

The Correlation Between Self-Esteem and Expectations of Happiness on The Resilience of College Students Experiencing Toxic Relationships [Korelasi Antara *Self-Esteem* dan Harapan Terhadap Kebahagiaan Terhadap Resiliensi Mahasiswa yang Mengalami *Toxic Relationships*]

Alda Hapsari Putri Nurdianti¹⁾, Effy Wardati Maryam^{*2)}

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

² Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *This study analyzes the predictive contribution of Self-esteem and Hope (Hope for Happiness) towards the level of Resilience in university students involved in toxic relationships. Given the emotional complexity faced by students in early adulthood, Resilience is a vital ability for recovery from psychological distress. This correlational quantitative research utilized an online survey (Self-esteem, Hope, and Resilience Scales) and was analyzed using multiple regression techniques. The findings indicate that Self-esteem and Hope simultaneously have a highly significant influence on Resilience. Collectively, these two internal variables are strong predictors, accounting for up to 92.6% of the variance in students' Resilience. Partially, both variables were also found to be significant predictors. The conclusion affirms that strengthening self-worth and future optimism are the dominant internal protective factors. This study recommends focusing campus psychological interventions on reinforcing these two internal aspects to enhance students' mental toughness.*

Keywords - *self-esteem, hope for happiness, resilience, toxic relationship, university students*

Abstrak. *Penelitian ini menganalisis kontribusi prediktif Self-esteem (Harga Diri) dan Harapan terhadap Kebahagiaan (Hope for Happiness) terhadap tingkat Resiliensi pada mahasiswa yang terlibat dalam toxic relationship. Mengingat kompleksitas hubungan emosional yang dialami mahasiswa pada masa dewasa awal, Resiliensi menjadi kemampuan vital untuk pemulihan dari tekanan psikologis. Penelitian kuantitatif korelasional ini menggunakan survei daring (Skala Self-esteem, Harapan, dan Resiliensi) dan dianalisis menggunakan teknik regresi berganda. Hasil menunjukkan bahwa Self-esteem dan Harapan secara simultan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap Resiliensi. Kedua variabel internal ini secara kolektif merupakan prediktor yang kuat, mampu menjelaskan hingga 92,6% variasi Resiliensi mahasiswa. Secara parsial, masing-masing variabel juga terbukti berpengaruh signifikan. Kesimpulan menegaskan bahwa penguatan nilai diri dan optimisme masa depan merupakan faktor pelindung internal dominan. Temuan ini merekomendasikan perlunya fokus intervensi psikologis di lingkungan kampus pada penguatan kedua aspek internal tersebut untuk meningkatkan ketahanan mental mahasiswa.*

Kata Kunci - *self-esteem, harapan terhadap kebahagiaan, resiliensi, toxic relationship, mahasiswa*

I. Pendahuluan

Menurut data yang dirilis oleh Statistik Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2020, usia mahasiswa umumnya berada dalam rentang 18 hingga 24 tahun. Tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan, yang dikenal sebagai Masa Dewasa Awal, terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun berdasarkan penelitian Santrock pada tahun 2019 [1]. Setiap tahap kehidupan, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut, memiliki tantangan perkembangan yang perlu diselesaikan agar individu dapat menjalani hidup dengan bahagia dan terhindar dari masalah besar [2]. Tahap awal kedewasaan merupakan masa transisi dari akhir remaja menuju fase dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan penting dalam kehidupan seseorang [3]. Erikson menjelaskan bahwa pada fase ini, individu memiliki kapasitas serta kemauan untuk membaur dengan orang lain secara mendalam tanpa merasa takut akan kehilangan identitas diri atau sebuah kondisi yang disebut sebagai intimasi. Namun, jika seseorang gagal membentuk relasi yang positif dan akrab, hal ini bisa mengarah pada perasaan

kesepian, keterasingan, serta kecenderungan untuk menutup diri dari lingkungan sosial [4].

Ketika dua individu dengan karakter yang berbeda menjalin hubungan, muncul anggapan bahwa mereka perlu saling memberikan toleransi terhadap kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dalam hubungan pacaran, dinamika yang terjadi bisa membawa dampak positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana pasangan tersebut mengelola perbedaan dan tantangan yang ada [5]. Secara mendasar, tujuan dari berpacaran adalah untuk saling mengenal, membangun hubungan yang didasari cinta, memberikan perlindungan, serta menghormati satu sama lain. Namun, kenyataannya tidak selalu sesuai dengan harapan tersebut [6]. Sayangnya, realitasnya tak selalu ideal, Banyak orang menghadapi pengalaman tidak menyenangkan dalam hubungan, misalnya ketika salah satu pihak bersikap sangat mengontrol atau dominan secara berlebihan terhadap pasangannya. Dorongan ego yang kuat juga kadang mendorong seseorang untuk ingin menguasai pasangannya secara berlebihan. Perasaan memiliki yang ekstrem ini sering kali memicu kecemburuan tidak sehat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan perlakuan merugikan mulai dari kekerasan fisik hingga kekerasan psikologis dalam hubungan [7].

Dampak negatif yang ditimbulkan oleh toxic relationship dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara signifikan. Namun, tidak semua individu memberikan respons yang sama terhadap pengalaman tersebut. Sebagian mampu bertahan dan bangkit dari tekanan yang dialami, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan untuk pulih. Kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari kondisi yang menekan inilah yang dikenal sebagai resiliensi.

Resiliensi dan rasa kebermaknaan berasal dari dalam diri individu, pengalaman hidup, serta lingkungan sosial yang mendukung proses adaptasi ketika menghadapi tantangan. Sementara itu, *toxic relationship* atau hubungan beracun merujuk pada jenis relasi yang meskipun memiliki berbagai bentuk, secara umum ditandai oleh ketidakseimbangan, di mana salah satu pihak sangat bergantung pada pihak lainnya. Ketergantungan ini kemudian dapat memunculkan pola hubungan yang bersifat dominatif [8]. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan hidup (*survive*) dan menyesuaikan diri dengan kondisi atau situasi yang menuntut pemahaman, pemeliharaan, serta pengembangan secara terus-menerus. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Melalui pelatihan, individu dapat merasa lebih kuat dan percaya diri, lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, tertarik pada pengalaman baru, serta lebih siap dalam menghadapi risiko [9]. Istilah *toxic relationship* atau hubungan beracun merujuk pada bentuk relasi yang tidak hanya berdampak buruk terhadap pelaku hubungan, tetapi juga bisa memengaruhi hubungan sosial dengan orang lain. Fenomena ini menjadi lebih berisiko ketika dialami oleh kalangan usia muda [10].

Resiliensi yang rendah dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi individu yang mengalami toxic relationship. Individu dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, serta kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi konflik interpersonal. Selain itu, rendahnya resiliensi dapat menyebabkan individu sulit bangkit dari pengalaman negatif, mempertahankan pola hubungan yang tidak sehat, dan kurang mampu mengambil keputusan yang adaptif untuk melindungi dirinya. Pada konteks mahasiswa, kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kualitas hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, resiliensi menjadi faktor penting yang perlu dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi tekanan emosional akibat toxic relationship secara lebih adaptif.

Connor dan Davidson menyatakan bahwa resiliensi memiliki lima aspek, yaitu kompetensi personal, keyakinan terhadap insting, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas. Kompetensi personal menggambarkan kemampuan individu untuk tetap teguh meskipun mengalami kemunduran serta terus berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keyakinan terhadap insting berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, serta bekerja secara efektif meskipun berada dalam tekanan. Penerimaan positif menunjukkan kemampuan individu beradaptasi secara konstruktif terhadap perubahan atau stres, bahkan melihatnya sebagai tantangan. Kontrol diri mencerminkan kesanggupan individu mengatur situasi dengan kesadaran bahwa kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan rencana. Sementara itu, spiritualitas menunjukkan keyakinan terhadap takdir dan nilai-nilai keagamaan yang diwujudkan dalam perilaku sehari-hari sehingga membantu individu menghadapi kondisi sulit secara lebih positif [11].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh, Turovva dkk tahun 2023 pada skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Korban *Toxic relationship* pada Wanita Dewasa Awal di Kelurahan Genuksari” [9] yang mendapatkan hasil tabel norma pengkategorian skor skala resiliensi pada korban *toxic relationship*, diketahui bahwa partisipan penelitian termasuk dalam kategori resiliensi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan memiliki kemampuan resiliensi yang baik, sehingga mampu menghadapi dan mengelola dinamika dalam hubungan *toxic* secara efektif. Dengan tingkat resiliensi tersebut, individu dapat menemukan solusi dalam menghadapi permasalahan yang muncul.

Berdasarkan hasil uji *try out* yang dilakukan peneliti terhadap 102 mahasiswa dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*, aspek resiliensi yang paling menonjol adalah kompetensi personal dengan

persentase sebesar 40%. Temuan ini menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan bertahan, berjuang, dan tetap berupaya mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Selain itu, kontrol diri (24%) dan keyakinan terhadap insting (20%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa individu memiliki kemampuan mengatur situasi dan mengelola emosi, namun penerapannya belum sepenuhnya konsisten dalam berbagai kondisi menekan. Sementara itu, penerimaan positif memperoleh persentase 12%, mengisyaratkan bahwa individu masih cenderung kesulitan memandang perubahan atau stres sebagai tantangan yang bersifat konstruktif. Adapun aspek spiritualitas menunjukkan nilai terendah, yaitu 4%, yang menandakan bahwa nilai-nilai spiritual belum menjadi sumber utama dalam membantu individu menghadapi tekanan. Secara menyeluruh, hasil tersebut menggambarkan bahwa resiliensi individu cukup kuat dalam dimensi daya juang personal, namun belum sepenuhnya didukung oleh kemampuan adaptasi positif dan orientasi spiritual.

Menurut Glicken, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk resiliensi (*bounce back*) dari situasi yang mengganggu atau tidak menguntungkan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai dampak negatif yang dapat menjadi penghalang dalam upayanya meraih tujuan atau cita-cita yang diinginkan. Kemampuan resiliensi diharapkan dapat menjadi landasan bagi remaja yang mengalami *toxic relationship* untuk mengatasi berbagai kesulitan yang mereka hadapi. Dengan memiliki resiliensi yang baik, orang tersebut dapat pulih dari pengalaman buruk, membentuk ketahanan psikologis, dan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat. Hal ini juga berpotensi mencegah timbulnya masalah psikologis di masa depan serta memberikan pengaruh positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka yang terekspos oleh perlakuan negatif dari pasangan sering kali mengalami dampak psikologis mendalam seperti trauma, kecemasan, dan depresi, yang menghambat mereka untuk hidup sehat dan produktif. Jika seseorang memiliki resiliensi rendah, mereka kesulitan merespons situasi tersebut secara adaptif dan sehat. Akibatnya, mereka dapat terjebak dalam siklus yang terus berulang dan sulit untuk keluar darinya [12].

Self-esteem berperan penting dalam membentuk konsep diri individu korban *toxic relationship*, karena dapat mendorong mereka menjadi lebih optimis, percaya diri, dan mampu melihat potensi diri secara positif. Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung mengabaikan kritik negatif, berpikir konstruktif, serta lebih mudah pulih dari pengalaman buruk. Oleh karena itu, *self-esteem* dapat menjadi perlindungan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan dan mencegah munculnya masalah hidup. *Self-esteem* atau harga diri merupakan cara individu menilai dan memandang dirinya sendiri berdasarkan hasil yang telah dicapai, sambil menyesuaikan perilaku dengan citra ideal yang dimilikinya. Penghargaan terhadap diri ini menjadi aspek penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Namun, *self-esteem* yang rendah sering kali dipicu oleh pengalaman negatif, salah satunya akibat berada dalam hubungan *toxic*. *Toxic relationship* dapat melemahkan persepsi individu terhadap nilai dirinya, sehingga membuatnya merasa tidak layak, tidak berdaya, dan sulit menghargai dirinya sendiri [13].

Rosenberg mengemukakan bahwa *self-esteem* terdiri dari dua aspek, yaitu *self-competence* dan *self-liking*. *Self-competence* merujuk pada pengalaman individu sebagai agen yang mampu menghasilkan hasil yang diinginkan melalui kemauan dan kekuatannya, serta dianggap penting dalam keseharian dan penyesuaian psikologis karena berpengaruh terhadap pembentukan identitas, interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan kondisi emosional. Sementara itu, *self-liking* menggambarkan pengalaman individu sebagai objek sosial yang dinilai baik atau buruk berdasarkan kriteria tertentu, dan dianggap merepresentasikan inti dari *self-esteem* itu sendiri, yakni bagaimana individu memandang dan menilai perilakunya sebagai sesuatu yang positif atau negatif dalam konteks sosial [14].

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Savitri dkk, yang berjudul “*Self-esteem dengan Resiliensi pada Perempuan Korban Toxic relationship*” [12] yang menunjukkan hasil bahwa *Self-esteem* dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat memprediksi tingkat resiliensi seseorang. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *self-esteem* berkontribusi sebesar 54,8% terhadap resiliensi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat kaitan yang kuat antara *self-esteem* dan resiliensi pada perempuan yang menjadi korban hubungan toksik. Semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki oleh perempuan dalam situasi tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* cenderung berkaitan dengan rendahnya kemampuan untuk bangkit dari pengalaman buruk tersebut.

Harapan dipandang sebagai suatu aktivitas yang bersifat rasional, berbeda dengan optimisme yang lebih merupakan pandangan positif terhadap peristiwa di masa depan dan bersifat emosional, bukan hanya sekadar kemungkinan. Snyder dkk memperkuat hal ini dengan mengklasifikasikan harapan sebagai bagian dari aspek kognitif dalam psikologi positif. Sementara optimisme berfokus pada tercapainya hasil yang diinginkan di masa depan, harapan lebih menitikberatkan pada pencapaian tujuan yang spesifik beserta strategi atau langkah-langkah untuk mencapainya [15]. Indrawati, Sani, dan Ariella menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harapan dan kualitas hubungan pada individu dewasa muda yang sedang menjalin hubungan pacaran. Berdasarkan berbagai temuan penelitian sebelumnya serta hasil survei yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk

mengeksplorasi lebih lanjut mengenai keterkaitan antara harapan dalam mempertahankan hubungan dengan kecenderungan munculnya hubungan yang bersifat *toxic* pada dewasa awal yang sedang berpacaran [15]. *Self-esteem* berperan sebagai prediktor resiliensi, namun harapan terbukti menjadi mediator penting: semakin tinggi *self-esteem* seseorang, ia cenderung memiliki harapan yang kuat, dan harapan inilah yang secara langsung meningkatkan resiliensinya. Dengan kata lain, harapan menguatkan efek *self-esteem* terhadap ketangguhan psikologis seseorang terutama dalam Tingkat resiliensinya [16].

Konsep harapan yang dikemukakan oleh Snyder terdiri dari tiga aspek, yaitu *goals*, *pathway thinking*, dan *agency thinking*. *Goals* berkaitan dengan kemampuan individu menetapkan tujuan serta mengarahkan proses berpikir seperti perencanaan dan pemecahan masalah untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Pathway thinking* merujuk pada kemampuan merancang berbagai strategi, termasuk alternatif, untuk menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan. Sementara itu, *agency thinking* menggambarkan dorongan atau motivasi untuk menggunakan strategi tersebut dan tetap fokus ketika menghadapi kesulitan. Berdasarkan uraian tersebut, *hope* diukur melalui *pathway thinking* dan *agency thinking*, karena *goals* dianggap sebagai elemen dasar yang melekat dalam konsep *hope* itu sendiri [17].

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsida, dkk pada tahun 2023 [15] menggunakan uji hipotesis dengan teknik korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harapan dalam mempertahankan hubungan dan kecenderungan terlibat dalam hubungan yang bersifat *toxic* pada orang yang sedang menjalin hubungan pacaran. Hasil analisis memperlihatkan bahwa hipotesis alternatif diterima, sementara hipotesis nol ditolak, yang berarti adanya korelasi signifikan antara kedua variabel tersebut. Lebih lanjut, nilai koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi harapan untuk mempertahankan hubungan, maka kecenderungan mengalami *toxic relationship* justru cenderung menurun.

Penelitian ini memiliki keunikan karena menggabungkan variabel *self-esteem* dan harapan terhadap kebahagiaan dalam kaitannya dengan resiliensi pada mahasiswa yang berada dalam *toxic relationship*, sebuah kombinasi yang masih jarang dikaji secara bersamaan. Berbeda dari penelitian terdahulu yang umumnya menitikberatkan pada kekerasan dalam hubungan atau satu aspek psikologis tertentu, studi ini menyoroti bagaimana penilaian individu terhadap dirinya dan harapan positif akan kebahagiaan dapat memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan emosional dari relasi yang tidak sehat. Pemilihan mahasiswa sebagai subjek turut menegaskan urgensi penelitian, mengingat fase dewasa awal merupakan periode rentan terhadap dinamika hubungan dan pencarian identitas. Tujuan penelitian ini adalah menguji hubungan antara *self-esteem* dan harapan terhadap kebahagiaan dengan resiliensi, sehingga hasilnya diharapkan memberi pemahaman baru mengenai faktor pelindung psikologis serta menjadi landasan dalam pengembangan upaya intervensi untuk membantu mahasiswa menghadapi *toxic relationship* dengan lebih adaptif.

II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional karena bertujuan menguji pengaruh *self-esteem* dan harapan terhadap kebahagiaan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data numerik yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui kekuatan hubungan dan kontribusi masing-masing variabel terhadap resiliensi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-probability sampling, yaitu metode pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel. Pemilihan teknik ini didasarkan pada keterbatasan peneliti dalam mengetahui jumlah pasti populasi, serta kendala dalam waktu, tenaga, dan sumber daya. Dalam jenis non-probability sampling tersebut, peneliti menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya. Menurut Notoatmodjo dalam Kumara, purposive sampling merupakan metode yang dilakukan dengan memilih individu dari populasi yang dianggap paling sesuai dan relevan dengan tujuan penelitian [18]. Oleh karena itu, Teknik ini dipilih karena penelitian memerlukan responden yang memiliki karakteristik khusus sesuai tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Penggunaan purposive sampling memungkinkan peneliti memperoleh data dari subjek yang relevan dengan variabel yang diteliti sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi populasi sasaran secara lebih tepat.

Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang atau pernah mengalami hubungan dalam konteks hubungan romantis. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Jawa Timur. Berdasarkan data resmi terbaru, jumlah mahasiswa terdaftar di provinsi Jawa Timur mencapai sekitar 947.251 orang.

Karena sebagian besar mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal (sekitar 18–24 tahun), peneliti menganggap bahwa sebagian besar dari populasi tersebut termasuk dalam kategori “mahasiswa dewasa awal.”

Denag Populasi penelitian sebanyak 947.251 mahasiswa, Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Cochran karena populasi penelitian sangat besar. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($Z = 1,96$), margin of error 5% ($e = 0,05$), serta proporsi populasi sebesar 0,5, diperoleh ukuran sampel minimum sebanyak 384 responden. Oleh karena itu, penelitian ini melibatkan 384 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner online yang disebarakan melalui Google Form, yang dibagikan melalui berbagai platform media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Twitter. Pemilihan metode online ini dilakukan untuk menjangkau partisipan secara lebih luas dan efisien di tengah keterbatasan waktu dan situasi geografis.

Instrumen penelitian ini terdiri dari 3 skala psikologi, Skala untuk mengukur Resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* diadopsi dari Simamore [19] Penyusunan skala resiliensi didasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Aloba et. Al, yang menyederhanakan aitem-aitem yang dimiliki dari CD-RISC yang dikemukakan oleh Octaryani & Baidun yang memiliki 48 aitem lalu disederhanakan Kembali oleh essitore et al. menjadi CD-RISC 25 [11].

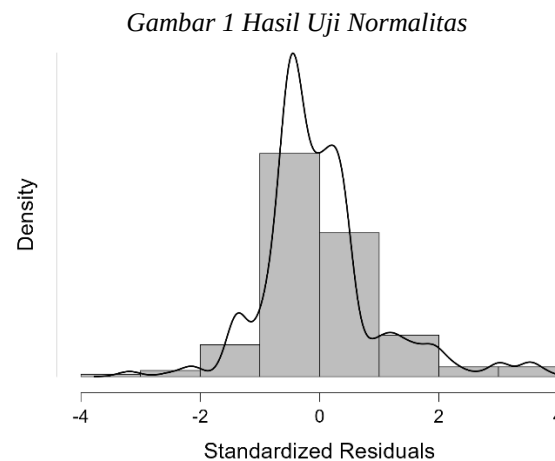
Skala instrument harapan terhadap kebahagiaan oleh Sari [17], adalah The Adult Dispositional *Hope* Scale (AHS) OLEH Snyder adalah instrumen yang dirancang untuk digunakan pada individu usia 15 tahun ke atas. Skala ini terdiri dari 12 butir, dan dirancang untuk mengukur dua aspek inti harapan: *pathway thinking* dan *agency thinking*. Empat butir khusus mengukur kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi jalur (*pathways*) menuju tujuan, dan empat butir lainnya mengukur motivasi atau dorongan diri (*agency*) untuk mengejar tujuan tersebut. Sisanya, yakni empat butir, adalah butir pengisi yang tidak dikalkulasi dalam skor total, yang berfungsi untuk mengurangi bias responden dan memastikan jawaban lebih valid terhadap konstruk yang diukur.

Skala instrument *self-esteem* dari Zafirah [14], Rosenberg *Self-esteem* Scale (RSES) yang dikembangkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 terdiri dari 10 pernyataan yang berkaitan dengan penilaian diri. Pengukuran pada skala ini menggunakan skala Likert dengan empat opsi jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sementara itu, alat ukur resiliensi yang digunakan merupakan adaptasi dari The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson pada tahun 2003. Skala ini mencakup 25 pernyataan menggunakan skala Likert empat poin dengan pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Alat (RSES) karena merupakan instrumen paling sering digunakan secara global untuk mengukur harga diri (*self-esteem*) secara umum, dengan 25 aitem yang mudah dipahami oleh responden dan cocok bagi berbagai kelompok usia termasuk mahasiswa. RSES memiliki tingkat reliabilitas tinggi dan konsistensi internal yang kuat, serta validitas konstruk terbukti dalam berbagai konteks budaya dan demografis. Skala ini juga relatif singkat dan efisien, memudahkan pengumpulan data secara daring tanpa membebani partisipan. CD-RISC adalah alat ukur resiliensi yang dikembangkan berdasarkan definisi yang menggarisbawahi kemampuan individu untuk “*thrive in the face of adversity*,” yakni bertahan dan berkembang di tengah kesulitan Skala ini telah diuji pada banyak populasi dan terbukti memiliki reliabilitas tinggi dan validitas konstruksi yang baik, termasuk dalam versi pendek seperti CD-RISC yang tetap mempertahankan kualitas psikometrik tinggi. CD-RISC cocok digunakan di konteks penelitian tentang hubungan *toxic* karena mampu menangkap ketangguhan psikologis sebagai trait, relevan untuk populasi mahasiswa yang menghadapi tekanan emosional. [11]

III. Hasil dan Pembahasan

Di dalam penelitian ini, sebelum masuk ke analisis data, hal pertama yang dilakukan peneliti adalah menguji beberapa asumsi yang menggunakan Teknik Regresi Linear Berganda, teknik ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh dua variabel independen, yaitu *self-esteem* dan harapan terhadap kebahagiaan terhadap satu variabel dependen, yaitu resiliensi. Selain menguji pengaruh masing-masing variabel secara parsial, regresi linear berganda juga digunakan untuk mengetahui pengaruh kedua variabel secara simultan terhadap resiliensi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, serta uji multikolinieritas. Jika data yang ada ternyata terdistribusi normal, linier, dan tidak ada multikolinieritas, maka proses berikutnya bisa dilanjutkan. Temuan dari pengujian normalitas memperlihatkan bahwa data tersebut mengikuti distribusi normal, tampak dari bentuk kurva normal yang melengkung seperti yang terlihat pada gambar 1.



Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Variance Inflation Factor (VIF) untuk variabel-bebas (*Self-esteem* dan *Harapan*) semuanya berada di bawah 10, sedangkan nilai Tolerance lebih besar dari 0,10. Berdasarkan pedoman umum, kondisi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas serius pada model regresi, sehingga koefisien regresi dapat dianggap stabil dan interpretasinya dapat dipercaya. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Uji Multikolineritas

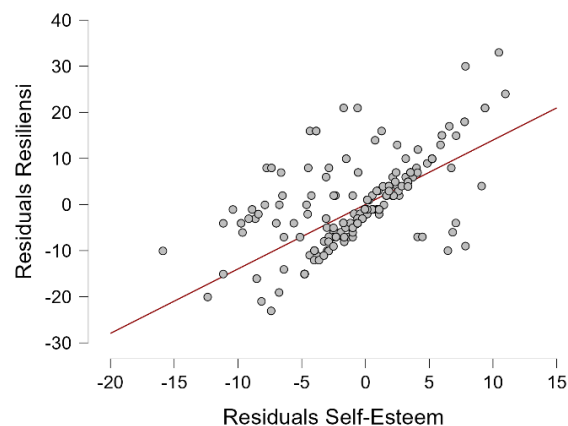
Coefficients

							Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Tolerance	VIF
Mo	(Intercept)	75.674	1.147		65.976	< .001		
M1	(Intercept)	5.014	1.087		4.611	< .001		
	<i>Self-esteem</i>	1.397	0.078	0.550	18.022	< .001	0.209	4.782
	<i>Harapan</i>	0.474	0.033	0.439	14.384	< .001	0.209	4.782

Partial regression plot menunjukkan bahwa, setelah mengendalikan variabel lain, terdapat kecenderungan hubungan positif antara *self-esteem* dan resiliensi, serta antara harapan dan resiliensi. Jadi, semakin tinggi *self-esteem* atau harapan seseorang, semakin tinggi pula prediksi resiliensinya berdasarkan model. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.

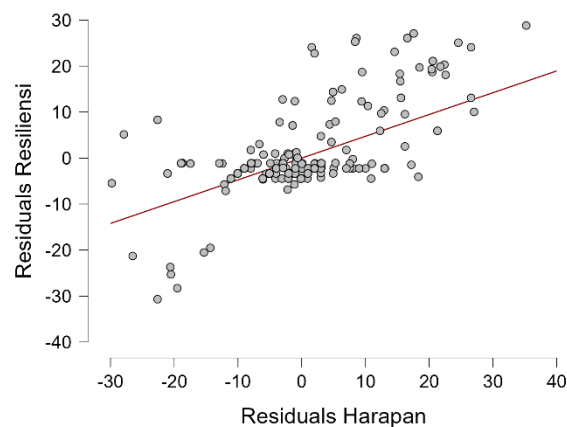
Gambar 2 Uji Linearitas

Partial Regression Plots Resiliensi vs. Self-esteem



Gambar 3 Uji Linearitas

Partial Regression Plots Resiliensi vs. Harapan



Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $R = 0,962$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat antara *self-esteem* dan harapan dengan resiliensi. Nilai $R^2 = 0,926$ menunjukkan bahwa 92,6% variasi dalam resiliensi dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, dan nilai Adjusted $R^2 = 0,925$ menegaskan kestabilan model. $RMSE = 6,142$ menunjukkan tingkat kesalahan prediksi yang relatif kecil. Nilai Durbin-Watson = 1,053 menunjukkan tidak ada masalah autokorelasi serius pada residual. Dengan signifikansi $p < 0,001$, model regresi ini dinyatakan signifikan dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut. Hasil Perhitungan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Uji Hipotesa

Model Summary - Resiliensi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	Durbin-Watson		
					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

Berdasarkan hasil uji ANOVA, tabel menunjukkan bahwa model regresi secara simultan signifikan ($F = 2373,726$; $p < .001$), artinya kombinasi variabel bebas (*self-esteem* dan harapan) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (resiliensi). Hasil Perhitungan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	179113.790	2	89556.895	2373.726	< .001
	Residual	14374.520	381	37.728		
	Total	193488.310	383			

Note. M₁ includes *Self-esteem*, Harapan

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi Model M₁, terlihat jelas bahwa baik *Self-esteem* maupun Harapan sama-sama memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap Resiliensi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p yang kurang dari < 0.001 (< 0.05), untuk kedua prediktor tersebut.

Tabel 4 Nilai Koefisien Hubungan Antar Variabel

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							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

Pembahasan ini ditujukan untuk memaparkan hasil pengujian self-esteem pengaruh *Self-esteem* dan Harapan terhadap Kebahagiaan terhadap Resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Berdasarkan hasil uji ANOVA simultan (Uji F), diperoleh nilai F hitung sebesar 2373,726 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Dengan demikian, model regresi dinyatakan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Self-esteem* dan Harapan terhadap Kebahagiaan secara bersama-sama berpengaruh sangat signifikan terhadap Resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,962 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,926 menunjukkan bahwa *Self-esteem* dan Harapan terhadap Kebahagiaan secara simultan mampu menjelaskan sebesar 92,6% variasi Resiliensi. Sementara itu, sebesar 7,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian, seperti dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

Hasil analisis parsial menunjukkan bahwa variabel *Self-esteem* memiliki nilai t hitung sebesar 18.022 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Oleh karena itu, model nol (M_0) ditolak, yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *Self-esteem* terhadap Resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Nilai koefisien *standardized* (β) sebesar 0.550 menunjukkan adanya arah hubungan positif. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-esteem* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin kuat pula kemampuan mereka untuk bangkit dan menyesuaikan diri Resiliensi dalam menghadapi tekanan dari hubungan yang bersifat *toxic*. Toxic relationship sering kali membuat individu mengalami penurunan kepercayaan diri akibat kritik yang berulang, perilaku manipulatif, kontrol yang berlebihan, maupun perlakuan yang merendahkan dari pasangan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berharga, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan dalam menghadapi tekanan yang muncul dalam hubungan. Mahasiswa yang memiliki self-esteem tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif yang diterima. Keyakinan terhadap nilai dan kemampuan diri membantu individu mengelola tekanan emosional secara lebih adaptif, mempertahankan kestabilan psikologis, serta tetap mampu melihat peluang untuk memperbaiki keadaan. Oleh karena itu, self-esteem menjadi salah satu

sumber kekuatan internal yang mendukung terbentuknya resiliensi ketika individu menghadapi pengalaman hubungan yang tidak sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi pada individu yang mengalami toxic relationship. Individu dengan penghargaan diri yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk menilai dirinya secara positif, sehingga mampu bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan emosional dalam hubungan yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi faktor internal yang membantu individu menghadapi pengalaman relasi yang penuh tekanan secara lebih adaptif. [20] *Self-esteem* yang dimiliki mahasiswa berhubungan erat dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Mahasiswa dengan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi cenderung memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, sehingga tidak mudah merasa putus asa ketika menghadapi situasi sulit. Hal ini membantu mahasiswa untuk tetap bertahan dan bangkit dari pengalaman negatif dalam hubungan interpersonal [21]. Hubungan antara *self-esteem* dan resiliensi menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri akan lebih siap menghadapi tekanan psikologis. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih stabil serta mampu mengambil keputusan yang lebih rasional ketika berada dalam situasi yang menekan, termasuk dalam toxic relationship [22]. Menurut Multasih & Suryadi, seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan sikap optimis, bangga, dan puas terhadap dirinya sendiri. *Self-esteem* yang tinggi membantu meningkatkan daya tahan psikologis (resiliensi), termasuk saat menghadapi pengalaman negatif dalam hubungan toxic.

Individu dengan *self-esteem* sehat lebih mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, menghargai kompetensinya, serta tidak mudah terpengaruh umpan balik negatif. Mereka juga cenderung bertindak proaktif untuk mengembangkan diri, berpikir konstruktif, berani mengambil risiko, dan membuat keputusan dengan mantap. Dengan demikian, *self-esteem* berperan sebagai pelindung psikologis seseorang membantu menjaga kesehatan mental dan membantu menghadapi berbagai tantangan hidup [12]. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung optimis, bangga, dan merasa puas terhadap diri sendiri, lebih peka terhadap kemampuan atau kompetensi diri, tidak mudah terpengaruh umpan balik negatif dan justru mencari masukan konstruktif untuk mengembangkan diri, mampu menerima pengalaman negatif lalu berusaha memperbaiki diri, sering merasakan emosi positif seperti sukacita dan kebahagiaan, bersikap fleksibel, berani, serta aktif dan spontan dalam mengekspresikan diri dalam interaksi sosial, terdorong untuk terus tumbuh dan berkembang, berani mengambil risiko, berpikir konstruktif dan fleksibel, serta dapat membuat keputusan dengan mantap. *Self-esteem* demikian berfungsi sebagai pelindung psikologis yang memungkinkan individu mempertahankan kesehatan mental dan ketahanan diri ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan [1]. Tingginya harga diri memberikan landasan yang kuat bagi seseorang untuk memiliki kepercayaan pada kompetensinya, merasa berharga, dan memandang hidupnya sebagai sesuatu yang bermakna.

Dukungan psikologis internal dan penghargaan diri berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa, khususnya pada mereka yang berada jauh dari lingkungan keluarga. Individu dengan *self-esteem* yang baik mampu mengelola stres secara lebih efektif, sehingga tidak mudah terpuruk ketika menghadapi konflik atau tekanan dalam hubungan interpersonal [23]. Harga diri memiliki peran penting dalam membantu individu bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu dengan penghargaan diri yang baik cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih kuat serta mampu mengatasi pengalaman hidup yang sulit. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* menjadi faktor protektif dalam membentuk resiliensi [24]. Individu dengan penghargaan diri yang baik juga cenderung lebih mampu menerima pengalaman negatif tanpa terus-menerus menyalahkan dirinya sendiri. Kemampuan tersebut membantu individu untuk memandang kegagalan, konflik, maupun perlakuan negatif yang dialami sebagai pengalaman yang dapat dihadapi dan dipelajari, bukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga. Sikap ini mendorong individu untuk tetap memiliki harapan, mencari dukungan yang diperlukan, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Dengan demikian, *self-esteem* tidak hanya berperan dalam membantu individu bertahan saat menghadapi tekanan, tetapi juga mendukung proses pemulihan dan pengembangan diri setelah mengalami toxic relationship.

Selain *self-esteem*, *self-compassion* juga berperan dalam membentuk resiliensi pada individu yang mengalami *toxic relationship*. Individu yang mampu bersikap lebih penuh pengertian terhadap dirinya sendiri cenderung tidak terjebak dalam perasaan bersalah yang berlebihan. Sikap ini membantu menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis [25]. Penelitian Dahlan, Parinsi, dan Huwae [25] menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada mahasiswa yang menjadi korban *toxic relationship*. Individu yang mampu menerima dirinya secara lebih positif dan tidak terus-menerus menyalahkan dirinya atas pengalaman yang dialami cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan psikologis. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa faktor internal memiliki peran penting dalam pembentukan resiliensi. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang baik akan lebih mampu menghargai dirinya sendiri, sedangkan harapan terhadap kebahagiaan membantu individu tetap memiliki tujuan dan keyakinan bahwa kondisi yang lebih baik masih dapat dicapai. Kombinasi kemampuan tersebut membantu individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman *toxic relationship*.

Hasil analisis parsial untuk variabel Harapan terhadap Kebahagiaan menunjukkan nilai t hitung sebesar 14.384 dengan nilai signifikansi $p < 0.001$. Dengan demikian, model nol (M_0) juga ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara Harapan terhadap Kebahagiaan terhadap Resiliensi pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Nilai koefisien standardised (β) sebesar 0.439 menegaskan adanya hubungan positif. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa memiliki harapan terhadap Kebahagiaan yang kuat terhadap masa depan atau kebahagiaan mendorong mahasiswa untuk memiliki strategi dan motivasi (*pathway thinking* dan *agency thinking*) yang lebih baik, sehingga meningkatkan ketahanan mental (Resiliensi) mereka dalam mengatasi dinamika hubungan yang tidak sehat. Individu yang mengalami *toxic relationship* sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan emosional seperti kekecewaan, konflik berkepanjangan, perasaan tidak dihargai, hingga keraguan terhadap masa depannya. Dalam kondisi tersebut, harapan terhadap kebahagiaan membantu individu untuk tetap memiliki keyakinan bahwa kehidupan yang lebih baik masih dapat dicapai. Keyakinan tersebut mendorong individu untuk tetap memiliki tujuan, mencari cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi, serta mempertahankan motivasi meskipun berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Mahasiswa yang memiliki harapan terhadap kebahagiaan yang tinggi cenderung lebih mampu memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada sebagai kondisi yang harus diterima tanpa perubahan. Oleh karena itu, harapan terhadap kebahagiaan menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang membantu individu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat.

Harapan terhadap Kebahagiaan merupakan unsur penting dalam hubungan romantis yang berfungsi sebagai dasar terbentuknya kepercayaan antara pasangan. Menurut, Merolla dalam konteks hubungan romantis, setiap pasangan biasanya memiliki tujuan atau harapan yang hendak dicapai, dan adanya harapan terhadap kebahagiaan ini memungkinkan masing-masing pihak membangun kepercayaan terhadap satu sama lain. Harapan terhadap Kebahagiaan yang tinggi cenderung mampu menghasilkan ikatan yang positif, aman, dan memberi manfaat bagi tiap individu, sehingga mendorong rasa percaya diri untuk mempertahankan hubungan bersama orang lain. Harapan berperan penting dalam membantu individu mempertahankan pandangan positif terhadap masa depan. Individu dengan tingkat harapan yang tinggi cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu mempertahankan motivasi meskipun sedang berada dalam situasi yang sulit. Harapan menjadi sumber kekuatan mental dalam menghadapi tekanan hubungan [26]. Oleh Karena itu Harapan terhadap Kebahagiaan berperan penting untuk seseorang dalam mempertahankan hubungan bersama individu yang lain.

Harapan terhadap kebahagiaan berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi hambatan akademik maupun emosional. Individu dengan harapan terhadap kebahagiaan yang kuat cenderung memiliki fleksibilitas kognitif yang lebih baik, sehingga mampu mencari solusi

alternatif dalam menghadapi tekanan hidup [27]. Harapan terhadap Kebahagiaan merupakan kondisi psikologis yang melibatkan dua komponen utama, yaitu keinginan (*will*) dan jalur (*pathways*) untuk mencapai tujuan. Komponen “*will*” mencerminkan keyakinan dan motivasi seseorang bahwa ia mampu meraih tujuan yang diinginkannya, sementara “*pathways*” menggambarkan persepsi bahwa individu memiliki kemampuan merancang dan menemukan berbagai strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Harapan terhadap Kebahagiaan memberi kekuatan mental dalam menghadapi kesulitan dan digunakan sebagai mekanisme untuk mengatasi tantangan hidup. Individu dengan tingkat harapan terhadap kebahagiaan tinggi cenderung lebih mampu menjaga perasaan positif dan melanjutkan perilaku adaptif dalam situasi sulit, mampu menetapkan tujuan secara realistis, merancang rencana konkret untuk mencapainya, serta memanfaatkan sumber motivasi dari dalam maupun luar diri. Akibatnya, harapan terhadap kebahagiaan yang tinggi berdampak positif pada kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, ketahanan diri, optimisme, dan efektivitas diri, serta mendukung hubungan sosial dan kualitas hidup secara keseluruhan [28].

Kemampuan untuk mempertahankan harapan juga membantu individu mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam pikiran negatif akibat pengalaman hubungan yang merugikan. Individu yang masih memiliki harapan terhadap kebahagiaan akan lebih terdorong untuk melihat berbagai kemungkinan solusi, membangun kembali kepercayaan terhadap dirinya, serta mengambil langkah yang mendukung kesejahteraan psikologisnya. Kondisi ini membuat individu lebih mampu menghadapi tekanan secara adaptif dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan maupun perubahan yang terjadi dalam kehidupannya. Hubungan antara harapan terhadap kebahagiaan dan resiliensi menunjukkan bahwa orientasi masa depan yang jelas membantu individu tetap bertahan dalam kondisi sulit. Harapan terhadap Kebahagiaan memberikan dorongan mental yang membantu individu untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tekanan [29]. Kombinasi antara *self-esteem* dan harapan terhadap kebahagiaan berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi serta kepuasan hidup individu. Individu dengan penghargaan diri yang baik dan harapan terhadap kebahagiaan yang kuat cenderung mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya [30].

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa faktor kognitif (Harapan terhadap Kebahagiaan) dan evaluasi diri (*Self-esteem*) merupakan prediktor yang sangat dominan dalam memengaruhi Resiliensi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*, di mana kedua variabel ini secara simultan mampu menjelaskan sebesar 92,6% variasi Resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa penguatan internal seperti *Self-esteem* dan dorongan untuk merancang strategi positif (Harapan terhadap Kebahagiaan) memiliki peranan krusial dalam membangun ketahanan mental (Resiliensi) di tengah tekanan relasi yang tidak sehat. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain: hanya melibatkan mahasiswa sebagai subjek penelitian, menggunakan metode kuesioner yang bersifat self-report sehingga memungkinkan adanya bias subjektivitas responden, serta hanya melibatkan dua variabel bebas sehingga belum mampu menjelaskan Resiliensi secara menyeluruh karena 7,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model seperti dukungan sosial dan spiritualitas. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi layanan konseling kampus dan psikolog untuk menyusun intervensi yang berfokus pada peningkatan *Self-esteem* melalui penerimaan diri tanpa syarat, sekaligus pelatihan goal setting dan *pathway thinking* untuk menguatkan aspek Harapan terhadap Kebahagiaan, sehingga mahasiswa dapat menghadapi dan pulih dari *toxic relationship* dengan lebih adaptif.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner sehingga seluruh informasi yang diperoleh bergantung pada persepsi dan pengalaman subjektif responden. Selain itu, penelitian ini hanya meninjau self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan sebagai faktor yang memengaruhi resiliensi pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. Padahal, kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi, maupun self-compassion yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan resiliensi sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam membantu individu menghadapi pengalaman toxic relationship.

IV. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. Secara parsial, self-esteem maupun harapan terhadap kebahagiaan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan pengaruh yang signifikan dengan kontribusi sebesar 92,6% terhadap resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa penghargaan diri yang positif dan keyakinan akan tercapainya kebahagiaan di masa depan merupakan faktor psikologis penting yang membantu mahasiswa bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program maupun intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan self-esteem dan harapan terhadap kebahagiaan untuk meningkatkan resiliensi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi, maupun self-compassion sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berperan dalam pembentukan resiliensi pada individu yang mengalami toxic relationship.

REFERENSI

- [1] Cindy Priscila Pantjo'u and Ratriana Yulianti Endang Kusumiati, "Self-esteem and Resilience Among Students Affected by Toxic Relationships," *G-Couns J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 3, pp. 1501–1507, 2024, doi: 10.31316/gcouns.v8i3.6007.
- [2] A. Rahim, F. Putra, and W. Solina, "Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal di Universitas PGRI Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018)," *J. Wahana Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 70–79, 2022, doi: 10.31851/juang.v5i1.7962.
- [3] D. A. A. Ady, A. G. H. Zubair, and A. N. A. Saudi, "Self Esteem Sebagai Prediktor terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal yang Berpacaran," *J. Psikol. Karakter*, vol. 3, no. 1, pp. 281–287, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i1.2170.
- [4] C. Septiandinny, "PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN," *Skripsi*, no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [5] V. Julianto, R. A. Cahayani, S. Sukmawati, and E. S. R. Aji, "Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis," *J. Psikol. Integr.*, vol. 8, no. 1, p. 103, 2020, doi: 10.14421/jpsi.v8i1.2016.
- [6] P. R. U. R. Venia Nabila¹, Wina Lova Riza², "PENGARUH GAYA KELEKATAN TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP PADA MAHASISWA TEKNIK ELEKTRO UNIVERSITAS SINGAPERBANGSA KARAWANG," *Empower. J. Mhs. Psikol. Univ. Buana Perjuangan Karawang*, vol. 33, no. 1, pp. 1–12, 2022.
- [7] N. Nabila, S. Rangga, and G. Gumelar, "Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda Phenomenology of Toxic Relationship in Interpersonal Communication in Young Adult Students," *Perspektif*, vol. 13, no. 3, pp. 628–637, 2024, doi: 10.31289/perspektif.v13i3.11116.
- [8] P. R. Sahabang, S. N. Ch Ruata, F. M. Langi, and F. M. Langi Resiliensi Mahasiswa Korban, "Resiliensi Mahasiswa Korban Toxic Relationship Sitasi," *Toxic Relationship. Humanlight J. Psychol.*, vol. 4, no. 1, pp. 50–57, 2023, [Online]. Available: <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- [9] Y. B. Turoyya, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Korban Toxic Relationship pada Wanita Dewasa Awal di Kelurahan Genuksari," *J. Phys. A Math. Theor.*, vol. 44, no. 8, pp. 149–200, 2023, doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [10] Ika sulfianti, Farida Aryani, and Sahril Buchori, "Hubungan Antara Harga Diri, Resiliensi Terhadap Siswa Yang Mengalami Toxic Relationship Di SMP Negeri 1 Lirililau Kabupaten Soppeng," *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, vol. 4, no. 2, p. 77, 2020.
- [11] M. M. Syakir, "HUBUNGAN ANTARA COPING STRES DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA RANTAU YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR," *SKRIPSI*, 2023.
- [12] E. Ananda Lintang Savitri, S. Kireida Kusnadi, E. Elisnawati, H. Anggoro, A. Saputra, and N. Lusiani, "Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Perempuan Korban Toxic Relationship," *J. Gend. Equal. Soc. Incl.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–51, 2023, doi: 10.38156/gesi.v1i1.134.
- [13] I. Rahmanda, "NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial HUBUNGAN ANTARA PENGALAMAN TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN DENGAN SELF ESTEEM MAHASISWA TAHAP USIA DEWASA AWAL 1," vol. 11, no. 11, pp. 4658–4663, 2024, [Online]. Available: <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/index>
- [14] K. A. Zafirah, "HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA," *Skripsi*, 2022.
- [15] S. HR, E. M. P. Dewi, and H. Nur, "Hubungan Antara Harapan Mempertahankan Hubungan Terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Wanita Yang Pacaran," *Arus J. Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 50–55, 2023, doi: 10.57250/ajup.v3i2.234.
- [16] J. S. Daeli and M. Santosa, "Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 5692–5701, 2024.
- [17] O. I. SARI, "HUBUNGAN ANTARA HOPE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA WANITA DENGAN POLYCYSTIC OVARY SYNDROME (PCOS)," *Skripsi*, p. 1, 2025, doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [18] C. Ratu Nolanda, M. P. Satiadarma, U. Subroto, P. Studi Psikologi, and F. Psikologi, "THE INFLUENCE OF TOXIC RELATIONSHIP IN DATING ON QUALITY OF LIFE IN EARLY ADULTS PENGARUH TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN TERHADAP KUALITAS HIDUP DEWASA AWAL ARTICLE INFO ABSTRACT Correspondent," *J. Soc. Econ. Res.*, vol. 6, no. 1, pp. 652–668, 2024, [Online]. Available: <https://idm.or.id/JSER/index>.

- [19] May Rauli Simamora, "Validity of the Indonesian Version of the 10-item Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among First-Year Theological Students," *J. Konseling Pastor.*, vol. 2, no. 1, pp. 11–19, 2024, doi: 10.1177/0265407520983467.11.
- [20] Aprilia Kartika Sari and M. Widjanarko, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN SELF – ESTEEM DENGAN RESILIENSI PADA KORBAN TOXIC RELATIONSHIP," *J. Ilm. Pendidik. Dasar*, vol. 10, no. September, 2025.
- [21] P. Pada, M. Pandemi, and D. R. Ningtias, "HUBUNGAN SELF-ESTEEM DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN," vol. 3, no. 2, pp. 63–76, 2024.
- [22] H. T. L. Marcella Mariska Aryono, "HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA KAMPUS KOTA MADIUN," no. 02, pp. 186–194, 2020.
- [23] P. S. Psikologi, F. Ilmu, K. Universitas, B. Lampung, M. Perantau, and S. Esteem, "Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau," vol. 5, no. 1, pp. 15–21, 2023.
- [24] D. S. M. D. L. Fepyani Thresna Feoh, Maryati A. Barimbing, "HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN RESILIENSI NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN WANITA KELAS IIB," *J. Keperawatan Malang*, vol. 6, no. 1, pp. 1–13, 2021.
- [25] U. A. Dahlan, G. S. Parinsi, and A. Huwae, "The Correlation Between Self-Compassion and Resilience in Student Who are Victims of Toxic Relationship," vol. 2, no. 1, pp. 93–104, 2022.
- [26] T. Ayu, K. Jukiro, A. Fitriah, and G. C. Marsha, "Pengaruh Hope Terhadap Trust Of Romantic Love Pada Perempuan Dewasa Awal," no. 4, pp. 1–19, 2024.
- [27] P. Covid-, N. U. R. Solikhah, and D. R. Suminar, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA / SMK di Masa," vol. 2, no. 1, pp. 720–728, 1851.
- [28] İ. Çiçek, "Effect of Hope on Resilience in Adolescents : Social Support and Social Connectedness as Mediators," vol. 5, no. 2, pp. 136–147, 2021.
- [29] B. W. Scarvanovi, L. Syifa, S. Agustina, and F. Hidayati, "Hope and Resilience among Pre-Championship Athletes with Disabilities," vol. 4, no. 1, pp. 22–26, 2020.
- [30] M. Rivera, V. Shapoval, and M. Medeiros, "The relationship between career adaptability , hope , resilience , and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19," *J. Hosp. Leis. Sport Tour. Educ.*, vol. 29, no. September, p. 100344, 2021, doi: 10.1016/j.jhlste.2021.100344.

Conflict of Interest Statement

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the research, authorship, and publication of this article.