

Self-Help Group Untuk Meningkatkan Self-Esteem Korban Toxic Relationship

Pratika Widi Ambarwati¹, Nunik Fitriani¹, Renasha Syifa Rahmat¹, Rosyidatun Nada¹, Desfita Eka Haryani¹, dan Inhastuti Sugiasih¹

¹Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: inhastutii.psikologi@unissula.ac.id

Abstrak

Toxic relationship adalah jenis hubungan tidak sehat yang dibangun diatas konflik, persaingan, dan kebutuhan satu orang untuk mengendalikan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* pada korban *toxic relationship* dengan menggunakan *self help group therapy*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang diperoleh 14 responden dan selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data penelitian dikumpulkan melalui *Self-esteem Scale* dan dianalisis dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat *self-esteem* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (mann whitney U= 12.000; Z= -1,604; p>0.05). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa *self-help group therapy* tidak efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada korban *toxic relationship*. Namun secara kualitatif mayoritas responden mengalami perubahan sikap dan perilaku setelah mengikuti *self help group therapy*.

Kata kunci: *toxic relationship, self-esteem, self-help group therapy*

Abstract

A toxic relationship is a type of unhealthy relationship based on conflict, competition, and one person's need to control the other. This research, therefore, aims to use self-help group therapy to increase self-esteem in victims of toxic relationships. This study used purposive sampling, which obtained 14 respondents divided into experimental and control groups. A self-esteem scale was employed to collect research data, which were then quantitatively assessed. The analysis findings demonstrated no discernible difference between the experimental and control groups' levels of self-esteem (Mann-Whitney U= 12.000; Z= -1.604; p>0.05). These findings suggest that self-help group therapy did not effectively increase self-esteem in victims of toxic relationships. Qualitatively speaking, however, the majority of respondents reported that after taking part in self-help group therapy, their attitudes and behavior changed.

Keywords: *toxic relationship, self-esteem, self-help group therapy*

1. Pendahuluan

Pacaran ialah hubungan yang dijalankan antara lawan jenis yang dilandasi kasih sayang, cinta dan rasa percaya sehingga menyebabkan timbulnya suatu komitmen di dalam hubungan. Hubungan cinta memunculkan suatu makna tertentu seperti komitmen, gairah secara seksual, hubungan timbal balik, dan emosi yang positif (Khumas et al., 2018).

Indahnya berpacaran tidak dapat dirasakan oleh semua orang, banyak diantaranya yang mendapatkan kasus kekerasan yang menyebabkan salah satu pasangan lebih dominan untuk mengekang pasangannya. Menurut Murray, bentuk – kekerasan dalam pacaran bisa dilihat seperti *physical abuse*, *emotional abuse*, dan *sexual abuse*. Berdasarkan data tahunan komisi Nasional anti kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2020, tercatat sebanyak 8.234 kasus kekerasan yang terjadi terhadap perempuan termasuk kekerasan yang paling menonjol yaitu di ranah privat (pribadi) seperti KDRT dan relasi personal sebanyak 79% (6.480 kasus), diantaranya ada kekerasan terhadap istri (KTI) menempati urutan pertama 3.221 kasus (49%), kekerasan dalam pacaran 1.309 kasus (20%) yang menempati urutan kedua, dan diposisi ketiga terdapat kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 954 kasus (14%), selebihnya adalah kekerasan oleh mantan suami (Komnas Perempuan, 2021). Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa kekerasan dalam berpacaran masih sering terjadi di Indonesia. Kekerasan dalam pacaran merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk menjaga dan mempertahankan kekuasaan serta kontrol terhadap pasangannya yang dikenal dengan sebutan *toxic relationship* (Yani dkk., 2021).

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Glass, *toxic relationship* adalah jenis hubungan tidak sehat yang dibangun diatas konflik, persaingan, dan kebutuhan satu orang untuk mengendalikan orang lain (Elisabeth & Uthama, 2012). Hal tersebut terjadi akibat adanya maskulinitas yang dapat diasosiasikan untuk menekan emosi guna mempertahankan dominasinya terhadap perempuan. Penelitian lain menyoroti bahwa hubungan berkualitas rendah dapat menyebabkan depresi, kecemasan, takut, penderitaan, gangguan memori, gangguan emosi, dan peningkatan ketidakpuasan dengan hubungan (Villarejo-Carballido et al., 2022). *Toxic relationship* dicirikan dengan adanya kecemburuan berlebihan pada pasangan, keegoisan, tidak ada kejujuran dalam menjalani hubungan, merendahkan, memberikan banyak kritik negatif terhadap pasangan, dan tidak ada rasa aman (Ningsih, 2022).

Dampak dari *toxic relationship* akan memperburuk kesehatan fisik dan juga kesehatan secara psikologis. Saat seseorang mengalami *toxic relationship*, self esteem (harga diri) cenderung akan menurun dan mengakibatkan kesulitan untuk merasakan kebahagiaan (V. Julianto et al., 2020). *Self-esteem* atau harga diri merupakan bentuk evaluasi diri setelah menjalin hubungan (Maslow, 1942). *Self-esteem* yang rendah dipandang sebagai kurangnya kepercayaan diri, keyakinan diri, dan kesadaran diri.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *self-esteem scale* dari Rosenberg untuk mengukur self esteem. Aspek dari *self-esteem scale* terdiri dari *self worth* dan *self acceptance* dengan jumlah 10 aitem. Tanggapan yang digunakan dalam skala ini “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai” dengan rentangan skor 4, 3, 2, 1. Alat ukur ini memiliki koefisien realibilitas sebesar 0,639 (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014).

Berdasarkan penelitian terbaru menunjukkan seseorang yang menjadi korban *toxic relationship* menunjukkan adanya pengaruh terhadap *self-esteem* yang dimiliki korban. Hal tersebut disebabkan karena adanya rasa ketidak bahagiaan dan perlakuan yang tidak semestinya dari pasangan dan mengakibatkan *self-esteem* korban menjadi rendah (E. K. Julianto & Efendi, 2020) . Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh negatif *toxic relationship* terhadap *self-esteem*. Intervensi yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk meningkatkan harga diri korban *toxic relationship* dengan menggunakan terapi menulis ekspresif (Kharimah, 2019), dukungan sosial keluarga (Amithasari & Khotimah, 2021), pengungkapan diri (Maulida & Rifayanti, 2022), dan *cognitive behavior therapy* (Pratiwi, 2017). Yalom menyatakan bahwa kualitas hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. (Kelompok & Keluarga, 2008) Sehingga fokus utama dari terapi kelompok adalah penguatan keterampilan hubungan interpersonal. Selain itu, berdasarkan studi penelitian memofourlove menemukan bahwa interaksi yang dilakukan dengan teman sebaya secara berkelompok mengenai *toxic relationship* dapat menghasilkan suatu transformasi baru. Menurut Corey, *Self help group* dapat memberikan kesempatan untuk saling menyelesaikan permasalahan dengan segala dukungan dan penguatan yang diberikan oleh masing-masing individu di dalam kelompok. Tujuan dari adanya *self help group* ini untuk mencapai kemampuan berpikir dalam menyelesaikan masalah yang efektif (Dias Saraswati et al., 2019).

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menawarkan suatu inovasi baru untuk meningkatkan self esteem korban *toxic relationship* dengan menggunakan *self help group*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-help group therapy* dalam meningkatkan *self-esteem* korban *toxic relationship*. *Self help group* ini diharapkan mampu meningkatkan self seteem karena peneliti memberikan kesempatan untuk saling menyelesaikan permasalahan dengan segala dukungan dan penguatan yang diberikan oleh subjek dalam terapi kelompok.

3. Metode

Sampel dari penelitian ini adalah wanita usia 19-25 tahun, sedang menjalin hubungan atau pernah menjalin hubungan dekat, pernah mengalami kekerasan verbal atau fisik selama menjalani hubungan, kekerasan verbal atau fisik terjadi selama kurang lebih 2 tahun. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Sebelumnya peneliti melakukan screening dengan memeberikan Self Esteem Scale untuk mendapatkan responden yang memiliki self esteem rendah. Kemudian diperoleh 14 respoden yg bersedia mengikuti terapi. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol. Skala ini memiliki nilai reliabilitas yaitu 0,639 (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014). Analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan statistik non parametrik menggunakan analisis uji statistik *Mann Whitney Test* untuk menghitung pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel tergantung. Selain itu juga dilakukan analisis kualitatif dengan metode deskriptif naratif agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengaruh perlakuan terhadap kondisi subjek.

Penelitian ini terdiri dari dua variable. Variabel bebas yaitu *self-help group therapy* dan variabel tergantung yaitu harga diri wanita remaja korban *toxic relationship*. Fokus penelitian ini adalah upaya untuk meningkatkan harga diri korban *toxic relationship* dengan menggunakan *self help group therapy*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *self-esteem scale* dari Rosenberg yang mengukur mengenai *self worth* dan *self acceptance* dengan jumlah 10 aitem. Tanggapan yang digunakan dalam skala ini “sangat sesuai”, “sesuai”, “tidak sesuai”, dan “sangat tidak sesuai” dengan rentangan skor 4, 3, 2, 1. Skala ini memiliki nilai realibilitas 0,639 (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014). Jenis penelitian ini

adalah penelitian empirik yang menggunakan pendekatan eksperimen serta rancangan *pretest-posttest with control group design* untuk mengetahui pengaruh perlakuan *self help group therapy* dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah perlakuan.

4. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penelitian ini, diperoleh hasil tes akhir (*post-test*) pada kedua kelompok. Adapun hasil data yang peneliti peroleh kemudian dianalisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel yang disertai pendeskripsian. Hasil akhir dari data yang telah diproses bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah dilakukan *self-help group therapy*.

Tabel 1. Skor *pre-test* dan *post-test* subjek eksperimen

No	Subjek	Usia	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	PRB	21	24	27	+3
2	MP	22	21	24	+3
3	NS	22	30	32	+2
4	FPA	21	26	28	+2
5	TAA	21	37	36	-1
6	JLAW	21	29	30	+1
7	UL	21	25	28	+3

Tabel 2. Skor pre-test dan post-test subjek kontrol

No	Subjek	Usia	Pre-test	Post-test	Selisih
1	PAT	20	23	24	+1
2	A	21	25	25	0
3	MA	21	26	26	0
4	RFP	20	24	27	+3
5	WK	21	24	27	+3
6	APA	21	28	27	-1
7	YM	22	22	24	+2

Tabel 3. Distribusi MANN WHITNEY TEST

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre-post	Eksperimen	7	9.29	65.00
	Kontrol	7	5.71	40.00
	Total	14		

Test Statistics^a

	Pre-post
Mann-Whitney U	12.000
Wilcoxon W	40.000
Z	-1.604
Asymp. Sig. (2-tailed)	.109
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.128 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan analisis data, diketahui tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat *self-esteem* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (mann whitney U= 12.000; Z= -1,604; p>0.05). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-help group therapy* tidak efektif untuk meningkatkan *self-esteem*. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Julianto dan Efendi yang menunjukkan terdapat perubahan harga diri melalui intervensi *self help group* yang di

uji pada 32 responden penderita skizofrenia dengan taraf signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ (E. K. Julianto & Efendi, 2020).

Salah satu faktor yang mampu meningkatkan self esteem adalah adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan (Yudiono & Sulisty, 2020). Pada saat intervensi berlangsung, subyek penelitian belum saling mengenal sehingga belum terbentuk sikap saling percaya dan mendukung. Menurut Yalom, faktor yang mempengaruhi keberhasilan *self help group therapy* adalah adanya penekanan interpersonal yang menyoroti cara anggota kelompok untuk saling merasakan, berkomunikasi, dan membentuk hubungan pendekatan satu sama lain. Selain itu, kekompakan dalam kelompok diperlukan untuk menciptakan kepercayaan dan penerimaan (Pomerantz, 2020).

Berdasarkan data deskriptif, terdapat perubahan sikap dan perilaku pada kelompok eksperimen, yang ditunjukkan dari hasil follow up sebagai berikut :

1) Berani Mengambil Keputusan

Dengan responden memperoleh kepercayaan diri dan memahami bahwa diri sendiri adalah penentu segala hal yang akan kita jalani, menciptakan keyakinan subjek untuk mengambil dan menentukan keputusan dalam hidup. Hal ini diungkapkan oleh beberapa subjek:

- a) "Kalau saya jadi makin tegas mengambil keputusan kak" (**Subjek FSA**).
- b) 'Aku jadi yakin mengambil keputusan, aku putusin dia kemarin udah seyakin itu hehe" (**Subjek NS**).
- c) "Aku jadi lebih tegas aja kalo mau menyikapi sesuatu" (**Subjek PRB**).

2) Bersyukur Terhadap Diri Sendiri

Pemahaman mengenai harga diri menjadikan timbulnya keinginan untuk menjadi lebih bersyukur atas apa yang ada pada diri subjek. Hal ini diungkapkan oleh subjek:

- a) "Kalau dari aku pribadi si kak, jadi lebih banyak bersyukur sama diri sendiri" (**Subjek JLAW**).

3) Mampu Mengontrol Diri

Kepercayaan diri menjadikan subjek percaya dan mampu untuk memegang kendali atas diri sendiri, sehingga mampu untuk mengontrol diri dalam melakukan sesuatu. Hal ini dinyatakan oleh beberapa subjek:

- a) "Setelah ngeliat cerita dari temen-temen sama sarannya, jadi lebih bisa ngontrol diri sendiri" (**Subjek JLAW**).
- b) "Alhamdulillah aku jadi lebih waspada aja sih sama orang-orang yang deketin aku, terutama cowok ya. Waspadanya tu lebih ke "ini orang mau main-main apa seriusan" gitu dan bisa bedain cowo itu emang penasaran aja, red flag, atau kaya cowo pada umumnya" (**Subjek PRB**).

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijabarkan, diperoleh kesimpulan bahwa metode *self help group therapy* tidak memberikan perbedaan yang signifikan pada peningkatan

self-esteem wanita korban *toxic relationship* antara kelompok yang diberi perlakuan dan kelompok yang tidak diberi perlakuan. Namun, berdasarkan hasil analisis kualitatif terdapat peningkatan *self-esteem*, yang menunjukkan bahwa *self help group therapy* dapat meningkatkan *self-esteem* pada wanita korban *toxic relationship*. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk lebih memperhatikan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *self-esteem* melalui intervensi *self-help group* dan memberikan jangka waktu yang cukup untuk lebih saling mengeal antar reponden supaya tercipta rasa percaya agar hasil yang didapatkan menjadi lebih sempurna.

5. Kebijakan, Pendanaan, dan ETIK

Penulis memberikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya sebagai bentuk apresiasi dan rasa syukur atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan oleh pihak-pihak dalam menyelesaikan penyusunan artikel ilmiah ini:

1. Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) selaku pihak yang telah memberikan pendanaan dalam pelaksanaan penelitian tim kami.
2. LKPA Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku pihak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian tim kami.
3. Ibu Inhasuti Sugiasih, S. Psi., M. Psi selaku dosen yang telah membimbing dalam kegiatan penelitian sekaligus penyusunan artikel ilmiah.
4. Tim fakultas psikologi yang telah membantu dalam membuat surat perijinan dan persetujuan selama penelitian.
5. Orang tua, kakak, adik, dan sahabat penulis yang selalu memberi dukungan dan bantuan secara moral.
6. Seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan artikel ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amithasari, I., & Khotimah, H. (2021). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap harga diri perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *Psikologi Tabularasa*, 16(2), 83–92.
- Dias Saraswati, S., Suryo Prabandari, Y., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh Terapi Kelompok Suportif Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 55–66.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art5>
- Elisabeth, M. P., & Uthama, E. D. (2012). *Restoration of Trust in Toxic Relationships*.
[https://doi.org/https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4727 9402](https://doi.org/https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4727%209402)
- Julianto, E. K., & Efendi, Y. (2020). PENGARUH SELF HELP GROUP TERHADAP TINGKAT HARGA DIRI KELUARGA DENGAN PENDERITA SKIZOFRENIA DI POLI JIWA PUSKESMAS KALITIDU. 21(1), 1–9.

Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>

Kelompok, T., & Keluarga, D. A. N. (2008). *Terapi kelompok dan keluarga* 16. 391–416.

Kharimah, U. (2019). *Efektivitas menulis ekspresif terhadap peningkatan harga diri pada korban kekerasan dalam pacaran*. Universitas Negeri Jakarta.

Khumas, A., Makassar, U. N., Radde, H. A., Halimah, A., Makassar, U. N., & Sudirman, M. (2018). *Deskripsi Kualitatif Makna Cinta Pada Remaja Di Sulawesi Selatan Seminar Nasional dan Temu Ilmiah Posotive Psikologi 2018*. September.

Maslow, A. H. (1942). The Dynamics of Psychological Security-Insecurity. *Journal of Personality*, 10(4), 331–344. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>

Maulida, W., & Rifayanti, R. (2022). *Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Berpacaran*. 10(3), 558–565.

Ningsih, T. R. R. (2022). *Konsep rebt dalam menangani toxic relationship remaja perempuan*. Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno.

Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(03), 52–59.

Pomerantz, A. M. (2020). *Clinical Psychology* (5th ed.). SAGE Publications.

Pratiwi, P. C. (2017). *Upaya peningkatan self-esteem pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dengan cognitive behavior therapy*. 4, 141–159. <https://doi.org/10.24854/jpu22017-101>

Villarejo-Carballido, B., Pulido, C. M., Zubiri-Esnaola, H., & Oliver, E. (2022). Young People’s Voices and Science for Overcoming Toxic Relationships Represented in Sex Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063316>

Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>

Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). Self-esteem: Faktor-faktor yang mempengaruhinya Self-esteem. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105.