

Analisa Korelasi Antara Self Esteem dan Harapan Terhadap Kebahagiaan terhadap Resiliensi pada Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship

Oleh:

Alda Hapsari Putri Nurdyanti,

Effy Wardati Maryam

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Mei, 2026



Pendahuluan

Mahasiswa pada fase dewasa awal rentan mengalami toxic relationship yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental seperti kecemasan, trauma, dan tekanan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu bertahan dan bangkit dari pengalaman negatif. Self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan dipandang sebagai faktor internal yang dapat membantu individu menghadapi situasi sulit secara lebih adaptif.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah self-esteem berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami toxic relationship?
2. Apakah harapan terhadap kebahagiaan berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami toxic relationship?
3. Apakah self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan secara simultan berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami toxic relationship?

Metode

Komponen	Keterangan
Pendekatan	Kuantitatif korelasional
Sample	384 Mahasiswa
Teknik Sampling	Purposive Sampling
Instrumen	RSES, AHS, CD-RISC
Analisis Data	Regresi Linear Berganda

Hasil

Tabel 1 Uji Multikolineritas Coefficients

														Collinearity Statistics			
Model				Unstandardized		Standard Error		Standardized		t		p		Tolerance		VIF	
M ₀		(Intercept)		75.674		1.147				65.976		< .001					
M ₁		(Intercept)		5.014		1.087				4.611		< .001					
		Self-esteem		1.397		0.078		0.550		18.022		< .001		0.209		4.782	
		Harapan		0.474		0.033		0.439		14.384		< .001		0.209		4.782	

Tabel 2 Uji Hipotesa Model Summary - Resiliensi

										Durbin-Watson				
Model		R		R ²		Adjusted R ²		RMSE		Autocorrelation		Statistic		p
M ₀		0.000		0.000		0.000		22.476		0.719		0.559		< .001
M ₁		0.962		0.926		0.925		6.142		0.453		1.053		< .001

Note. M₁ includes Self-esteem, Harapan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami toxic relationship. Individu dengan self-esteem yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan emosional secara adaptif, sedangkan harapan terhadap kebahagiaan membantu individu mempertahankan optimisme dan motivasi untuk bangkit dari pengalaman negatif.

Temuan Penting Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami toxic relationship. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 92,6% variasi resiliensi mahasiswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari tekanan emosional yang dialami.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah kajian dalam bidang psikologi mengenai hubungan self-esteem, harapan terhadap kebahagiaan, dan resiliensi pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling, edukasi kesehatan mental, serta intervensi psikologis bagi mahasiswa agar mampu meningkatkan resiliensi dalam menghadapi hubungan yang tidak sehat.

Referensi

- Pantjo'u, C. P., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). *Self-esteem and Resilience Among Students Affected by Toxic Relationships*.
- Julianto, V., dkk. (2020). *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*.
- Sahabang, P. R., dkk. (2023). *Resiliensi Mahasiswa Korban Toxic Relationship*.
- Simamora, M. R. (2024). *Validity of the Indonesian Version of the CD-RISC*.
- Sari, A. K., & Widjanarko, M. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial dan Self-esteem dengan Resiliensi pada Korban Toxic Relationship*.
- Snyder, C. R. (2002). *Hope Theory*. Rosenberg, M. (1965).
- *Rosenberg Self-esteem Scale (RSES)*.

