

Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship* pada Remaja Yang Berpacaran Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak

The Correlation Between Self-Confidence and Toxic Relationship in Dating Adolescents in Grade XII Students at SMAN 1 Hamparan Perak

Nini Sri Wahyuni^(1*), Istiana⁽²⁾, Eryanti Novita⁽³⁾ & Vahda Aulia Nabila⁽⁴⁾
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: ninisriwahyuni@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA N 1 Hamparan Perak yang berjumlah 306 orang siswa dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 142 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *purposive sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan *toxic relationship*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,796$ dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,633$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdistribusi sebesar 63,3 % terhadap *toxic relationship*. Berdasarkan hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 115 dan mean empiriknya sebesar 102,73. Selanjutnya *toxic relationship* dapat disimpulkan memperoleh hasil tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 70 dan nilai empiriknya sebesar 80,20.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri; *Toxic Relationship*; Remaja.

Abstract

This research aimed to examine the correlation between self-confidence and toxic relationships in adolescents who are dating in grade XII students at SMAN 1 Hamparan Perak. The population in this study were all grade XII students of SMA N 1 Hamparan Perak totaling 306 students and the sample in this study was 142 students. The sampling technique in this study was carried out using the purposive sampling method. Based on the results of the product moment correlation analysis calculation, it can be seen that there is a significant negative correlation between the self-confidence variable and toxic relationships. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = -0.796$ with a significant $p = 0.000 < 0.05$. The determinant coefficient (r^2) of the correlation between the independent variable and the dependent variable is $r^2 = 0.633$. This shows that self-confidence is distributed by 63.3% to toxic relationships. Based on the results of the mean test, it can be concluded that self-confidence is relatively low with a hypothetical mean value of 115 and an empirical mean of 102.73. Furthermore, it can be concluded that toxic relationships have high results with a hypothetical value of 70 and an empirical value of 80.20.

Keywords: Self-Confidence; Toxic Relationships; Adolescent.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.968>

Rekomendasi mensitasi :

Wahyuni, N. S., Istiana., Novita, E., Nabila, V. A. (2025), Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship* pada Remaja Yang Berpacaran Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1435-1441.

PENDAHULUAN

Tidak semua hubungan romantis berjalan mulus, masalah pasti akan muncul. Banyak masalah yang dihadapi siswa berasal dari hubungan romantis. Beberapa mengalami perilaku kasar selama hubungan, dan masalah ini sering dianggap sebagai hubungan yang tidak setara, *toxic relationship*, yang berdampak negatif pada kehidupan siswa (Driyadha & Tyas, 2023).

Hubungan toksik dapat menyebabkan berbagai efek negatif, termasuk kecemasan, komentar negatif, dan kecemburuan yang berlebihan. Terperangkap dalam hubungan toksik dapat menyebabkan konflik internal, kecemasan, depresi, dan bahkan masalah fisik serius, seperti penyakit jantung. Remaja perempuan sangat rentan terhadap hubungan yang tidak sehat karena labilitas kepribadian. Bagi wanita, hubungan toksik dapat melibatkan berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. Jenis hubungan toksik ini dapat menurunkan produktivitas korban, menyebabkan penyakit mental, dan bahkan memicu reaksi emosional yang mengarah pada kekerasan (Maharani & Kalifa, 2024).

Menurut Maharani dan Kalifa (2024), mengenali *toxic relationship* dimulai dengan mengenali dan mengidentifikasi diri dalam hubungan tersebut. Hubungan ini dapat menyebabkan tekanan emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Kesabaran, keyakinan, dan refleksi diri memainkan peran penting dalam mengatasi situasi ini. Lebih jauh lagi, meninggalkan hubungan yang *toxic relationship* memberikan landasan untuk pertumbuhan pribadi dan perubahan

positif. Pertumbuhan positif meliputi perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan peningkatan kemampuan untuk menetapkan batasan dalam hubungan.

Driyadha dan Tyas (2023) mengidentifikasi beberapa bentuk *toxic relationship*, termasuk kekerasan fisik, kekerasan psikologis, dan kekerasan finansial. Ini ialah pengalaman umum yang sering dialami pasangan ketika mereka menyadari hubungan mereka tidak sehat selama masa hubungan. Menurut Majida dan Muslima (2023), hubungan romantis antara orang-orang dari lawan jenis sebelum menikah umumnya disebut sebagai pacaran. Pacaran ialah hubungan intim antara seorang pria dan seorang wanita, ikatan yang didasarkan pada cinta timbal balik.

Toxic relationship seringkali ialah hasil dari serangkaian faktor yang kompleks dan saling terkait. Salah satu faktor internal yang penting ialah harga diri. Harga diri ialah ciri kepribadian yang krusial selama masa remaja. Menurut Rais (2022), harga diri ialah karakteristik umum di antara individu yang berprestasi tinggi. Harga diri sangat penting untuk perkembangan kepribadian dan menentukan serta membimbing perilaku dan sikap individu.

Menurut Nakhma'Ussolikah et al. (2023), dampak negatif dari *toxic relationship* dapat menyebabkan individu mengalami kurangnya kepercayaan diri. Dalam psikologi positif, harga diri ialah bentuk rasa hormat terhadap diri sendiri, pengakuan atas nilai dan signifikansi diri sendiri. Sayangnya, banyak orang gagal mengenali kekuatan bawaan dan nilai

sejati mereka. Hal ini dapat menjadi faktor penyebab terbentuknya *toxic relationship*.

Dalam hubungan pacaran, kecemburuan dapat meningkatkan harga diri dengan membuat orang lain merasa dihargai. Selain itu, dukungan sosial dari orang-orang di sekitar juga dapat memperkuat harga diri. Merasa diakui oleh pasangan dan didukung oleh orang lain meningkatkan harga diri. Oleh karena itu, hubungan romantis dan persahabatan yang berkembang dalam interaksi sosial di awal masa dewasa dianggap berhasil (Marpaung dan Yuli, 2021).

Menurut Napitupulu dkk. (2020), kepercayaan diri didefinisikan sebagai keyakinan pada kemampuan seseorang. Kepercayaan diri ialah sikap atau perasaan yakin pada kemampuan seseorang, yang memungkinkan seseorang untuk mengurangi kecemasan tentang tindakannya, dengan bebas mengejar apa yang disukainya, bertanggung jawab atas tindakannya, bersikap ramah dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain, serta menerima dan menghormati orang lain.

Peneliti menganalisis siswa di SMA N 1 Hampan Perak yang mengalami perilaku *toxic relationship* melalui wawancara dan observasi. Perilaku ini dipengaruhi oleh beberapa karakteristik, seperti merasa terus-menerus dikendalikan oleh pasangan, kebutuhan mereka tidak terpenuhi, ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri, dan tidak mendapat dukungan. Karakteristik ini menyebabkan perilaku *toxic relationship*. Riset lapangan mengungkapkan bahwa *toxic relationship* paling umum terjadi di kalangan remaja berusia 15-17 tahun, dan siswa mengalami masalah seperti meremehkan dan membandingkan pasangan mereka,

mengecilkan sumber daya keuangan pasangan mereka, mudah marah, mengabaikan permintaan maaf, menggunakan barang-barang materi, dan bahkan bersikap posesif.

Survei terhadap siswa kelas XII SMA mengungkapkan bahwa 42 siswa pernah mengalami hubungan yang tidak sehat. Data survei mendukung hal ini. Sebagian besar siswa mengalami perilaku posesif yang terus-menerus dari pasangan mereka, termasuk pelecehan verbal atau fisik, penghinaan, dan ancaman. Lebih jauh lagi, banyak siswa memanipulasi emosi pasangan mereka, membuat mereka merasa bersalah dan bahkan takut kehilangan pasangan mereka.

Studi lain menemukan bahwa banyak siswa yang menjalin hubungan sering membandingkan diri mereka dengan pasangan mereka dalam hal penampilan, kemampuan, dan kepribadian. Perbandingan ini dapat menyebabkan perlakuan merendahkan yang terus-menerus oleh pasangan mereka, yang dapat menurunkan harga diri mereka. Lebih jauh lagi, banyak siswa mengalami stres dan kecemasan sebagai akibatnya. Hal ini dapat menghambat pertumbuhan pribadi mereka. Pasangan yang direndahkan mungkin merasa kurang mendapat dukungan dan penerimaan, sehingga mencegah mereka untuk mengembangkan diri atau mencapai potensi penuh mereka.

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa di antara siswa yang mengalami *toxic relationship*, siswa perempuan lebih cenderung mengalami kekerasan emosional, psikologis, dan fisik dibandingkan siswa laki-laki. Prevalensi perilaku toksik yang tidak proporsional

pada perempuan ini berakar dari harapan masyarakat bahwa perempuan diharapkan memainkan peran pasif atau tunduk dalam hubungan, sementara laki-laki diharapkan mengambil peran kepemimpinan. Lebih lanjut, perempuan sering menghadapi tekanan sosial untuk mempertahankan hubungan. *Toxic relationship* yang dialami selama masa remaja dapat menyebabkan pola hubungan yang tidak sehat yang dapat berlanjut hingga dewasa. *Toxic relationship* selama masa remaja dapat memiliki konsekuensi jangka panjang, termasuk rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan trauma.

Berdasarkan fenomena yang telah di paparkan di atas maka peneliti tertarik mengambil judul hubungan kepercayaan diri dengan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak”.

METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan desain riset korelasional. Riset korelasional ialah uji statistik yang dirancang untuk mengidentifikasi tren atau pola perubahan yang konsisten antara dua variabel atau lebih, atau dua set data (Sugiyono, 2021). Tujuan dari metode riset korelasional ini ialah untuk mengidentifikasi korelasi antara dua variabel dan besarnya korelasi tersebut.

Populasi untuk riset ini ialah seluruh siswa kelas 12 (9 kelas dengan total 306 siswa) yang terdaftar di semester genap tahun ajaran 2023/2024 di SMA Negeri Hamparan di Perak, dengan ukuran sampel 142. Teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk riset ini ialah *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah teknik

di mana peneliti memilih sample dengan karakteristik tertentu yang diharapkan dapat memenuhi tujuan riset dan memberikan jawaban atas pertanyaan riset. Peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk memperoleh sampel yang mewakili tujuan riset dan memenuhi kriteria penyediaan informasi. Kriteria yang digunakan dalam riset ini ialah sebagai berikut:

- Siswa kelas XII SMA N 1 Hamparan Perak yang sedang berpacaran.
- Memiliki ciri-ciri *toxic relationship* setelah di lakukan *screening*.

Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam riset ini didasarkan pada beberapa aspek kepercayaan diri yang dikembangkan oleh Ghufroon dan Risnawati (2019), yaitu, keyakinan diri, optimisme, perspektif objektif, tanggung jawab, rasionalitas, dan realisme. Selanjutnya, skala hubungan toksik yang digunakan dalam riset ini didasarkan pada beberapa aspek hubungan toksik yang dikembangkan oleh Fuller (dalam Noland et al., 2024), yaitu, pelecehan emosional, pelecehan fisik, dan sikap manipulatif.

Analisis data menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*. Model analisis data untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan *toxic relationship* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini dilakukan dari tanggal 10 Maret 2025 hingga 14 Maret 2025 di SMA

N 1 Hamparan Perak. Riset ini dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner kepada 142 siswa untuk mengumpulkan data tentang harga diri dan *toxic relationship*.

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah distribusi data riset mengikuti distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan dalam analisis

ialah uji Kolmogorov-Smirnov (KS). Hasil analisis menunjukkan bahwa data harga diri dan *toxic relationship* mengikuti distribusi normal, yaitu jika $p > 0,05$ distribusi dianggap normal, dan jika $p < 0,05$ distribusi dianggap tidak normal. Tabel 1.9 di bawah ini merangkum hasil uji normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	K-S	SD	Sig	Keterangan
<i>Toxic Relationship</i>	80,20	1,738	5,329	0,225	Normal
Kepercayaan Diri	102,73	1,227	8,381	0,298	Normal

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas menunjukkan bahwasanya hasil pengukuran yang sama pada subjek yang sama akan identik. Dalam uji reliabilitas, dasar pengambilan keputusan adalah bahwa kuesioner yang diterbitkan reliabel atau konsisten bila nilai *alpha Cronbach* $> 0,60$. Disisi lain, bila nilai *alpha Cronbach* $< 0,60$, maka konstruksi dimensi variabel kuesioner tersebut tidak reliabel.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach Alpha</i>	Keterangan
<i>Toxic Relationship</i>	0,864	Reliabel
Kepercayaan Diri	0,861	Reliabel

Uji linearitas bertujuan untuk menilai tingkat korelasi antara variabel independen dan dependen. Secara spesifik, tujuannya ialah untuk menentukan apakah harga diri memengaruhi *toxic relationship* di kalangan siswa kelas 12 di SMAN 1 Hamparan Perak. Uji linearitas memungkinkan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen dalam riset ini dapat dianalisis menggunakan analisis korelasi product-moment.

Hasil analisis menunjukkan bahwa di antara berbagai faktor, harga diri menunjukkan korelasi linier dengan *toxic relationship*, khususnya di kalangan siswa kelas 12 di SMAN 1 Hamparan Perak. Nilai p lebih besar dari 0,05 menunjukkan adanya korelasi linier tertentu. Hubungan ini diilustrasikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Korelasional	F beda	P beda	Keterangan
X-Y	8,546	0,325	Linear

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dan variabel *toxic relationship*. Hasil ini dikonfirmasi oleh koefisien korelasi ($r_{xy} = -0,796$) dan tingkat signifikansi ($p = 0,000$, $< 0,05$).

Koefisien determinasi (r^2) untuk hubungan antara variabel independen dan dependen ialah $r^2 = 0,633$. Menunjukkan peluang 63,3% bahwa rasa percaya diri akan berkembang menjadi *toxic relationship*. Tabel berikut merangkum hasil analisis koefisien determinasi.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Statistik	Koefisien (r_{xy})	P	Koef. Det. (r^2)	BE%	Ket
X - Y	-0,796	0.000	0,633	63,3%	S

Dalam upaya mengetahui kondisi kepercayaan diri dan *toxic relationship* maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SB atau SD dari variabel yang sedang diukur. Nilai SB atau SD variabel kepercayaan diri sebesar 8,381, sedangkan *toxic relationship* sebesar 5,329.

Berdasarkan analisis data, rata-rata empiris variabel kepercayaan diri ialah

102,73, dan rata-rata empiris variabel *toxic relationship* ialah 80,20.

Untuk menentukan status kepercayaan diri dan *toxic relationship*, kita perlu membandingkan rata-rata aktual dan rata-rata hipotetis dengan mempertimbangkan simpangan baku (SD) atau deviasi standar (SD) dari variabel yang diukur. Simpangan baku variabel kepercayaan diri ialah 8,381, dan simpangan baku variabel *toxic relationship* ialah 5,329.

Tabel 5. Hasil Perbandingan Nilai Mean

Variabel	SD	Nilai Rata-rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
<i>Toxic Relationship</i>	5,329	70	80,20	Tinggi
Kepercayaan Diri	8,381	115	102,73	Rendah

Berdasarkan hasil tes rata-rata, kepercayaan diri rendah, dengan rata-rata hipotetis 115 dan rata-rata aktual 102,73. Selanjutnya, *toxic relationship* tinggi, dengan rata-rata hipotetis 70 dan rata-rata aktual 80,20.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi product moment, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kepercayaan diri dengan *toxic relationship*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,796$ dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$, dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan pada penelitian ini dapat dinyatakan "diterima".

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,633$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdistribusi sebesar 63,3% terhadap *toxic relationship*. Sedangkan sisanya yaitu

sebesar 36,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji mean dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri tergolong rendah dengan nilai mean hipotetik sebesar 115 dan mean empiriknya sebesar 102,73. Selanjutnya *toxic relationship* dapat disimpulkan memperoleh hasil tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 70 dan nilai empiriknya sebesar 80,20.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu, S. Z. (2015). *Toxic relationship*. Right Whale Press.
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran pengetahuan remaja putri tentang risiko perkawinan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2074.
- Anggreini, D. T. T., & Nugroho, C. (2022). Motives and meanings of toxic relationships in adolescent interpersonal relationships in Pontianak City. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(3), 2954–2962.
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi komparasi kepercayaan diri (*self confidence*) siswa yang mengalami

- verbal bullying dan yang tidak mengalami verbal bullying di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558.
- Driyadha, A. P., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 3.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2019). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan tugas perkembangan pada masa remaja awal dan menengah serta pengaruhnya terhadap pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233–27242.
- Jerry, M. K. (2013). *The toxic relationship cure*. Right Whale Press.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 118–129.
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh toxic relationship pada remaja di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390.
- Nadia, N. S., Fairus, P. I., & Sumiaty. (2023). Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538.
- Nakhma'Ussolikhah, Kurniawan, F. A., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marliani, L. (2023). Kepribadian toxic people terhadap kehidupan era metaverse. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(1), 142–149.
- Nolanda, C. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). Pengaruh toxic relationship dalam berpacaran dengan kualitas hidup dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 652–668.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 132.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tracy, B. (2016). *The power of self-confidence*. Wiley.