Character : Jurnal Penelitian Psikologi | 2023, Vol. 10, No.02 | 45-61
doi: xxxx
p-ISSN: 2252-6129 ; e-ISSN: -

Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*

The Self-Worth of Women in Toxic Relationships

Isnaini Putri Arifin
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: isnaini.19067@mhs.unesa.ac.id

Nurchayati
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: nurchayati@unesa.ac.id

Abstrak

Dengan menerapkan pendekatan fenomenologi, penelitian psikologi kualitatif ini bertujuan untuk memahami self-worth pada perempuan yang pernah menjalani hubungan toksik dan bagaimana mereka memutuskan untuk mengakhirinya. Data penelitian dijaring melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dengan beberapa partisipan, yaitu tiga perempuan yang pernah mengalami dan mengakhiri hubungan tidak sehat. *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) atas data penelitian menunjukkan bahwa hubungan tidak sehat, ketika masih berlangsung, ternyata meredam usaha (*effort*) dan kinerja (*performance*) para partisipan. Akibatnya, *self-worth* mereka cenderung rendah. Namun, dengan mengakhiri hubungan tidak sehat, para partisipan membebaskan *effort* dan *performance* mereka, sehingga mereka menikmati kenaikan *self-worth* dan mengalami perkembangan diri.

Kata kunci : *Self-worth*, perempuan, *toxic relationship*, kualitatif

Abstract

Using the phenomenological approach, this qualitative psychological study aims to understand the self-worth of women in toxic relationships and the decision they make to terminate them. Data for the study was collected through in-depth, semi-structured interviews with three women subjects, all of whom had experienced and ended a toxic relationship. The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) performed on the data suggested that ongoing toxic relationships inhibited the abilities and efforts of the subjects, thereby producing in them low levels of self-worth. However, after terminating the toxic relationships, the subjects began to experience a better self-worth and enjoy self-development.

Key word : *Self-worth, women, toxic relationships, qualitative*

Article History

Submitted : 21-06-2023

Final Revised : 26-06-2023

Accepted : 26-06-2023

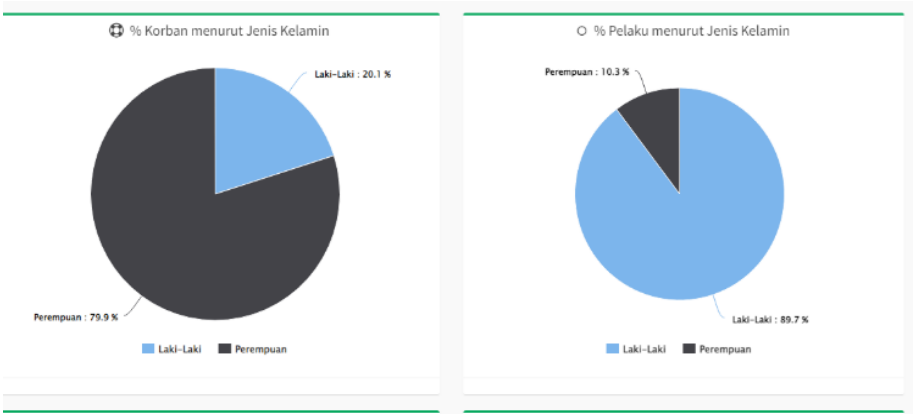
This is an open access article under the CC-BY-SA license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

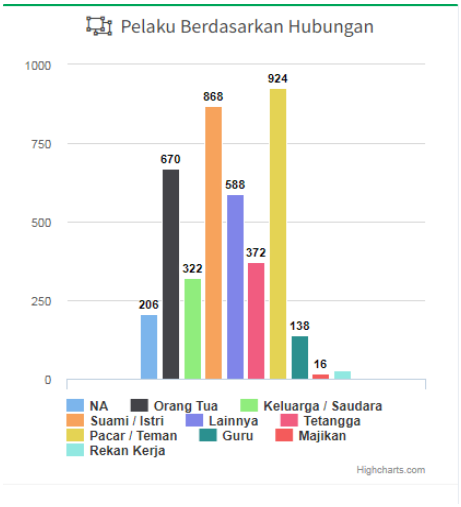
Pada zaman modern di Indonesia banyak masyarakat menyerap budaya luar seperti berpacaran. Pacaran yaitu fase pengenalan antara laki-laki dan perempuan yang melakukan kegiatan bersama (DeGenova dan Rice; Syarifa & Nugroho, 2020). Hubungan yang dijalin oleh dua insan manusia yang memiliki karakter berbeda menimbulkan asumsi bahwa mereka harus saling memberikan toleransi satu sama lain terhadap kekurangan dan kelebihan pasangan mereka. Pada hubungan pacaran ada hubungan yang positif dan juga negatif. Hubungan yang positif memang tercipta ketika berpacaran tetapi dapat menjadi hubungan yang memiliki dampak negatif juga. Konflik akan selalu ada di setiap hubungan karena tidak mudah untuk menyatukan karakter dan sifat satu sama lain. Emosi negatif akan menjadi sumber dari permasalahan dalam sebuah hubungan yang menyebabkan rasa tidak aman, kondisi seperti ini dapat memicu adanya perasaan nyaman dari salah satu pihak. Konflik yang terjadi karena proses pengenalan ini banyak terjadi hubungan yang tidak sehat biasa dikenal dengan toxic relationship (Saputra & Wijaksono, 2022). Pada dasarnya toxic relationship ini tidak hanya terjadi di hubungan pasangan saja tetapi dapat terjadi pada kerabat atau teman. Hubungan tidak sehat ini tidak sedikit terjadi pada era saat ini. Hubungan yang seperti ini akan mengundang adanya kekerasan dalam menjalin hubungan. Karena pada hakikatnya hubungan yang dijalin oleh kedua pihak maka tidak dapat dipungkiri bahwa perbedaan diantara individu dapat menjadi penyebab konflik dalam hubungan, seperti perbedaan pendapat untuk memutuskan suatu pilihan atau tidak dapat menerima atau mentoleransi sikap dari pasangan. Konflik yang terjadi antara individu akan menyebabkan masing-masing merasa tertekan secara mental, mengakibatkan emosi pada individu tidak terkontrol dengan baik. Jika emosi individu tidak baik dalam penyelesaian masalah ini akan berakibat pada perilaku terhadap pasangannya (Sulastri et al., 2022).

Toxic relationship merupakan hubungan yang dijalin oleh individu yang bersifat tidak sehat di dalamnya. Individu akan merasa ada tekanan batin seperti menyebabkan marah dan cemas di kehidupannya. Akibat dari hubungan ini yaitu individu dalam kesehariannya akan merasa terhambat dan seperti merasa tidak produktif. Hubungan yang tidak sehat ini dapat berupa kekerasan seperti fisik, emosional dan seksual (Julianto, 2020; Sulastri et al., 2022). Pendapat lainnya mengenai toxic relationship yaitu hubungan individu yang terlibat di dalamnya merasa tidak baik-baik saja dan mengarah ke hal yang lebih buruk. Toxic relationship ini memiliki tanda-tanda yaitu seperti cemburu berlebihan, salah satu merasa tidak aman, keegoisan pasangan, berbohong dengan intensitas sering kepada pasangan, memberikan kritikan buruk hingga merendahkan salah satu pihak (Effendy, 2019; Saputra & Wijaksono, 2022). Hubungan tidak sehat korban tidak hanya sebatas perempuan, pria juga dapat menjadi korban dalam hal ini jadi tidak terbatas gender korban kekerasan. Karena kekerasan seperti direndahkan, dilecehkan, dan dipukul semua individu dapat mengalami peristiwa tersebut dalam menjalin hubungan yang tidak sehat ini.

The American Psychological Association mengungkapkan jika kekerasan dalam hubungan merupakan tindak aniaya yang bertujuan untuk mendapatkan kontrol hubungan, biasanya berupa kekerasan fisik maupun menyerang mental pasangannya. Umum diinformasikan bahwa korban dari hubungan yang toxic biasanya perempuan. Asusmsi ini didukung oleh data melalui website KEMENPPA yang menjelaskan bahwa korban kekerasan jumlahnya lebih banyak pada perempuan dibandingkan laki-laki, ditinjau dari data keseluruhan kekerasan jumlah korban laki-laki 20,1% dan perempuan 79,9%. Hubungan pelaku dan korban juga dipaparkan paling banyak pada hubungan pacaran berjumlah 924 kasus (KEMENPPPA, 2023). Dapat dijelaskan rinci melalui diagram dan grafik berikut.



Gambar 1 Diagram Data Korban Kekerasan



Gambar 2 Grafik Hubungan Pelaku dan Korban (KEMENPPA, 2023)

Meninjau dari KEMENPPA (2018) data korban yaitu perempuan Indonesia yang mendapatkan kekejian dari pasangannya mencapai angka 2.090 (Nihayah et al, 2021). Data menunjukkan pada CATAHU 2021 (Catatan Kekerasan Pada Perempuan Tahun 2020) yaitu tercatat 299.911 kasus kekerasan pada perempuan dengan perincian 291.677 kasus di Pengadilan Agama dan 8.234 kasus didapatkan padai data kuesioner Lembaga pengada layanan (Komnas Perempuan, 2021). Melalui data yang telah dipaparkan perempuan merupakan jenis kelamin yang rentan terhadap kekerasan dalam pacaran.

Banyak perempuan yang mendapatkan perlakuan buruk dan terlibat hubungan yang tidak sehat seperti yang dipaparkan pada data diatas. Tetapi ditemui juga beberapa perempuan yang masih berusaha bertahan dalam suatu hubungan yang tidak sehat ini atau toxic relationship. Seperti yang ada dalam penelitian yang membahas Dinamika Psikologis Remaja Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya, ditemukan bahwa dua responden memilih untuk mempertahankan hubungan yang toxic dengan alasan responden terlalu mencintai pasangan, responden telah melakukan hubungan seks pranikah dengan pasangan, keinginan responden yaitu menikah dengan pasangan, responden memiliki harapan perilaku pasangan jadi lebih baik, responden status ekonominya lebih rendah dari pasangannya dan responden korban kekerasan memiliki self-esteem dalam tingkat rendah (Prameswari & Nurchayati, 2021).

Pertanyaan mengapa perempuan masih bertahan pada hubungan yang toxic, ada beberapa faktor diantaranya, yang pertama yaitu masih yakin dan berharap pada hubungan tersebut padahal disisi lain sudah mengetahui pasangannya tidak sehat dalam menjalin hubungan. Faktor berikutnya pathways thinking, merupakan kondisi individu yang terlibat dalam sebuah hubungan tidak sehat dan memiliki ekspektasi bahwa dia dapat mengubah perilaku atau sifat pasangannya yang toxic menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak melakukan hal buruk lagi yang membuat hubungan itu menjadi tidak sehat (Sulastri et al., 2022). Karena faktor tersebut banyak perempuan yang masih memilih bertahan pada hubungan toxic tetapi ada juga yang memilih untuk pergi meninggalkan pasangan dan hubungan yang tidak sehat itu.

Self-worth merupakan salah satu dasar penentu keputusan pergi atau tidaknya individu dalam suatu hubungan toxic. Self-worth merupakan perasaan mencintai diri sendiri dan meyakini bahwa diri sendiri layak dicintai. Mengenai keputusan untuk tetap bertahan dan berhenti atau meninggalkan hubungan toxic dapat dilihat dari tingkatan self-worth individu. Seseorang mengevaluasi self-worth pada diri mereka sebagai tinggi atau rendah berdasar pada persepsi positif atau negatif, contoh kegagalan dalam perdebatan dan mengakibatkan self-worth rendah (Konishi et al., 2018). Pada teori self-worth fokus utama yaitu seseorang menemukan self-acceptance atau penerimaan diri, penerimaan diri ini dapat dijumpai ketika mencapai sesuatu (Covington & Omelich, 1979; Rabyanti & Syarianna, 2021).

Tema toxic relationship itu telah dibahas oleh beberapa penelitian. Penelitian-penelitian tersebut berfokus pada aspek dinamika psikologis (Prameswari & Nurchayati, 2021), penerimaan diri (Nihayah et al., 2021) dan juga self-esteem (Savitri et al., 2022). Penelitian lain membahas tentang cara-cara melepaskan diri dari hubungan toxic relationship (Sulastri et al., 2022). Pembahasan lainnya juga ada kajian tentang representasi toxic relationship dalam sebuah film (Saputra & Wijaksono, 2022). Berbeda dengan hanya penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini berfokus pada self-worth dari perempuan yang pernah terlibat toxic relationship.

Salah satu responden yang diteliti yaitu Mawar pernah terlibat dalam toxic relationship. Responden mengaku bahwa pasangannya dulu toxic karena sangat posesif seperti terlalu cemburu terhadap teman responden yang mengakibatkan responden jauh dari teman-temannya, mantan pasangan responden juga melontarkan kata-kata kotor. Akibatnya responden merasakan dampak yang tidak baik seperti mudah menangis, berat badan menurun dan merasa ketakutan setiap waktu pada saat itu. Menurut pengakuan responden, mantan pasangannya dulu temperamen dan manipulatif.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti isu self-worth pada perempuan yang pernah terlibat toxic relationship karena ingin menggali secara mendalam tentang self-worth pada individu yang berhasil keluar dari toxic relationship. Alasan lainnya peneliti mengetahui bahwa penelitian mengenai isu ini masih sedikit dibahas.

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui self-worth perempuan yang pernah terlibat toxic relationship dan mencari jawaban mengenai partisipan pada akhirnya memutuskan mengakhiri hubungan dengan pasangan toxic.

Metode

Partisipan

Penelitian ini menggunakan 3 partisipan yang bersedia menceritakan pengalaman hidupnya. Peneliti menggunakan 3 partisipan karena berdasarkan Creswell (2013) mengungkapkan bahwa penelitian fenomenologi yaitu eksplorasi pada beberapa individu yang faktanya mengalami suatu fenomena. Kelompok individu mungkin bervariasi jumlahnya yaitu

dari 3 atau 4 atau 10 hingga 15 dalam satu penelitian fenomenologi (Creswell, 2015). Kategori partisipan meliputi; perempuan dewasa awal usia 18-25 tahun, pernah terlibat hubungan toxic relationship selama 1-3 tahun, hubungan toxic telah berakhir 1-3 tahun lalu, merupakan pihak yang memutuskan atau melepaskan diri dari toxic relationship.

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara semi-terstruktur. Panduan wawancara semi-terstruktur ini telah umum digunakan. Berawal dari pewawancara bertanya dengan cara terstruktur, selanjutnya setiap pertanyaan dilakukan probing mendalam untuk menggali informasi lebih. Hasilnya jawaban partisipan dapat mewakili setiap variabel secara terperinci (Siyoto & Sodik, 2015). Wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) yaitu Wawancara mendalam digunakan sebagai pengumpulan data karena peneliti ingin mendapatkan realita serta peneliti juga berkeinginan menggali lebih dalam tidak hanya yang terlihat saja, peneliti juga dapat bertanya tentang masa lalu, sekarang, dan masa selanjutnya pada responden (Subadi, 2006). Wawancara tatap muka telah dilaksanakan 2 (dua) kali dan wawancara non-formal terjadi 2-3 kali setiap responden. Wawancara dilaksanakan mulai 6 April 2023 hingga 13 Mei 2023.

Analisis data

Pelaksanaan uji kredibilitas menggunakan member check. Member checking merupakan suatu cara peneliti mengecek kembali kepada informan. Metode ini memiliki tujuan agar mengetahui seberapa dalam data yang didapatkan peneliti dari informan dan sesuai atau tidak dengan semua yang dikatakan informan. Jika data yang dimaksud telah menemukan titik sepakat antara peneliti dan informan maka data tersebut valid dan terpercaya atau kredibel. Tujuannya untuk menyusun laporan yaitu informasi yang disajikan sesuai dengan apa yang dimaksud sumber data atau partisipan (Abdussamad, 2021). Member check telah dilakukan kepada setiap partisipan. Peneliti melakukan pengecekan kembali dengan validasi dari partisipan dengan memperlihatkan transkrip wawancara. Uji komfirmabilitas dilaksanakan dengan cara kombinasi seluruh data penelitian. Penelitian ini proses audit dilakukan oleh auditor eksternal yang berperan dari penyusunan hingga pengecekan. Auditor penelitian ini yaitu dosen pembimbing. Pelaksanaan uji komfirmabilitas telah dilaksanakan langsung oleh auditor eksternal setiap telah mendapatkan hasil hingga penyusunan laporan serta pengecekan dilakukan oleh dosen pembimbing.

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini yaitu IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) oleh Smith et al. (2009). 1) Membaca data secara berulang-ulang. Studi IPA sebagian besar berupa transkrip tertulis, sehingga perlu membaca data secara berulang. Langkah ini dilakukan untuk memastikan partisipan menjadi fokus dalam analisis data. 2) Melakukan pencatatan awal. Pencatatan awal dilakukan dengan tujuan menghasilkan rangkaian catatan yang terperinci. Proses ini dilakukan untuk mengidentifikasi cara yang digunakan partisipan ketika berbicara, memahami, dan memikirkan masalah. 3) Mengembangkan tema yang muncul. Langkah ini membutuhkan ingatan kembali terkait hal yang didapatkan pada saat proses pencatatan awal. 4) Mencari keterkaitan seluruh tema yang muncul. Seluruh tema yang muncul selanjutnya disusun secara kronologis, namun tidak semua tema yang muncul dimasukkan ke dalam tahapan ini. Hal tersebut tergantung pada bagaimana

keseluruhan pertanyaan yang ada dan bagaimana ruang lingkupnya. 5) Berpindah ke kasus selanjutnya. Umumnya suatu proyek memiliki lebih dari satu kasus, sehingga pada langkah ini peneliti berpindah transkrip selanjutnya dan mengulangi proses tersebut. 6) Mencari pola dari seluruh kasus. Langkah ini berguna untuk melihat keterkaitan seluruh kasus (Smith, 2009).

Hasil

Bagian ini merupakan bagian utama paper yang menyajikan temuan penelitian. Pada penelitian kualitatif, bagian hasil memuat data temuan yang terperinci disertai dengan subtopik atau kategori data. Penulis diwajibkan untuk menggunakan kutipan data asli dari subjek untuk mendukung temuan penelitian mereka. Ditulis dengan font Times New Roman 12, dengan spasi sebelum dan sesudah 12 pt, dan rata kanan-kiri.

Berdasarkan hasil wawancara dari 3 (tiga) responden ditemukan 3 tema induk dan berisi tema superordinat pada setiap tema induk yang ditemukan. Tema superordinat didapatkan melalui pengelompokan dari tema-tema yang muncul dalam transkrip wawancara semua responden. Tema yang muncul yaitu pandangan tentang hubungan pacaran dan penerapannya, evaluasi atas hubungan yang telah terjalin dan pembentukan self-worth. tema-tema yang muncul tersebut dijadikan tema induk dan dalam setiap tema induk ada pengelompokan tema superordinat.

Hasil penelitian ini akan berisi kutipan-kutipan wawancara yang diberi keterangan nama samaran responden dan dilanjutkan dengan tanggal pelaksanaan wawancara tersebut. Contoh dari keterangan tersebut yaitu (Ameerah, 6 April 2023) yang bermakna kutipan wawancara tersebut yaitu dari responden bernama Ameerah dan wawancara tersebut dilakukan pada tanggal 6 April 2023. Partisipan telah menjalani 2 (dua) kali proses wawancara selama proses penelitian ini.

Pandangan tentang relasi pacaran dan penerapannya

Pandangan mengenai relasi pacaran akan mempengaruhi individu dalam menerapkan pemahaman yang dimiliki tentang suatu hubungan. Responden dalam penelitian ini memiliki pandangan mengenai konsep hubungan sehat. Beberapa dari responden mengatakan bahwa hubungan sehat seharusnya tidak menjatuhkan atau bahkan merendahkan pasangan.

> [..]orang pacaran orang berhubungan tuh ya mereka melengkapi satu sama lain saling membantu saling menolong dan saling mengasihi dan menyayangi sekedar itu sih, ya kalau masalah sih ya berteman aja ada masalah ya apalagi berhubungan apalagi pacaran pasti bakal ada masalah. (Ameerah, 6 April 2023)

Terus hubungan yang sehat itu dia tidak menjatuhkan harga diri dan malah harusnya itu membentuk diri kita untuk bertumbuh bersama (Ameerah, 6 April 2023)

> Yaa pastinya yang gak merendahkan wanita lah, kalau aku sih suka banget sama yang diajak ngobrol ya sharing-sharing gitu yaa yang sebelume ya sharing tapi ya kata-katanya yang dia emang gak ngerendahin dan menghargai kita sebagai wanita dan gak aneh-aneh sih. (Mawar, 8 April 2023)

Ameerah dan Mawar mengungkapkan bahwa konsep hubungan sehat menurut mereka yaitu di dalamnya tidak ada yang saling menjatuhkan bahkan merendahkan tetapi saling berbagi cerita

atau diskusi. Yang lainnya mengaku butuh dukungan positif dan lebih mementingkan rasa tanggung jawab dari pasangan yang bisa membuat hubungan sehat.

Pandangan mengenai hubungan juga akan diterapkan ketika individu mengalami atau menjalin hubungan dalam kehidupannya. Pandangan atau persepsi yang mereka miliki berawal dari alasan responden menjalin hubungan atau alasan menerima pasangan menjadi pacar.

> Orangnya sangat terbuka sama orang lain. (Ameerah, 6 April 2023)

> [...] ngerasa dia sefrekuensi sama aku untuk kayak guyonannya terus kayak gitu-gitu sharingnya. (Mawar, 8 April 2023)

> Kayak enggak terlalu ngelarang gitulo (Tiana, 9 April 2023)

Semua responden memiliki alasan pribadi dalam menjalin hubungan pacaran dengan pasangannya.

Selain alasan yang dipaparkan diatas alasan kuat yang mendorong responden untuk lepas dari hubungan tersebut yaitu harga diri mereka yang dirasa sudah mulai tidak berharga dan berdampak pada pribadi dan kehidupan sehari-hari.

> Tapi harga diriku lebih mahal dari kamu karena itu aku mutusin kamu (Ameerah, 6 April 2023).

> [...] bukan ngedukung tapi malah menjatuhkan aku, bikin aku terasa paling rendah se rendah-rendahnya (Tiana, 13 Mei 2023).

Responden Ameerah dan Tiana memiliki perasaan yang sama mengenai direndahakan dan dijatuhkan oleh pasangan dan sadar bahwa harga diri mereka dibuat rendah tetapi sadar juga jika harga diri mereka mahal sehingga berani dan memilih memutuskan pacar. Responden Mawar merasa dibandingkan tetapi tidak secara lantang mengatakan bahwa pasangannya membentuk harga dirinya menjadi rendah.

Evaluasi atas hubungan yang telah terjalin

Perasaan responden dalam menjalin hubungan dapat dilihat dari pengekspresian rasa kepada pasangannya. Salah satu ekspresi rasa ini yaitu empati.

> [...]soalnya aku kasihannya dia dari keluarga broken home juga jadi kalau gak sama aku dia bisa apa gitu aku mikirnya. (Ameerah, 6 April 2023)

> [...]banyak sih ya contoh kecilnya masalah kerjaan dia minta tolong ya aku bantuin, aku juga selalu nasihat nasihatin dia gitu. (Mawar, 12 Mei 2023)

> kalau dia butuh sesuatu ya selagi aku isok bantu ya tak bantu kalau gak bisa tak bantu ya aku ngomong jujur. (Tiana, 9 April 2023)

Semua responden mengungkapkan bahwa apapun yang dilakukan pasangannya seperti perlakuan buruk tetap tidak akan menghilangkan rasa ingin saling membantu dan selalu ada untuk pasangannya. Ameerah mengatakan ingin bertahan karena kondisi keluarga pasangannya broken home dan merasa kalau pasangannya tidak bersama Ameerah bagaimana nasibnya.

Responden Mawar dan Tiana setelah diperlakukan tidak baik tetap bersedia membantu pasangan dalam permasalahannya.

Usaha-usaha dalam hubungan tetap diperlukan walaupun hubungan yang dijalani sudah jauh dari kata sehat. Begitu kesimpulan dari wawancara responden. Usaha mempertahankan hubungan agar tetap sehat masing-masing responden telah lakukan. Ameerah dan Tiana mengatakan berusaha memenuhi apa yang pasangannya inginkan, Ameerah yang akhirnya selalu menjadi pihak yang kalah sedangkan Tiana masih memilah mana yang masih positif dari keinginan pasangannya.

> Iya setiap debat ngalah, biar gak panjang-panjang masalahnya biar gak berlarut-larut yauda aku yang minta maaf aja. (Ameerah, 6 April 2023)

> [...]nyoba manut kata-kata-e dewe sing bener-bener apa yo… lak misal positif seh bakal tak ikutin yo tapi selama iku seh gaonok, de'e mesti tanggepane negatif terus.. aslie aku lebih akeh ngalah e seh mbek de'e (Tiana, 13 Mei 2023).

Responden Mawar memiliki cara lain untuk mempertahankan hubungan sehat. Mawar masih berani untuk memberikan nasihat kepada pasangan melalui komunikasi yang dijalin.

> Aku pasti bilang sih sama dia buat dikomunikasiin lagi lah ya jangan kayak gini nanti malah makin ga baik hubungannya gitu-gitu terus belajar lah lagi, maksud e sama-sama belajar lah aku gini kamu gini (Mawar, 8 April 2023).

Responden Ameerah dan Tiana lebih memilih diam dan mengikuti apa keinginan pasangan untuk menghindari konflik agar hubungan tetap sehat tetapi Tiana masih mempertimbangkan baik buruknya jika Ameerah tidak. Mawar bahkan berani untuk menasihati pasangan dan mengajak untuk belajar dalam menyelesaikan masalah, ini adalah usaha Mawar untuk hubungan tetap sehat.

Usaha tersebut sepertinya tidak dapat menghilangkan sikap toxic pasangan. Responden memilih untuk melepaskan hubungan ini dengan usaha untuk melepaskan diri berikut.

> Luluh lagi, cuman gak gak gak gak bisa gak bisa yauda dia udah gituin aku gak deh, aku bilang gak bisa pulang aja deh mending (Ameerah, 6 April 2023).

> Dia tuh minta maaf buat kesalahan-kesalahan yang kemarin kayak gitu gitu dan dia mau balik. Yah tapiii ya intinya saya juga udah sadar gak mau berhubungan kayak gitu lagi memutuskan Enggak gitu (Mawar, 8 April 2023).

> Dia nyoba deketin maneh tapi aku ngehindar. (Tiana, 9 April 2023)

Semua responden memiliki perasaan dilema tentang perasaannya dimana hubungan tidak sehat sudah merugikan kehidupan mereka tetapi mantan pasangan berusaha untuk kembali. Ameerah, Mawar dan Tiana ternyata tetap pada pendiriannya, mereka berusaha untuk menghindar dan menolak ajakan kembali dengan pasangan toxic tersebut.

Proses melepaskan diri sebelum membuat keputusan diatas terjadi pada setiap responden. Proses lepas dari toxic relationship setiap responden berbeda dan tidak mudah jika dilihat dari hasil wawancara. Proses lepas dimulai dari Ameerah yang ingin menyelesaikan hubungan tetapi diancam dan ditahan dengan berbagai cara.

> Iya ngancem bunuh diri, “aku gatau lagi siapa yang nenangin aku padahal kamu itu satu-satunya perempuan yang aku temui selama hidupku kamu itu orang yang bikin aku tenang dan nyaman (Ameerah, 6 April 2023).

Perlakuan proyeksi dalam menuduh selingkuh menjadi dorongan kuat untuk Ameerah dalam menggali informasi pasangannya dan akhirnya ditemukan fakta pasangannya yang selingkuh. Awalnya Ameerah takut untuk memutuskan karena ancaman bunuh diri sebelumnya tetapi karena diselingkuhi Ameerah semakin yakin dan akhirnya memutuskan pacar toxicnya.

Lingkungan sekitar responden seperti lingkungan keluarga, teman bahkan lingkungan pekerjaan memiliki pandangan masing-masing mengenai hubungan yang dijalani oleh responden.

> Aku orangnya gak terlalu suka nanyain opini orang lain sih, jadi jawabanku lingkunganku tidak berpengaruh pada sudut pandangku saat menjalin hubungan (Ameerah, 11 Mei 2023).

> Dengan cara pandang hubungan juga iya karena emang sama kayak tadi keluarga dikasih wejangan gitu kayak gini gini (Mawar, 12 Mei 2023).

> [...]mempengaruhi cara pandang aku terhadap orang-orang atau siapapun itu karena dilingkungan ku sekarang umurku yang paling kecil jadi aku belajar hal hal baru dari mereka. (Tiana, 13 Mei 2023).

Lingkungan sekitar responden mendukung responden untuk berkembang. Ketika dalam toxic relationship lingkungan Ameerah mendorong untuk putus tetapi itu tidak mempengaruhi Ameerah dalam pandangan dirinya terhadap hubungan yang dijalani. Lingkungan dari Mawar dan Tiana juga memandang hubungan itu tidak baik dan memberikan saran, Mawar dan Tiana mengaku bahwa lingkungannya mengubah sudut pandangnya dalam melihat hubungan tersebut dan menjadikannya semakin bulat dalam mengambil keputusan.

Setiap responden ditemui memiliki keyakinan dalam pencapaian pada dirinya.

> Sebelumnya aku itu memang udah ehm. Aku tau aku ada potensi di diriku (Ameerah, 6 April 2023).

> Mangkanya yang hobiku tadi itu kan aku suka dibidang ini jadi aku pengen ngembangin diri gitu (Mawar, 8 April 2023).

Ameerah dan Mawar memiliki keyakinan pada pencapaian diri dan berniat mengembangkan diri. Tiana yakin tetapi hanya sebatas menjalani saja.

Pembentukan self-worth

Pembentukan self-worth ditemui dalam diri responden melalui pemahaman pada kemampuan dirinya.

> Aku tau aku ada potensi di diriku (Ameerah, 6 April 2023).

> Kalau aku suka foto-foto aja sih mbak [model] (Mawar, 8 April 2023).

> Apa ya? Masak kayaknya (Tiana, 9 April 2023).

Semua responden telah menyadari potensi pada diri mereka dan akan membentuk atau menggali skill yang dimiliki dan percaya diri dalam menjalaninya.

Pembentukan self-worth ditemui dapat dilihat dari jiwa bersaing yang muncul dalam hubungan responden.

> [...] apalagi waktu dia bilang aku manja aku gak bisa apa-apa ya aku merasa tersaingi waktu itu. (Ameerah, 6 April 2023)

> Cuman karena cowonya muji dia akhirnya kayak ngerasa aduh aku juga bisa, Pasti cemburu. (Mawar, 8 April 2023)

Ameerah dan Mawar merasa tersaingi akibat dibandingkan dan diremehkan oleh pasangan, tetapi Tiana berbeda yaitu semakin termotivasi dan tidak merasa cemburu atas pencapaian orang lain (Tiana, 9 April 2023). Tiana meyakini bahwa hasil dari setiap orang berbeda-beda.

Evaluasi sosial dari sekitar yaitu pasangan toxic, keluarga, teman memberikan kontribusi pada pembentukan self-worth. Dibandingkan dan diremehkan akan mengganggu self-worth yang dimiliki responden:

> Mereka bisa berdiri dengan kaki mereka sendiri, mereka gak manja, mereka gak kayak kamu yang dimana kamu adalah calon teman hidupku nantinya aku bakal hidup sama orang manja kaya kamu (Ameerah, 6 April 2023).

> Kadang gak muji aja kalau ada cewek lewat dia juga nunjukin kayak “cewe cantik nih, berisi” terus misalnya ... ”yah lebih putih” (Mawar, 8 April 2023).

> Dulu itu aku punya kelebihan akan selalu kurang dimatanya apalagi jika aku memiliki kekurangan aku tidak pernah di dukung dan malah dijatuhkan (Tiana, 13 Mei 2023).

Pasangan toxic memberikan penghinaan dan menjatuhkan responden, keluarga ada yang mendukung selalu ada yang hanya melihat kesalahan, jika teman mendukung responden ketika dalam hubungan tidak sehat.

Responden pernah terlibat toxic relationship dan saat ini telah lepas. Ketiga responden mendapatkan pembelajaran bermakna dibalik pengalamannya ini.

> Hubungan itu bukan masalah siapa yang menang, tetapi gimana caranya kita menjadi pemenang bersama, bukan siapa yang menang (Ameerah, 6 April 2023).

> Belajar kayak lebih care sama diri sendiri gitu mulai kayak perubahan penampilan kemudian buat nyikapin orang lain itu lebih berhati-hati semakin gak gampang nerima (Mawar, 12 Mei 2023).

> Belajar untuk berusaha mengambil keputusan yang benar lalu lebih berhati-hati lagi berhubungan dengan orang lain agar tidak terlibat hubungan toxic lagi bagi aku dan lebih ekstra agar tidak gak salah lagi (Tiana, 13 Mei 2023).

Pembelajaran yang dipahami dan dirasakan oleh ketiga responden kurang lebih sama yaitu harus lebih peduli pada diri sendiri, berhati-hati dalam menerima orang lain bahkan pasangan dan berani tegas pada keputusan ketika situasi kondisi sudah merugikan diri.

Pembahasan

Self-worth yaitu perasaan individu dimana dirinya berharga dan bernilai melalui pandangan individu terhadap kemampuannya yang mendukung proses memahami bahwa dirinya bernilai dan berharga. *Self-worth* merupakan perasaan mencintai diri sendiri dan meyakini bahwa diri sendiri layak dicintai (Covington, 1984). Dalam penelitian ini didapatkan temuan bahwa *self-worth* perempuan yang menjalin hubungan *toxic* cenderung rendah. Mereka masih bertahan dengan hubungan tidak sehat dan memendam semua perasaan negatif yang diterima dan tidak menjadi diri sendiri. Penyebab dari mereka masih bertahan pasa hubungan tersebut yaitu karena mereka menyimpan kemampuan dan memendam keinginan mencapai sesuatu. Salah satu proses mempertahankan *self-worth* adalah melalui ketergantungan pada indikator eksternal untuk validasi diri (Kuiper & Olinger, 1986; Burwell & Shirk, 2006). Karena kemampuan diri dan pencapaian terhambat kebutuhan mendapat validasi dari pasangan atau orang lain juga tidak dapat terpenuhi dan membuat nilai pada dirinya rendah.

Penelitian ini memiliki hasil bahwa *toxic relationship* membentuk *self-worth* diri menjadi rendah karena disebabkan oleh intimidasi pasangan *toxic.* Intimidasi tersebut berupa penanaman pada diri individu bahwa dirinya pasti salah dan selalu salah dalam bertindak atau berucap. Pada penelitian ini dapat diketahui semua pasangan *toxic* dari responden termasuk pelaku toxic The Guilt – Inducer. Thomas L.Cory mengatakan bahwa terdapat macam-macam pelaku hubungan tidak sehat, salah satunya yang sesuai dalam penelitian ini yaitu pelaku toxic intimidasi/membuat pasangan selalu merasa salah (*The Guilt–Inducer*), individu yang menggunakan berbagai cara untuk memojokkan pasangan dan berusaha membuat pasangan selalu merasa bersalah (Saputra & Wijaksono, 2022). Individu pernah memilih bertahan juga ditimbulkan karena diri sudah merasa tidak bernilai dan berharga dengan perlakuan pasangan yang seperti itu.

Individu mampu lepas dan akhirnya memilih memutuskan karena melalui proses melepaskan diri dari hubungan melalui sebuah pola. Pola ini dapat disimpulkan seperti, 1) Pasangan mencoba mempertahankan hubungan dengan cara toxic, pasangan toxic berusaha untuk menahan diri individu dan mempertahankan hubungan tidak sehat, usaha yang dilakukan yaitu seperti mengancam bunuh diri, 2) Harga diri responden dibentuk rendah oleh pasangan (Dryden, 2004; Shanahan & Jones, 2010), semua kemampuan dan cita-cita individu dihambat oleh pasangan dengan diberikan perlakuan seperti direndahkan dan meremehkan impian individu dan kemampuan yang dimilikinya, 3) Pasangan melakukan proyeksi (menjadikan responden pihak yang salah atas perbuatannya) yaitu menjadi pelaku *toxic* kriteria The Guilt – Inducer (Saputra & Wijaksono, 2022), individu selalu dibentuk menjadi pihak yang salah dalam setiap konflik yang ada pada hubungan tersebut dan merasa dirinya selalu yang harus minta maaf, 4) Fakta yang diterima responden memperkuat keinginan untuk putus, fakta yang diterima ini merupakan alasan terkuat dalam mengakhiri hubungan yaitu seperti fakta bahwa individu di selingkuhi dan pasangan lepas tanggung jawab. Walaupun mengakhiri hubungan setelah ditampilkan fakta tersebut tetapi individu mengaku bahwa telah tersadar bahwa perlakuan *toxic* pasangan membuat diri individu menjadi rendah dan berubah seperti bukan dirinya sendiri.

Aspek *self-worth* dari Covington (1984) yang meliputi *ability*, *effort* dan *performance* dapat menggambarkan bagaimana *self-worth* dari para perempuan penyintas hubungan toxic. Seperti diungkapkan Covington bahwa *ability* dan *effort* mempengaruhi *performance* individu yang membentuk *self-worth* seseorang (Covington, 1984). Pasangan *toxic* dapat menghambat *ability* dan *effort* sehingga individu gagal meraih capaian diri. Hal ini menghambat terbentuknya *self-worth* positif. *Ability* (kemampuan) yang dimiliki oleh perempuan saat

terlibat dalam hubungan *toxic* terpendam, tidak teraktualisasi karena pasangan menghambat cita-cita atau harapan awal mereka. Temuan ini mengkonfirmasi pernyataan Covington bahwa pencapaian diri atau prestasi seseorang akan sangat berpengaruh pada *self-worth* (Covington, 1984).

Saat masih terlibat hubungan toxic, para perempuan tidak menjadi dirinya sendiri dan cenderung mengikuti keinginan pasangannya dan tidak memiliki pendirian. Ketika harga diri bergantung pada suatu hubungan, keberhasilan dan kegagalan dalam hubungan diproses lebih intensif daripada ketika harga diri kurang diinvestasikan dalam hubungan tersebut (Crocker & Park, 2004; (Park et al., 2011).

Aspek *effort* atau usaha ini muncul ketika individu merasakan hubungannya mulai tidak sehat. Individu akan berusaha untuk mempertahankan hubungannya tetap sehat dengan cara mencoba menasihati pasangan dan mengikuti kemauan pasangan untuk menghindari konflik dalam hubungan. Mereka berharap bahwa pasangannya dapat berubah demi dirinya. Namun demikian, ternyata usaha ini tidak menghasilkan pasangan yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan temuan pada penelitian sebelumnya yaitu adanya harapan perempuan yang terlibat hubungan tidak sehat bahkan kekerasan tidak bisa memutuskan hubungan karena berharap perilaku pacar membaik (Prameswari & Nurchayati, 2021). Faktor tersebut dikenal dengan istilah *pathways thinking*, yakni suatu kondisi ketika individu yang terlibat dalam sebuah hubungan tidak sehat dan memiliki ekspektasi bahwa dia dapat mengubah perilaku atau sifat pasangannya yang *toxic* menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak melakukan hal buruk lagi yang membuat hubungan itu menjadi tidak sehat (Sulastri et al., 2022). Karena semakin dirasakan dampak *toxic relationship* oleh para responden akhirnya individu memiliki keputusan bulat dalam mengakhiri hubungan dan berusaha menghindar dari ajakan kembali oleh mantan pasangan. Para perempuan penyintas hubungan *toxic* berusaha untuk kembali menjadi dirinya yang bebas dan mengembangkan kemampuannya.

Aspek *performance* dilihat dari kinerja dalam kehidupan sehari-hari responden menjadi berantakan karena terlibat *toxic relationship* yang timbul dari kemampuan yang terpendam serta usaha yang sempat gagal dalam mempertahankan diri. Para perempuan mengalami dilema perasaan dan kegelisahan yang menyebabkan stres dan perasaan selalu salah dalam melakukan sesuatu karena intimidasi awal dari pasangan. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Dryden (2004) *self-worth* yang rendah memang terkait dengan depresi, tetapi juga terkait dengan emosi negatif lainnya, seperti rasa bersalah dan malu (Shanahan & Jones, 2010). Dampak yang dirasakan para perempuan saat terlibat *toxic relationship* meliputi kesehatan mental serta fisik. Kesehatan mental menjadi terganggu dan bahkan hingga ada keinginan bunuh diri. Secara fisik, kesehatan para perempuan juga terganggu dan mengakibatkan penurunan berat badan dan sering merasakan gejala sakit. Hal tersebut mempengaruhi kinerja para perempuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik saat bekerja, kuliah, bahkan bersosialisasi.

Pencapaian diri yang individu rasakan yaitu keputusan untuk mengakhiri hubungan dan mengembangkan diri pada karir yang mereka minati sebelum dibatasi oleh pasangan *toxic*. Individu telah membuktikan bahwa dirinya bisa berdiri di kaki mereka sendiri dan mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki walaupun sebelumnya kemampuan tersebut direndahkan atau dianggap remeh oleh mantan pasangan *toxic*. Pencapaian diri atau prestasi ini memang sangat berpengaruh pada pandangan diri bahwa diri sendiri memiliki nilai dan layak dicintai seperti yang diungkapkan Covington (Covington, 1984). Setelah individu memahami pencapaiannya, individu berproses untuk memiliki *self-worth* yang lebih baik dari sebelumnya saat terlibat *toxic relationship*.

Contingencies self-worth juga mencakup aspek-aspek berikut yang berkaitan erat dengan pembentukan harga diri seseorang (Crocker dan Wolfe, 2001; Lestari & Hariastuti, 2020; Valencia et al., 2021). Pembentukan *self-worth* juga dapat dilihat dari jiwa bersaing yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu situasi seperti dalam penelitian ini yaitu terlibat *toxic relationship*. Temuan dalam penelitian ini mengenai persaingan yaitu muncul karena dibandingkan dan diremehkan oleh pasangan *toxic*. Mereka merasa tersaingi ketika pasangan mengungkapkan kekurangan diri dan membandingkan oleh orang lain bahkan hingga merendahkan. Ini akan menyebabkan individu memiliki perasaan bahwa dirinya sangat rendah. Perbandingan dilakukan dari penampilan hingga kemampuan yang dimiliki individu.

Penerimaan orang lain juga mempengaruhi *self-worth* individu melalui rasa tersaingi tadi akhirnya individu mempertanyakan bagaimana pandangan orang lain tentang dirinya apakah sama seperti pasangan memandang rendah dirinya. Keluarga memberikan dampak yang baik juga untuk dukungan individu dalam berani membuat keputusan dan memberikan pandangan baik dalam menerima individu dengan tidak langsung akan menjadi upaya mempertahankan harga diri individu. Crocker dan Wolfe (2001) memiliki 7 (tujuh) aspek *contingencies self-worth* di antaranya ada yang menjelaskan tentang penerimaan orang lain, persaingan dan dukungan keluarga yang mempengaruhi *self-worth* sesuai dengan hasil penelitian ini (Lestari & Hariastuti, 2020).

Pasangan *toxic* juga menggunakan cara dalam mengintimidasi dan mempertahankan hubungan melalui empati yang dimiliki individu terhadap pasangan. Semua pasangan perempuan dalam riset ini memiliki kisah yang dijual untuk meminta belas kasihan dari individu dan mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan atau bisa dikatakan mengulur waktu individu agar tidak cepat memutuskan pasangan. Ancaman dan intimidasi lainnya terjadi dalam semua responden penelitian ini karena pasangan yang t*oxic* merupakan "*the guilt-inducer"* yaitu pelaku yang mengintimidasi. Selain itu, pasangan *toxic* juga merupakan "*the user"* mengambil keuntungan (Saputra & Wijaksono, 2022). Keuntungan yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu empati atau rasa kasihan yang dimanfaatkan oleh para pasangan *toxic* responden.

Penelitian ini menemukan bahwa para perempuan yang pernah terlibat dalam hubungan *toxic* tetap memetik pembelajaran dan hikmah setelah lepas dari hubungan tidak sehat. Mereka tetap bersyukur dan memahami bahwa Tuhan telah menggariskan ini untuknya dan ini terbaik untuk proses berkembang responden selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki aspek Cinta Tuhan dalam kehidupannya yang berpengaruh pada *self-worth*. Ini sesuai dengan aspek contingencies *Self-worth* oleh Crocker dan Wolfe (2001), fakta bahwa cinta kepada Tuhan berkorelasi positif dengan harga diri, cinta juga berkorelasi positif dengan kepercayaan diri dan kesehatan mental (Crocker dan Wolfe, 2001; Lestari & Hariastuti, 2020; Valencia et al., 2021).

Kesimpulan

Di tinjau dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa perempuan yang pernah terlibat *toxic relationship* cenderung memiliki *self-worth* rendah. Penyebab *self-worth* rendah yaitu pasangan menanamkan perasaan selalu salah dan mengintimidasi untuk tidak mengakhiri hubungan. Individu mampu lepas dan akhirnya memilih memutuskan karena melalui proses melepaskan diri dari hubungan melalui sebuah proses. Proses ini dapat disimpulkan seperti, 1) Pasangan mencoba mempertahankan hubungan dengan cara *toxic*, usaha yang dilakukan yaitu seperti mengancam bunuh diri, membuat individu takut untuk melepaskan; 2) harga diri

responden dibentuk rendah oleh pasangan, semua kemampuan dan cita-cita individu dihambat oleh pasangan dengan diberikan perlakuan seperti direndahkan dan meremehkan; 3) pasangan menjadikan responden pihak yang salah atas perbuatannya; 4) fakta yang diterima responden memperkuat keinginan untuk putus, fakta yang diterima ini merupakan alasan terkuat dalam mengakhiri hubungan yaitu seperti fakta bahwa individu di selingkuhi dan pasangan lepas tanggung jawab. Walaupun mengakhiri hubungan setelah melihat fakta tersebut tetapi individu mengaku bahwa telah tersadar bahwa perlakuan *toxic* pasangan membuat diri individu menjadi rendah dan berubah seperti bukan dirinya sendiri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *ability* (kemampuan) individu yang terhambat, *effort* (usaha) dalam mempertahankan hubungan tetap sehat, dan *performance* (kinerja) individu dalam kehidupan sehari-hari terpengaruh karena ability dan effort yang tidak maksimal karena pasangan toxic menanamkan pada diri individu bahwa dirinya manusia rendah. Aspek tersebut berkontribusi dalam pembentukan *self-worth* perempuan yang pernah terlibat *toxic relationship*.

Selain itu, pembentukan *self-worth* individu berproses menjadi lebih baik setelah lepas dari hubungan tidak sehat yaitu individu merasa lebih dapat mengekspresikan diri dan mengembangkan dirinya melalui kemampuan yang dimiliki. Sebelumnya individu merasa terhambat tetapi setelah lepas kemampuan individu mendukung karir dan hubungan sosialnya lebih baik. Individu mendapatkan hasil dari merintis karir yang selama ini ingin dicapai. Dukungan sekitar individu juga menjadi faktor keberhasilan individu menganggap dirinya berharga lagi.

Saran

Bagi peneliti mungkin dapat lebih menggali dalam mengenai setiap aspek *self-worth* individu jika waktu pada penelitian memiliki durasi yang panjang.

Bagi masyarakat dapat menghindari dan tegas dalam menjalin hubungan, jika terlihat calon pasangan memiliki bibit toxic berani dan tegas untuk menolak. Jika telah terlanjur terlibat dengan tegas dan berani keluar dari hubungan tersebut dan fokus mengembangkan diri. Pada individu yang pernah terlibat diharapkan dapat mempelajari penelitian ini dan mendapatkan makna bahwa diri mereka tetap berharga dan bernilai, mereka tidak sendiri mengalami ini dan dengan harapan dapat mengubah persepsi individu untuk tetap memandang dirinya layak dicintai.

Daftar Pustaka

Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.

Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2006). Self processes in adolescent depression*: The role of self-worth contingencies*. *16*(3), 479–490.

Covington, M. V. (1984). The self-worth theory of achievement motivation: Findings and implications. *The Elementary School Journal*, *85*(1), 5–20. https://doi.org/10.1086/461388

Covington, M. V., & Omelich, C. L. (1979). Effort: The double-edged sword in school achievement. *Journal of Educational Psychology*, *71*(2), 169–182.

https://doi.org/10.1037/0022-0663.71.2.169

Creswell, J. W. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset: Memilih di antara lima pendekatan (3rd ed.)*. Pustaka Pelajar.

Crocker, J Luhtanen, R. K., Lynne Cooper, M., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of *self-worth* in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(5), 894–908. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.5.894

Guth, L.M., Roth, S.M. (2013). Genetic influence on athletic performance. *Curr Opin Pediatr*. 25(6), 653-8. doi: 10.1097/MOP.0b013e3283659087.

Jelahut, F. E. (2022). *Aneka teori dan jenis penelitian kualitatif*. SAGE Publication

Kementrian PPPA. (2023). *SIMFONI (Sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak)*. https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan

Komnas Perempuan. (2021). Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan penanganan ditengah covid-19. *Journal of Chemical Informatfile*, *138*(9), 1689-1699.

Konishi, C., Hymel, S., Danbrook, M. C., & Wong, T. K. Y. (2018). Changes in bullying in relation to friends, competitiveness, and self-worth. *Canadian Journal of School Psychology*, *34*(3), 234–248. https://doi.org/10.1177/0829573518765519

Lestari, F., & Hariastuti, R. T. (2020). Hubungan parentificacation dan self worth dengan perilaku agresif peserta didik SMK Negeri di Kediri. *Jurnal BK UNESA*, *11*, 25–33.

Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban *toxic relationship* dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, *5*(2), 48–55. https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567

Park, L. E., Sanchez, D. T., & Brynildsen, K. (2011). *Maladaptive responses to relationship dissolution: The role of relationship contingent self-worth*. 1749–1773.

Prameswari, F. H. K., & Nurchayati. (2021). Dinamika psikologis remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran yang memilih mempertahankan hubungan pacarannya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *08*(07), 204–217. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42609

Rabyanti, D., & Syarianna. (2021). Pengembangan self worth pada karakter utama dalam naskah film pendek "tak sampai akarnya." *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, *1*(69), 5–24.

Raco, J. R. (2010). *Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan*

keunggulannya. PT Grasindo.

Ramdani, Z., Marliani, R., & Rahman, A. A. (2019). The individual work performance scale: A psychometric study and its application for employee performance. *Humanities & Social Sciences Reviews*, *7*(5), 405-414.

Ratna Putri, Monica. (2009). Analisis beban kerja mental pada operator cetak dengan metode swat (subjective workload assessment technique). *Skripsi, UAJY*.

Santrock, J. (2010). *Life-span development (13th ed.)*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.

Saputra, B. A., & Wijaksono, D. S. (2022). Representasi *toxic relationship* dalam film a perfect fit. *Jurnal kommas.Com*, *9*(4), 1–30. https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal D1219001.pdf

Saputra, Ogi. (2018). Pengaruh kemampuan dan motivasi terhadap kinerja dosen fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Univeritas Islam Riau Pekanbaru. *Skripsi, Universitas Islam Riau.*

Savitri, E. A. L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). *Self-esteem dengan resiliensi pada perempuan korban toxic relationship*. *1*(1), 43–51.

Shanahan, S., & Jones, J. (2010). *Are you looking at me, or am i ? anger, aggression, shame and self-worth in violent individuals*. 77–91. https://doi.org/10.1007/s10942-009-0105-1

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian* (Ayup (Ed.); 1st ed., Vol. 21, Issue 1). Literasi Media Publishing. http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203

Smith, J. A. (2009). *Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset*. Pustaka Pelajar.

Subadi, T. (2006). *Metode penelitian kualitatif*. Muhammadiyah University Press.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan*. ALFABETA.

Sulastri, T., Ramadhana, N. L., & Gangka, N. A. T. (2022). *Psikoedukasi toxic relationship: How to get rid of it? Psikoedukasi toxic relationship: How to get rid of it? 1*(8), 807–820.

Syarifa, S. N., & Nugroho, C. (2020). *Penerimaan pesan seks pranikah oleh penonton dalam film dua garis biru*. *3*, 92–114.

Valencia, J., Dewi, A. A., & Mejoyo, T. (2021). *Self-worth pada individu dengan body dysmorphic disorder yang menjalani bedah kosmetik*. *5*, 306–316.

Widyastuti, N. L. W., Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan

hukum terhadap korban toxic relationship di kalangan remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, *3*(1), 166–171. https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171

Wulanyani, N.M. Swasti. (2013). Tantangan dalam mengungkap beban kerja mental. *Buletin Psikologi.* 80-89.