

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekerasan dalam hubungan romantis merupakan persoalan yang relevan pada kelompok usia dewasa muda. Berdasarkan data Komnas Perempuan tahun 2024, tercatat 407 kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) dan 632 kasus kekerasan oleh mantan pacar (KMP). Pada kelompok usia 18–24 tahun tercatat 233 korban KDP dan 421 korban KMP, yang merupakan jumlah tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa muda merupakan kelompok yang penting untuk diperhatikan dalam konteks hubungan romantis yang tidak sehat. Rentang usia tersebut berada dalam periode *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan pencarian arah kehidupan, termasuk dalam hubungan romantis (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu mulai membangun dan mengeksplorasi hubungan interpersonal serta romantis yang lebih serius. Sejalan dengan itu, Erikson (1968) menjelaskan bahwa individu pada masa dewasa awal menghadapi tugas perkembangan *intimacy versus isolation*, yaitu membangun kedekatan emosional dan hubungan interpersonal yang bermakna. Oleh karena itu, kualitas hubungan romantis menjadi penting bagi perkembangan psikologis perempuan dewasa muda.

Hubungan romantis pada masa dewasa muda idealnya menjadi ruang bagi individu untuk memperoleh kedekatan emosional, rasa aman, kepercayaan, dan dukungan. Namun, tidak semua hubungan berlangsung secara sehat. Hubungan dapat

berkembang menjadi *toxic relationship* ketika pola interaksi di dalamnya secara berulang menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Glass (1995) menjelaskan bahwa interaksi yang bersifat *toxic* dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi emosional dan keberhargaan diri individu. Dalam hubungan romantis, kondisi tersebut dapat terlihat melalui perilaku mengontrol, posesif, manipulasi emosional, kekerasan verbal, maupun pengabaian. De Sousa et al. (2023) menemukan bahwa perilaku kontrol dalam hubungan berpacaran pada remaja dan dewasa muda dapat muncul dalam bentuk isolasi, dominasi, dan manipulasi emosional. Dengan demikian, *toxic relationship* dalam penelitian ini dipahami sebagai hubungan romantis yang ditandai pola interaksi yang merugikan dan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu.

Pengalaman berada dalam hubungan yang tidak sehat dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi individu yang mengalaminya. Ketika hubungan yang seharusnya memberikan rasa aman justru diwarnai kontrol, manipulasi, pengabaian, atau perlakuan yang merendahkan, individu dapat mengalami rasa takut, tidak aman, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya perlakuan negatif kembali. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan. Nevid, Rathus, dan Greene (2018) menjelaskan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan gelisah ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Kecemasan dapat muncul melalui aspek fisik, perilaku, dan kognitif, seperti kegelisahan, kesulitan merasa tenang, perilaku menghindar, pikiran negatif, dan *overthinking*.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), proses terbentuknya kecemasan diawali ketika individu menghadapi stimulus atau situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Selanjutnya, individu melakukan penilaian kognitif terhadap situasi tersebut, yang dapat ditandai dengan munculnya pikiran negatif, rasa tidak aman, kekhawatiran, dan *overthinking*. Penilaian tersebut kemudian dapat diikuti oleh respons fisiologis, seperti jantung berdebar, sulit rileks, gemetar, dan kegelisahan, serta respons perilaku berupa penghindaran, menarik diri, atau mencari kepastian. Apabila ancaman terus dipersepsikan dan individu tidak mampu menghadapinya secara efektif, kecemasan dapat berlangsung secara menetap.

Fenomena kecemasan tersebut juga ditemukan dalam wawancara awal yang dilakukan terhadap perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*. Beberapa subjek mengungkapkan bahwa selama menjalani hubungan, mereka merasa takut melakukan kesalahan karena khawatir menimbulkan kemarahan pasangan, sulit merasa tenang ketika menghadapi konflik, serta mengalami kegelisahan ketika pasangan tidak memberikan respons. Pada aspek perilaku, beberapa subjek menunjukkan kecenderungan menghindari konflik, membatasi diri dalam menyampaikan pendapat, dan takut memulai hubungan baru setelah hubungan berakhir. Sementara itu, pada aspek kognitif, subjek mengungkapkan *overthinking*, memikirkan kemungkinan ditinggalkan, takut kembali disakiti, serta terus mempertanyakan apakah dirinya melakukan kesalahan dalam hubungan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *toxic relationship* dapat berkaitan dengan kecemasan yang muncul dalam bentuk respons fisik, perilaku, dan kognitif.

Salah satu faktor internal yang berkaitan dengan kecemasan adalah kondisi psikologis individu dalam menilai dan mengevaluasi dirinya sendiri. Menurut Sudden (1998), faktor internal merupakan kondisi yang berasal dari dalam diri individu, seperti kemampuan menghadapi masalah (*coping*), kepribadian, dukungan sosial, usia, dan kondisi individu lainnya. Dalam konteks ini, *self-esteem* merupakan salah satu bentuk penilaian individu terhadap dirinya. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi individu terhadap keberhargaan dan nilai dirinya. Penilaian tersebut mencakup bagaimana individu memandang kemampuan yang dimiliki serta menilai apakah dirinya berharga dan layak dihargai.

Ketika individu berulang kali merasa takut melakukan kesalahan, khawatir ditinggalkan, atau merasa tidak aman terhadap penilaian pasangan, individu dapat mulai mempertanyakan kemampuan dan keberhargaan dirinya. Hal tersebut juga ditemukan dalam wawancara awal. Beberapa subjek mengungkapkan keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi masalah dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri ketika terjadi masalah, yang menggambarkan aspek kompetensi diri (*self-competence*). Selain itu, beberapa subjek juga mengungkapkan perasaan tidak cukup baik dan mempertanyakan nilai dirinya, yang menggambarkan aspek penilaian diri (*self-worth*). Cara individu menilai keberhargaan dirinya berkaitan dengan *self-esteem*. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi individu terhadap keberhargaan dirinya. Dengan demikian, pengalaman hubungan yang tidak sehat tidak hanya berkaitan dengan munculnya kecemasan, tetapi juga dapat berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai dirinya.

Sowislo dan Orth (2013) menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan kecemasan secara longitudinal. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan tingkat kecemasan.

Meskipun hubungan *self-esteem* dan kecemasan telah diteliti, konteks perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship* memiliki karakteristik yang spesifik. Pengalaman hubungan yang tidak sehat dapat meninggalkan rasa tidak aman, kewaspadaan terhadap hubungan berikutnya, serta perubahan dalam cara individu menilai dirinya. Penelitian terdahulu mengenai *toxic relationship* juga lebih banyak membahas kecenderungan individu terlibat dalam hubungan *toxic*, gambaran *self-esteem*, atau pengalaman kecemasan secara terpisah. Misalnya, Ady et al. (2023) mengkaji *self-esteem* sebagai prediktor kecenderungan *toxic relationship*, sedangkan Putri dan Kurniawan (2023) berfokus pada pengalaman kecemasan perempuan penyintas *toxic relationship*.

Pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*, kecemasan dapat terbentuk melalui rangkaian proses yang saling berkaitan (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Proses tersebut diawali ketika situasi dalam hubungan yang sedang dijalani, seperti pasangan yang terlambat merespons, berubah sikap, atau muncul potensi konflik, dipersepsikan sebagai ancaman karena mengingatkan pada pengalaman direndahkan, dikontrol, atau diabaikan sebelumnya. Hal ini berkaitan dengan proses situasi yang dianggap mengancam. Persepsi tersebut kemudian memunculkan penilaian kognitif berupa pikiran negatif dan *overthinking*, seperti keyakinan bahwa dirinya akan kembali disakiti atau ditinggalkan. Penilaian ini diikuti

oleh respons fisiologis, seperti jantung berdebar, tubuh tegang, dan sulit tidur, serta respons perilaku, seperti berulang kali mencari kepastian dari pasangan, menghindari konflik, atau enggan membuka diri pada hubungan baru. Apabila situasi tersebut terus dipersepsikan sebagai ancaman dan individu belum memiliki cara menghadapi tekanan secara efektif, kecemasan dapat berlangsung menetap dan memengaruhi kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, masih diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana *self-esteem* berkaitan dengan tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang telah mengalami *toxic relationship*. Fokus tersebut berbeda dari penelitian yang menempatkan *self-esteem* sebagai faktor yang memprediksi kecenderungan seseorang terlibat dalam hubungan *toxic*. Penelitian ini menempatkan pengalaman *toxic relationship* sebagai konteks populasi dan mengkaji *self-esteem* sebagai variabel yang berkaitan dengan tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda.

Kecemasan yang dialami secara berlebihan tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan secara psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik, pola pikir, perilaku, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas dan membangun hubungan interpersonal (Setiawan dan Pramadi, 2023). Pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*, kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena pengalaman hubungan yang tidak sehat dapat membuat individu lebih rentan terhadap kekhawatiran, ketakutan, dan penghindaran dalam hubungan berikutnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan pada kelompok tersebut, salah satunya

self-esteem. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship* dalam berpacaran.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah *self-esteem* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan, terkait dengan hubungan antara *self-esteem* dan kecemasan pada perempuan dewasa muda. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai dampak pengalaman *toxic relationship* terhadap kondisi psikologis individu, serta memperkuat pemahaman tentang peran *self-esteem* sebagai faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain: Bagi individu (perempuan dewasa muda). Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran individu mengenai pentingnya *self-esteem* dalam menjaga kesehatan mental, serta membantu individu mengenali dampak negatif dari *toxic relationship* terhadap kondisi psikologis mereka. Bagi praktisi psikologi (psikolog/konselor). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang intervensi atau layanan konseling yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* guna menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang pernah mengalami hubungan tidak sehat. Bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self-esteem*, kecemasan, maupun *toxic relationship*, serta membuka peluang untuk mengkaji variabel lain yang berpengaruh terhadap kesehatan mental.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *toxic relationship*, *self-esteem*, dan kecemasan pada dewasa awal telah banyak dilakukan sebelumnya. Namun, berdasarkan hasil penelusuran peneliti, masih terdapat perbedaan fokus penelitian yang menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki kebaruan dibandingkan penelitian terdahulu.

1. Ady, Zubair, dan Saudi (2023) melakukan penelitian yang berjudul “*Self Esteem* Sebagai Prediktor Terhadap Kecenderungan *Toxic Relationship* Pada Dewasa Awal yang Berpacaran” menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki

hubungan negatif dengan kecenderungan *toxic relationship* pada dewasa awal. Penelitian tersebut berfokus pada *self-esteem* sebagai prediktor keterlibatan individu dalam *toxic relationship*. Sementara itu, penelitian ini lebih menekankan pada pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*.

2. Setianingrum dan Kelly (2023) melakukan penelitian mengenai “*Toxic Relationship* ditinjau dari *Self Esteem* pada Mahasiswa” juga menemukan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan *toxic relationship*. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya meninjau hubungan kedua variabel tanpa melihat dampak psikologis lain yang muncul akibat pengalaman hubungan tidak sehat, khususnya kecemasan pada perempuan dewasa muda.
3. Putri dan Kurniawan (2023) melakukan penelitian yang berjudul “Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas *Toxic Relationship*” membahas mengenai kecemasan yang dialami perempuan penyintas *toxic relationship*. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada pengalaman kecemasan dalam menjalin hubungan romantis. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship*.
4. Noviyanthi dan Roswiyani (2025) melakukan penelitian mengenai “Gambaran *Self-Esteem* Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami

Verbal Abuse dalam *Toxic Relationships*” menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda yang mengalami *verbal abuse* cenderung memiliki *self-esteem* rendah. Namun, penelitian tersebut hanya berfokus pada gambaran *self-esteem* tanpa menghubungkannya dengan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, kajian mengenai *self-esteem* dan *toxic relationship* telah cukup banyak dilakukan. Penelitian mengenai kecemasan pada individu yang pernah mengalami *toxic relationship* juga telah ditemukan. Namun, penelitian yang secara khusus membahas pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat kecemasan pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship* masih relatif terbatas. Fenomena *self-esteem* pada perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship* dapat terlihat dari bagaimana pengalaman dalam hubungan tersebut memengaruhi penilaian individu terhadap keberhargaan dirinya. Perlakuan seperti penghinaan, pengabaian, manipulasi emosional, maupun perlakuan yang membuat individu merasa tidak dihargai dapat membuat individu mempertanyakan kemampuan dan nilai dirinya. Sebaliknya, tidak semua individu yang pernah mengalami *toxic relationship* menunjukkan *self-esteem* yang rendah, kerna penilaian terhadap diri dapat berbeda pada setiap individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* perlu dikaji secara khusus pada perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *toxic relationship*, terutama dalam kaitannya dengan kondisi kecemasan yang mereka alami.