

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN KETAHANAN YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP

Edo Kurniawan

Email: edokurniawan714@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Poisonous Relationship adalah hubungan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan secara fisik atau emosional merusak diri sendiri atau orang lain. Poisonous Connections marak dalam hubungan pacaran dengan didominasi atau ditandai dengan egoisme, kecemburuan yang berlebihan, dikekang dan ditekan oleh pasangan, merasa tidak nyaman dalam hubungan pacaran, tidak menghargai pasangannya, dan masih banyak perilaku dan sikap negatif yang terjadi dalam hubungan pacaran. . Keluar dari toxic courting memang tidak mudah, kebanyakan orang yang mengalaminya akan berusaha untuk mengakhiri/memutuskan hubungan yang dialaminya, ada juga sebagian orang yang sering mengalami harm untuk berhubungan kembali dengan orang lain, bahkan ada yang merasa sulit untuk membangunkannya. hubungan baru karena dampak fisik. dan psikologi yang muncul. Mereka tetap ingin mempertahankan hubungannya dengan segala kesulitan, yang kebanyakan orang akan mengakhiri/memutuskan asmara yang mereka alami, namun berbeda dengan subjek dalam penelitian ini, keduanya berusaha bangkit dari kondisi stres dan rela menghadapi segala kesulitan. yang diperoleh dari pasangannya dan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Kemampuan untuk mengatasi kesulitan, stres, dan penuh kesengsaraan atau harm yang dialami dalam hidup dengan bangkit dari semua masalah stres disebut resiliensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada remaja yang mengalami toxic courting. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan resiliensi pada remaja yang mengalami hubungan toksik. Pengumpulan statistics dalam penelitian ini menggunakan skala yaitu skala harga diri dan skala resiliensi serta dianalisis menggunakan teknik analisis object second *Individualized structure*

Kunci: Remaja, Toxic Relationship, Resiliensi, Harga Diri.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menjalin hubungan pacaran merupakan hal yang sering terjadi pada masa remaja. Perasaan jatuh cinta yang biasa dialami saat menjalin hubungan juga bisa membuat seorang remaja sangat bahagia. Sebagai makhluk sosial, tentunya remaja ingin memenuhi kebutuhannya untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain. Hubungan yang terjalin bervariasi dengan mereka yang withering dekat yaitu keluarga, dengan teman sebaya, rekan kerja, dan dengan pasangan atau pacar. Selain berkomunikasi dengan keluarga, menjalin hubungan romantis dengan seseorang merupakan kebutuhan remaja karena pada dasarnya remaja berharap untuk selalu

ingin bertemu dengan seseorang yang bersedia memberikan waktu untuk menemaninya kapanpun dan dimanapun. diambil oleh banyak orang. Dalam hubungan pacaran sendiri merupakan hubungan yang tidak jarang dijalani atau dialami oleh semua orang tanpa terkecuali para remaja. Dalam sebuah hubungan pacaran, seorang remaja akan mengharapkan hubungan yang sehat yang saling berusaha, saling menjaga, saling peduli di saat suka atau duka, di saat sehat atau sakit, dalam suka dan duka, mereka sama menginginkannya. untuk mencoba membina komunikasi terbuka, saling membantu. untuk saling mengembangkan, saling percaya dan saling memberi kasih sayang, dan yang terpenting saling menghargai atas segala perbedaan yang ada. Namun, perjalanan hubungan pacaran tidak sepenuhnya mulus. Akan ada konflik yang muncul antara dua individu yang penyelesaiannya tidak selalu berjalan dengan baik. Tidak jarang penyelesaian konflik diwarnai dengan tindakan kekerasan yang dapat berupa emosional/verbal, fisik dan seksual

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

2. A. Definisi Remaja

Masa remaja adalah saat dewasa, yang dicapai oleh seseorang dari kanak dewasa (Santrock, 2003). Atau dapat dikatakan bahwa remaja adalah penambahan saat kanak sebelum mencapai saat dewasa, maka biasanya terjadi percepatan pertumbuhan dalam maupun psikis, baik saat fisik, sikap, berpikir dan bertindak, sehingga dianggap bukan lagi anak dan mereka juga belum dikatakan manusia dewasa yang memiliki kematangan pikiran. Sumber buku: Psikologi Remaja Prof. Dr Sarlito W. Sarwono.

Jika dilihat dari tubuhnya, remaja itu terlihat seperti orang dewasa, tubuhnya jelas laki atau perempuan. Organ tersebut juga telah dapat menjalankan fungsinya. Di sisi lain, ia sebenarnya belum dewasa, aspek emosional dan sosialnya masih perlu waktu untuk berkembang menjadi dewasa dan kecerdasannya juga berkembang. Mereka ingin mandiri, tidak lagi bergantung pada orang tua atau orang dewasa lainnya, tetapi mereka belum mampu bertanggung jawab dalam masalah ekonomi dan sosial. Apalagi jika dalam masyarakat tempat ia tinggal diterima dan dihargai sebagai orang dewasa, misalnya keterampilan dan kecerdasan tertentu, pengetahuan dan kebijaksanaan. Singgih D. Gunarsa, Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, (Jakarta: PT. Bpk Gunung Mulia, 1988), hlm. 15. W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), hal. 173. Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, Psikologi Remaja Perkembangan Mahasiswa, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009). 153).

Ciri-ciri anak muda

Seperti dalam semua periode kritis, rentang kehidupan remaja pertengahan memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dari periode pra dan pasca remaja. Masa remaja selalu menjadi masa yang sulit bagi remaja dan orang tuanya. Berikut adalah ciri-ciri yang membuat remaja istimewa menurut Hurlock.

Masa remaja adalah masa yang penting

Pada remaja, konsekuensi langsung dan jangka panjang masih penting. Dengan perkembangan fisik yang cepat, perkembangan intelektual yang cepat juga terjadi,

terutama pada masa remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan kebutuhan akan penyesuaian intelektual dan pembentukan sikap, nilai, dan preferensi baru.

Pemuda sebagai transisi

Pada tahap ini, remaja bukan lagi anak-anak dan bukan orang dewasa. Jika seorang remaja berperilaku seperti anak kecil, dia akan diajarkan untuk bertindak sesuai dengan usianya. Ketika remaja mencoba bertingkah seperti orang dewasa, mereka sering merasa bersalah karena terlalu besar dan dimarahi karena bertingkah seperti orang dewasa. Di sisi lain, reputasi meragukan seorang remaja juga bermanfaat karena memberi mereka waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan mencari tahu perilaku, nilai, dan sifat mana yang paling cocok untuk mereka.

Pemuda sebagai masa perubahan

Laju perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan laju perubahan fisik. Selama masa remaja awal, ketika perubahan fisik berlangsung cepat, perubahan perilaku dan sikap juga cepat. Jika perubahan fisik berkurang, begitu pula perubahan sikap dan perilaku.

Masa remaja adalah masa dengan banyak masalah

Setiap tahap perkembangan menghadirkan masalahnya sendiri, tetapi masalah remaja sering kali merupakan masalah yang tidak dapat diatasi baik bagi anak laki-laki maupun perempuan. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri dengan cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa solusi tidak selalu memenuhi harapan mereka.

B. hubungan beracun

1. Definisi Hubungan Beracun

Hubungan beracun adalah suatu kondisi di mana perilaku emosional diturunkan dari seseorang kepada pasangannya, dan perilaku ini bahkan dapat menyebabkan kerusakan fisik pada pasangannya. (McGruder, 2018). Lillian Glass (1995) menggambarkan hubungan beracun sebagai hubungan yang tidak mendukung di mana satu pihak mencari kontrol yang tidak normal atas pihak lain.

Sederhananya, hubungan ini sebenarnya membuat Anda merasa seperti orang yang lebih buruk daripada jika Anda sendirian. Ini menunjukkan bahwa hubungan beracun dapat ditandai dengan pelecehan fisik, verbal, dan emosional dari pasangan. Namun, menurut Sunarto (2004), kekerasan dalam hubungan cenderung terjadi di kalangan perempuan. Hal ini sesuai dengan sikap wanita yang cenderung menerima perilaku dan dominasi hubungan pasangannya.

Aspek hubungan beracun

Menurut Effendy (2019), ada beberapa aspek dari hubungan beracun, yaitu:

1. Kecemburuan yang berlebihan

Dalam sebuah hubungan, kecemburuan adalah hal yang wajar. Namun jika kecemburuan telah menyakiti pasangan Anda secara fisik dan mental, itu tidak wajar. Jika pasangan Anda cukup cemburu untuk melarang Anda berteman dengan lawan jenis, bermain video game, atau melakukan pekerjaan rumah, maka pasangan Anda adalah pasangan yang beracun.

2. Ambil selfie dari atas.

Salah satu ciri dari pasangan yang toxic adalah memiliki potret diri yang tinggi. Orang yang mumpuni untuk memotret dirinya sendiri selalu mengutamakan kepentingannya sendiri di atas kepentingan orang lain. Jika Anda merasa pasangan Anda dalam hal pemecahan masalah ingin menang sendiri, menghitung, dan kurang empati, maka pasangan Anda adalah pasangan yang egois.

3. Memberi komentar atau kritik negatif

Kritik yang dimaksud adalah kritik negatif. Tidak ada yang salah dengan bersikap kritis dalam suatu hubungan. Namun jika dilakukan dengan cara yang salah, kritik yang seharusnya bersifat membangun malah menjadi bom yang bisa menghancurkan hubungan Anda.

4. Kurangnya kejujuran

Hubungan yang sehat adalah hubungan yang di dalamnya ada rasa saling percaya. Kepercayaan tumbuh dari kejujuran yang diterimanya. Namun, jika suatu hubungan di mana tidak ada kejujuran dan kepercayaan satu sama lain, itu adalah tanda bahwa Anda berada dalam hubungan beracun yang harus Anda jauhi.

5. Merasa tidak aman dalam suatu hubungan

Dalam hubungan beracun, pasangan dapat terlibat dalam kekerasan fisik di mana pasangan dapat memukul, mendorong, dan menggunakan bentuk kekerasan lainnya. Pasangan Anda selalu mengancam Anda jika Anda tidak mau menuruti apa yang dia katakan. Pasangan Anda selalu mengatur kegiatan, bahkan dengan siapa Anda berteman. Tindakan seperti itu membuat Anda merasa tidak aman dan merasa terancam. Jika Anda sudah berada di posisi ini, seseorang harus menyadari bahwa Anda berada dalam lingkaran hubungan yang beracun

Dampak Hubungan Beracun

Hubungan beracun memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Jika dibiarkan, kesehatan mental dan fisik seseorang dalam kencan yang berisiko bisa menjadi lebih buruk. Selain itu, koneksi yang berbahaya juga dapat berdampak negatif pada kebiasaan seseorang. Menurut Byrd (2009), ini termasuk rasa tidak hormat, perasaan tidak adil, kurangnya perhatian, dan penurunan kesehatan fisik dan intelektual. Mungkin ada orang yang suka diperlakukan seperti itu. Namun, saya menemukan diri saya tidak nyaman dalam hubungan di mana ada kecemburuan yang berlebihan, internal yang tinggi, dan ketidakjujuran. Pemikiran yang sehat sangat penting untuk hubungan yang sehat. Jadi, jika Anda merasa hubungan Anda beracun, Anda harus memutuskan apakah akan menyerah atau bertahan. Mulailah bertindak atas nama Anda sendiri dan ubah cara Anda berpikir dan berperilaku.

C. Ketahanan

1. Definisi Ketahanan (Resiliensi)

Resiliensi merupakan adaptasi positif dalam menghadapi stres dan injury (Ledges dan Steins, 2007). Resiliensi adalah pola pikir yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman baru dan melihat hidup sebagai pekerjaan yang terus berkembang. Secara konseptual, yang dimaksud dengan resiliensi adalah suatu kemampuan yang dapat digunakan individu untuk bangkit kembali dari situasi yang mengganggu atau tidak menguntungkan individu, untuk mengatasi segala pengaruh emosi negatif yang sering menghambat individu dalam mencapai prestasi. Menurut definisi resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk berhasil beradaptasi, "berfungsi" secara positif, atau tetap kompeten bahkan dalam kondisi yang penuh risiko, stres kronis, atau bahkan injury.

Resiliensi adalah keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan kondisi yang tidak menyenangkan/buruk (Garmezy, 1991).

Resiliensi adalah kapasitas all inclusive individu atau kelompok untuk mencegah, meminimalkan, atau bahkan mengatasi efek merusaknya (Grotberg, 2001).

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi, melewati dan kembali ke kondisi semula setelah mengalami kesulitan (Reivich and Shatte, 2002).

Resiliensi adalah pola adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan (Riley dan Masten, 2005).

Resiliensi adalah kemampuan untuk menjaga stabilitas psikologis dalam menghadapi stres (Keye and Pidgeon, 2013).

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, frustrasi, dan keterpurukan (Ledema, 2014).

Resiliensi adalah hasil adaptasi yang berhasil meskipun dalam situasi yang menantang atau mengancam (Wright dan Masten, 2015).

Resiliensi adalah expositions adaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui fleksibilitas mental, emosional, dan perilaku baik penyesuaian eksternal maupun inward (APA Word reference of Brain research, Vandebos, 2015: hlm. 910).

Menurut Desmita (2012), resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas manusia dari seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan akibat buruk dari kondisi yang tidak menyenangkan.

3. Tahapan Ketahanan

Menurut Coulson (2006), ada empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu situasi dari kondisi yang penuh tekanan (important affliction) sebelum akhirnya resiliensi terjadi, yaitu sebagai berikut:

A. Menyerah

Menyerah adalah kondisi menurun di mana individu menyerah atau menyerah setelah menghadapi ancaman atau situasi stres. Tingkatan ini merupakan kondisi ketika individu menghadapi atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi dirinya. Hasil dari individu yang berada pada *degree* ini berpotensi untuk mengalami depresi, obat-obatan dan pada *degree* yang ekstrim dapat menyebabkan bunuh diri

B. Bertahan untuk bertahan hidup

Pada tahap ini individu tidak dapat mencapai atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosional yang positif setelah mengalami kondisi stres. Efek dari pengalaman stres membuat individu gagal untuk kembali berfungsi *regular*.

C. Pemulihan

Pemulihan adalah suatu kondisi ketika individu mampu pulih dalam fungsi psikologis dan emosional yang *regular* dan mampu beradaptasi dalam kondisi stres, meskipun tetap mengesampingkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan demikian, individu mampu kembali beraktivitas untuk menjalani kehidupan sehari-hari, mereka juga mampu menunjukkan diri sebagai pribadi yang tangguh.

6. Karakteristik Individu Yang Memiliki Resiliensi

Orang dengan resiliensi tinggi akan cenderung mudah bergaul, memiliki kemampuan berpikir yang baik termasuk keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu, memiliki orang yang mendukung, memiliki satu atau lebih. Memutuskan dan memiliki spiritualitas dan agama. Kebajikan (kebenaran) dan kekuatan (*strength*) mendasari resiliensi (Chung, 2008). Menurut Baumgardner (2010), orang dengan resiliensi tinggi akan menampilkan kapasitas dalam dirinya, antara lain:

- a) Kapasitas intelektual dan pemecahan masalah yang baik
- b) Temperamen yang nyaman, beradaptasi dengan perubahan.
- c) Memiliki citra diri yang positif dan menjadi orang yang efektif.
- d) Optimisme
- e) Memiliki nilai pribadi dan budaya yang baik
- f) Memiliki rasa humor.

Kebanggaan (Harga Diri)

1 Definisi Harga Diri

Menurut Lopez, Pedrotti dan Snyder (2018), harga diri merupakan faktor internal yang mempengaruhi pembentukan resiliensi individu. Harga diri mempengaruhi kebahagiaan, ketahanan, dan mendorong individu untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Orang yang merasa bangga dengan dirinya sendiri adalah mereka yang sadar akan pentingnya merasa bangga, mampu mengetahui siapa dirinya dan apa yang sedang atau akan dicapainya. Individu tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau meremehkan mereka. Ketika individu menghadapi masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan harga diri akan membantu mereka bertahan dan mengatasi masalah tersebut.

Harga diri dipilih sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi dalam penelitian ini karena jika seseorang mampu menerima dirinya tanpa syarat dan mengevaluasi secara positif tentang dirinya dan kehidupan yang dijalannya, hal itu akan membantu individu tersebut untuk beradaptasi secara positif dan mampu mendapatkan menyingkirkan segala kesulitan dan hukuman yang telah ia lalui. . Harga diri (self-confidence) Menurut Stuart dan Sundeen (1991), harga diri (self-confidence) adalah penilaian individu terhadap hasil yang diperoleh dengan menganalisis sejauh mana perilaku melakukan tugas-tugas tertentu idealnya. Menurut Rosenberg (2017), ada tiga aspek Keyakinan Pribadi yang dapat mendukung pengukuran yang dilakukan.

Aspek harga diri

Ini sangat diperlukan untuk mengetahui sepenuhnya apa itu harga diri dan bagaimana menentukannya. Berikut ini adalah tiga aspek Confidence menurut Rosenberg, seperti :

a) Harga Diri Fisik (*Actual Confidence*)

Aspek kepercayaan yang pertama menurut Rosenberg adalah aspek fisik atau teoritis yang dikenal dengan istilah kepercayaan yang sebenarnya. Dalam penjelasannya, Rosenberg mengatakan bahwa aspek ini menyangkut kondisi fisik yang dimiliki seseorang secara umum saat ini. Harga diri dapat ditentukan dengan menjawab pertanyaan apakah seseorang dapat menerima kondisi fisiknya atau jika ada bagian tubuh yang ingin diubah untuk mencapai keadaan yang diinginkan. Keyakinan adalah bagian dari konsep diri dalam psikologi komunikasi.

b) Harga Diri Sosial (*Social Confidence*)

Social Confidence merupakan aspek kedua yang digunakan untuk menentukan penghargaan diri. Menurut Rosenberg, aspek Confidence sosial ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk dapat melakukan kegiatan sosialisasi dan apakah individu membatasi dirinya untuk berteman dengan orang lain atau menerima jenis orang tertentu sebagai teman. Aspek sosial ini akan mengukur kemampuan berkomunikasi dari individu dengan orang lain di lingkungannya dalam kaitannya dengan psikologi sosial.

c) Kinerja Harga diri (*Execution Confidence*)

Aspek terakhir menurut Rosenberg disebut *execution Confidence*. Aspek *execution* atau kinerja harga diri menurut Rosenberg berkaitan dengan kemampuan dan prestasi yang dapat ditorehkan oleh seorang individu. Aspek *Execution Confidence* akan menjawab apakah seorang individu dapat merasa puas dan percaya diri dengan kemampuannya atau justru sebaliknya.

Kerangka berpikir

Orang dengan harga diri rendah tidak dapat menerima kenyataan hidup. Di sana, individu harus lebih fleksibel, lebih cerdas dan mampu menemukan solusi yang tepat untuk masalah mereka. Orang dengan harga diri rendah merasa minder dan minder ketika menghadapi masalah, ingin gagal, mudah menyerah, putus asa dan cenderung gagal dalam hidup. Ketika orang memiliki harga diri yang baik, mereka merasa layak dihormati oleh orang lain. Berikutnya adalah resiliensi, kemampuan untuk melawan lapangan yang kuat atau keluar dari situasi sulit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara harga diri dengan resiliensi, sehingga remaja yang mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah yang dihadapi sebaiknya menjalin hubungan baik dengan keluarga, kerabat dan teman dengan cara membuka diri terhadap masalah yang dihadapinya kepada orang tua, menghabiskan waktu bergaul dengan orang lain, bertambah tua, membuka diri, dan membangun kepercayaan diri untuk membangun hubungan dengan orang lain.

E. Asumsi

Berdasarkan uraian yang diberikan di atas, dibuat hipotesis sebagai berikut:

Ada hubungan negatif antara harga diri dan resiliensi pada remaja dalam hubungan toxic

METODE PENELITIAN

Pengertian Populasi dan Sampel Penelitian

1. Studi populasi

Jumlah penduduk sama dengan jumlah penduduk suatu daerah. Populasi terbatas pada beberapa penduduk atau individu dan sering memiliki karakteristik yang sama (Hadi, 2004). Sugishirono (2008) menjelaskan bahwa konsep populasi adalah suatu bidang yang digeneralisasikan yang mencakup subjek-subjek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang peneliti identifikasi dan menarik kesimpulan untuk penelitian. Populasi penelitian ini terdiri dari 107 individu berusia 17-21 tahun dengan SMA X.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi. Dengan struktur personalisasi lain, sampel adalah jumlah orang yang jumlahnya lebih sedikit dari overall populasi. Sampel juga harus memiliki setidaknya satu fitur yang sama. Sifat dan sifat khusus. Sample fee adalah keseimbangan antara ukuran sampel dan populasi, yang bisa sangat besar atau sangat kecil (Hadi, 2004). Pengertian sampel menurut Sugiyono (2008) adalah sebagian kecil dari overall populasi dan sifatnya sama. Pengertian lain dari sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang sedang diteliti. Jika subjek dalam populasi kurang dari 100 orang, maka subjek dalam populasi diambil secara keseluruhan. Namun jika penontonya lebih besar atau lebih dari one hundred orang, bisa diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2010).

Desain penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian berupa penelitian kuantitatif. Seperti yang dijelaskan Arikunto (2013), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang harus menggunakan angka-angka, dimulai dengan mengumpulkan

informasi, menafsirkan informasi, dan menampilkan hasil. Pendapat lain juga dikemukakan oleh Sugiyono (2012) bahwa penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang karakteristik teknisnya sistematis, terencana dengan baik dan terstruktur dengan jelas sejak awal mulai dari inisiasi hingga desain penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian korelasional kuantitatif. Seperti yang dijelaskan oleh Arikunto (2013), penelitian korelasi kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, penulis menemukan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Berdasarkan teori tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada remaja yang mengalami hubungan yang merugikan

Skala 1 Stamina

1. Pengertian Ketahanan Operasional

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk pulih dari situasi stres dan mampu beradaptasi dan bertahan dalam kondisi tersebut.

2. Pengembangan alat ukur

Aspek resiliensi adalah sebagai berikut menurut Reivich dan Shatte (2002)

- 1) Regulasi emosi
- 2) Kontrol impuls
- 3) Optimis
- 4) Analisis penyebab masalah
- 5) Empati
- 6) Efikasi Diri
- 7) Pencapaian

Blue print skala resiliensi

Dimensi (Aspek)	Indikator	No Butir		Jumlah Butir Pernyataan
		Favorable	Unfavorable	

Regulasi Emosi	Tetap tenang dalam menghadapi masalah	13,26	2,7	8
	Fokus pada permasalahan yang ada	25,56	23,31	
Kontrol Impuls	Mampu mengendalikan emosi negatif	4,42	35,38	8
	Mampu mengelola emosi negatif	15,47	11,55	
Empati	Memahami perilaku verbal orang lain	37,46	30,54	8
	Memahami perilaku non verbal orang lain	10,34	24,50	
Optimisme	Yakin bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi	18,53	2,39	8
	Percaya bahwa segala sesuatunya akan menjadi baik	27,32	3,43	
Analisis Kausal	Membuat solusi atas masalah yang sedang dihadapi	12,19	44,52	8
	Tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat	21,48	1,41	

Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah yang dihadapi	5,29	9,22	8
	Memiliki keyakinan untuk sukses	28,49	17,20	
Pencapaian	Tidak malu apabila mengalami kegagalan	6,40	16,51	8
	Berani untuk mengoptimalkan kemampuan	8,14	35,45	
Jumlah		28	28	56

Validitas dan keandalan

1. Validitas

Validitas berasal dari validitas yang berarti seberapa akurat dan tepat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Sebuah tes atau instrumen pengukuran dapat dianggap sangat berharga jika melakukan fungsi dimensinya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai untuk tujuan pengukuran. Tes yang menghasilkan informasi yang tidak terkait dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes bernilai rendah. (Azwar, 2007).

Aitem Valid dan gugur skala resiliensi

Aspek	Indikator	No Aitem			
		Valid	Jumlah	Gugur	Jumlah

Regulasi Emosi	Tetap tenang dalam menghadapi masalah	1,22,29	3	8,15	2
Kontrol Impuls	Mampu mengendalikan emosi negatif	2,16,30	3	9,23	2
Optimis	Yakin bahwa memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi	3,10,31	3	17,24	2
Analisis Kausal	Membuat solusi atas masalah yang sedang dihadapi	12,33	2	5,19,26	3
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah yang dihadapi	6,20,27,34	4	13	1
Pencapaian	Tidak malu apabila mengalami kegagalan	28	1	4	1
JUMLAH			16		11

2. Keandalan (Reliability)

Keandalan adalah terjemahan dari keandalan struktur yang dipersonalisasi yang berasal dari organisasi yang dipersonalisasi dalam hal keandalan dan kompetensi. Pengukuran dengan reliabilitas tinggi disebut pengukuran reliabel. Meskipun reliabilitas memiliki banyak nama yang berbeda seperti reliabilitas, reliabilitas, kepastian, stabilitas, konsistensi, dll, ide utama dari konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007). Keandalan dinyatakan sebagai koefisien kepercayaan yang jumlahnya berkisar dari 0 hingga 1,00. Semakin dekat koefisien kepercayaan dengan 1,00, semakin tinggi reliabilitasnya.

Putaran Analisis	Jumlah Aitem	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
1	29	23	6	0,854
2	23	20	3	0,880
3	22	21	1	0,881
4	21	21	0	0,883

Skala 2 (Harga Diri)

1. Definisi Operasional

Harga diri merupakan sikap yang dimiliki individu dalam memahami dirinya sendiri, termasuk kepuasan diri sehingga dapat menerima dan menghargai dirinya sendiri. Harga diri diukur dengan menggunakan skala harga diri berbasis Rosenberg yang mencakup harga diri fisik, harga diri sosial, dan harga diri kinerja kerja.

2. Pengembangan Alat Pengukuran

Menurut Rosenberg (2017), ada 3 aspek Personal Belief yang dapat menjadi dasar ukuran yang diajukannya. Mempelajari aspek harga diri ini diperlukan untuk memahami sepenuhnya apa itu harga diri dan bagaimana mendefinisikannya. Berikut adalah tiga aspek kepercayaan menurut Rosenberg. Suka :

1. Harga diri fisik (kepercayaan diri yang sebenarnya)

2. Harga diri sosial (social trust)

3. Keandalan Kinerja (Execution Reliability)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan alat ukur berupa skala harga diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan yang harus diisi oleh responden. Pernyataan dibagi menjadi dua kategori, yaitu pernyataan yang menguntungkan (konsisten) dan pernyataan yang tidak menguntungkan (tidak konsisten).

Blue print skala harga diri

Aspek	Indikator	Aitem		
		Favorable	Unfavorable	Jumlah Butir Pertanyaan
Harga Diri Fisik	Individu dapat menerima keadaan fisiknya.	1,2,3	4,5,6	6
Harga Diri Sosial	Mampu berkomunikasi dengan individu lain di lingkungan sosialnya.	7,8,9	10,11,12	6
Kinerja Harga Diri	Individu dapat puas dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.	13,14,15	16,17,18	6
JUMLAH		9	9	18

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini dibuat oleh peneliti sendiri. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Seperti yang dikemukakan oleh peneliti sebelumnya, Sugiyono (2008) menjelaskan bahwa skala likert adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat atau persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam skala likert, terdapat dua kalimat yang isinya suka atau setuju dengan topik dan kalimat yang tidak setuju dengan topik. Skala Likert memiliki empat kriteria tanggapan, yaitu: (1) Sangat relevan (SS); (2) Bersama (S); (3) Tidak Sesuai (TS); (4) Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut penjelasan skala likert:

Pernyataan	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Uji validitas

Azwar (2012) berpendapat bahwa untuk menghasilkan informasi yang akurat sesuai dengan tujuan pengukuran diperlukan validasi atau validasi. Sesuatu telah dipilih berdasarkan koefisien absolut yang akan mendukung reliabilitas skala tersebut, tetapi bukan berarti skala tersebut akan dinyatakan signifikan. Substansi terpenting dari skala psikometrik adalah bukti bahwa struktur semua aspek perilaku, indikator dan kategori perilaku adalah struktur yang sesuai untuk himpunan atribut. Hasil suatu penelitian dianggap *legitimate* jika terdapat kesamaan antara informasi yang dikumpulkan dengan information yang sebenarnya tentang mata pelajaran yang diteliti. Pengecekan validitas skala pada penelitian ini dengan menggunakan *changed complete relationship* pada SPSS for Windows 24.

Hasil Uji Validitas skala Harga Diri

NO	Aspek	Indikator	Valid	Gugur
----	-------	-----------	-------	-------

1	Harga Diri Fisik	Individu dapat menerima keadaan fisiknya	5, 6, 12, 15	1, 10, 16, 19
2	Harga Diri Sosial	Mampu berkomunikasi dengan individu lain di lingkungan sosialnya.	2, 4, 11, 3, 13	9, 8
3	Kinerja Harga Diri	Individu dapat puas dan percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.	14	7

Keandalan(Reliabilitas)

Reliabilitas mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi hasil alat ukur, yang menyiratkan seberapa tinggi akurasi suatu pengukuran. Pengukuran dapat dikatakan tidak akurat jika kesalahan dari pengukuran yang dilakukan terjadi secara acak. Dari satu skor individu ke individu lainnya, kesalahan terjadi secara tidak konsisten dan bervariasi sehingga perbedaan skor yang diperoleh ditentukan oleh kesalahan dan bukan oleh perbedaan yang sebenarnya. Teknik Alpha Cronbach digunakan dalam pengujian ini dimana rentang reliabilitasnya adalah dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin dekat angkanya dengan 1, semakin tinggi keandalannya. dan sebaliknya (Azwar, 2012). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* pada program *SPSS for windows 24*.

Hasil Uji Skala Efikasi Diri

Putaran Analisis	Jumlah Aitem	Jumlah Aitem Valid	Jumlah Aitem Gugur	Reliabilitas
1	21	12	9	0,743
2	12	11	1	0,800
3	11	11	0	0,802

Uji Prasyarat dan Analisis Information

1.Uji Prasyarat

Uji Normalitas X

Pengujian normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah sebaran data pada dua variabel berdistribusi normal. Pengujian ini dapat dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov Smirnov (Ghozali, 2013). Hasil uji standardisasi dalam penelitian dilakukan pada uji korelasi dan uji komparasi. Hasil pengujian terhadap variabel korelasi disajikan pada tabel berikut.

Uji normalitas variabel korelasi

Variabel	Test Statistic	Asymp.Sig.(2-tailed)	Keterangan
Resiliensi Harga Diri	,065	,200	Normal

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Maka dapat dikatakan semua variabel berdistribusi normal.

b.Uji Normalitas Y

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Sig.	Keterangan
X	0.200	
Y	0.200	

Pada tabel di atas, kita dapat melihat nilai signifikansi sebesar 0,200. Nilai ini lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Sehingga dapat dikatakan bahwa semua variabel berdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antar variabel bersifat linier. Penelitian ini menggunakan uji linieritas pada program SPSS for Windows 24.

Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Within Groups(df)	Total (df)	F
Resiliensi Harga Diri	,969	62	87	,501

Dari tabel diatas, dapat dilihat nilai signifikansi dari Deviation from Linearity sebesar 0,969. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 yang mengindikasikan bahwa data tersebut

linear. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel linear. Kemudian dapat pula dilihat pada F hitung adalah 0,501 lebih kecil dari F tabel bernilai 1,487. Hal ini mengindikasikan terdapat hubungan linear antar variabel secara signifikan.

3 Teknik Analisis data

Data hasil penelitian yang telah didapat selanjutnya diolah atau dianalisis. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat dari analisis statistics. Data dalam penelitian ini berbentuk angka (kuantitatif), sehingga analisis statistics dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik. Analisis statistics bertujuan untuk mengkaji kebenaran terhadap hipotesis yang diajukan. Teknik analisis statistics yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik korelasi Product Moment dari Karl Pearson dengan program SPSS for Windows 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Hasil yield menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Jadi dapat dikatakan bahwa resiliensi berkorelasi dengan harga diri. Kemudian nilai korelasi Pearson menunjukkan nilai sebesar - 0,774. Sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri memiliki korelasi yang kuat dengan resiliensi dan memiliki hubungan yang negatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang maka kecenderungan seseorang untuk melakukan resiliensi akan semakin menurun. Begitu pula sebaliknya, ketika harga diri seseorang rendah maka kecenderungan orang untuk melakukan resiliensi akan semakin tinggi.

Harga diri dan ketahanan merupakan faktor penting dalam mendukung remaja dalam menghadapi hubungan yang beracun. Besarnya koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil pengujian hipotesis adalah - 0,774 $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan resiliensi pada remaja yang mengalami hubungan toksik. Lubis (2009) mendefinisikan harga diri sebagai pandangan individu tentang nilai atau nilai mereka, yang mungkin didasarkan pada sejumlah faktor yang berbeda. Santrock (2013) menemukan bahwa lingkungan di mana remaja merasa diterima, dihargai dan dihormati bermanfaat.

Emosi positif membuat kita ketika menghadapi suatu masalah dapat membuka respon yang lebih variatif dalam menyelesaikan masalah tersebut

1. Uji Korelasi Momen Produk (Product Moment)

Berdasarkan uji prasyarat yang telah dilakukan, diketahui bahwa facts berdistribusi ordinary. Oleh karena itu, digunakan teknik Korelasi Produk Pearson untuk mengukur korelasi antar variabel. Berikut adalah hasil analisis yang diperoleh:

Tabel Hasil Analisis Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja Yang Memiliki Harmful Relationship

Pearson Correlation	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
-7,44**	,000	,000<0,05	Hubungan Negatif

Hasil output menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Jadi dapat dikatakan bahwa resiliensi berkorelasi dengan harga diri. Kemudian nilai korelasi Pearson menunjukkan nilai sebesar - 0,774. Sehingga dapat dikatakan bahwa harga diri memiliki korelasi yang kuat dengan resiliensi dan memiliki hubungan yang negatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang maka kecenderungan seseorang untuk melakukan resiliensi akan semakin menurun. Begitu pula sebaliknya, ketika harga diri seseorang rendah maka kecenderungan orang untuk melakukan resiliensi akan semakin tinggi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan resiliensi di SMA X Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik analisis Pearson dalam menguji variabel korelasi untuk menguji variabel komparatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *coincidental analyzing* dengan kriteria remaja akhir usia 17-21 tahun. Dalam penelitian ini diperoleh responden sebanyak 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara harga diri dengan resiliensi. Hal

ini dibuktikan dengan nilai Pearson sebesar 0,774 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. dengan ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi harga diri seseorang maka semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan resiliensi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah harga diri seseorang maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang untuk melakukan resiliensi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, maka peneliti juga memberikan saran untuk membangun penelitian selanjutnya agar lebih baik lagi. Saran tersebut antara lain:

- 1). Bagi Remaja Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja/remaja yang mengalami Poisonous Connections tentang mengatasi kesulitan yang terjadi dapat mampu bangkit atau tabah dari pengalaman terpuruk sehingga remaja mampu menjadi pribadi yang tangguh dan terbebas dari masalah psikologis di masa depan dan berdampak positif pada kehidupan sehari-hari mereka.
- 2) Bagi Orang Tua Penelitian ini diharapkan kepada orang tua agar dapat memberikan pemahaman tentang apa itu Poisonous Relationship dan pengaruh pendampingan orang tua dalam membantu para korban Poisonous Connections untuk dapat tabah dari kesulitan yang dialami.
- 3). Untuk Lingkungan Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi masyarakat mengenai upaya resiliensi bagi seseorang yang pernah mengalami Poisonous Relationship yang terjadi dalam hubungan pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. 2018. Positive psychology: The clinical and sensible explorations of human strengths. New York: Columbia University Press.
- Bernard, B. 2004. Flexibility: What We Have Realized. San Francisco, CA: WestEd Provincial Instructive Research center
- Chung, H. F. 2008. Versatility and man or woman characteristics amongst undergrads. ProQuest. (Unpublished doctoral exposition). The College of Arizona: Tucson.
- Davis, N.J. 1999. Flexibility: Status of for ever and ever studies primarily based totally programs. Working paper, Community for Emotional well being

Administrations, Substance Misuse and Psychological wellness Administrations Organization, U.S. Branch of Wellbeing and Human Administrations: Rockville

Garmezy, N. 1991. Strength and Weakness to Antagonistic Formative Results Related with Neediness. *American Social Scientist*.34(4),416-430.Sage Distribution.

Julianto, V., Cahayani,(dkk).2020. The connection amongst consider and self assurance on bliss in folks that enjoy dangerous institutions with intellectual wellbeing. *Diary of Integrative Brain science*, 8(1), 103-115. Jakarta: PT Gramedia.

VandenBos.2015. APA phrase reference of mind science, 2nd release, USA: American Mental Affiliation.

Wolin, S. J., and Wolin, S. 1993. *The Versatile Self How Overcomers of Pained Families Emerge above Misfortune*. New York: Villard Books.

Wright, M. O., Masten, A. S., and Narayan, A. J. 2012. Flexibility Cycles Being developed: Four Rushes of Exploration on Sure Transformation With regards to Misfortune. *Handbook of Strength in Youngsters*, (pp.15-37).

Wikananda, L. T. 2021. *The Connection Between Confidence and Versatility in Teenagers Who Experience Poisonous Connections*. Distributed Original reproduction of Brain studies Study Program. Jakarta: LIPI Pres