

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *TOXIC RELATIONSHIP* PADA
REMAJA YANG BERPACARAN PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 1
HAMPARAN PERAK

SKRIPSI

OLEH:
VAHDA AUFINABILA
208600338



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 8/4/26

Access From (repositori.uma.ac.id)8/4/26

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *TOXIC*
RELATIONSHIP PADA REMAJA YANG BERPACARAN
PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 1 HAMPARAN PERAK**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area*

**OLEH:
VAHDA AUFRI NABILA
208600338**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 8/4/26

Access From (repositori.uma.ac.id)8/4/26

HALAMAN PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA YANG BERPACARAN PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 1 HAMPARAN PERAK

NAMA : VAHDA AUFI NABILA

NPM : 208600338

FAKULTAS : PSIKOLOGI

Disetujui Oleh:
Komisi Pembimbing

Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd., M.Psi., Psikolog

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal Lulus: 02 September 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan pengaturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 02 September 2025



Vahda AuFi Nabila

208600338

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vahda AuFi Nabila
NPM : 208600338
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

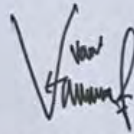
“Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship* pada Remaja yang berpacaran pada Siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak”.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 02 September 2025

Yang Menyatakan



(Vahda AuFi Nabila)

v

ABSTRAK

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA YANG BERPACARAN PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 1 HAMPARAN PERAK

OLEH:
VAHDA AUFIL NABILA
208600338

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

Kata Kunci: Kepercayaan diri, *Toxic relationship*, Remaja.

ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND TOXIC
RELATIONSHIP IN DATING ADOLESCENTS IN GRADE XII
STUDENTS AT SMAN 1 HAMPARAN PERAK**

BY:
VAHDA AUFRI NABILA
208600338

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

Keywords: *Self-confidence, Toxic relationships, Adolescent.*

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Vahda Aupi Nabila lahir di Medan pada tanggal 10 Mei 2002 dari Ayah yang bernama Inanda dan Ibu Vivi Efnida. Peneliti merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara. Alamat Peneliti di Hamparan Perak, peneliti memiliki pendidikan formal di SD 101760 pada tahun 2007 sampai tahun 2013, kemudian pada tahun 2013 peneliti melanjutkan pendidikan di MTSN Hamparan Perak dan lulus pada tahun 2016. Selanjutnya pada tahun 2016 peneliti melanjutkan pendidikan tingkat menengah atas di SMAN 1 Hamparan Perak dan lulus pada tahun 2019. Di tahun 2020 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR


Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala hikmah dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Adapun judul dari penelitian ini adalah Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship* pada Remaja yang berpacaran pada Siswa kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area, kepada Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Kemudian peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi., M.Pd., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing, kepada Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing, kepada Bapak Andy Chandra, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Panitia, kepada Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi., M.Psi selaku Sekretaris Panitia dan kepada SMAN 1 Hampan Perak.

Saya sebagai peneliti memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah saya lakukan baik dalam penulisan skripsi ini maupun pada saat perkuliahan berlangsung. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan dapat mendorong para peneliti selanjutnya untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.

Medan, 02 September 2025
Peneliti,



Vahda AuFi Nabila
NPM. 208600338

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Hipotesis Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Toxic Relationship</i>	9
2.1.1 Pengertian <i>Toxic Relationship</i>	9
2.1.2 Ciri-ciri <i>Toxic Relationship</i>	10
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Toxic Relationship</i>	11
2.1.4 Aspek-aspek <i>Toxic Relationship</i>	14
2.1.5 Dampak <i>Toxic Relationship</i>	16
2.2 Kepercayaan Diri.....	17
2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	17
2.2.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri	18

2.2.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri.....	21
2.2.4 Cara meningkatkan Kepercayaan diri saat Pacaran	23
2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	24
2.3 Remaja	26
2.3.1 Pengertian Remaja	26
2.3.2 Faktor Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	27
2.3.3 Ketidakdewasaan Pemikiran Remaja	29
2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja.....	31
2.4 Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan <i>Toxic Relationship</i>	32
2.5 Kerangka Konseptual.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Tipe Penelitian.....	35
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	35
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel.....	37
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	38
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	39
3.5.1 Skala.....	39
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	41
3.6.1 Uji Validitas.....	41
3.6.2 Uji Reliabilitas	41
3.7 Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Persiapan Administrasi.....	44
4.1.2 Persiapan Alat Ukur	44
4.1.3 Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	44
4.1.4 Uji Validitas.....	45
4.1.5 Pelaksanaan Penelitian	46
4.2 Hasil Analisa Data dan Hasil Penelitian	46



4.2.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	46
4.2.2 Uji Asumsi.....	47
4.2.3 Hasil Perhitungan Korelasi <i>Product Moment</i>	49
4.2.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	49
4.3 Pembahasan.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Kerangka Konseptual.....	34
Tabel 1.2 Jumlah Populasi Penelitian	37
Tabel 1.3 Pemberian Skor Skala <i>Likert</i>	39
Tabel 1.4 <i>Lay Out</i> Skala Kepercayaan Diri.....	40
Tabel 1.5 <i>Lay Out</i> Skala <i>Toxic Relationship</i>	40
Tabel 1.6 Uji Validitas Kepercayaan Diri	45
Tabel 1.7 Uji Validitas <i>Toxic Relationship</i>	46
Tabel 1.8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	47
Tabel 1.9 Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas	48
Tabel 1.10 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan.....	48
Tabel 1.11 Rangkuman Analisa Korelasi <i>r Product Moment</i>	49
Tabel 1.12 Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Nilai Mean Empirik	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kurva Normal Variabel Kepercayaan Diri.....	51
Gambar 2.2 Kurva Normal Variabel <i>Toxic Relationship</i>	51



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Skala Kepercayaan Diri dan Skala <i>Toxic Relationship</i>	62
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas	71
Lampiran 3 Uji Normalitas dan Uji Linearitas	80
Lampiran 4 Uji Analisis Korelasi <i>Product Moment</i>	83
Lampiran 5 Data Penelitian Kepercayaan Diri dan <i>Toxic Relationship</i>	85
Lampiran 6 Surat Penelitian	92



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Santrock (dalam Irola dan Kalifia, 2024) masa remaja terbagi atas 3 kategori usia, yaitu usia remaja awal (10- 12 tahun), usia remaja madya (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun). Pada masa remaja individu mengalami perkembangan pada semua aspek kehidupan, yakni: aspek biologis, kognitif, dan sosio emosional. Masa remaja menjadi masa yang penting untuk mendapatkan pengetahuan yang berasal dari lingkungan keluarga, sosial, pendidikan formal dan pendidikan nonformal.

Masa remaja merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain. Sebagai makhluk sosial, tentunya secara alami ingin memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain. Hubungan yang terjalin pun beragam dari yang mulai yang terdekat yaitu keluarga, teman sebaya, rekan pekerjaan, serta pasangan atau pacar. Selain berkomunikasi dengan anggota keluarga, menjalin hubungan romansa dengan seseorang merupakan kebutuhan bagi setiap manusia. Pada dasarnya, remaja mengharapkan ingin bertemu dengan seseorang yang dapat menghabiskan waktu bersama, namun ketika belum merasa siap untuk menikah, maka jalan yang dipilih oleh banyak orang adalah menjalin hubungan pacaran (*relationship*).

Hubungan pacaran (*relationship*) yang dijalin oleh dua manusia yang memiliki karakter berbeda menimbulkan asumsi bahwa mereka harus saling memberikan toleransi satu sama lain terhadap kekurangan dan kelebihan pasangan

mereka. Pada hubungan pacaran ada hubungan yang positif dan juga negatif. Hubungan yang positif memang tercipta ketika berpacaran tetapi dapat menjadi hubungan yang memiliki dampak negatif juga. Konflik akan selalu ada di setiap hubungan karena tidak mudah untuk menyatukan karakter dan sifat satu sama lain. Emosi negatif akan menjadi sumber dari permasalahan dalam sebuah hubungan yang menyebabkan rasa tidak aman, kondisi seperti ini dapat memicu adanya perasaan nyaman dari salah satu pihak. Konflik yang terjadi karena proses pengenalan ini banyak terjadi hubungan yang tidak sehat biasa dikenal dengan *toxic relationship* (Saputra dan Wijaksono, 2022).

Toxic Relationship didefinisikan sebagai hubungan yang ditandai dengan adanya perilaku yang *toxic* atau beracun yang dilakukan oleh seseorang yang sedang berada pada sebuah hubungan. Perilaku *toxic* pun dapat berdampak secara emosional dan juga secara fisik pada pasangannya (Solferino *et al.*, 2019). *Toxic relationship* dalam pacaran mudah terjadi pada remaja dan dewasa awal, jika tidak paham dan tidak menanganinya, maka kekerasan ini akan terus berlanjut hingga menikah (Sekarlina dan Margaretha, 2013).

Toxic relationship menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. *Toxic relationship* pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. Hubungan *toxic relationship* yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga

dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan menurut (Maharani dan Kalifa, 2024).

Menurut Maharani dan Kalifa (2024) kesadaran terhadap *toxic relationship* dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan beracun. Dampaknya meliputi *stress* emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Konsep sabar, tawakal, dan muhasabah memainkan peran penting dalam strategi penanganan. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan.

Terdapat beberapa bentuk *toxic relationship* yang dikemukakan oleh Driyadha dan Tyas (2023), bentuk *toxic relationship* tersebut adalah kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang *toxic* ketika berpacaran.

Menurut Dunham *et al.*, (2012) ciri-ciri dari hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran, yaitu: 1) komunikasi yang terjalin kurang baik; 2) cemburu berlebihan; 3) posesif; 4) adanya rasa benci, *stress*, dan frustrasi terhadap pasangan; 5) sering berbohong pada pasangan; 6) kurangnya rasa hormat terhadap pasangan; 7) melakukan suatu tindakan tanpa berdiskusi dengan pasangan; 8) adanya sikap dominan terhadap pasangan; 9) berusaha menjaga hubungan agar terhindar dari masalah yang berakibat fatal; 10) mengancam pasangan; 11) selalu bergantung dan memaksa pasangan untuk menuruti permintaannya; 12) ketika *bad mood*, sering menyalahkan pasangannya.

Dalam rangka mengkaji lebih lanjut bahasan diatas, peneliti turun ke lapangan untuk melakukan observasi pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak mengenai *toxic relationship* remaja yang berpacaran.

Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap remaja yang berpacaran kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak, diindikasikan terdapat permasalahan mengenai *toxic relationship* pada remaja tersebut, seperti: melarang berteman dengan lawan jenis, marah jika tidak segera membalas chat dan mengancam akan menyakiti diri sendiri jika diputuskan. Dampak siswi menjadi tertekan secara emosional, sulit berkonsentrasi saat belajar, prestasi menurun, sering absen karena tidak sanggup menghadapi tekanan dan tidak berani cerita ke orang tua atau guru karena takut dianggap "lebay" atau disalahkan.

Kemudian permasalahan lainnya mengenai *toxic relationship* pada remaja yaitu, kurangnya rasa hormat terhadap pasangan yang berpacaran. Sikap atau perlakuan dalam hubungan yang menunjukkan bahwa remaja yang berpacaran tidak menghargai perasaan, pendapat, atau batasan pasangannya. Ini bisa terlihat dari tindakan meremehkan, mempermalukan, mengontrol, atau tidak peduli dengan apa yang dirasakan oleh pasangan. Kurangnya rasa hormat dalam hubungan pacaran bisa jadi awal dari bentuk-bentuk *toxic* lainnya, seperti manipulasi, kontrol berlebihan, bahkan kekerasan. Siswa kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak kadang belum menyadari bahwa hubungan sehat harus didasari oleh saling menghargai, bukan sekadar "cinta".

Dari hasil penyebaran angket kepada remaja yang berpacaran kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak, didapati sebanyak 42 siswa mengalami pacarana *toxic relationship*. Hal ini diketahui kebanyakan dari mereka selalu mendapati perlakuan

posesif dari pasangannya seperti mendapati kekerasan verbal atau fisik seperti penghinaan dan ancaman dari sang pacar, terlebih banyak dari mereka yang sering memanipulasi emosi sehingga membuat pasangan mereka bersalah bahkan takut kehilangan pasangannya saat ini.

Hal lain yang ditemui yaitu banyak dari siswa yang berpacaran sering mendapati perlakuan tentang penampilan, kemampuan maupun sifat pasangan tersebut dengan membandingkan pada orang lain. Dampak dari perlakuan ini banyak terjadi penurunan harga diri jika terus menerus diremehkan oleh pasangan. Serta, banyak yang mengalami *stress* dan kecemasan dari hal tersebut. Tentu hal ini akan menghambat pertumbuhan pribadi individu, pasangan yang diremehkan mungkin merasa terjebak dan tidak mampu mengembangkan diri atau mencapai potensi penuh mereka karena kurangnya dukungan dan penghargaan dari pasangan.

Dari hasil wawancara terhadap remaja yang berpacaran kelas XII di SMAN 1 Hampan Perak, banyak siswa yang mengalami *toxic* cenderung dialami oleh perempuan, seperti mengalami kekerasan emosional, psikologis, dan fisik dalam hubungan dibandingkan laki-laki. Alasan perempuan cenderung mendapatkan perilaku *toxic* karena perempuan seringkali dianggap lebih pasif atau tunduk dalam hubungan, sementara laki-laki diharapkan menjadi pemimpin. Perempuan seringkali menghadapi tekanan sosial untuk mempertahankan hubungan. Pengalaman *toxic* dalam hubungan pada tahap ini dapat membentuk pola hubungan yang tidak sehat yang bisa terbawa hingga dewasa dan hubungan *toxic* pada masa remaja dapat memiliki dampak jangka panjang, seperti menurunkan harga diri, menyebabkan kecemasan, depresi, atau bahkan trauma.

Hubungan yang *toxic* biasanya dihasilkan dari gabungan faktor dan saling berinteraksi. Salah satu faktor *internal* yang penting adalah kepercayaan diri (Setiawan dan Lubis, 2024). Menurut Rais (2022) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensi yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan orang lain tanpa rasa takut atau ragu berlebihan. Ditambah menurut Ussolikhah *et al.*, (2023) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.

Menurut Napitupulu *et al.*, (2020) kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain.

Dalam hubungan pacarana, cemburu dapat meningkatkan rasa percaya diri karena pasangan kekasih merasa bahwa dirinya berharga, selain itu juga kepercayaan diri seseorang bisa ditimbulkan oleh adanya dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya. Karena individu merasa diakui oleh kekasihnya dan juga adanya rasa di dukung oleh orang sekitar sehingga akan menaikkan rasa keberhargaan dirinya. Dengan demikian hubungan romantis yang terjadi dalam interaksi sosial pada dewasa awal dikatakan berhasil (Marpaung dan Yuli, 2021).

Menurut Tomas (2014) kepercayaan diri yang tinggi dapat dihasilkan dari kompetensi yang tinggi, itu lebih sering kali merupakan hasil dari peningkatan diri dan distorsi realitas, sebuah upaya untuk merasa baik. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah cenderung dihasilkan dari kompetensi yang rendah. Artinya, kepercayaan diri yang rendah menandakan kapasitas untuk menyadari keterbatasan seseorang, dan hal ini memungkinkan individu untuk mempertahankan representasi realitas yang akurat, bahkan jika itu tidak terlalu menyenangkan.

Masalah kepercayaan diri yang rendah pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak bisa berdampak luas, salah satunya adalah munculnya perilaku *toxic relationship* dalam hubungan percintaan atau pertemanan. Siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung merasa tidak cukup baik, ini membuat mereka bergantung secara emosional pada pasangannya.

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

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian dari landasan teori yang telah dijabarkan di atas, maka dapat diambil hipotesis sebagai berikut: “ada hubungan kepercayaan diri dengan *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran pada siswa kelas XII di SMAN 1 Hampanan Perak” dengan asumsi bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah *toxic relationship* pada remaja. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi *toxic relationship* pada remaja.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diadakannya penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka manfaat penelitian ini, yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan pemikiran pada pembaca, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Psikologi dan memberikan sumbangsih ilmu sebagai bahan pustaka khususnya penelitian tentang kepercayaan diri dan *toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi terkait kepercayaan diri dan *toxic relationship* yang banyak terjadi dalam hubungan pacaran di kalangan remaja dan hasil penelitian ini diharapkan juga bermanfaat bagi masyarakat sebagai referensi dalam memahami fenomena *toxic relationship* yang marak terjadi pada segala kalangan khususnya di kalangan remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Toxic Relationship*

2.1.1 Pengertian *Toxic Relationship*

Menurut Nadia *et al.*, (2023) *toxic relationship* adalah suatu kondisi hubungan yang tidak sehat yang setidaknya melibatkan dua individu. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun, racun dalam hal ini yang dimaksudkan adalah sesuatu hal yang berunsur negatif dan dapat merusak kenyamanan seseorang. *Toxic relationship* dalam hubungan pacaran dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja.

Menurut Praptiningsih dan Putra (2021) *toxic relationship* sulit untuk meningkatkan kepercayaan dirinya ditengah lingkungan sebayanya. Hal ini terjadi karena setiap yang ingin dikatakannya selalu diberi komentar negative atau bahkan hampir setiap keputusan yang dipilih selalu dipandang aneh atau tidak sesuai dengan yang dipikirkan dalam kelompok lingkungan sebayanya. Ketidaksesuaian yang mengalami penolakan ini justru secara perlahan mematikan rasa percaya diri dalam diri remaja di lingkungan sebaya.

Sementara menurut Jerry (2013) *toxic relationship* merupakan hubungan yang dibangun berlandaskan konflik, persaingan, dan kebutuhan dari satu orang untuk mengontrol pasangannya. Sehingga, di dalam hubungan tersebut terdapat persaingan, tidak ada rasa hormat, dan kurangnya kekompakan antara pasangan. *Toxic relationship* dapat dilihat dari tindakan-tindakan yang melanggar batas dan intoleran seperti pelecehan baik secara fisik, verbal, emosional, dan finansial.

Dari penjelasan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan tidak sehat sehingga membuat individu yang terlibat di dalamnya merasa tidak bahagia, direndahkan, mengalami ketidakadilan, selalu menjadi sasaran amarah yang berakhir pada kekerasan verbal, psikologis maupun fisik. Hubungan ini tidak hanya bisa terjadi pada sepasang kekasih, tetapi juga dalam lingkungan pertemanan bahkan keluarga.

2.1.2 Ciri-ciri *Toxic Relationship*

Menurut Praptiningsih dan Putra (2021) ciri-ciri khas dari *toxic relationship* berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, *stress*, frustrasi, serta beragam gangguan yang dilakukan pada pasangannya. Pada sebuah hubungan, *toxic relationship* sering menjadikan pihak yang lemah sebagai individu yang dipenuhi emosi negatif misalnya mengalami kecemasan sebagai akibat dari adanya konflik batin yang terjadi. Namun pada kenyataannya banyak ditemukan individu yang menjadi sangat stres karena memiliki sumber daya yang lebih sedikit untuk menangani tuntutan dalam hubungan romantis.

Menurut Setianingrum dan Kelly (2023) *toxic relationship* atau yang sering disebut hubungan beracun adalah istilah untuk menggambarkan suatu hubungan tidak sehat dan berdampak bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Adapun ciri-cirinya yaitu salah satu pihak biasanya berusaha untuk mendominasi pihak lainnya, maupun memanipulasi pasangan untuk mengontrolnya, atau sekadar mempermainkan pasangannya. Untuk mencapai hal ini biasanya salah satu pihak menggunakan *silent treatment* atau yang sering disebut juga diam saat marah. *Toxic relationship* memiliki dampak buruk dalam sebuah hubungan diantaranya memiliki sikap negatif, trauma psikologis, melelahkan secara emosional.

Menurut Setianingrum dan Kelly (2023) ciri-ciri khas dari *toxic relationship* berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, *stress*, frustrasi, serta beragam gangguan yang dilakukan pada pasangannya. Pada sebuah hubungan, *toxic relationship* sering menjadikan pihak yang lemah sebagai individu yang dipenuhi emosi negatif misalnya mengalami kecemasan sebagai akibat dari adanya konflik batin yang terjadi. Namun pada kenyataannya banyak ditemukan individu yang menjadi sangat *stress* karena memiliki sumber daya yang lebih sedikit untuk menangani tuntutan dalam hubungan romantis.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, ciri yang paling jelas dari *toxic relationship* adalah adanya kendali penuh pada salah satu pasangan terhadap lainnya. Contohnya, pasangan kerap memaksakan kehendak dan keinginannya. Tak hanya itu, mereka juga bisa mengeluarkan kata-kata yang dapat membuatmu wajib menurutinya.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Toxic Relationship*

Menurut Dunham *et al.*, (2012) baik itu cinta berbakti, cinta platonis, atau cinta romantis, proses inti dalam menciptakan keterikatan yang sehat dengan orang lain adalah paparan berulang-ulang dengan seseorang yang selaras dan secara tepat merespons kebutuhan orang lain, terutama selama masa-masa sulit. Menurut Setiawan dan Lubis (2024) faktor yang mempengaruhi *toxic relationship* yaitu :

- a) Pola asuh keluarga yang kaku, keras, dan otoriter.

Pola asuh keluarga yang seperti ini membuat anak merasa kurang kasih sayang sehingga anak berusaha mencari kasih sayang dari orang lain berupa perhatian dan pengakuan.

b) Pergaulan yang buruk dengan teman sebaya.

Individu dengan lingkungan pergaulan yang buruk sangat berpotensi memiliki sikap dan perilaku *toxic* karena membawa dampak negatif.

c) Paham Patriarki.

Paham patriarki merupakan sebuah sistem struktur sosial dan praktik kehidupan yang memosisikan laki-laki berkedudukan lebih tinggi dari wanita sehingga mereka beranggapan dapat memperlakukan wanita atau kekasihnya sesuka hatinya dan bertindak semena-mena.

d) Kurang percaya diri.

Seseorang dengan tingkat percaya diri yang rendah cenderung mempunyai perilaku *toxic* karena menimbulkan perasaan bahwa dirinya tidak berharga, tidak layak dicintai, dan tidak berhak bahagia dikarenakan orang yang tingkat percaya dirinya rendah akan sulit untuk menerima kritikan, suka mencari pengakuan, suka memotong pembicaraan, sering melakukan pencitraan, sangat kompetitif dan tidak menerima kekalahan, serta sangat peduli dengan perkataan orang lain.

e) Pengalaman buruk di masa lalu.

Seseorang yang memiliki pengalaman buruk tentang masalah percintaannya cenderung bersikap waspada karena rasa trauma yang didapatkan. Orang yang memiliki pengalaman buruk juga akan mengalami krisis kepercayaan atau trust issue terhadap kekasih barunya berupa rasa takut dan panik apabila ada sesuatu yang tidak diketahui.

Sedangkan menurut Nabila *et al.*, (2022) terdapat empat faktor seseorang melakukan *toxic relationship* terhadap pasangan, yaitu :

- a) Seseorang dengan kelekatan cemas pernah mengalami pengabaian, kekerasan fisik maupun emosional yang menyebabkan seseorang menjadi pribadi yang selalu merasa cemas dan bergantung dengan pasangan.
- b) Seseorang dengan kelekatan menghindar pernah mengalami kekecewaan dan penderitaan.
- c) Seseorang yang mendapatkan pola asuh otoriter dari orang tuanya akan menganggap bahwa cara untuk bertahan hidup ialah dengan mengikuti perintah dan menanamkan bahwa dunia itu adalah tempat yang tidak aman.
- d) Faktor yang mempengaruhi *toxic relationship* adalah lapar kelekatan.

Menurut Jerry (2013) faktor lain penyebab terjadinya *toxic relationship* antara lain yaitu :

- a) Kekerasan emosional sebagai perilaku non-fisik yang dilakukan untuk merendahkan, menundukkan, mengontrol, menghukum, mengintimidasi dan mengisolasi orang lain melalui penghinaan, ketakutan serta adanya penyerangan dalam bentuk verbal.
- b) Kekerasan seksual merupakan segala bentuk perilaku yang tujuannya untuk mendominasi atau mengontrol dengan melakukan serangan secara seksual kepada orang lain atau pasangan. Perilaku seksual yang tidak diinginkan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain merupakan pengertian kekerasan seksual secara lebih spesifik.
- c) Kekerasan pembatasan aktivitas juga banyak dilakukan pasangan terhadap perempuan dalam hubungan pacaran, seperti pasangan terlalu bersikap

posesif, banyak mengekang, selalu mengatur apapun yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan oleh perempuan, mudah mengancam, mudah marah dan selalu merasa curiga.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung.

2.1.4 Aspek-aspek *Toxic Relationship*

Menurut Nabila *et al.*, (2022) orang-orang yang memiliki *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat, sering kali tidak tahu bahwa mereka berada dalam hubungan yang berbahaya. Namun, Banyak orang tahu bahwa tidak baik untuk melanjutkan hubungan tersebut. Dengan demikian *toxic relationship* dapat merusak diri seseorang, menghambat perkembangan seseorang. Menurut Nabila *et al.*, (2022) terdapat tujuh aspek *toxic relationship*, antara lain yaitu :

- a) *Controller* (mengontrol setiap gerakan pasangan).

Mengontrol setiap gerakan pasangan adalah salah satu bentuk perilaku *toxic* dalam hubungan. Dalam istilah psikologis, ini bisa disebut sebagai *controlling behavior* atau perilaku posesif.

- b) *Belittler* (selalu meremehkan pasangan).

Meremehkan pasangan berarti tidak menghargai perasaan, pendapat, atau pencapaian pasangan, dan secara terus-menerus membuatnya merasa tidak cukup baik, tidak mampu, atau tidak berharga.

c) *Bad Temper* (memiliki temperamen yang tidak dapat diprediksi dan tidak pernah yakin apa yang memicu temperamen buruk tersebut).

d) *Guilt Inducer* (pemberi rasa bersalah).

Pemberi rasa bersalah dalam konteks hubungan (terutama hubungan tidak sehat atau *toxic relationship*) adalah orang yang menggunakan manipulasi emosional untuk membuat pasangannya merasa bersalah, meskipun sebenarnya tidak melakukan kesalahan.

e) *Deflector and Overreactor* (menjaga perasaan pasangan walaupun terluka dan tidak senang dengan apa yang pasangan katakan dan lakukan).

f) *Over Dependent Partner and Independent Controller* (begitu pasif dan sangat bergantung pada pasangan).

g) *Users and Possessive Nature* (tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan dan posesif).

Ditambah menurut Fuller (dalam Nolanda *et al.*, 2024) aspek-aspek *toxic relationship* antara lain yaitu :

a) *Emotional abuse* (Penyalahgunaan emosional).

Emotional abuse (penyalahgunaan emosional) terjadi ketika satu pihak secara teratur mengontrol, merendahkan, atau mengecilkan perasaan pasangannya. Bisa berupa penghinaan, ancaman, atau kritik yang merusak harga diri. Tindakan ini sering kali membuat korban merasa tidak berharga, bingung, atau bahkan kehilangan identitas diri.

b) *Physical abuse* (Penyalahgunaan fisik).

Physical abuse (penyalahgunaan fisik) adalah bentuk kekerasan yang melibatkan pukulan, dorongan, tendangan, atau segala bentuk kekerasan

fisik lainnya. Bentuk ini jelas lebih terlihat, namun terkadang korban merasa terjebak atau takut untuk melaporkan atau keluar dari hubungan tersebut.

c) Sikap Manipulatif.

Manipulasi seringkali berhubungan dengan pengendalian pasangan melalui cara yang tidak langsung, seperti gaslighting, di mana pelaku membuat korban meragukan ingatannya sendiri atau persepsi mereka tentang kenyataan. Sikap manipulatif juga bisa berupa pemanfaatan rasa bersalah atau ancaman untuk membuat pasangan merasa tertekan.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *toxic relationship* yaitu : *Emotional abuse* (Penyalahgunaan emosional), *Physicall abuse* (Penyalahgunaan fisik) dan Sikap manipulatif. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan seringkali membentuk pola yang sulit dihindari oleh korban. Penting untuk mengenali tanda-tanda hubungan yang beracun, agar seseorang bisa mendapatkan bantuan dan keluar dari situasi yang berbahaya.

2.1.5 Dampak *Toxic Relationship*

Menurut Kanda dan Kivania (2024) dampak *toxic relationship* adalah terganggunya kesehatan mental dan fisik. Ketika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, efek hubungan yang *toxic* akan semakin buruk. Beberapa efek jangka panjang yang akan dialami, seperti hilangnya jati diri ketidakmampuan untuk meninggalkan hubungan yang tidak sehat karena keraguan terhadap harga diri atau kemampuan diri, suasana hati tertekan, merasa cemas, kecenderungan menggunakan obat-obatan terlarang.

Merasa sakit fisik maupun mental dalam kesehatan mental dapat mengakibatkan ketidakmampuan belajar dan fokus, gangguan bicara atau berbelit, pengurangan berat badan secara drastis ataupun terjadinya peningkatan berat badan hingga obesitas, emosi yang tidak bisa di *control*, *anxiety*, pola tidur yang tidak teratur atau insomnia. Kesehatan mental yang baik, mengacu pada keadaan dimana jiwa dan pikir kesehatan mental yang baik, mengacu pada keadaan dimana jiwa dan pikiran seseorang tenang dan damai. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih dan fokus saat melakukan aktivitas (Kanda dan Kivania, 2024).

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari *toxic relationship* yaitu kesehatan mental terganggu, isolasi sosial, penurunan produktivitas, kesehatan fisik terdampak, sulit percaya orang lain dan ketergantungan emosional.

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Alkhofiyah (2021) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap

individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok menurut (Tracy, 2016).

Menurut Hadrianti (2021) kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa *inferior* di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang. Kepercayaan diri disebut sebagai sebuah keyakinan terhadap kemampuan dan sikap diri sendiri dan dapat mengetahui serta menerima kelemahan diri sendiri dan menjadikan kelemahan menjadi kekuatan yang ada dalam diri.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah meyakinkan pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya.

2.2.2 Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Rais (2022) bahwa kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*). Percaya diri ini menjadi bagian penting dari perkembangan kepribadian seseorang, sebagai penentu atau penggerak bagaimana seseorang bersikap dan bertingkah laku. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya menuju kedewasaan, tidak semuanya dapat dicapai dengan mudah. Kegagalan dalam mengatasi ketidakpuasan dapat mengakibatkan turunnya harga diri, dan akibat lebih lanjut dapat menjadikan remaja bersikap keras, agresif atau sebaliknya akan bersikap tidak percaya diri, pendiam, atau harga diri kurang.

Menurut Riyanti dan Darwis (2021) seseorang yang memiliki kepercayaan diri tentunya memiliki ciri-ciri, antara lain yaitu :

- a) Mengetahui dengan baik kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya lalu mengembangkan potensi yang dimilikinya.
- b) Membuat standar atas pencapaian tujuan hidupnya lalu memberikan penghargaan jika berhasil dan bekerja lagi jika tidak tercapai.
- c) Tidak menyalahkan orang lain atas kekalahan atau ketidakterhasilannya namun lebih banyak introspeksi diri sendiri.
- d) Mampu mengatasi perasaan tertekan, kecewa, rasa ketidakmampuan yang menghinggapinya dan mampu mengatasi rasa kecemasan dalam dirinya.
- e) Tenang dalam menjalankan dan menghadapi segala sesuatunya.
- f) Berpikir positif dan maju terus tanpa harus menoleh ke belakang.

Sedangkan menurut Humaida *et al.*, (2022) ciri-ciri kepercayaan diri antara lain yaitu :

- a) Percaya akan kemampuan diri dan berani menjadi diri sendiri.

Percaya diri (*self-confidence*) adalah keyakinan bahwa kita mampu melakukan sesuatu, menghadapi tantangan, dan mengambil keputusan dengan yakin. Sedangkan menjadi diri sendiri (*authenticity*) artinya kita hidup sesuai dengan nilai, prinsip, dan kepribadian kita sendiri, bukan berpura-pura hanya demi diterima orang lain.

- b) Emosinya stabil dan memiliki harapan walaupun tidak terwujud.

Emosi yang stabil berarti seseorang mampu mengendalikan dan mengelola perasaan mereka dengan baik, tanpa mudah terpengaruh oleh situasi atau peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Orang dengan emosi yang stabil

dapat merespons tantangan hidup dengan tenang, rasional, dan tidak terbawa oleh reaksi impulsif atau berlebihan. Sedangkan memiliki harapan meskipun tidak terwujud adalah bentuk dari ketahanan emosional (*emotional resilience*) dan penerimaan (*acceptance*). Ini berarti meskipun kita menghadapi kegagalan atau ketidakpastian, kita tetap bisa mempertahankan optimisme dan terus berharap meski hasilnya belum sesuai dengan yang kita inginkan.

c) Pantang menyerah, berani tantangan.

Pantang menyerah dan berani menghadapi tantangan adalah ciri dari ketekunan (*perseverance*) dan keberanian (*courage*). Ini adalah sikap yang menunjukkan bahwa meskipun ada rintangan, kegagalan, atau ketakutan, seseorang tetap maju dengan tekad dan semangat untuk terus berusaha mencapai tujuannya.

d) Tidak terdorong sikap untuk diterima dengan kelompok lain.

Tidak terdorong untuk diterima oleh kelompok lain bisa menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemandirian emosional atau keautentikan yang kuat. Artinya, mereka tidak terlalu tergantung pada penerimaan atau persetujuan dari orang lain untuk merasa baik tentang diri mereka sendiri. Mereka lebih fokus pada kesejahteraan dan nilai-nilai pribadi, daripada mengikuti norma atau tekanan kelompok.

e) Tidak memerlukan bantuan orang lain.

Tidak memerlukan bantuan orang lain bisa menunjukkan kemandirian yang kuat, di mana seseorang merasa cukup atau mampu untuk menangani situasi atau masalah mereka sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kepercayaan diri, yaitu mereka yang memiliki karakteristik kepercayaan diri yang tinggi senang melihat keberhasilan orang lain. Mereka begitu menyadari bahwa penting untuk mendukung orang lain dan selalu percaya bahwa semua orang memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing.

2.2.3 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Ghufron dan Risnawita (2019) aspek-aspek kepercayaan diri antara lain yaitu :

a) Keyakinan pada diri sendiri.

Kepercayaan diri pada seseorang menunjukkan bahwa ia mempunyai pemahaman menyeluruh terhadap apa yang dilakukannya.

b) Sikap optimis.

Pola pikir positif dari seseorang yang secara konsisten mempunyai pandangan optimis ketika menghadapi segala sesuatu tentang dirinya, harapannya, dan kemampuannya.

c) Cara pandang objektif.

Sikap yang tepat adalah sikap seseorang yang mendekati suatu permasalahan atau hal lain dari sudut pandang kebenarannya sendiri atau apa yang terbaik bagi dirinya.

d) Tanggung jawab.

Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri, mereka cenderung merasa lebih nyaman untuk menerima tanggung jawab atas pilihan dan tindakan mereka, baik itu positif maupun negatif. Mereka tidak takut mengakui kesalahan dan belajar darinya, yang mengarah pada pertumbuhan pribadi.

Keberanian untuk bertanggung jawab memberikan rasa kontrol atas hidup, yang sangat penting untuk membangun kepercayaan diri.

e) Rasional dan realisis.

Kemampuan menganalisis suatu keadaan, sesuatu, atau suatu kejadian dengan menggunakan argumen-argumen yang masuk akal dan realistik.

Sedangkan menurut Rosenberg (dalam Amin, 2018) aspek kepercayaan diri, diantaranya yaitu :

a) Keyakinan akan kemampuan diri.

Ketika seseorang memiliki rasa percaya diri, berarti ia mandiri, merasa dapat mencapai tujuannya tanpa bantuan atau dukungan orang lain, dan memiliki ketabahan dalam mengambil risiko yang terkait dengan tindakannya.

b) Optimis.

Individu yang dimaksud tidak pernah putus asa dan selalu mempunyai pandangan hidup yang optimis. Orang yang optimis sering kali percaya bahwa kegagalan hanya bersifat sementara dan jarang terjadi. Jalani setiap hari apa adanya.

c) Menerima apa adanya.

Menerima apa adanya adalah salah satu aspek penting dalam membangun kepercayaan diri. Ketika seseorang bisa menerima dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihanannya, maka mereka akan merasa lebih damai dan percaya diri.

- d) Mempunyai konsep atau gambaran diri yang baik.

Cara seseorang menilai diri sendiri dari segi acuan internal dan pola acuan eksternal. Secara internal mengandung aspek penilaian lingkungan terhadap individu.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan aspek dari kepercayaan diri meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis.

2.2.4 Cara meningkatkan Kepercayaan diri saat Pacaran

Menurut Tomas (2014) hubungan terkadang terdapat masalah kepercayaan diri pada saat pacaran. Kemungkinan besar didalam diri kita memiliki kepercayaan diri pacaran yang rendah (apapun status hubungan anda). Jika demikian, mungkin hal tersebut dikarenakan iri dengan orang-orang yang terlihat percaya diri dengan melihat orang lain pacarana atau berinteraksi romantis dengan pasangan mereka.

Dalam psikologi kita harus mengenal yang namanya daya tarik, alasannya, karena dibandingkan dengan penampilan, psikologis penentu kelayakan jauh lebih subjektif. Kebanyakan orang menganggap orang lain lebih menarik ketika mereka terlihat pintar, tetapi memiliki pasangan yang pintar lebih penting bagi wanita daripada pria, bahkan dalam masyarakat yang egaliter. Wanita juga lebih tertarik pada pria dengan status sosial yang lebih tinggi (yaitu, uang, kelas, dan kekuasaan), tetapi selebihnya cukup berubah-ubah. *Ekstrovert* terkadang dinilai lebih menarik daripada *introvert*, dan wanita yang ramah cenderung dianggap sebagai pasangan potensial yang lebih baik daripada yang agresif. Ketika berbicara tentang nilai-nilai (keyakinan, sikap, dan preferensi), kriteria agak bervariasi, meskipun cerita pendeknya agak temuan yang dapat diprediksi bahwa pasangan yang memiliki nilai

yang sama cenderung lebih bahagia dan memiliki hubungan yang lebih lama (Tomas, 2014).

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Andiwijaya dan Liauw (2020) setiap orang berbeda satu dan lainnya, masing-masing memiliki karakter yang khas melekat pada dirinya. Dari perbedaan itulah, dapat diketahui bahwa terdapat orang yang percaya diri, namun ada pula orang yang kurang percaya diri. Rasa percaya diri (*confidence*) menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya. Orang yang kurang percaya diri akan terlihat dari sikap dan tindakannya. Ciri-ciri seseorang yang kurang percaya diri adalah mudah cemas, merasa gugup yang berlebihan saat-saat tertentu, merasa selalu memiliki kekurangan fisik maupun non fisik akan dirinya, kurang mengenal potensi akan dirinya, tidak yakin akan kemampuannya, dan cenderung berpikiran negatif. Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki suatu yang diinginkan.

Menurut Andiwijaya dan Liauw (2020) kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *eksternal* yaitu lingkungan keluarga, lingkungan teman dan pekerjaan. Kepercayaan diri dan karakter seseorang mempengaruhi segala aspek kehidupan seseorang, misalnya finansial, pekerjaan, kehidupan sosial dan lain-lain. Faktor *internal* dari kurangnya kepercayaan diri yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman hidup. Rasa percaya diri (*confidence*) menentukan bagaimana seseorang akan menilai dan menghargai dirinya pribadi. Kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri untuk

mencapai suatu hal dan dapat menerima kekurangan diri sehingga menjadikan kekurangan tersebut menjadi kekuatan dalam diri kita.

Sedangkan menurut Azmi *et al.*, (2021) banyak faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri pada individu, seperti lingkungan keluarga, pendidikan formal dan pendidikan non formal. Sekolah menjadi tempat strategis untuk pembentukan karakter dan penanaman nilai-nilai moral warga negara, karena anak-anak dari semua lapisan akan mendapatkan pendidikan formal ini. Dapat diketahui bahwa siswa lebih banyak menghabiskan waktu disekolah sehingga lingkungan sekolah dapat mempengaruhi karakteristik siswa. Oleh karena itu pendidikan sekolah harus bisa lebih memahami dan mengembangkan aspek-aspek yang ada pada diri siswa, misalnya kepercayaan diri yang merupakan aspek kehidupan yang penting. Tanpa adanya kepercayaan diri siswa akan mengalami kesusahan dalam menghadapi permasalahan sebaliknya siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi mereka akan lebih mudah untuk menjalani kehidupan.

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, sikap percaya diri dapat membantu semua orang dalam hal kemandirian tanpa menggantungkan sesuatu pada orang lain. Kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dengan percaya diri, kita tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, dapat melatih kita menjadi orang yang lebih bersyukur. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri akan membuat seseorang lebih tahan terhadap tekanan atau masalah yang sedang dialami.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa dari masa kanak-kanak hingga dewasa antara usia 10 dan 19 tahun, dan perubahan yang cepat dalam tubuh, pikiran, dan mempengaruhi kehidupan di psikologi beberapa kemudian akan aspek hari. Perubahan fisik pada remaja berkaitan dengan karakteristik fisik, perubahan hormonal, kematangan seksual dan responnya terhadap menarche. Menarche adalah tanda fungsi seksual wanita yang matang (Amdadi *et al.*, 2021).

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua (Latifa, 2017).

Remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, di mana anak-anak mengalami pertumbuhan yang cukup cepat di segala bidang, mereka bukan lagi anak, baik bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak. Juga bukan orang dewasa yang sudah matang dalam berfikir dan bertindak. Masa remaja adalah pancaroba, masa pencarian identitas diri. Masa ini mulai dari umur 13 tahun berakhir pada umur 21 tahun (Masdudi, 2015).

Dari penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah tahap perkembangan dalam kehidupan manusia yang biasanya terjadi antara usia 12 hingga 18 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan seiring dengan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa.

2.3.2 Faktor Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Untuk mengetahui bagaimana dan seperti apa remaja, bisa dilihat dari beberapa faktor pertumbuhan dan perkembangan remaja menurut Masdudi (2015) antara lain yaitu :

a) Pertumbuhan fisik.

Pertumbuhan fisik mengalami perubahan dengan cepat, lebih cepat dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Untuk mengimbangi pertumbuhan yang cepat itu, remaja membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Dalam hal ini kadang-kadang orang tua tidak mau mengerti dan marah-marah bila anaknya makan dan tidur secara berlebihan. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tanpa otot-otot berkembang pesat, sehingga anak kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

b) Perkembangan seksual.

Tanda-tanda perkembangan seksual bisa dilihat misalnya pada alat reproduksi mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi yang pertama.

c) Cara berfikir kausatif.

Cara berfikir kausatif yaitu menyangkut hubungan sebab dan akibat. Remaja sudah mulai berfikir kritis sehingga ia akan melawan orang tua, guru, dan lingkungan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Bila guru dan orang tua sudah memahami cara berfikir remaja. Akibatnya timbulah kenakalan

remaja berupa perkelahian antar pelajar yang sering terjadi di kota-kota besar.

d) Emosi yang meluap-luap.

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan yang tidak bermoral, misalnya remaja-remaja yang sedang asyik berpacaran bisa terlanjur hamil sebelum dinikahkan. Dalam kehidupan remaja emosi lebih dominan daripada pikiran yang realistis.

e) Mulai tertarik kepada lawan jenisnya.

Secara biologis manusia terbagi atas dua jenis yaitu, laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berperan jika dari hal ini orang tua mengerti, kemudian melarangnya akan menimbulkan masalah dan remaja akan bersikap tertutup terhadap orang tuanya.

f) Menarik perhatian.

Pada masa ini remaja mulai mencari pelatihan dari lingkungan, berusaha mendapatkan status dan peranan sifat kegiatan remaja yang akan menarik perhatian masyarakat.

g) Terikat dengan kelompok.

Remaja dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya.

Masa remaja adalah masa yang penuh dengan kegoncangan jiwa, masa peralihan atau masa seperti kita sedang berada di atas jembatan goyang, yang menghubungkan masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan dengan masa

dewasa yang matang dan berdiri sendiri. Kemerostan akhlak pada remaja dikarenakan lebilnya kondisi jiwa remaja yang menjadi salah satu ciri atau tanda bagi masa remaja tersebut (Saputro, 2018).

Dari penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat dibagi ke dalam beberapa kategori, seperti faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Setiap faktor saling berinteraksi untuk membentuk individu remaja yang tumbuh dan berkembang dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan intelektual.

2.3.3 Ketidakdewasaan Pemikiran Remaja

Hamdanah dan Surawan (2022) memperlihatkan bahwa sebenarnya pemikiran remaja telah jauh berkembang dibandingkan pemikiran anak usia sekolah, tetapi dalam beberapa hal pemikiran remaja terlihat kurang matang yang dimanifestasikan setidaknya dalam enam karakteristik, diantaranya yaitu :

a) Idealisme dan kekiitisan.

Ketika para remaja memimpikan dunia yang ideal, mereka menyadari jauhnya dari mereka dengan dunia nyata, di mana mereka memegang tanggung jawab orang dewasa. Mereka menjadi sangat sadar akan kemunafikan, sehingga mereka sering kali mengkritik orangtua mereka.

b) Argumentativitas.

Remaja senantiasa mencari kesempatan untuk mencoba atau menunjukkan kemampuan penalaran formal baru mereka. Mereka menjadi argumentatif ketika mereka menyusun fakta dan logika untuk mencari alasan, misalnya, bergadang.

c) Ragu-ragu.

Para remaja dapat menyimpan berbagai alternatif dalam pikiran mereka pada waktu yang sama, tetapi karena kurangnya pengalaman, mereka kekurangan strategi efektif untuk memilih.

d) Menunjukkan *Hypocrisy*.

Remaja sering tidak menyadari perbedaan antara mengekspresikan sesuatu yang ideal dan membuat pengorbanan untuk mewujudkannya.

e) Kesadaran diri.

Para remaja sekarang dapat berpikir tentang pemikiran mereka sendiri dan pemikiran orang lain. Tetapi, dalam keasyikan mereka akan kondisi mental mereka, para remaja sering berasumsi bahwa apa yang dipikirkan orang lain sama dengan apa yang mereka pikirkan. Kesadaran diri remaja yang demikian disebut oleh Elkind sebagai "*imaginary audience*", yakni perilaku menarik perhatian, keinginan untuk diperhatikan, tampil menonjol dan menjadi pusat perhatian, seperti seorang yang tampil di panggung.

f) Kekhususan dan ketangguhan.

Karakteristik lain yang menunjukkan ketidakmatangan pemikiran remaja adalah keyakinan remaja tentang dirinya yang spesial, unik, dan tidak tunduk pada peraturan yang mengatur dunia, atau disebut oleh Elkind sebagai "*personal fable*" (dongeng pribadi).

Ini merupakan suatu bentuk *egosentrisme* remaja, di mana ia merasa bahwa tidak seorang pun yang dapat memahami bagaimana isi hatinya. Sebagai bagian dari mempertahankan perasaan unik, remaja sering mengarang cerita tentang

dirinya yang dipenuhi fantasi, upaya yang menceburkan diri mereka ke dalam suatu dunia yang jauh terpencil dari realitas. Dongeng dongeng pribadi ini sering ditemui dalam buku harian remaja. Bentuk *egosentrisme* khusus ini mendasari perilaku *self-destructive* dan berisiko. Dalam sebuah studi tentang *personal fable*, remaja lebih cenderung melihat dirinya rapuh terhadap risiko-risiko tertentu, seperti alkohol dan obat-obatan lainnya.

2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Ismatuddiyannah *et al.*, (2023) salah satu masa dalam kehidupan adalah masa remaja (*fase*). Tahap ini merupakan bagian penting dari siklus perkembangan individu dan merupakan tahap transisi menuju perkembangan orang dewasa yang sehat. Agar sosialisasi berhasil, generasi muda harus berhasil mengatasi tugas-tugas perkembangan yang sesuai dengan usianya. Apabila tugas-tugas pembangunan sosial tersebut berhasil dilaksanakan maka generasi muda tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan bermasyarakat dan akan memperoleh kegembiraan dan keberhasilan dalam menguasai tugas-tugas pembangunan tahap selanjutnya.

Sebaliknya jika remaja gagal memenuhi tugas-tugas perkembangannya, maka kehidupan sosialnya akan terkena dampak negatif pada tahap berikutnya. Hal ini menyebabkan ketidakpuasan, penolakan dari masyarakat, dan kesulitan dalam mengatasi tantangan perkembangan selanjutnya bagi remaja tersebut. Adapun tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a) Menerima keadaan fisiknya sendiri serta kualitas yang ia punya.
- b) Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur di sekitarnya yang mempunyai otoritas.

- c) Mengembangkan keterampilan komunikasi *interpersonal* dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d) Menemukan orang lain yang dijadikan sebagai model untuk dirinya sendiri.
- e) Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya sendiri.
- f) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip prinsip, atau falsafah hidup.
- g) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

2.4 Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship*

Individu yang memiliki rasa percaya diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan dan kemampuannya. Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari keterampilan (Andiwijaya dan Liauw, 2020).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgen* untuk dimiliki setiap individu (Hadrianti, 2021).

Namun kenyataannya, masih adanya individu yang tidak memiliki rasa percaya diri terhadap dirinya maupun kemampuan yang dimiliki. Banyak individu yang cenderung memiliki rasa putus asa dan tidak memiliki motivasi dalam menjalani kehidupan ini. Rasa percaya diri yang masih sangat rendah dimiliki oleh banyaknya individu, seperti merasa tidak mampu bergaul dengan teman sebaya maupun dengan lintas usia, takut untuk mengungkapkan pendapat, takut beragumen dalam setiap pertemuan diskusi maupun tidak berani mengekspresikan setiap kemauan yang ada pada dirinya serta selalu merasa bahwa dirinya tidak berguna.

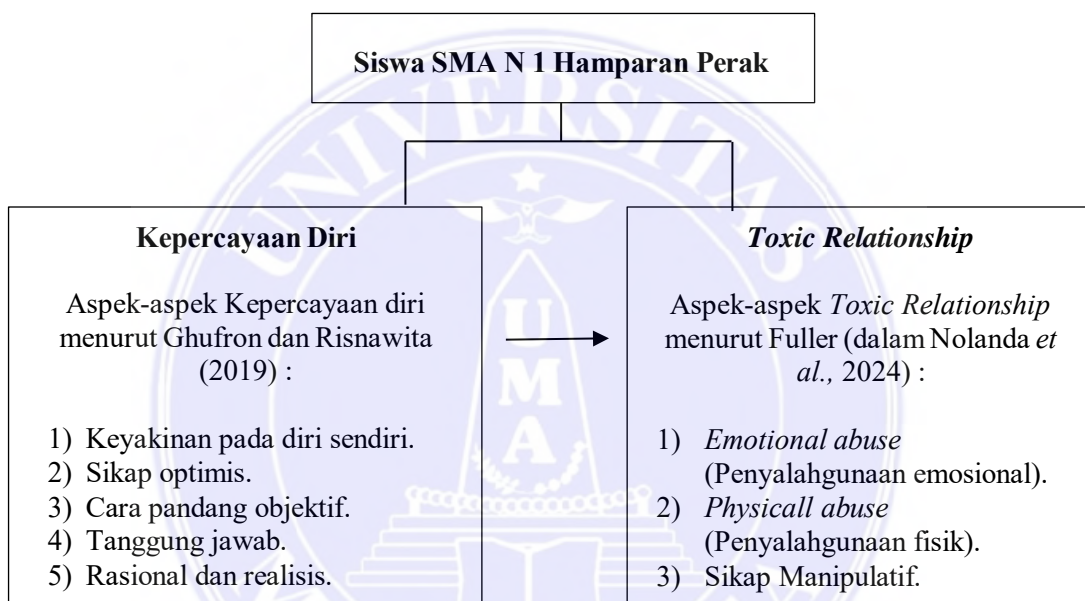
Dalam hal kepercayaan diri perlunya tingkat percaya diri dalam menjalin sebuah hubungan agar tidak menjadi *toxic relationship*. Hubungan yang beracun ditandai dengan pola manipulasi, kontrol, pelecehan emosional, dan pengabaian terhadap kesejahteraan seseorang. Mereka sering menunjukkan kurangnya rasa saling menghormati, dan mengabaikan batasan pribadi.

Dinamika ini dapat menyebabkan terkikisnya harga diri dan kepercayaan diri secara signifikan, tidak didukung, dan diremehkan. Hubungan yang beracun tidak hanya terbatas pada hubungan romantis. Hubungan ini bisa terjadi dalam persahabatan, di tempat kerja, dan bahkan dalam keluarga. Korban hubungan beracun sering kali merasa meragukan penilaiannya sendiri, merasa bertanggung jawab atas keracunan tersebut, dan kesulitan menetapkan batasan yang sehat.

Toxic relationship adalah hubungan ketika salah satu pihaknya merasa tidak nyaman, mengalami rusaknya kepercayaan diri, dan terganggu kesehatan mental. Penyebab *toxic relationship* keadaan emosi yang tidak stabil, cara berpikir yang belum matang, korban ketergantungan terhadap pelaku dan adanya pendorinasian dalam hubungan.

Membangun kembali kepercayaan pada diri sendiri adalah langkah penting untuk maju dan melepaskan diri dari siklus hubungan beracun. Kepercayaan diri membentuk landasan hubungan yang sehat, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Tanpa kepercayaan diri, individu mungkin merasa sulit untuk membuat keputusan yang tepat, menetapkan batasan, dan terlibat dalam perawatan diri.

2.5 Kerangka Konseptual



Tabel 1.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasi merupakan uji statistik untuk menentukan kecenderungan atau pola untuk dua (atau lebih) variabel atau dua kumpulan data agar bervariasi secara konsisten menurut (Sugiyono, 2021). Penggunaan metode korelasional ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antar dua variabel dan seberapa besar korelasi tersebut. Penelitian korelasional dalam praktiknya perlu melalui langkah-langkah yang dijelaskan oleh (Sugiyono, 2021) sebagai berikut:

(1) merumuskan permasalahan; (2) mencari literasi untuk mengetahui dasar teori dan penelitian terdahulu; (3) melakukan identifikasi terhadap variabel penelitian; (4) menentukan sampel, instrumen atau alat untuk memperoleh data dan teknik analisis data yang sesuai dengan penelitian; (5) melakukan pengumpulan data; (6) mengolah dan menginterpretasi data; (7) menyusun laporan penelitian.

Penelitian ini tidak melakukan perlakuan terhadap variabel penelitian melainkan mengkaji berdasarkan fakta-fakta yang terjadi. Hubungan antara satu variabel dengan beberapa variabel dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan keberartian (signifikan) secara statistik.

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu hal karakteristik dari objek atau kejadian yang timbul dan menjadi fokus peneliti untuk di teliti (Sugiyono, 2021). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel yang saling berhubungan antara variabel terikat (*toxic relationship*) dan variabel bebas (kepercayaan diri).

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Azwar (2019) variabel penelitian dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau obyek, yang mempunyai variasi antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan satu objek yang lain. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

- a) Variabel *independen* (variabel X) : Kepercayaan Diri.
- b) Variabel *dependen* (variabel Y) : *Toxic Relationship*.

Dalam melaksanakan penelitian, variabel harus didefinisikan sedemikian rupa sehingga jelas bangunan konstruk mana yang hendak dipergunakan, sehingga jelas pula bentuk alat ukur mana yang harus dipergunakan untuk memperoleh data yang valid mengenai variabel yang termaksud dan hal ini disebut dengan operasionalisasi variabel penelitian (Azwar, 2019). Dalam penelitian ini memiliki definisi operasional sebagai berikut :

- a) Kepercayaan Diri.

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau rasa percaya seseorang terhadap kemampuan, nilai, dan potensi diri mereka untuk menghadapi tantangan, mencapai tujuan, serta mengatasi masalah yang ada. Ini adalah sikap mental yang menunjukkan bagaimana seseorang menilai diri mereka sendiri, kemampuan mereka, dan nilai mereka dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan pendidikan.

- b) *Toxic Relationship*.

Toxic relationship (hubungan toksik) adalah hubungan yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak secara emosional, mental, atau fisik.

Dalam hubungan seperti ini, ada pola perilaku yang tidak sehat yang menyebabkan *stress*, ketidakbahagiaan, atau bahkan kehancuran pribadi.

3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Azwar (2019) populasi merujuk pada jumlah total individu atau objek yang ada dalam suatu kelompok atau wilayah tertentu, yang biasanya memiliki karakteristik tertentu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA N 1 Hampan Perak yang terdaftar pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 9 kelas dengan jumlah siswa sebanyak 306 orang. Adapun tabel setiap jumlah kelas sebagai berikut :

Tabel 1.2 Jumlah Populasi Penelitian

NO	KELAS	JUMLAH
1	XII MIA -1	36
2	XII MIA -2	36
3	XII MIA -3	36
4	XII MIA -4	32
5	XII MIA -5	36
6	XII SOS -1	35
7	XII SOS -2	34
8	XII SOS -3	31
9	XII SOS -4	30
TOTAL		306

3.4.2 Sampel

Menurut Azwar (2019) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut atau pun bagian terkecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini di lakukan proses *screening* dalam dua tahap. Hasil *screening* pertama berdasarkan karakteristik siswa kelas XII SMA N 1 Hampan Perak yang sedang berpacaran di dapatkan sebanyak 180 orang siswa. Kemudian hasil *screening* ke

dua berdasarkan karakteristik *toxic relationship* dengan kategori tinggi sebanyak 42 orang siswa, kategori sedang sebanyak 100 orang siswa dan kategori rendah sebanyak 38 orang siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 142 siswa dengan kategori sedang dan tinggi.

Alasan peneliti menggunakan sampel pada siswa kelas XII SMA N 1 Hamparan Perak yaitu siswa kelas XII berada pada tahap akhir masa remaja, yang merupakan masa krusial dalam perkembangan psikologis dan sosial. Pada tahap ini, mereka cenderung mengalami pencarian jati diri, lebih aktif dalam penggunaan media sosial dan rentan terhadap tekanan akademik dan sosial menjelang kelulusan.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling menurut Azwar (2019) adalah teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu teknik dimana penulis menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Alasan peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan jenis *purposive sampling* adalah untuk mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian yang dilakukan serta memenuhi kriteria dalam memberikan informasi.

Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

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

3.5 Metode Pengumpulan Data

3.5.1 Skala

Alat ukur dalam penelitian ini berupa angket bentuk skala *likert* yang berisi butir-butir pernyataan untuk diberi tanggapan oleh subjek penelitian. Penyusunan skala tersebut berdasarkan pada konstruksi teoritik yang telah disusun sebelumnya. Kemudian atas dasar teoritik tersebut dikembangkan kedalam indikator-indikator dan selanjutnya dikembangkan dalam butir-butir pertanyaan.

Penilaian pada item *favorable* dalam skala kepercayaan diri dan skala *toxic relationship* terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1. Sebaliknya untuk item *unfavorable* dalam skala kepercayaan diri dan skala *toxic relationship* terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu : Sangat Setuju (SS) dengan skor 1, Setuju (S) dengan skor 2, Tidak Setuju (TS) dengan skor 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 4. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.3 Pemberian Skor Skala Likert

<i>Favourable (+)</i>		<i>Unfavorable (-)</i>	
Pilihan	Skor	Pilihan	Skor
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Adapun kisi-kisi skala kepercayaan diri sebelum di uji coba dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.4 Lay Out Skala Kepercayaan Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Keyakinan pada diri sendiri	Sikap positif terhadap diri	1, 3	4, 9	4
	Tidak ragu melaksanakan sesuatu	6, 5, 8	2, 7, 10	6
Sikap Optimis	Memiliki harapan	11, 12	13, 14	4
	Berpandangan baik dengan yang dikerjakan	15, 16, 18	17, 19, 20	6
Cara pandang Objektif	Mau mendengarkan nasehat	21, 24	22, 23	4
	Tidak mudah mengambil kesimpulan	25, 26	27, 28	4
	Memandang kebenaran tidak dari sudut pandang pribadi	29, 30	31, 32	4
Tanggung Jawab	Melaksanakan tugas dengan baik	34, 35	33, 37	4
	Bersungguh-sungguh	36, 39	38, 52	4
	Mau menanggung konsekuensi perbuatan	40, 41	42, 44	4
Rasional dan Realistis	Memandang masalah dengan baik	43, 46	45, 48	4
	Tidak suka beralasan	47, 49	50, 51	4
Total		26	26	52
		26 + 26 = 52		

Adapun kisi-kisi skala *toxic relationship* sebelum di uji coba dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.5 Lay Out Skala Toxic Relationship

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Emotional abuse</i> (Penyalahgunaan emosional).	Kekerasan berbentuk makian, cacian dan menimbulkan bekas luka pada korban.	1, 7, 13, 19, 25	4, 10, 16, 22, 28	10
<i>Physical abuse</i> (Penyalahgunaan fisik).	Kekerasan berbentuk pukulan, cakaran ataupun menampar pasangan dan meninggalkan bekas luka yang dapat terlihat.	2, 8, 14, 20, 26	5, 11, 17, 23, 29	10
Sikap Manipulatif	Perasaan untuk membuat pasangan merasa bersalah dan bertindak sebagai korban.	33, 9, 15, 21, 27	6, 12, 18, 24, 30	10
Total		15	15	30
		15 + 15 = 30		

3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Uji Validitas

Menguji validitas berarti menguji sejauh mana ketepatan atau kebenaran suatu instrumen sebagai alat ukur variabel penelitian. Jika instrumen valid atau benar maka hasil pengukuran pun kemungkinan akan benar (Sugiyono, 2021). Uji validitas ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 25.0 for windows* dengan kriteria berikut :

- a) Jika r hitung $>$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.
- b) Jika r hitung $<$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.
- c) Nilai r hitung dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*.

3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat diandalkan sehingga skor bisa dipercaya. Reliabilitas dari suatu alat ukur diartikan sebagai keajegan atau kekonstanan dari alat ukur yang pada prinsipnya menunjukkan hasil-hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama (Sugiyono, 2021). Uji reliabilitas dilakukan pada responden dengan menggunakan pertanyaan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reliabilitasnya, menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*, variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut :

- a) Jika nilai *cronbach's alpha* $>$ 0,60 maka instrumen memiliki reliabilitas yang baik dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.
- b) Jika nilai *cronbach's alpha* $<$ 0,60 maka instrumen yang diuji tersebut adalah tidak reliable.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*. Model analisis data untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan *toxic relationship* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* merupakan alat uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis statistik (uji hubungan) dua variabel bila datanya berskala interval atau rasio. Sebelum data analisis dengan teknik korelasi *Product Moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi :

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengujian yang berfungsi untuk menguji apakah data pada variabel bebas dan variabel terikat pada persamaan regresi, menghasilkan data yang berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal (Sugiyono, 2021). Model yang digunakan untuk mendeteksi uji normalitas dalam penelitian ini adalah uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan program *SPSS 25.0 for windows*.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier tidaknya suatu distribusi nilai data hasil yang diperoleh, melalui uji linieritas akan menentukan analisis regresi yang digunakan. Apabila dari suatu hasil dikategorikan linier maka data penelitian diselesaikan dengan analisis regresi linear. Sebaliknya apabila data tidak linear maka diselesaikan dengan analisis regresi non linear (Sugiyono, 2021). Untuk mendeteksi apakah model linear atau tidak dapat dilakukan dengan membandingkan nilai F-Tabel dengan taraf signifikan 5% yaitu :

- Jika nilai F-Statistika $>$ F-Tabel, maka hipotesis yang menyatakan bahwa model linear adalah di tolak.
- Jika nilai F-Statistika $<$ F-Tabel, maka hipotesis yang menyatakan bahwa model linear adalah di terima.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,633$. Ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri berdistribusi sebesar 63,3% terhadap *toxic relationship*. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 36,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian.

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

5.2 Saran

Berdasarkan pada simpulan yang sudah diuraikan, selanjutnya dapat diberikan beberapa saran diantaranya yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, mengurangi atau mengatasi *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran sangat penting untuk menjaga kesejahteraan emosional, mental, dan fisik mereka. *Toxic relationship* sering kali menyebabkan dampak negatif yang dapat mempengaruhi perkembangan

remaja dalam jangka panjang, baik secara pribadi maupun sosial. Beberapa saran yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi *toxic relationship* pada remaja yang berpacaran, seperti : 1) Mengakui permasalahan yang ada dalam hubungan, 2) Menghargai diri sendiri, 3) Komunikasikan secara sehat, dan 4) Luangkan waktu untuk diri sendiri.

2. Kepada SMA N 1 Hamparan Perak

Kepada SMA N 1 Hamparan Perak, diharapkan agar bisa mengadakan sesi edukasi yang memberikan informasi tentang ciri-ciri hubungan yang sehat dan *toxic*. Dalam *workshop* ini, bisa dibahas bagaimana mengenali tanda-tanda kontrol, manipulasi, kekerasan emosional atau fisik, dan cemburu berlebihan yang sering kali muncul dalam hubungan *toxic*. Edukasi ini akan memberi pemahaman kepada siswa bahwa mereka berhak mendapatkan hubungan yang saling mendukung dan penuh rasa hormat. Kemudian memberikan akses ke layanan konseling di sekolah yang berfokus pada pengembangan kepercayaan diri dan membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi hubungan *toxic*. Konselor bisa bekerja dengan siswa untuk membantu mereka membangun rasa percaya diri yang kuat, memahami nilai diri mereka, dan memberikan dukungan jika mereka menghadapi hubungan yang berisiko.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti yang tertarik melakukan penelitian pada topik yang sama dapat meningkatkan jumlah responden yang dibutuhkan dan calon peneliti dapat menggali lebih dalam variabel lain yang terkait dengan kepercayaan diri dengan *toxic relationship*. Kemudian disarankan agar peneliti

selanjutnya melakukan wawancara secara langsung kepada beberapa remaja yang sedang berpacaran, khususnya siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Hampan Perak. Hal ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih mendalam dan akurat mengenai pengalaman, pandangan, serta dinamika hubungan yang mereka alami. Dengan pendekatan wawancara, peneliti dapat memperoleh data kualitatif yang lebih kaya dan relevan, serta menghindari data yang bersifat umum atau tidak mencerminkan realitas sebenarnya dari remaja yang berpacaran.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu, S. Z. (2015). *Toxic_Relationship.pdf* (pp. 1–276).
- Alkhofiyah, M. S. (2021). Solusi Terhadap Problem Percaya Diri (Self Confidence). *Al Ghazali*, 4(1), 30–45.
- Almasdi, S. (2021). *Metodologi Penelitian: Metodologi penelitian Skripsi*. In Rake Sarasin (Vol. 2, Issue 01).
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2074.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2020). *Pusat Pengembangan Kepercayaan Diri*. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 1695.
- Anggreini, D. T. T., & Nugroho, C. (2022). Motives and Meanings of Toxic Relationships in Adolescent Interpersonal Relationships in Pontianak City. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(3), 22954–22962.
- Azmi, I. U., Nafi'ah, N., Thamrin, M., & Akhwani, A. (2021). Studi Komparasi Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa yang Mengalami Verbal Bullying dan Yang Tidak Mengalami Verbal Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3551–3558.
- Cera Keny, W., Febrian Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2023). *Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda*. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Dafiq, N., Camela, M. M., Akur, M. F., & Jeniati, E. (2023). Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8(10), 2548–4702.
- Driyadha, A. P., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 3.
- Dunham, S. M., Dermer, S. B., & Carlson, J. (2012). Poisonous parenting: *Toxic relationships between parents and their adult children*. In *Poisonous Parenting: Toxic Relationships Between Parents and Their Adult Children*.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati S. (2019). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamdanah, & Surawan. (2022). *Remaja Dan Dinamika*. In K-Media.
- Humaida, R., Munastiwi, E., Irbah, A. N., & Fauziah, N. (2022). Strategi

- mengembangkan rasa percaya diri pada anak usia dini. *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 1(2), 1–15.
- Ismatuddiyannah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27233–27242.
- Jerry, M. K. (2013). *The Toxic Relationship Cure*. In Right Whale Press.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 118–129.
- Latifa, N. A. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Вестник Росздравнадзора, 4(1), 9–15.
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia*. Multidisiplin Ilmu, 2, 386–390.
- Marpaung, Y. A. N., & Yuli, A. R. (2021). Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal. *JCA Psikologi*, 2(9), 274–283.
- Masdudi. (2015). *Aplikasi Psikologi Perkembangan Dalam Perilaku Sosial Individu*.
- Muna, M., & Anniez, R. M. (2023). Strategi Mengatasi Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran Di SMKN 7 Surakarta Kelas 11. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 3(2), 221–226.
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. *Mahasiswa Psikologi*, 1(8.5.2017), 2003–2005.
- Nadia, N. S., Fairus, P. I., & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538.
- Nakhma'Ussolikhhah, Kurniawan, F. A., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marliani, L. (2023). Kepribadian Toxic People terhadap Kehidupan Era Metaverse. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(1), 142–149.
- Napitupulu, B. S. D., Yuni, Y., & Atiyyah, R. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) dengan Hasil Belajar Matematika. *Prosiding Seminal Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 2018, 209–214.
- Nolanda, C. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Dalam Berpacaran Dengan Kualitas Hidup Dewasa

- Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 652-668.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132.
- Rais, M. R. (2022). *Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*. Al-Irsyad, 12(1), 40.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25.
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 409–421.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tomas, C.-P. (2014). Confidence Overcoming Low Self-Esteem, Isecurity, and Self-Doubt. *In Science Signaling* (Vol. 11, Issue 551).
- Tracy, B. (2016). *The Power Of Self Confidence*. 1–165.



LAMPIRAN 1

LAMPIRAN 1

SKALA KEPERCAYAAN DIRI

Identitas Diri

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian

- Bacalah dengan cermat, kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

- Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan anda menjadi responden penelitian.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini.				
2.	Saya sangat panik saat mengerjakan suatu tugas.				
3.	Saya puas dengan penampilan saya.				
4.	Saya kurang bersyukur atas apa yang saya miliki saat ini.				
5.	Saya suka mengerjakan tugas saya sendiri.				
6.	Saya akan bersikap tenang dalam mengerjakan suatu tugas sekolah.				
7.	Saya benci mengerjakan tugas sendiri.				
8.	Saya berani mengerjakan setiap kegiatan saya sendiri.				
9.	Saya kurang puas dengan penampilan saya dibanding teman saya di instagram.				

10.	Saya takut melakukan setiap kegiatan sendiri.				
11.	Saya yakin akan kemampuan saya.				
12.	Saya mampu bersikap tenang ketika berada dalam situasi yang sulit.				
13.	Saya ragu akan kemampuan saya.				
14.	Saya tidak bisa bersikap tenang ketika berada di situasi yang sulit.				
15.	Saya yakin masalah yang saya hadapi pasti memiliki jalan keluarnya.				
16.	Saya yakin kemampuan yang saya miliki dan penampilan saya pasti banyak yang suka.				
17.	Saya takut masalah yang saya hadapi tidak memiliki jalan keluar.				
18.	Saya suka mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik.				
19.	Saya merasa teman-teman saya tidak menyukai penampilan saya.				
20.	Saya tidak berminat mengikuti kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan akademik				
21.	Saya suka bertukar pikiran dengan teman tentang apapun				
22.	Saya benci mendengarkan saran dari orang lain tentang diri saya.				
23.	Saya tidak suka mendengar nasehat dari orang lain.				
24.	Saya suka mendengarkan pendapat orang lain tentang kemampuan saya				
25.	Saya akan memikirkan masalah yang sedang terjadi sebelum mengambil keputusan.				
26.	Saya akan memikirkannya matang-matang saat ingin mengikuti atau menyampaikan pendapat saya.				
27.	Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan terlebih dahulu.				
28.	Saya akan langsung menyetujui ajakan teman tanpa memikirkannya terlebih dahulu.				
29.	Saya memilih diam ketika melihat teman berkomentar jahat sebelum saya tahu masalahnya.				
30.	Saya bersedia menerima saran dari teman.				
31.	Saya ikut berkomentar tentang teman yang saya tidak suka.				
32.	Setiap masukan dari orang tidak saya hiraukan.				
33.	Saya kurang bertanggung jawab atas pilihan saya.				
34.	Saya bertanggung jawab atas pilihan saya.				
35.	Saya tidak akan bermain-main saat mengerjakan tugas.				

36	Saya bersungguh-sungguh saat mendapatkan tugas dan tanggung jawab.				
37	Saya tidak bisa menahan diri untuk tidak buka instagram meskipun tugas saya banyak.				
38	Saya malas mengerjakan tugas saat mendapat banyak tugas dan tanggung jawab.				
39	Saya suka mengikuti sesuatu yang sedang <i>trend</i>				
40	Saya akan menerima konsekuensi ketika saya menyimpang dari perbuatan saya.				
41	Saya akan menanggung resiko dari apa yang sudah saya perbuat				
42	Saya benci mendapatkan konsekuensi akibat dari perbuatan saya.				
43	Saya akan memikirkan solusi dari masalah tersebut dengan matang.				
44	Saya takut mendapat resiko kalau saya berperilaku buruk				
45	Saya hanya melihat masalah dari sudut pandang pribadi.				
46	Saya memilih diam dalam masalah teman saya.				
47	Saya lebih suka orang yang berbicara tidak bertele-tele.				
48	Saya akan ikut campur dalam masalah teman saya.				
49	Saya suka dengan orang yang jujur.				
50	Saya mendengarkan orang yang memberi banyak penjelasan.				
51	Saya mendengarkan penjelasan teman saya ketika dia telat datang.				
52	Saya malas mengikuti <i>trend</i> yang sedang berlangsung.				

SKALA TOXIC RELATIONSHIP

Identitas Diri

Nama :

Usia :

Petunjuk pengisian

- Bacalah dengan cermat, kemudian pilih jawaban yang sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

SS : Sangat Setuju

- Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan anda menjadi responden penelitian.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak diperbolehkan oleh pasangan saya untuk berkumpul bersama teman-teman saya.				
2.	Pasangan saya memukul saya ketika dia marah.				
3.	Jika kami sedang bertengkar, pasangan saya akan bersikap seolah-olah dia yang korban.				
4.	Pasangan saya membatasi saya menggunakan sosial media.				
5.	Pasangan saya mencakar saya ketika dia marah.				
6.	Setiap kali bertengkar, pasangan saya selalu mengungkit kesalahan saya yang lau-lalu.				
7.	Jika pasangan saya marah kepada saya, dia akan mencaci maki saya dan mengeluarkan kata-kata kasar.				
8.	Pasangan saya menampar saya ketika sedang merasa jengkel dengan saya				

9.	Ketika pasangan saya salah, ia akan bersikap baik dan mencari cara agar akan terus di maafkan.				
10.	Pasangan saya akan mengancam saya ketika saya tidak mengikuti keinginannya.				
11.	Pasangan saya memukul saya menggunakan benda-benda yang ada disekitarnya ketika sedang marah.				
12.	Pasangan saya selalu mencari-cari kesalahan saya dengan meminta bukti untuk apapun yang saya lakukan				
13.	Pacar saya selalu mengkritik apapun yang saya lakukan dan saya kenakan.				
14.	Pasangan saya menyakiti diri sendiri agar bisa dimaafkan.				
15.	Pasangan saya tidak mempercayai saya				
16.	Pasangan saya mengizinkan saya untuk berkumpul bersama teman saya				
17.	Pasangan saya tidak memukul saya ketika sedang marah.				
18.	Pasangan saya akan meminta maaf ketika kami sedang bertengkar				
19.	Pasangan saya memberikan saya kebebasan dalam bersosial media				
20.	Pasangan saya akan tetap berperilaku baik walaupun saya membuat kesalahan.				
21.	Pasangan saya menerima saya apa adanya.				
22.	Pasangan saya tidak mencaci maki saya ketika dia sedang marah				
23.	Pasangan saya menghindari untuk bertengkar dengan saya.				
24.	Pasangan saya selalu bersikap baik dengan saya.				
25.	Pacar saya akan menerima ketika saya tidak bisa mengikuti apa yang diinginkan oleh pasangan saya.				
26.	Ketika pasangan saya marah, dia tidak memukul saya menggunakan benda-benda yang ada disekitarnya.				
27.	Pasangan saya tidak dimintai bukti ketika saya hendak melakukan sesuatu hal.				
28.	Pasangan saya tidak mengkritik mengenai penampilan saya dan yang saya lakukan.				
29.	Ketika pasangan saya salah, ia meminta maaf kepada saya, dan tidak menyakiti diri sendiri				
30.	Pasangan saya mempercayai saya.				

DATA SCREENING PENELITIAN

Ciri-ciri *Toxic Relationship*:

Menurut Setianingrum dan Kelly (2023) ciri-ciri khas dari *toxic relationship* berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, *stress*, frustrasi, serta beragam gangguan yang dilakukan pada pasangannya. Pada sebuah hubungan, *toxic relationship* sering menjadikan pihak yang lemah sebagai individu yang dipenuhi emosi negatif misalnya mengalami kecemasan sebagai akibat dari adanya konflik batin yang terjadi. Namun pada kenyataannya banyak ditemukan individu yang menjadi sangat stres karena memiliki sumber daya yang lebih sedikit untuk menangani tuntutan dalam hubungan romantis.

Kisi-kisi Skala *Toxic Relationship*

No	Ciri-Ciri	Item
1	Kemarahan	1, 2, 3, 4
2	Ketidakbahagiaan	5, 6, 7, 8, 9
3	<i>Stress</i>	11, 12, 13, 18, 10
4	Frustrasi	14, 15, 16, 17

Teori: (Setianingrum & Kelly, 2023)

Pemberian Skor Skala

<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>	
Pilihan	Skor	Pilihan	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Kurang Sesuai (KS)	2	Kurang Sesuai (KS)	3
Tidak Sesuai (TS)	1	Tidak Sesuai (TS)	4

SKALA TOXIC RELATIONSHIP (SCREENING PENELITIAN)

Nama :
 Kelas :
 Apakah anda berpacaran? : iya / tidak **coret salah satunya**

Petunjuk pengisian

Berikut ini terdapat butir-butir pernyataan, baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan- pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda, dengan cara memberi tanda ceklis pada salah satu dari empat pilihan yang tersedia, pada kolom dibagian kanan.

Jika jawaban Anda sangat setuju, beri tanda pada kolom SS. Jika jawaban Anda setuju, beri tanda pada kolom S. Jika jawaban Anda tidak setuju, beri tanda pada kolom TS. Jika jawaban Anda sangat tidak setuju, beri tanda pada kolom STS.

Contoh:

Jika jawaban anda setuju.

NO	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki		√

Tidak ada jawaban yang benar atau salah untuk setiap pernyataan, seluruh jawaban adalah benar selama itu sesuai dengan diri Anda.

Selamat Mengerjakan!

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Pasangan saya selalu marah tanpa alasan yang jelas		
2.	Kemarahan pasangan saya membuat saya merasa takut atau cemas		
3.	Saya selalu mudah marah bila pacar saya melirik wanita lain baik sengaja maupun tidak disengaja		
4.	Saya selalu berubah <i>mood</i> ketika jalan dengan pacar saya		

5.	Saya selalu mengabaikan setiap rasa maaf yang diucapkan oleh pacar saya baik hal kecil maupun besar		
6.	Saya selalu menuruti larangan dari pacar saya karena saya sangat cinta sama dia		
7.	Saya tidak pernah menuruti semua perintah dari pacar saya dan saya selalu membantah dan melakukan selingkuh dengan orang lain		
8.	Saya selalu berusaha agar pasangan saya memberikan semua kebutuhan saya sebagai bentuk pemanfaatan atas materi yang dimiliki		
9.	Saya selalu posesif dengan pasangan dan selalu percaya		
10.	Saya selalu bertanya 24/jam tentang kehidupannya		
11.	Saya merasa lebih banyak menderita daripada merasa senang dalam hubungan ini.		
12.	Saya sering merasa kesepian meskipun sedang bersama pasangan.		
13.	Hubungan dengan pacar saya membuat saya merasa stress setiap hari		
14.	Saya merasa tertekan oleh perilaku pasangan saya setiap hari.		
15.	Saya sering merasa frustrasi karena pasangan saya tidak pernah mendengarkan saya.		
16.	Saya merasa upaya saya untuk memperbaiki hubungan ini tidak pernah dihargai oleh pasangan.		
17.	Saya merasa frustrasi karena hubungan ini tidak pernah berjalan sesuai harapan saya.		
18.	Saya tetap mempertahankan hubungan ini meskipun banyak konflik yang membuat saya stress bahkan frustrasi.		

HASIL KARAKTERISTIK SISWA YANG SEDANG BERPACARAN

APAKAH ANDA BERPACARAN	N	(%)
YA	180	58,8%
TIDAK	126	41,2%
TOTAL	306	100%

HASIL KARAKTERISTIK *TOXIC RELATIONSHIP*

NO	<i>TOXIC RELATIONSHIP</i>	N	(%)
1	TINGGI	42	23%
2	SEDANG	100	56%
3	RENDAH	38	21%
TOTAL		180	100%



LAMPIRAN 2

LAMPIRAN 2

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Reliability

Scale: Kepercayaan Diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	142	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	142	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	52

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KD1	3.27	.736	142
KD2	3.41	.696	142
KD3	3.15	.694	142
KD4	2.85	.753	142
KD5	3.29	.720	142
KD6	3.04	.841	142
KD7	1.94	.857	142
KD8	1.98	.657	142
KD9	3.15	.666	142
KD10	1.77	.600	142
KD11	2.01	.689	142
KD12	1.92	.658	142
KD13	3.47	.615	142
KD14	3.24	.673	142
KD15	3.24	.704	142
KD16	3.18	.796	142
KD17	2.10	.793	142
KD18	3.11	.712	142
KD19	2.08	.658	142
KD20	2.03	.641	142
KD21	3.16	.787	142
KD22	2.82	1.001	142
KD23	2.05	.634	142
KD24	3.39	.607	142
KD25	3.42	.611	142
KD26	2.92	.895	142
KD27	3.39	.607	142
KD28	2.49	.823	142
KD29	1.92	.572	142
KD30	2.06	.671	142
KD31	2.37	.856	142
KD32	2.60	.744	142
KD33	2.48	.796	142

KD34	2.04	.662	142
KD35	3.05	.718	142
KD36	2.17	.875	142
KD37	3.39	.652	142
KD38	3.23	.711	142
KD39	2.89	.913	142
KD40	3.15	.765	142
KD41	2.08	.754	142
KD42	2.77	.856	142
KD43	2.39	.867	142
KD44	2.23	.845	142
KD45	3.23	.741	142
KD46	2.96	.948	142
KD47	2.27	.826	142
KD48	3.40	.620	142
KD49	3.12	.821	142
KD50	2.62	.943	142
KD51	2.98	.887	142
KD52	2.44	.847	142

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KD1	138.47	77.414	.526	.834
KD2	138.34	84.254	.302	.865
KD3	138.60	88.029	-.288	.880
KD4	138.89	83.372	.360	.862
KD5	138.46	82.789	.311	.859
KD6	138.70	79.174	.326	.845
KD7	139.80	82.656	.388	.861
KD8	139.77	90.208	-.471	.887
KD9	138.59	84.328	.301	.864
KD10	139.97	82.510	.373	.856
KD11	139.74	80.208	.330	.847
KD12	139.83	84.354	-.002	.864
KD13	138.27	82.626	.357	.856
KD14	138.51	82.777	.325	.858
KD15	138.51	80.819	.372	.850
KD16	138.56	81.411	.389	.854
KD17	139.65	77.648	.464	.836
KD18	138.64	83.267	.376	.861
KD19	139.66	80.722	.305	.848
KD20	139.72	79.963	.383	.845
KD21	138.58	83.039	.377	.861
KD22	138.93	81.782	.309	.860
KD23	139.70	82.652	.348	.857
KD24	138.35	80.258	.380	.845
KD25	138.32	81.894	.325	.853
KD26	138.83	79.815	.359	.849
KD27	138.35	90.400	.521	.887
KD28	139.26	74.861	.648	.823
KD29	139.82	84.033	.338	.862
KD30	139.69	81.109	.364	.850
KD31	139.37	78.675	.353	.843

KD32	139.15	91.162	.490	.892
KD33	139.27	85.743	-.110	.873
KD34	139.70	79.067	.447	.847
KD35	138.70	81.347	.324	.852
KD36	139.58	80.799	.403	.853
KD37	138.35	83.251	.391	.860
KD38	138.51	81.074	.348	.851
KD39	138.85	78.425	.340	.843
KD40	138.59	82.953	.387	.860
KD41	139.67	78.819	.401	.841
KD42	138.98	81.028	.394	.854
KD43	139.35	83.435	.336	.864
KD44	139.52	79.656	.391	.847
KD45	138.51	81.911	.371	.855
KD46	138.78	81.136	.359	.856
KD47	139.47	81.769	.354	.856
KD48	138.35	84.625	-.022	.865
KD49	138.63	78.292	.399	.840
KD50	139.13	81.303	.351	.857
KD51	138.77	83.641	.320	.866
KD52	139.30	81.262	.382	.854

Reliability

Scale: Toxic Relationship

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	142	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	142	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
TR1	3.27	.736	142
TR2	3.41	.696	142
TR3	3.15	.694	142
TR4	2.85	.753	142
TR5	3.29	.720	142
TR6	3.04	.841	142
TR7	1.94	.857	142
TR8	1.98	.657	142
TR9	3.15	.666	142
TR10	1.77	.600	142
TR11	2.01	.689	142
TR12	1.92	.658	142
TR13	3.47	.615	142
TR14	3.24	.673	142
TR15	3.24	.704	142
TR16	3.18	.796	142
TR17	2.10	.793	142
TR18	3.11	.712	142
TR19	2.08	.658	142
TR20	2.03	.641	142
TR21	3.16	.787	142
TR22	2.82	1.001	142
TR23	2.05	.634	142
TR24	3.39	.607	142
TR25	3.42	.611	142
TR26	2.92	.900	142
TR27	3.39	.607	142
TR28	2.49	.823	142
TR29	1.96	.629	142
TR30	2.04	.678	142

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
TR1	79.67	29.602	.518	.809
TR2	79.47	33.201	.375	.864
TR3	79.73	37.290	.411	.816
TR4	79.03	33.006	.383	.864
TR5	79.59	33.222	.366	.866
TR6	79.84	31.059	.369	.839
TR7	79.94	33.804	-.025	.887
TR8	79.90	37.423	-.443	.816
TR9	80.73	34.839	.326	.885
TR10	80.11	31.953	.391	.842
TR11	79.87	32.452	.374	.853
TR12	79.96	33.070	.304	.861
TR13	80.41	32.513	.399	.851
TR14	80.64	33.182	.385	.863
TR15	80.64	31.452	.397	.839
TR16	80.70	32.667	.409	.861
TR17	80.78	28.058	.667	.883
TR18	80.77	33.311	.458	.867
TR19	79.80	30.660	.439	.824
TR20	79.85	30.184	.525	.815
TR21	79.72	32.686	.410	.861
TR22	79.06	32.585	.362	.872
TR23	79.83	33.092	.309	.860
TR24	80.49	31.727	.321	.839
TR25	80.46	30.945	.437	.826
TR26	80.96	30.410	.310	.832
TR27	80.49	37.315	.458	.813
TR28	79.39	28.283	.609	.890
TR29	79.92	32.923	.335	.858
TR30	79.85	32.813	.331	.858



LAMPIRAN 3

LAMPIRAN 3

UJI NORMALITAS DAN UJI LINEARITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		toxic relationship	kepercayaan diri
N		142	142
Normal Parameters ^a	Mean	80.20	102.73
	Std. Deviation	5.329	8.381
Most Extreme Differences	Absolute	.146	.103
	Positive	.146	.103
	Negative	-.072	-.053
Kolmogorov-Smirnov Z		1.738	1.227
Asymp. Sig. (2-tailed)		.225	.298

a. Test distribution is Normal.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
toxic relationship *	142	100.0%	0	.0%	142	100.0%
kepercayaan diri	142	100.0%	0	.0%	142	100.0%

Report

toxic relationship

kepercayaan diri	Mean	N	Std. Deviation
109	79.00	3	.000
110	80.00	3	.000
111	83.00	2	.000
112	77.00	4	.000
113	83.50	8	.926
114	77.00	3	.000
115	81.00	11	2.683
116	79.00	4	2.309
117	83.00	3	.000
118	80.50	4	.577
119	84.00	7	3.416
120	83.00	12	2.089
121	75.40	10	2.633
122	74.75	4	3.500
123	83.00	2	.000
124	82.00	4	5.774
125	77.00	8	1.309
126	78.90	10	1.287
127	77.00	3	.000
128	78.50	10	1.780
129	79.33	3	.577
130	79.00	2	.000
132	80.00	4	.000
133	81.00	2	.000
134	77.00	2	.000
135	77.00	2	.000
137	79.00	4	.000
139	77.00	2	.000
143	77.00	3	.000
145	77.00	3	.000
Total	80.20	142	5.329



LAMPIRAN 4

UJI ANALISIS KORELASI *PRODUCT MOMENT*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
toxic relationship * kepercayaan diri	Between Groups	(Combined) Linearity	3536.262	29	121.940	29.169	.000
		Deviation from Linearity	2535.894	1	2535.894	606.600	.000
			1000.369	28	35.727	8.546	.325
	Within Groups		468.217	112	4.181		
	Total		4004.479	141			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
toxic relationship * kepercayaan diri	-.796	.633	.940	.883

Correlations

Correlations

		toxic relationship	kepercayaan diri
*toxic relationship	Pearson Correlation	1	-.796**.
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	142	142
kepercayaan diri	Pearson Correlation	-.796**.	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	142	142

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



LAMPIRAN 5

LAMPIRAN 5

**DATA PENELITIAN KEPERCAYAAN DIRI DAN TOXIC
RELATIONSHIP**

5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4
5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3
4	4	4	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	2	3
1	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5
1	5	4	5	3	3	3	3	5	4	4	4	3	1	4	4	4	2	4	2	3	3
5	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3	4
5	2	3	3	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	4	2	4	4
2	4	4	4	5	4	5	2	3	5	3	5	3	2	2	2	4	2	3	2	4	2
4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	2	3	4	5	2	3	4	4
4	5	4	3	3	2	3	4	5	5	4	4	5	2	3	2	4	5	2	2	5	3
5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	1	5
3	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	2	4	3	4
5	4	4	3	3	2	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	4	5	2	1	3
5	4	3	5	4	5	3	1	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4
4	4	3	3	3	2	1	4	5	5	5	5	4	2	4	4	2	4	4	2	2	3
5	4	4	5	5	4	2	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	3	5
5	4	3	4	4	3	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	3	3	5
2	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	5	2	2	5	3	4	5	4	3	4	3
5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	5	3	1	4
4	5	3	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	2	4	4	3	4	5	3	2	3
4	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2

4	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	3	3	3	3	4
4	4	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4
5	4	4	4	5	3	1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	2	4	2	5	3
5	5	5	4	1	2	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4
4	5	4	3	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	3	3	3	3	4
4	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	3	3
4	5	4	4	5	2	4	4	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4
5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	3	5
4	5	4	5	4	2	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	2	4
5	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	5	3	1	3	4	3	4
4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3
4	3	2	4	3	1	4	2	4	1	3	2	3	4	5	3	2	2	3	4	3	3
5	5	1	4	4	2	5	3	4	1	3	4	4	5	3	3	2	3	4	5	3	5
3	5	3	5	4	1	5	2	5	2	2	3	5	5	3	4	1	2	4	4	4	5
2	4	3	4	3	2	4	2	5	2	2	3	5	4	4	5	2	2	5	4	5	3
3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4
5	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	5	3	1	3	4	3	4
4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3
4	3	2	4	3	1	4	2	4	1	3	2	3	4	5	3	2	2	3	4	3	3
5	5	1	4	4	2	5	3	4	1	3	4	4	5	3	3	2	3	4	5	3	5
3	5	3	5	4	1	5	2	5	2	2	3	5	5	3	4	1	2	4	4	4	5
2	4	3	4	3	2	4	2	5	2	2	3	5	4	4	5	2	2	5	4	5	3

3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4
4	4	4	5	5	4	4	5	4	2	5	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	3
3	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4
5	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4
3	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4
3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	4	5
5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	2	5	3	5	3
4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	1	4
3	5	3	5	5	3	4	3	5	1	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	2	5
4	5	3	5	4	4	4	5	5	1	4	5	3	4	5	5	4	5	5	3	3	4
4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	5
5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4
2	5	5	2	5	3	4	4	4	2	3	3	3	3	5	5	3	2	5	5	5	3
3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4
5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4
4	5	4	5	3	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	2	3
2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	1	2	1	1	3	5	4	5	2	2
3	4	1	5	4	2	1	2	2	4	2	4	2	2	1	2	2	4	5	5	5	3
5	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	5	4	3	4	3
3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	4	4	4	2
5	4	4	4	3	2	1	2	5	4	5	4	4	4	3	2	4	5	4	5	3	3

3	4	4	5	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	5	4	5	5	5	2	2
1	4	1	5	3	3	1	1	2	4	3	2	1	2	1	2	4	2	2	3	3	3
4	5	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	5	1	2	2	5	4	5	1	3
2	5	2	2	2	3	2	1	4	2	4	4	3	5	1	1	3	5	2	5	1	3
2	5	2	3	3	3	1	2	4	2	4	3	3	5	2	2	3	5	2	2	1	3
3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3
2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	1	3	2	1	4	3	2	5	2	2
4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	3
4	4	1	5	3	2	3	3	4	4	5	3	1	4	2	1	2	4	4	5	2	2
3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4
5	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	5	3	1	3	4	3	4
2	4	3	4	3	2	4	2	5	2	2	3	5	4	4	5	2	2	5	4	5	3
3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4
5	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	5	3	1	3	4	3	4
4	4	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3
4	3	2	4	3	1	4	2	4	1	3	2	3	4	5	3	2	2	3	4	3	3
5	5	1	4	4	2	5	3	4	1	3	4	4	5	3	3	2	3	4	5	3	5
3	5	3	5	4	1	5	2	5	2	2	3	5	5	3	4	1	2	4	4	4	5
2	4	3	4	3	2	4	2	5	2	2	3	5	4	4	5	2	2	5	4	5	3

3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4
4	4	4	5	5	4	4	5	4	2	5	5	3	4	5	5	4	4	5	5	4	3
3	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4
5	5	3	5	5	3	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4
3	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4
3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	4	5
5	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5
5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	2	5	3	5	3
4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	1	4
3	5	3	5	5	3	4	3	5	1	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	2	5
4	5	3	5	4	4	4	5	5	1	4	5	3	4	5	5	4	5	5	3	3	4
4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	5
5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4
2	5	5	2	5	3	4	4	4	2	3	3	3	3	5	5	3	2	5	5	5	3
3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4
5	5	5	5	5	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4
4	5	4	5	3	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	3	2	3
2	1	3	1	1	2	1	2	3	2	4	4	1	2	1	1	3	5	4	5	2	2
3	4	1	5	4	2	1	2	2	4	2	4	2	2	1	2	2	4	5	5	5	3
5	4	3	4	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	2	2	5	4	3	4	3
3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	3	4	4	4	2
5	4	4	4	3	2	1	2	5	4	5	4	4	4	3	2	4	5	4	5	3	3

3	4	4	5	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	5	4	5	5	5	2	2
1	4	1	5	3	3	1	1	2	4	3	2	1	2	1	2	4	2	2	3	3	3
4	5	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	5	1	2	2	5	4	5	1	3
2	5	2	2	2	3	2	1	4	2	4	4	3	5	1	1	3	5	2	5	1	3
2	5	2	3	3	3	1	2	4	2	4	3	3	5	2	2	3	5	2	2	1	3
3	4	4	2	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	2	4	3	3
2	2	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	1	3	2	1	4	3	2	5	2	2
4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	5	4	3
4	4	1	5	3	2	3	3	4	4	5	3	1	4	2	1	2	4	4	5	2	2
2	4	3	4	3	2	4	2	5	2	2	3	5	4	4	5	2	2	5	4	5	3
3	3	4	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	5	1	2	5	5	4	5
4	4	4	5	5	1	5	3	2	3	3	5	4	3	5	5	2	1	4	3	4	5
5	4	2	5	5	2	2	1	3	1	1	5	5	3	5	4	1	2	4	5	5	4
4	5	2	5	4	2	4	2	4	2	3	4	5	5	4	4	2	1	4	5	5	4



LAMPIRAN 6

LAMPIRAN 6

SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 876/FPSI/01.10/III/2025
Lampiran : -
Hal : **Penelitian**

07 Maret 2025

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 1 Hamparan Perak
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Negeri 1 Hamparan Perak** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Vahda AuFi Nabila
Nomor Pokok Mahasiswa : 208600338
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Kepercayaan Diri dengan Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Negeri 1 Hamparan Perak**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Pd, M.Psi, Psikolog.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Bidang Penjaminan Mutu Akademik
dan Gugus Jaminan Mutu

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 HAMPARAN PERAK
Jalan. Titi Payung - Bulu Cina Hamparan Perak Telp. (061) 76406350 Kode Pos : 20374
E-mail : sman 1-hamparanperak@yahoo.co.id

SURAT – KETERANGAN

Nomor : 897/218/ SMA-03/2025
Lamp : -
Hal : **Telah Melakukan Penelitian/Pengambilan Data**

Kepada Yth :
Bapak Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
dan Gugus Jaminan Mutu
Di
Medan

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat Bapak No: 876/FPSI/01.10/III/2025 tanggal 07 Maret 2025 tentang Izin Penelitian/Pengambilan Data, maka bersama ini kami menerangkan bahwa mahasiswa Bapak yang namanya tercantum di bawah ini :

N a m a : Vahda AuFi Nabila
N P M : 208600338
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Toxic Relationship* pada Remaja yang Berpacaran pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Hamparan Perak

Benar telah melaksanakan penelitian di SMAN 1 Hamparan Perak pada tanggal 10 Maret 2025 s/d 14 Maret 2025. Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hamparan Perak, 17 Maret 2025
Kepala Sekolah

Desy Anandhi, S.S., M.Pd
61221 201001 2 009