

## Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis

Very Julianto<sup>1</sup>, Rara A. Cahayani<sup>2</sup>, Shinta Sukmawati<sup>3</sup>, Eka Saputra Restu Aji<sup>4</sup>

Prodi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga; Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta,

Telp. +62-274-512474

e-mail: very\_psi07@yahoo.com

**Abstract.** *Toxic relationships can cause inner conflict within oneself. This inner conflict can lead to anger, depression, or anxiety. This makes it difficult for those who are involved in it to live a productive and healthy life. This study aims to determine the relationship between expectations and self-esteem on happiness in people who have a toxic relationship with psychological health. The method in this research is correlational quantitative with scale data collection tools, especially the attitude scale in the form of a Likert. The subjects in this study were 49 people. Collecting data used in this research is by distributing instrument questionnaires, Self Esteem Inventory scale which contains twelve items. Meanwhile, to measure happiness the scale used is the Oxford Happiness Questionnaire. The results showed that self-esteem and expectations influence a person's level of happiness. This means that someone's happiness will be high if he has high self-esteem and expectations. However, when experiencing a toxic relationship, self-esteem and expectations will decrease which makes the level of happiness felt low.*

**Keywords:** *Self-Esteem, Hope, Happiness, Toxic Relationship*

**Abstrak.** *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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan alat pengumpul data skala khususnya skala sikap yang berbentuk likert. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 49 orang. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni dengan menyebarkan kuesioner instrumen, skala *Self Esteem Inventory* yang berisikan dua belas aitem. Sedangkan untuk mengukur kebahagiaan skala yang digunakan yakni *Oxford Happiness Questionnaire*. Hasil penelitian menunjukkan 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.*

**Kata Kunci.** *Harga Diri, Harapan, Kebahagiaan, Toxic Relationship*

Setiap orang ingin merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan. Menurut Aristoteles (William, 2006) untuk mencapai kebahagiaan banyak usaha yang dilakukan

mencapainya (Patnani & Si, 2012). Kebahagiaan merupakan kepuasan atas kebutuhan dasar dalam hidupnya (Grimaldy, 2017). Selain itu, peristiwa-peristiwa yang di persepsikan oleh individu secara positif dan menyenangkan akan menghasilkan kebahagiaan (Puspita

Dewi, 2016). Salah satu momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang dianggap spesial, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship. Memiliki pasangan dalam masa dewasa awal merupakan suatu hal untuk dimulainya proses relationship dengan berkomitmen dalam pernikahan, membentuk keluarga dan tanggungjawab atas kehidupannya beserta keluarga (Sekarlina, 2013).

Beberapa orang menganggap bahwa ada hubungan yang erat dengan hal-hal yang menarik dan romantis, dan tidak ada kekerasan. Namun, beberapa pasangan tidak merasakan hubungan cinta manis dan romantis yang digambarkan dalam film tersebut. Kekerasan dalam pergaulan mudah terjadi, terutama pada tahap remaja selanjutnya. Jika tidak paham dan tidak menanganinya, kekerasan ini akan terus berlanjut hingga menikah (Sekarlina, 2013). Kekerasan semacam itu bisa menjadi hubungan yang beracun. Menurut data CATAHU tahun 2019, 406.178 kasus kekerasan terhadap perempuan dilaporkan dan ditangani pada tahun 2018 (naik dari 348.466 kasus pada tahun sebelumnya). Kasus kekerasan terhadap perempuan ini mencakup 209 lembaga mitra penyedia layanan yang berada di 34 provinsi. Dari 13.568 kasus, dan 392.610 kasus. Bersumber dari data

kasus yang ditangani oleh pengadilan agama (Komnas Perempuan, 2020). Namun, fakta di bidang ini bukan hanya wanita yang pernah mengalami hubungan beracun, pria juga menjadi korban dari hubungan beracun (Putri, 2012).

*Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat (<https://pijarpsikologi.org/>). Hubungan keracunan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual.

Harapan merupakan aktivitas berpikir yang melibatkan pembulatan tekad dan penyusunan langkah-langkah untuk mencapai tujuan yang dimaksud. Harapan memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Snyder, dkk (1991) menyatakan bahwa memiliki kemungkinan akan hasil yang positif dapat mengurangi distress dan menumbuhkan afek positif; yang merupakan elemen dasar dari kebahagiaan (Seligman, 2002). Afek positif disebut sebagai aspek dari kebahagiaan oleh Argyle (2004) dalam (Najah, 2019). Harapan mempunyai dua

faktor yang menyebabkan orang masih mempunyai harapan yaitu kebulatan tekad seperti masih ingin mempertahankan hubungannya walaupun sudah mengetahui bahwa pasangannya *toxic*. Kemudian faktor selanjutnya *pathways thinking* yaitu orang yang mengalami *toxic relationship* bagi dirinya masih mempunyai harapan untuk mengubah pasangan kearah yang lebih baik dan tidak akan melakukan hal yang tidak diinginkan kembali.

Self-esteem atau harga diri merupakan salah satu cara pembentukan konsep diri yang akan memiliki pengaruh yang luas terhadap sikap dan perilaku seseorang (Khasanah et al., 2019). Menurut Maslow (1975), kebutuhan harga diri remaja sangat penting. Harga diri seseorang mencakup pengakuan terhadap orang lain (Widodo, 2013). Harga diri bukanlah faktor lahir saat lahir, tetapi faktor pembelajaran dan pembentukan dalam pengalaman pribadi. Hal ini sejalan dengan pandangan Klass dan Hodge (1978) yang meyakini bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi yang dilakukan dan dipelihara oleh individu, evaluasi tersebut bersumber dari interaksi antara individu dengan lingkungan dan penerimaan, penghargaan dan perlakuan orang tersebut oleh orang lain (Widodo, 2013).

Harapan dianggap sebagai aktivitas rasional daripada optimisme yang merupakan pandangan positif kejadian masa depan, bukan hanya kemungkinan, dan bersifat emosional. Hal ini diperkuat oleh klasifikasi Snyder dkk. (2002) terhadap unsur-unsur psikologi positif yang menempatkan harapan pada ranah kognitif. Optimisme lebih menekankan kepada hasil di masa depan yang diinginkan sedangkan harapan menekankan pada tujuan spesifik beserta cara mencapainya (Wong dan Lim, 2009; Orejudo-Hernandez, Aparicio-Moreno, dan Cano-Escoriaza, 2014). Sedangkan orientasi masa depan menyoal cara mencapai tujuan (Seligman, 2002) dalam (Najah, 2019).

Kemudian menurut Rosenberg (1965) self-esteem merupakan evaluasi positif atau negatif terhadap diri sendiri (self). Dengan kata lain, harga diri adalah cara seseorang memandang diri sendiri. Harga diri adalah sikap positif atau negatif seseorang terhadap diri sendiri secara keseluruhan. Harga diri juga bisa dikaitkan dengan aspek tertentu, seperti kemampuan akademik, keterampilan sosial, dan penampilan. Harga diri adalah penilaian nilai sekelompok orang sebagai anggota. Harga diri juga termasuk kelompok etnis atau agama (Srisayekti dan Setiady, 2015).

Menurut Sukidi (2004), hidup bahagia adalah dambaan setiap orang, dan banyak faktor untuk mencapai tujuan tersebut dapat menciptakan kebahagiaan dalam hidup manusia. Faktor-faktor tersebut antara lain: uang, materi, kesehatan, kekuatan, dan bahkan kenikmatan seksual. Namun, semua faktor ini hanya bisa mendatangkan kebahagiaan yang langgeng. Kebahagiaan yang dihasilkan terbatas pada kebahagiaan palsu (Puspita Dewi, 2016). Schimmel (2009) menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah penilaian pribadi terhadap kualitas hidup secara keseluruhan. Menurut Schimmel (2009), kebahagiaan terkadang disebut kebahagiaan subjektif. Sedangkan menurut penelitian Diener & Ryan (2009), kebahagiaan mengacu pada emosi positif, sedangkan kesejahteraan subjektif mencakup emosi positif dan emosi negatif. Namun, kedua istilah ini merujuk pada penilaian seseorang terhadap kualitas hidup. Selain itu, Diener et al. (1999) menunjukkan bahwa kebahagiaan atau kebahagiaan subjektif dapat dilihat dari emosi menyenangkan, emosi tidak menyenangkan, kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan dalam aspek tertentu. Dari berbagai teori di atas tentang kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah penilaian seseorang terhadap kualitas hidup yang

ditandai dengan emosi yang menyenangkan dan kepuasan terhadap hidup (Patnani & Si, 2012).

*Toxic relationship* seperti kekerasan dalam pacaran diklasifikasikan sebagai kekerasan pribadi. Ada tiga tingkatan kekerasan dalam pacaran, yang pertama adalah kekerasan verbal dan emosional. Pada tingkat pertama, korban tidak akan merasa mengalami kekerasan karena tidak ada bukti fisik yang membuktikan hal tersebut. Bentuk kekerasan ini dapat berupa panggilan telepon yang buruk, menuduh pelaku dalam hubungan korban dengan perilaku yang tidak pantas, membuat tuduhan yang tidak berdasar, menghina di depan umum, merusak harta benda korban, berbicara kasar setiap kali dia marah, dan mengancam dengan mata yang mengintimidasi (Murray, 2001, Septina Yuda., 2006: 29-31). Tingkat kedua adalah kekerasan seksual. Pada level ini, kekerasan yang dilakukan melibatkan segala sesuatu secara fisik, namun dalam segala bujukan, pernyataan cinta, dan janji, situasi pelaku sepertinya tidak ditujukan untuk mengontrol korban. Kekerasan seksual yang paling jelas terlihat dalam pacaran adalah pemerkosaan. Penjahat yang tidak nyaman menyentuh dan berciuman diklasifikasikan sebagai bentuk kekerasan

seksual. (Murray, 2001, terjemahan Septina Yuda, 2006: 55-62). Tingkatan terakhir adalah kekerasan fisik, bisa berupa memukul, mengepak, menendang, dan mendorong. menahan. Pelaku dan korban kekerasan dalam pacaran sebagian besar adalah orang-orang dengan latar belakang keluarga, konflik fisik, dan penyiksaan (Astari, 2019).

Harga diri membuat orang menjadi paham tentang dirinya. Harapan membuat orang mengerti tujuan hidupnya. Kebahagiaan membuat orang menjadi tahu makna hidupnya. Ketiga variabel tersebut saling berpengaruh namun belum diketahui hubungan dari ketiganya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan *Skala Likert* (Purwanto, 2008). Kuantitatif korelasional menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kuantitatif korelasional adalah studi yang melibatkan hubungan antara satu variabel atau lebih dengan satu variabel lainnya.

Subjek penelitian ini berjumlah 49 orang yang telah mengisi kuesioner

melalui Google Form yang telah disebarakan oleh peneliti. Kriteria dalam penelitian ini yakni pada rentang usia remaja hingga dewasa awal. Adapun beberapa variabel demografis yang digunakan dalam penelitian ini adalah gender, usia, memiliki pengalaman berpacaran dengan rentang waktu minimal 6 bulan dan menjadi korban hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) dengan pasangan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan formulir instrumen dengan cara mendistribusikan formulir skala *Self Esteem Inventory* yang diadaptasi dari (Coopersmith, 1967) yang berisikan dua belas aitem dengan menggunakan skala Likert. Aitem-aitem tersebut terdiri dari empat aspek, yakni, bidang harga diri akademis, bidang harga diri keluarga, bidang harga diri sosial dan bidang *self general*. Sedangkan untuk mengukur kebahagiaan skala yang digunakan yakni *Oxford Happiness Questionnaire* berisikan aitem yang perlu dijawab oleh responden dengan sistem skala likert (Hills & Argyle, 2002). Kemudian skala yang digunakan untuk mengukur kepercayaan interpersonal yakni menggunakan skala *Propensity to Trust Scale*, skala ini mengukur kepercayaan interpersonal dengan melihat aspek *trust* dan *trustworthiness*. Aitem *trust* terdiri

dari beberapa aspek seperti kemauan untuk menerima adanya ketidakpastian dan ekspektasi terhadap orang lain. *Trustworthiness* terdiri dari aspek kemampuan, integritas dan kebajikan (Evans & Revelle, 2008).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal (Suseno, 2012). Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji korelasi non parametrik untuk melihat seberapa erat hubungan antar variabel dan mengetahui apakah hubungan tersebut signifikan. Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *software Statistical Package Social Science (SPSS) versi 20.0 for windows*.

### Hasil

#### *Statistika deskriptif*

Jumlah daripada partisipan dalam penelitian ini adalah 49 orang yang mayoritas berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1.

*Hasil Uji Normalitas Data*

Variabel	Harga Diri	Harapan	Kebahagiaan
<b>Kolmogrov-Smirnov Z</b>	0,000	0,200	0,019

Berdasarkan uji normalitas data berdistribusi tidak normal sehingga uji analisis data penelitian menggunakan uji nonparametrik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji korelasi *Spearman Rank* untuk

Rentang usia partisipan berkisar dari usia 14 tahun hingga 24 tahun. Mayoritas partisipan merupakan seorang mahasiswa atau pelajar. Hasil survey mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan mengalami hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* dengan gejala mengalami kekerasan psikologis.

#### *Uji normalitas*

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah nilai residu berdistribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai residual hasil lebih tinggi dari nilai signifikansi yang ditentukan ( $> 0,05$ ) maka data dianggap berdistribusi normal (Sunjoyo, 2013).

Berdasarkan hasil uji normalitas skala harga diri dan kesejahteraan menunjukkan data tidak berdistribusi normal pada 0,000 dan 0,019 ( $P > 0,05$ ). Sedangkan untuk skala harapan, data yang diperoleh biasanya didistribusikan sebesar 0,200. Hasil uji normalitas lengkap dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

menguji hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu hubungan antara harga diri ( $X_1$ ) dengan kebahagiaan orang yang mengalami *toxic relationship* ( $Y$ ) dan hubungan antara harapan ( $X_2$ ) dengan

kebahagiaan orang yang mengalami *toxic relationship* (Y).

Untuk mengetahui tingkat atau derajat keeratan hubungan antar variabel

Tabel 2.

*Pedoman untuk memberikan interpretasi Koefisien Korelasi*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 3.

*Hasil Korelasi Rank Spearman Correlations*

		Harga Diri	Harapan	Kebahagiaan	
Spearman's rho	Harga Diri	Correlation	1,000	,499**	,510**
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)	.	,003	,000
		N	49	49	49
	Harapan	Correlation	,499**	1,000	,460**
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)	,003	.	,004
		N	49	49	49
	Kebahagiaan	Correlation	,510**	,460**	1,000
		Coefficient			
		Sig. (2-tailed)	,000	,004	.
		N	49	49	49

Hasil dari perhitungan korelasi di atas, N menunjukkan jumlah observasi/sampel sebanyak 49, sedangkan untuk tingginya korelasi ditunjukkan oleh angka 0,499\*\*; 0,510\*\* dan 0,460\*\*. Ketiga angka tersebut menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang antara variabel, baik variabel harga diri, harapan dan kebahagiaan. Tanda bintang (\*\*) artinya korelasi bernilai signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,01. Angka koefisien korelasi tersebut bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah).

yang diteliti digunakan tabel kriteria koefisien korelasi yang meliputi:

Hal tersebut dapat diartikan bahwa ketiga variabel tersebut saling mempengaruhi.

Berdasarkan hasil diatas, diketahui nilai signifikansi atau *Sig.(2-tailed)* sebesar 0,003; 0,000 dan 0,004. Ketiga angka tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05 atau 0,01, artinya ketiga variable menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar variabel. Kebahagiaan individu yang menjalani atau pernah mengalami *toxic relationship* akan meningkat apabila ia memiliki rasa menghargai diri tinggi serta harapan yang tinggi pula.

## Diskusi

Penelitian yang dilakukan pada masyarakat umum khususnya remaja hingga dewasa awal serta memiliki pengalaman berpacaran dengan rentang waktu minimal 6 bulan dan menjadi korban hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) dengan pasangan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kebahagiaan yang mereka rasakan saat berpacaran dengan harga diri dan harapan yang mereka miliki. Saat orang memiliki rasa harga diri dan harapan yang tinggi maka kebahagiaan yang ia rasakan juga tinggi. Hubungan yang tidak sehat akan menimbulkan rasa tidak bahagia saat menjalaninya. Hubungan seperti ini membuat harga diri seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya dan menjadikan harapan dalam menjalin hubungan rendah. Akibatnya banyak orang lebih memilih untuk berpisah saat dipertemukan dengan pasangan yang membawanya ke dalam *toxic relationship*.

Penelitian yang sebelumnya yang dilakukan Fenny, dkk (2018) menunjukkan bahwa harapan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kualitas hubungan. Dengan kata lain, hubungan yang berkualitas tinggi menunjukkan keberhasilan hubungan antara individu dan pasangan, yang mendorong orang untuk

memiliki harapan yang tinggi. Demikian pula, orang dengan harapan tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki harapan rendah. Kualitas hubungan menurut beberapa penelitian memiliki signifikansi positif dengan kebahagiaan. Secara tidak langsung harapan juga memiliki pengaruh pada tingkat kebahagiaan seseorang dalam menjalin sebuah hubungan.

Tidak hanya itu, individu dengan harapan tinggi juga dapat menyampaikan tujuan bersama yang ingin dicapai mereka capai dalam hubungan yang dijalani. Hal ini dikarenakan orang dengan harapan yang tinggi memiliki kemampuan sosial yang baik, sehingga dapat berkompromi dan mencari cara untuk menggapai tujuan dan cita-cita bersama pasangannya (Segrin & Taylor, 2007). Menurut (Snyder, 1994), bahwa pengasuh juga mengajari mereka pengalaman berkompromi sejak usia dini sehingga individu memiliki kepercayaan diri pada kemampuan mereka untuk mendiskusikan tujuan dengan orang lain. Oleh karena itu, individu dan pasangannya dapat dengan jelas mengkomunikasikan tujuan bersama. Mengetahui apa yang ingin Anda capai dapat lebih meningkatkan ekspektasi pribadi (Snyder, 1994).

Berdasarkan hasil uji analisis menggunakan *Spearman Rank*, harapan dengan kebahagiaan memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,460\*\*. Artinya, tingkat kekuatan korelasi antara variabel harapan dengan kebahagiaan adalah sebesar 0,460 atau sedang. Tanda bintang menunjukkan korelasi bernilai signifikan dengan angka signifikansi sebesar 0,01. Hal tersebut membuktikan bahwa harapan dapat mempengaruhi kebahagiaan. Didukung pula oleh teori yang disampaikan oleh (Merolla, 2014), bahwa individu dengan harapan yang tinggi cenderung memiliki kelekatan (*attachment*) yang positif, aman (*secure*), dan bermanfaat (*rewarding*), yang membuat mereka lebih percaya diri dalam kemampuan memecahkan masalah dan memelihara hubungan dirinya dengan orang lain.

Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini juga membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan remaja putri korban kekerasan dalam pacaran. Begitu pula ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan remaja putri korban kekerasan dalam pacaran (Devy &

Sugiasih, 2017). Harga diri dapat memunculkan emosi positif dan kognisi positif. Ini akan membantu seseorang mengatasi berbagai situasi yang mungkin dihadapi dalam hidup. Harga diri dan rasa syukur akan membuat seseorang melakukan evaluasi positif terhadap hidupnya dan memiliki rasa bahagia yang tinggi. Secara tidak langsung, ketika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, individu memiliki harapan hidup yang tinggi dan membuatnya merasa bahagia.

Hasil uji analisis yang menyebutkan angka korelasional antara variabel harga diri dan kebahagiaan sebesar 0,510(\*\*) menunjukkan hubungan atau korelas kedua variabel termasuk sedang, tidak terlalu kuat atau terlalu lemah. Angka koefisien yang positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat satu arah, yang artinya semakin tinggi harga diri maka kebahagiaan orang tersebut akan semakin meningkat. Orang dengan harga diri yang kuat akan menemukan bahwa mereka lebih cenderung beradaptasi dengan lingkungan, bersikap positif dan ekspresif, dan cenderung berhasil dalam kehidupan akademik dan sosial, sehingga memperoleh kepuasan hidup (Purnama, 2007). Dalam sebuah hubungan yang *toxic* orang dengan rasa harga diri yang tinggi cenderung ingin melepaskan hubungan

tersebut atau memperbaiki perilaku pasangan agar hubungan lebih sehat.

Kebahagiaan dalam sebuah hubungan tidak akan didapat apabila kedua pasangan tidak mengerti arti hubungan yang sebenarnya. *Toxic relationship* seperti kekerasan dalam berpacaran termasuk kekerasan personal. Ada tiga tingkatan kekerasan dalam pacaran, yaitu kekerasan verbal, kekerasan seksual, dan kekerasan fisik. Saat salah satu pasangan sudah melakukan salah satu tingkat kekerasan tersebut maka sudah seharusnya hubungan tersebut di lepaskan. Maka dari itu penting bagi seseorang yang akan menjalin sebuah hubungan untuk menanyakan perihal tujuan hubungan yang akan dijalani.

Hasil penelitian menunjukkan harga diri dan harapan berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Saat seseorang mengalami *toxic relationship*, kebahagiaan yang dirasakan cenderung menurun akibat harapan dan harga diri selama menjalin hubungan rendah. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan psikologis individu tersebut. Seharusnya saat seseorang memiliki harga diri dan harapan yang tinggi saat menjalin hubungan maka kebahagiaan yang dirasakan juga tinggi. Perlu kehati-hatian dalam memilih sebuah hubungan karena

hal ini akan berpengaruh pada kehidupan kita kedepan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa harga diri dan harapan berkorelasi positif signifikan dengan kebahagiaan. Sehingga, 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.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dengan menambah kajian teoritis mengenai hubungan yang tidak sehat. Kedua, peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor yang menjadi moderator bagi variabel harapan dan *toxic relationship*. Ketiga, penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan edukasi perihal hubungan yang tidak sehat kepada subjek ataupun masyarakat luas.

### **Kepustakaan**

Astari, C. (2019). Hubungan antara kualitas komunikasi keluarga dan persepsi tentang abusive relationship dengan perilaku kekerasan dalam pacaran kelompok usia dewasa muda. *Statistical Field Theor*, 53(9), 1689–1699.

- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Coopersmith, S. (1967). Self-Esteem Inventory (Coopersmith). *Catherine Potard*, 1-3.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Rasa Syukur dan Harga Diri. *Proyeksi*, 12(2), 43-52.
- Evans, A. M., & Revelle, W. (2008). Survey and behavioral measurements of interpersonal trust. *Journal of Research in Personality*, 1-9.
- Grimaldy, D. V. (2017). Efektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam Meningkatkan Self Esteem pada Anak Jalanan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(8), 100–110.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 1073–1082.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara Harapan dan Kualitas Hubungan pada Dewasa Muda yang Sedang Menjalani Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 72-85.
- Khasanah, N. I. N., Hadiyah, H., & Dewi, N. K. (2019). Hubungan Tingkat Harga Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(3), 227. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i3.3643>
- 9
- Komnas Perempuan. (2020). Kekerasan meningkat: Kebijakan penghapusan kekerasan seksual untuk membangun ruang aman bagi perempuan dan anak perempuan. *Catahu: Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan*, 1–109. [https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf\\_file/2020/Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan](https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf_file/2020/Catatan%20Tahunan%20Kekerasan%20Terhadap%20Perempuan)

- 2020.pdf
- Merolla, A. J. (2014). The Role of Hope in Conflict Management and Relational Maintenance. *Personal Relationships, 21*(3), 365-386.
- Najah, M. (2019). Hubungan antara Harapan dan Kepercayaan Interpersonal dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Ekstra Kampus di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Patnani, M., & Si, M. (2012). Kebahagiaan Pada Perempuan. *Jurnal Psikogenesis, 1*(1), 56–64.
- Purnama, A. (2007). *Kebahagiaan Remaja Ditinjau dari Harga Diri dan Nilai Materialisme*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Puspita, E. M. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Jalanan, Panti Asuhan Dan Pesantren. *Inquiry, 7*(1), 231-143.
- Putri, Y. Z. (2012). Esteem Pada Perempuan Dewasa Muda ( *The Relationship Between Dating Violence and Self Esteem on Young Women* ). 1955, 1–20.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive Interpersonal Relationships Mediate The Association Between Social Skills and Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 637-646.
- Sekarlina, I. (2013). *Stockholm Syndrome pada Wanita Dewasa Awal yang Bertahan dalam Hubungan yang Penuh Kekerasan*. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 02*(03), 1–6.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope*. New York, NY: The Free Press.
- Sunjoyo, d. (2013). *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset*. Bandung: Alfabeta.
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi, 42*(2), 141. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>

Suseno, M. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.

Widodo, A. (2013). Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status

Sosial Ekonomi Orang Tua. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 131–138.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v2i2>  
.100