

Gambaran *Self-esteem* Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami *Verbal Abuse* dalam *Toxic Relationships*

Christine Erinna Noviyanthi¹, Roswiyani²

^{1,2} Universitas Tarumanagara Jakarta, Indonesia

E-mail: christine.705210130@stu.untar.ac.id, roswiyani@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Kekerasan verbal dalam hubungan beracun (*toxic relationships*) dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap *self-esteem* perempuan. *Self-esteem* merujuk pada persepsi individu terhadap nilai dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *self-esteem* perempuan dewasa muda yang pernah mengalami kekerasan verbal dalam hubungan beracun. Partisipan penelitian terdiri dari 10 perempuan dewasa muda berusia 20-40 tahun yang telah mengalami kekerasan verbal dalam hubungan dengan pasangan, teman, atau keluarga. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan pedoman wawancara yang diadaptasi dari teori tentang bentuk-bentuk kekerasan verbal. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan dewasa muda memiliki *self-esteem* yang rendah. Gambaran *self-esteem* rendah yaitu adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri seperti menganggap bahwa dirinya tidak berharga, mudah terpengaruh tanggapan negatif, dan bergantung pada orang lain. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa kekerasan verbal dalam hubungan beracun dapat menurunkan *self-esteem* perempuan dewasa muda secara signifikan. Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi upaya pencegahan kekerasan verbal melalui edukasi, serta perlunya dukungan psikologis untuk membantu korban memulihkan rasa percaya diri mereka.

Kata Kunci: Kekerasan verbal, hubungan beracun, *self-esteem*, perempuan dewasa muda

ABSTRACT

Verbal abuse in toxic relationships can have a significant impact on women's self-esteem. Self-esteem refers to an individual's perception of their own worth. This study aims to examine the self-esteem of young adult women who have experienced verbal abuse in toxic relationships. The research participants consisted of 10 young adult women aged 20-40 who had experienced verbal abuse in relationships with partners, friends, or family members. This is a qualitative study, with data collection conducted through interviews using an interview guide adapted from Murray's (2021) theory on forms of verbal abuse, Coopeersmith's (1967) aspects of self-esteem, and Rosenberg's (1965) characteristics of self-esteem. The data were analyzed using the interactive model of analysis by Miles and Huberman (1984). The analysis results show that the majority of young women have low self-esteem. Characteristics of low self-esteem include negative self-judgment, such as viewing oneself as worthless, being easily influenced by negative feedback, and depending on others. The conclusion of this study confirms that verbal violence in toxic relationships can significantly lower the self-esteem of young adult women. This research has important implications for efforts to prevent verbal violence through education, as well as the need for psychological support to help victims recover their confidence.

Keywords: Verbal abuse, toxic relationships, *self-esteem*, young adult women

PENDAHULUAN

Kekerasan adalah peristiwa yang selalu terjadi setiap tahun. Menurut Maolida et al., (2023), kekerasan tidak hanya terjadi dalam bentuk fisik, tetapi juga bisa berupa kekerasan verbal. Fairuzza et al., (2023) menjelaskan bahwa kekerasan *verbal* sering dipandang sebagai masalah yang kurang serius dibandingkan dengan kekerasan fisik karena dampaknya yang tidak langsung terlihat. Namun, berdasarkan fenomena yang diungkapkan oleh Nafisah et al., (2021), korban kekerasan *verbal* sering merasa sakit secara mental dan dihina. Meskipun banyak kasus kekerasan *verbal* terjadi, perhatian masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkannya masih sangat minim (Wijaya, 2021). Frothingham (2023) menyatakan bahwa kekerasan *verbal* sering terjadi dalam *toxic relationships*. Fitria, (2023) juga menambahkan bahwa *toxic relationships* tidak hanya terjadi dalam hubungan pasangan, tetapi juga bisa terjadi dalam hubungan keluarga dan pertemanan. Kekerasan *verbal* seperti membentak, memaki, dan meneriaki adalah bentuk kekerasan yang sering dialami oleh perempuan (Rosani et al., 2021; Sihotang, 2019).

Fenomena kekerasan *verbal* terhadap perempuan dalam hubungan dijelaskan oleh beberapa peneliti. Turiyani, (2019) menyebutkan seorang mahasiswi menerima kekerasan *verbal* berupa makian dan ancaman dari pasangannya. Ramadhan (2020) juga mengungkapkan kasus di mana seorang perempuan bernama Puji (28) dihina oleh teman sekelas melalui pesan singkat, yang menyebabkan hilangnya kepercayaan diri korban. Sari (2021) melaporkan kekerasan *verbal* yang dialami seorang istri, Novita Condro, yang mendapatkan caci maki dari suaminya, yang bahkan ingin bercerai akibatnya. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPA, 2024), perempuan mendominasi korban kekerasan dengan persentase 80,2%. Komnas Perempuan (2017) menyatakan kekerasan psikis, termasuk kekerasan verbal, adalah bentuk kekerasan yang umum terjadi. *Survey UN WOMEN* (2021) menunjukkan bahwa 50% dari wanita melaporkan mengalami kekerasan verbal (Higley, 2019).

Penelitian Nafisah et al., (2021) menyatakan bahwa kekerasan *verbal* sering disebabkan oleh kurangnya pendidikan moral dan adab. Sementara itu, penelitian Keny et al., (2023) mengungkapkan bahwa dampak kekerasan *verbal* dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan perasaan tidak berharga. Tjiu, (2022) menemukan bahwa kekerasan *verbal* dapat mengurangi *self-esteem* korban, yang akhirnya meragukan kemampuan mereka. *The American Psychological Association* (2018) mendefinisikan kekerasan *verbal* sebagai kata-kata yang merendahkan atau mengancam, sementara DiVenturi (2012) menyebutnya sebagai penggunaan kata-kata yang merugikan lawan bicara. *Verbal abuse* bisa melukai perasaan dan *self-esteem* (Aritonang, 2022), dengan dampak berupa rendahnya kepercayaan diri (Murray, 2021). Park & Park, (2019) menyatakan bahwa *self-esteem* mencerminkan penilaian individu terhadap

kemampuan dan potensi diri. *Self-esteem* yang rendah seringkali menjadi akibat dari *verbal abuse*, dengan perempuan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Forth et al., 2022; Pazzaglia et al., 2020; Savitri et al., 2022).

Penelitian tentang kekerasan *verbal* dan *self-esteem* telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Alzoubi et al., (2021) mengukur hubungan antara *verbal abuse* dan *self-esteem* pada perawat di Jordania, dengan hasil menunjukkan bahwa 91% responden mengalami *verbal abuse*, yang berhubungan negatif dengan *self-esteem*. Saragih et al., (2023) juga menemukan hubungan negatif antara *self-esteem* dan perilaku *verbal abuse* pada guru SMP, dimana semakin tinggi *verbal abuse*, maka semakin rendah *self-esteem*. Amalia & Hidayat, (2023) menunjukkan bahwa *verbal abuse* berdampak negatif terhadap *self-esteem* remaja di Bekasi, dengan pengaruh sebesar 13,3%. Rahmayada et al., (2024) meneliti *self-esteem* siswa yang mengalami *verbal abuse* dari orang tua, menunjukkan tingkat *self-esteem* sedang pada aspek percaya diri dan mencintai diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penerimaan diri positif, individu sering merasa tidak aman dan bergantung pada orang lain.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan negatif antara *verbal abuse* dan *self-esteem*, di mana tingkat *verbal abuse* yang tinggi berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah, dan sebaliknya. Namun, hasil penelitian tidak konsisten, dengan beberapa kasus menunjukkan *self-esteem* yang rendah dan sedang setelah mengalami *verbal abuse*. Penelitian-penelitian tersebut juga fokus pada perawat, guru, remaja, dan siswa, namun belum ada penelitian yang membahas secara spesifik tentang *verbal abuse* dan *self-esteem* pada perempuan dewasa. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan metode kuantitatif, yang hanya mengukur *verbal abuse* dan *self-esteem* secara statistik. Belum ada penelitian yang menggunakan metode kualitatif untuk menggali pengalaman perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *verbal abuse* dalam *toxic relationships*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-esteem* perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *verbal abuse* dalam *toxic relationships* menggunakan pendekatan kualitatif.

METODE PENELITIAN

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yakni perempuan dewasa muda berusia 20-40 tahun, berdomisili di Jabodetabek, berstatus pekerja atau mahasiswa dengan pendidikan minimal SMA, dan berada dalam *toxic relationships* selama 1 bulan hingga 10 tahun dengan keluarga, teman, atau pasangan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif fenomenologi untuk mengkaji pengalaman partisipan terkait kekerasan *verbal*. Penelitian dilaksanakan di Jabodetabek pada Oktober 2024. Prosedur penelitian yang pertama yakni peneliti melakukan *screening* melalui *google form* untuk mencari partisipan yang sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan. *Screening* menggunakan teori tentang *toxic*

relationships oleh Scott (2023). Setelah melakukan *screening* dan mendapatkan partisipan yang sesuai dengan kriteria, peneliti menghubungi partisipan untuk mengatur jadwal wawancara. Setelah itu, wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dan mendalam kepada 10 partisipan. Pedoman wawancara yang digunakan berdasarkan teori bentuk-bentuk *verbal abuse* oleh (Murray, 2021), aspek-aspek *self-esteem* oleh Coopersmith (1967), dan karakteristik *self-esteem* oleh Rosenberg (1965). Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (1984), yang meliputi tahap pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar Belakang Partisipan

Pada penelitian ini, partisipan yang berhasil direkrut berjumlah 16 orang. Setelah diseleksi melalui *screening*, partisipan yang sesuai dengan kriteria hanya 10 orang. Dari 10 orang tersebut memiliki rata-rata usia 20-24 tahun. Mayoritas partisipan berstatus mahasiswa dan mereka berada dalam hubungan berpacaran, keluarga, dan teman. Partisipan telah berada dalam *toxic relationships* dengan rentang waktu 5 bulan sampai 10 tahun. Kemudian, sebagian besar partisipan berdomisili di Jakarta.

Tabel 1. Latar Belakang Partisipan

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Status	Domisili	<i>Toxic Relationships</i>	Waktu
SV	21	Perempuan	Mahasiswa	Jakarta	Pasangan	1,5 tahun
MS	23	Perempuan	Mahasiswa	Jakarta	Keluarga	10 tahun
UR	20	Perempuan	Mahasiswa	Tangerang	Pasangan	2 tahun
GC	21	Perempuan	Mahasiswa	Tangerang	Pasangan	1.5 tahun
TP	20	Perempuan	Mahasiswa	Bogor	Keluarga	10 tahun
EA	20	Perempuan	Mahasiswa, bekerja	Tangerang	Pasangan	2 tahun
AB	22	Perempuan	Mahasiswa	Jakarta	Keluarga	10 tahun
SR	20	Perempuan	Mahasiswa	Jakarta	Pasangan	3 tahun
TO	24	Perempuan	Bekerja	Jakarta	Keluarga	10 tahun

Gambaran *Self-Esteem* Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Verbal Abuse dalam Toxic Relationships

Partisipan	Usia	Jenis Kelamin	Status	Domisili	Toxic Relationships	Waktu
NU	21	Perempuan	Mahasiswa	Tangerang	Teman	5 bulan

Sumber: Data diolah

Pengalaman Verbal Abuse

Verbal abuse atau kekerasan *verbal* didefinisikan sebagai penggunaan kata-kata kasar yang menyakitkan. *Verbal abuse* melibatkan kata-kata kasar seperti bodoh, jelek, dan tidak berharga. Namun, *verbal abuse* juga dapat melibatkan berbicara dengan nada meremehkan dan memanipulasi orang lain (Murray, 2021). Terdapat 7 bentuk-bentuk *verbal abuse* menurut Murray, (2021) yakni; (1) *name-calling*, (2) *criticism*, (3) *withholding*, (4) *threatening*, (5) *gaslighting*, (6) *public embarassment*, (7) *exploiting vulnerabilities*.

1. Name-Calling

Name-calling sering terjadi ketika pelaku menggunakan kata-kata yang menyakitkan terhadap korban, seperti menyebut mereka dengan sebutan negatif seperti bodoh atau hinaan hinaan fisik hingga mengutuk dan makian menggunakan nama hewan (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, seluruh partisipan penelitian yang berjumlah 10 perempuan dewasa muda mengalami *name-calling*. Mereka sering dipanggil dengan sebutan nama-nama binatang seperti "anjing," "babi," sebutan kasar seperti "bodoh," "tolol," atau sebutan dengan kotoran manusia seperti "tai". Selain itu, ada juga yang dipanggil dengan sebutan merendahkan seperti "cewek beban" atau "anak durhaka." hingga sebutan penghinaan fisik seperti "negro kecil". Secara keseluruhan, seluruh partisipan dalam penelitian ini yang berjumlah 10 perempuan dewasa muda mendapatkan *name-calling* dalam hubungan.

2. Criticism

Criticism atau kritikan adalah penyalahgunaan kritikan dengan tujuan menyakiti bukan membantu. Contohnya seperti, pelaku membuat pernyataan umum tentang sesuatu yang pelaku klaim bahwa korban memiliki kesalahan (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian, seluruh partisipan yang berjumlah 10 perempuan dewasa muda mengalami bentuk kritikan yang tidak membangun, atau kritik yang menyakiti. Mereka sering menerima komentar yang merendahkan, seperti dikatakan "masakannya nggak enak," "bajunya nggak cocok," atau "kamu nggak ngapa-ngapain di rumah." Selain itu, ada yang dikritik karena penampilan, seperti "ngapain make up, cantikan nggak," atau "kamu terlalu caper banget sih." Beberapa juga mendapat kritik yang merendahkan kemampuan mereka, seperti disebut "anak nggak berguna" atau "anak nggak tahu diri." Bahkan ada yang dibandingkan dengan anggota keluarga lain yang dianggap lebih pintar atau lebih rajin. Secara keseluruhan, seluruh partisipan dalam penelitian yang berjumlah 10 perempuan dewasa muda mendapatkan kritikan yang menyakiti dalam hubungan.

3. *Withholding*

Withholding adalah kurangnya kata-kata positif, kasih sayang dan dukungan dalam suatu hubungan (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 6 diantaranya merasakan kekurangan kata-kata positif, dukungan, dan kasih sayang dalam hubungan. Mereka merasa tidak mendapatkan kata-kata positif atau dukungan yang membangun, seperti pujian atau semangat. Partisipan lainnya yang berjumlah 4 orang merasa dihargai dan disayangi oleh pasangan atau keluarga mereka, dengan diberikan perhatian melalui kata-kata manis atau dukungan terhadap cita-cita mereka. Secara keseluruhan, 6 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini merasakan kurangnya dukungan dan kasih sayang dalam hubungan mereka.

4. *Threatening*

Threatening merupakan tindakan ancaman yang digunakan pelaku untuk menyakiti korban secara verbal. Ancaman tidak hanya berupa ancaman fisik, tetapi juga ancaman untuk menyakiti perasaan, keuangan, karir, keadaan orang tua, atau reputasi seseorang. Selain perkataan, ancaman juga bisa disertai dengan berbicara dengan nada kasar, keras, atau ekspresi wajah yang marah (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 9 diantaranya melaporkan mengalami ancaman verbal dalam hubungan mereka. Ancaman tersebut tidak hanya berupa ancaman fisik, tetapi juga ancaman terhadap perasaan, reputasi, atau kebebasan mereka. Misalnya, beberapa partisipan diancam dengan perkataan kasar, ancaman putus hubungan, atau bahkan ancaman untuk dihukum secara emosional. Satu partisipan lainnya melaporkan bahwa dia tidak mengalami ancaman dalam hubungannya. Secara keseluruhan, 9 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini mendapatkan ancaman dalam hubungan.

5. *Gaslighting*

Menurut Murray, (2021), *gaslighting* terjadi ketika pelaku bertindak dengan cara tertentu seperti berbohong dan menyangkal bahwa situasi itu tidak terjadi atau meyakinkan korban bahwa situasi sebelumnya terjadi dengan cara yang berbeda dari yang sebenarnya. Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 7 di antaranya melaporkan mengalami *gaslighting* dalam hubungan mereka. *Gaslighting* terjadi ketika pasangan atau orang lain berusaha membuat korban meragukan kenyataan atau pengalamannya sendiri. Misalnya, beberapa partisipan merasa dibohongi atau disalahkan atas sesuatu yang sebenarnya tidak mereka lakukan, bahkan ada yang diyakinkan bahwa mereka yang salah meskipun tidak ada bukti nyata. Sementara itu, 3 partisipan lainnya tidak melaporkan pengalaman *gaslighting* dalam hubungan. Secara keseluruhan, 7 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini mengalami *gaslighting*, yang membuat mereka meragukan diri mereka sendiri atau merasa disalahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak salah.

6. Exploiting vulnerabilities

Exploiting vulnerabilities merupakan tindakan memanfaatkan kekurangan atau informasi pribadi seseorang untuk menyerang dan menyakiti. Misalnya, jika pelaku tahu bahwa korban merasa sangat takut akan penilaian negatif, pelaku akan memanfaatkan ketakutan tersebut (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 6 di antaranya melaporkan bahwa mereka mendapatkan tindakan *exploiting vulnerabilities* dalam hubungan. Pelaku memanfaatkan kekurangan atau informasi pribadi mereka untuk menyakiti, seperti dipanggil "manja" atau dihakimi karena perbedaan cara berperilaku dan pandangan hidup. Selain itu, pasangan menggunakan informasi pribadi untuk menyerang perasaan mereka, seperti mengungkit masalah keluarga atau kekurangan diri yang disampaikan oleh orang tua. Sementara itu, 4 partisipan lainnya tidak mendapatkan tindakan *exploiting vulnerabilities* dengan cara tersebut dan merasa didukung untuk menerima kekurangan mereka tanpa adanya penghinaan atau perlakuan yang merendahkan. Secara keseluruhan, 6 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini mendapatkan tindakan *exploiting vulnerabilities* atau pemanfaatan terhadap kekurangan atau informasi pribadi mereka dalam hubungan.

7. Public embarrassment

Public embarrassment, merupakan bentuk *verbal abuse* dengan mempermalukan korban di tempat umum, seperti memanggil menggunakan kata-kata kasar di depan teman atau keluarga dan membuat lelucon tentang diri korban (Murray, 2021). Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 6 di antaranya melaporkan bahwa mereka mengalami mempermalukan diri secara verbal di tempat umum. Perlakuan ini termasuk dipanggil dengan kata-kata kasar, dihina di depan teman-teman atau keluarga, dan dijadikan bahan bercanda yang merendahkan. Beberapa partisipan merasa malu ketika pasangannya atau orang terdekat mereka berbicara kasar atau menyebarkan komentar negatif tentang mereka di depan orang lain. Salah satu partisipan bahkan melaporkan bahwa dia dipanggil dengan kata-kata kasar seperti "monyet" dan "babi" di depan teman-temannya, yang membuatnya merasa sangat terhina. Namun, 4 partisipan lainnya melaporkan bahwa mereka tidak mengalami bentuk perlakuan seperti itu di tempat umum. Mereka merasakan perlakuan yang lebih baik atau bahkan dilindungi oleh pasangan mereka ketika berada di sekitar orang lain. Secara keseluruhan, 6 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini mendapatkan tindakan *public embarrassment* dalam hubungan.

Self-esteem

Self-esteem merupakan sikap positif atau negatif individu terhadap diri sendiri (Amita et al., 2023). Terdapat 4 aspek *self-esteem* menurut Andriyani, (2018) yakni; (1) *virtue* atau kebajikan, (2) *power* atau kekuatan, (3) *significance* atau keberartian, (4) *competence* atau kompetensi. Kemudian, menurut Rosenberg

(1965), *self-esteem* memiliki 2 karakteristik yang berbeda yakni *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah.

1. Virtue

Virtue atau kebajikan merupakan sejauh mana individu hidup sesuai dengan nilai-nilai moral atau etika. Contohnya yakni bisa memaafkan pelaku kekerasan *verbal*. Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 9 di antaranya melaporkan bahwa mereka mampu memaafkan pelaku kekerasan *verbal* yang terjadi dalam hubungan mereka. Meskipun mereka merasa sakit hati atau kecewa, kebanyakan partisipan merasa bahwa memaafkan adalah langkah yang baik untuk kedamaian diri mereka. Misalnya, beberapa partisipan menyebutkan bahwa meskipun mereka merasa tersakiti, mereka bisa memaafkan karena itu adalah pilihan mereka untuk melanjutkan hubungan atau karena mereka ingin melepaskan perasaan negatif yang berlarut-larut. Namun, ada beberapa partisipan yang merasa sulit untuk sepenuhnya memaafkan, terutama ketika perbuatan tersebut menimbulkan luka yang mendalam. Sebagai contoh, satu partisipan mengungkapkan bahwa meskipun dia mengucapkan kata maaf, perasaan sakitnya masih tetap ada. Secara keseluruhan, 9 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini melaporkan bahwa mereka dapat memaafkan pelaku kekerasan verbal, meskipun beberapa di antaranya masih merasa perasaan sakit itu tetap membekas.

2. Power

Power atau kekuatan merupakan kemampuan individu untuk mempengaruhi tindakan atau mengontrol diri sendiri maupun orang lain. Individu yang mampu memengaruhi dan mengontrol diri sendiri maupun orang lain menunjukkan rasa percaya diri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, mayoritas partisipan yakni 9 dari 10 partisipan melaporkan kesulitan dalam mengontrol atau memengaruhi orang lain, namun mereka cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap diri mereka sendiri. Misalnya, beberapa partisipan merasa tidak mampu mengontrol emosi orang lain, seperti pasangan atau teman, ketika menghadapi konflik. Sebagian besar partisipan menyadari bahwa mereka tidak memiliki kekuatan untuk mengubah perilaku orang lain jika orang tersebut tidak mau berubah. Sementara itu, sebagian besar partisipan merasa mampu mengontrol emosi mereka sendiri, meskipun ada beberapa yang mengakui kesulitan dalam mengendalikan diri ketika berada dalam situasi yang sangat emosional. Beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka akan menahan emosi atau berusaha untuk tidak memperburuk situasi. Salah satu partisipan bahkan mengatakan bahwa ia lebih memilih untuk menghindari interaksi dengan orang lain ketika merasa emosinya sulit dikendalikan. Secara keseluruhan, 9 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka lebih mampu untuk mengontrol diri sendiri daripada mengontrol atau memengaruhi orang lain. Mereka lebih memilih

untuk meredakan emosi mereka sendiri, melakukan introspeksi diri, dan mengambil waktu untuk menenangkan diri daripada mencoba mengubah perilaku orang lain.

3. Significance

Significance atau keberartian mencakup sejauh mana individu merasa diperhatikan, diterima, dihargai, dan dicintai. Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 8 di antaranya melaporkan merasa kurang diperhatikan atau dihargai dalam hubungan. Beberapa partisipan menyebutkan bahwa mereka merasa tidak dihargai karena pasangan tidak memberi kabar atau mengabaikan perasaan mereka. Kemudian, mereka merasa tidak diperhatikan karena tidak mendapatkan perhatian. Sementara itu, dua partisipan lainnya cukup merasa dihargai dan diperhatikan dalam hubungan. Secara keseluruhan, 8 dari 10 perempuan dewasa muda dalam penelitian ini merasa kurang dihargai atau diperhatikan dalam hubungan.

4. Competence

Competence atau kompetensi merupakan keyakinan individu tentang kemampuan mereka untuk berhasil. Kemampuan yang dimiliki membuat individu merasa yakin untuk mencapai sesuatu. Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, sebanyak 8 dari 10 partisipan merasa bahwa kekerasan *verbal* atau kritikan dalam hubungan, membuat mereka meragukan kemampuan diri mereka sendiri. Misalnya, beberapa partisipan merasa tidak dihargai ketika pendapat mereka diabaikan atau dianggap tidak penting, sementara yang lainnya merasa disangkal atau diejek ketika mengungkapkan impian atau keinginan mereka. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa sulit untuk mengambil keputusan atau yakin dengan kemampuan diri sendiri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang berjumlah 8 orang merasa kurang didukung dalam hal pengakuan terhadap kemampuan mereka, yang berpengaruh pada rasa percaya diri dan keyakinan mereka untuk mencapai tujuan.

Karakteristik *Self-Esteem*

1. *Self-esteem* Rendah

Individu dengan *self-esteem* rendah memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri seperti, perasaan tidak berharga, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, penolakan, penghinaan, bergantung pada orang lain, dan kurang menghormati diri sendiri (Alfainita, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, seluruh partisipan yang berjumlah 10 orang memiliki tanda-tanda *self-esteem* rendah. Mereka melaporkan merasa tidak berharga, meragukan kemampuan diri, dan merasa terhina akibat penilaian atau penghinaan dari orang lain. Perasaan ini membuat mereka sering kali tidak percaya diri dan merasa tidak mampu mencapai tujuan atau berkontribusi dalam berbagai hal. Namun, terdapat 3 partisipan menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi meskipun terkadang menghadapi kritik atau tantangan. Secara keseluruhan, mayoritas partisipan dalam penelitian ini memiliki

self-esteem yang rendah karena ditandai dengan memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri.

2. Self-esteem Tinggi

Individu dengan *self-esteem* tinggi menganggap bahwa dirinya berharga, mampu menghargai diri sendiri, dan tidak bergantung pada orang lain. Selain itu, individu dengan *self-esteem* tinggi mengetahui kekurangan pada dirinya namun tetap memiliki penerimaan diri (Fitri et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian dengan 10 perempuan dewasa muda, 7 partisipan memiliki tanda-tanda *self-esteem* yang tinggi. Mereka menunjukkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri, merasa berharga, dan mampu menghargai diri meskipun menghadapi kritik atau tantangan. Partisipan-partisipan ini tidak bergantung pada orang lain untuk validasi diri dan cenderung memiliki penerimaan diri yang baik. Mereka juga mampu menghadapi kekurangan atau kritik dengan cara yang membangun, seperti memberikan afirmasi positif pada diri sendiri dan berusaha untuk terus berkembang. Meskipun terkadang merasa direndahkan, mereka tetap percaya bahwa mereka layak mendapatkan perlakuan yang lebih baik dan memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan mereka.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana gambaran *self-esteem* perempuan dewasa muda yang pernah mengalami *verbal abuse* dalam *toxic relationships*. Hasil analisis menemukan beberapa temuan. Temuan penelitian yang pertama yakni mayoritas sepuluh partisipan perempuan dewasa muda memiliki gambaran *self-esteem* yang rendah yaitu ditandai dengan memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri seperti menganggap bahwa diri mereka tidak berharga, dan bergantung pada orang lain. Hasil penelitian yang menunjukkan *self-esteem* rendah setelah mendapatkan kekerasan *verbal* selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia & Hidayat, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *verbal abuse* yang individu alami, maka semakin rendah *self-esteem* individu tersebut.

Temuan penelitian yang kedua yakni setelah mendapatkan kekerasan *verbal*, mayoritas sepuluh partisipan merasa sangat terpengaruh oleh tanggapan negatif orang lain, yang kemudian memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Ketika mereka mendapat kritik atau penolakan, mereka langsung beranggapan bahwa mereka gagal atau tidak cukup baik dan semakin memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri. Temuan penelitian ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Johan & Roseliza-Murni, (2021) bahwa *self-esteem* individu berfungsi sebagai alat untuk mengukur sejauh mana mereka diterima dalam kelompok sosial. Tanggapan negatif atau penolakan dari orang lain dapat menurunkan *self-esteem* dan memperburuk pandangan negatif terhadap diri sendiri. Rendahnya *self-esteem* ini akhirnya memengaruhi hampir semua aspek *self-esteem* yang 10 partisipan miliki, mulai dari etika dan moral (*virtue*), kontrol diri (*power*), perasaan diterima

Gambaran *Self-Esteem* Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Verbal Abuse dalam Toxic Relationships

dan dihargai oleh orang lain (*significance*), dan pandangan tentang kemampuan diri sendiri (*competence*).

Temuan penelitian ketiga yakni pada aspek *power* menunjukkan lima partisipan mampu mengontrol diri sendiri ketika sedang emosi, baik dengan cara menangis, menyendiri, atau merenung. Namun, mereka juga mengakui bahwa mereka tidak dapat mengontrol orang lain karena itu bukan kapasitas mereka. Satu partisipan lainnya menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengontrol diri dan orang lain, misalnya dengan cara berkomunikasi secara langsung ketika ada masalah. Namun, tiga partisipan lainnya mengungkapkan bahwa mereka kesulitan dalam mengontrol diri, bahkan lebih sulit untuk mengontrol orang lain.

Temuan penelitian yang keempat yakni pada aspek *significance* menunjukkan sembilan partisipan tidak merasa diterima dan dihargai dalam hubungan. Enam partisipan tidak merasa dihargai oleh pasangan. Kemudian, tiga partisipan lainnya menunjukkan perasaan yang lebih baik karena meskipun mereka merasa tidak diterima oleh pasangan atau keluarga, mereka masih merasa dicintai melalui tindakan kecil dari pasangan atau orang lain. Kemudian, hanya satu partisipan yang merasa diterima dan dihargai, adalah salah satu pengecualian di sini.

Temuan penelitian yang kelima yakni pada aspek *competence* menunjukkan sembilan partisipan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam mencapai tujuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat partisipan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, bahkan ketika ada orang yang memberikan pujian, mereka cenderung merendahkan diri dan menunjukkan rasa ragu terhadap kemampuan yang dimiliki dan sulit untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan. Kemudian, tiga partisipan lainnya memiliki rasa ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, namun tetap ingin membuktikan bahwa mereka bisa mencapai sesuatu dan melawan pandangan orang lain yang merendahkan mereka. Berbeda dari partisipan lain, satu partisipan yakin dengan kemampuan dirinya dan tidak terpengaruh setelah mendapatkan kekerasan *verbal*.

Temuan penelitian yang keenam yakni seluruh partisipan perempuan dewasa muda yang berjumlah sepuluh orang berada dalam *toxic relationships*. Habibah, (2023) menyatakan bahwa *toxic relationships* adalah suatu hubungan yang melibatkan kekerasan fisik atau kekerasan *verbal*. Hasil penelitian menunjukkan sepuluh partisipan mendapatkan kekerasan *verbal* dan beberapa partisipan mendapatkan kekerasan fisik dalam hubungan.

Temuan penelitian yang keenam yakni sepuluh partisipan perempuan dewasa muda mendapatkan kekerasan *verbal* dalam hubungan pasangan, teman, atau keluarga. Seluruh partisipan yang berjumlah sepuluh orang mendapatkan *name-calling* yakni sering dihina dengan sebutan negatif yang merendahkan seperti "bodoh", "jelek", "anjing", "tai", dan "lonte". Kemudian, sembilan partisipan mendapatkan kritikan yang menyakiti dan tidak membangun dari orang tua atau

pasangan mereka. Kritikan ini lebih berfokus pada kelemahan atau kesalahan, tanpa memberikan dukungan atau solusi.

Temuan penelitian yang ketujuh yakni mayoritas partisipan mengalami kekerasan *verbal* dalam bentuk ancaman berupa perkataan yang menakut-nakuti mereka, seperti ancaman untuk diusir dari rumah dan merendahkan diri mereka, hingga berbicara dengan nada tinggi atau keras. Selain itu, delapan partisipan juga mengungkapkan bahwa kekurangan mereka sering kali dimanfaatkan dalam hubungan untuk diserang dan disakiti. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa pasangan atau keluarga mereka menggunakan kekurangan, seperti keterampilan memasak atau penampilan fisik, untuk menyakiti atau mengkritik mereka.

Temuan penelitian yang kedelapan yakni delapan partisipan mengungkapkan bahwa mereka diteriaki atau dihina di depan umum, yang menyebabkan perasaan malu yang mendalam. Meskipun demikian, dua partisipan lainnya tidak mengalami penghinaan atau perlakuan kasar di depan umum, karena pasangan atau orang tua mereka tidak memperlakukan mereka dengan cara yang memalukan di hadapan orang lain. Penelitian ini memiliki keunggulan dalam jumlah partisipan yakni 10 orang perempuan dewasa muda sehingga peneliti bisa mendapatkan banyak informasi dari berbagai partisipan yang mendapatkan kekerasan *verbal* dalam hubungan pertemanan, percintaan, atau keluarga.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan 10 orang perempuan dewasa muda berada dalam *toxic relationships* lebih dari 5 bulan dan mengalami kekerasan *verbal*. Bentuk kekerasan *verbal* yang umum didapatkan oleh perempuan dewasa muda yakni mendapati sebutan negatif hingga makian. Kemudian, perempuan dewasa muda memiliki *self-esteem* yang rendah dengan gambaran adanya penilaian negatif terhadap diri sendiri seperti menganggap bahwa diri mereka tidak berharga, mudah terpengaruh tanggapan negatif, dan bergantung pada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfainita, M. (2023). *Hubungan School Connectedness dengan Self Esteem Dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas XII di Madrasah Aliyah XY Kabupaten Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Alzoubi, F. A., Jaradat, D., & Juda, A. A. (2021). Verbal Abuse Among Newly Hired Registered Jordanian Nurses and Its Correlate With Self-Esteem and Job Outcomes. *Heliyon*, 7(4).
- Amalia, A. R., & Hidayat, D. R. (2023). Pengaruh Kekerasan Verbal terhadap Self-Esteem Remaja Akhir di Kota Bekasi. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(09), 977–986. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i09.360>
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Andriyani, Y. (2018). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Kenakalan Remaja pada Siswa dengan Orang Tua Pekerja TKI di Sma Sekecamatan Panceng*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Aritonang, N. B. (2022). *Studi Identifikasi Dampak Psikologis Verbal Abuse pada Siswa di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa*. Universitas Medan Area.
- Fairuzza, M. T., Sarirah, T., & Intyaswati, D. (2023). The Role Of Parental Education On Verbal Abuse and Its Impact On The Mental Health of Young Adults. *Salud Mental*, 46(1), 27–33.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2823>
- Fitria, N. (2023). Proses Komunikasi Intrapersonal untuk Meningkatkan Self Worth Setelah Mengalami Toxic Relationship pada Perempuan Dewasa. *Brand Communication: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(1), 98–108.
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 1627–1658. <https://doi.org/10.1177/0306624x21104918>
- Habibah, Y. T. U. (2023). *Hubungan Segitiga Cinta Sternberg (Intimacy, Passion, Commitment) dengan Toxic Relationship dalam Berpacaran pada Wanita Dewasa Awal (Studi Kasus di Desa Ngoran, Nglegok, Blitar)*. IAIN Kediri.
- Higley, E. (2019). *Defining Young Adulthood*.
- Johan, S. A. M., & Roseliza-Murni, A. (2021). Pengaruh Imej Badan dan Penghargaan Kendiri Ke Atas Kebimbangan Sosial dalam Kalangan Mahasiswa di Malaysia (The Role of Body Image And Self-Esteem On Social Anxiety Amongst University Students In Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1).

- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 918–926.
- Maolida, D. H., Nadia, N. K., & Mulasih, M. (2023). Analisis Bentuk-Bentuk Kekerasan Verbal dan Faktor Kepercayaan Diri terhadap Tokoh Perempuan dalam Cerpen Rembulan Terakhir Karya Hofifah Nur'aini. *Dialektika Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.58436/jdpbsi.v3i1.1678>
- Murray, C. E. (2021). *The Verbal Abuse Recovery Workbook: Healing From Emotional Abuse*. Rockridge Press, Emeryville.
- Nafisah, M., Alif, T. A., Syachfitri, L., & Rahman, S. (2021). Dampak Dari Verbal Abuse terhadap Keadaan Psikologis Seseorang. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 29–40. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.44>
- Park, J.-Y., & Park, E.-Y. (2019). The Rasch Analysis of Rosenberg Self-Esteem Scale in Individuals With Intellectual Disabilities. *Frontiers In Psychology*, 10, 1992.
- Pazzaglia, F., Moè, A., Cipolletta, S., Chia, M., Galozzi, P., Masiero, S., & Punzi, L. (2020). Multiple Dimensions of Self-Esteem and Their Relationship With Health in Adolescence. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(8), 2616. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082616>
- Rahmayada, R., Gutji, N., & Zubaidah, Z. (2024). Gambaran Tingkat Harga Diri Siswa yang Mengalami Kekerasan Verbal Orang Tua di Sekolah Menengah Kejuruan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 237–250.
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(5), 330–337. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.8074>
- Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Lisma, E. (2023). PKM Pendampingan Preventif Perilaku Verbal Abuse pada Anak Bagi Guru Tsanawiyah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(4), 143–149. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i4.77>
- Savitri, E. A. L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Anggoro, H., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). Self-Esteem dengan Resiliensi pada Perempuan Korban Toxic Relationship. *Jurnal Gesi*, 1(1). <https://doi.org/10.38156/gesi.v1i1.134>
- Sihotang, O. R. (2019). *Bentuk-Bentuk Kekerasan Verbal terhadap Perempuan Nelayan di Selambai Kelurahan Loktuan Kecamatan Bontang Utara Kota Bontang*.
- Tjiu, G. F. H. (2022). *Dinamika Self-Esteem pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Gaslighting dalam Hubungan Pacaran*. Widya Mandala Surabaya Catholic University.
- Turiyani, T. (2019). *Penerapan Teknik Scaling dalam Mengatasi Kekerasan Pacaran pada Mahasiswa (Studi pada Kampus UIN SMH Banten)*. UIN Sultan

Gambaran *Self-Esteem* Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Verbal Abuse dalam Toxic Relationships

Maulana Hasanudin Banten.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)