

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KUALITAS HUBUNGAN INTERPERSONAL PADA DEWASA AWAL YANG BERPACARAN DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Nadhea Zahra Liandra¹, Annastasia Ediatl¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275

nadheazahra2003@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian mengenai hubungan interpersonal dalam konteks hubungan romantis pada dewasa awal semakin banyak dikaji seiring dengan meningkatnya kebutuhan untuk memahami faktor psikologis yang memengaruhi kualitas hubungan. Fenomena konflik dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa, yang sering kali berkaitan dengan masalah harga diri seperti rasa tidak aman, ketergantungan emosional, dan kesulitan komunikasi. Pemahaman terhadap peran harga diri menjadi penting agar individu mampu membangun hubungan yang sehat secara emosional dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal yang berpacaran di Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan teori harga diri menurut Coopersmith serta kualitas hubungan interpersonal dari Fletcher. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Harga Diri (36 item, $\alpha = 0.909$) dan Skala Kualitas Hubungan Interpersonal (41 item, $\alpha = 0.928$). Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menjalin hubungan pacaran. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,341 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kualitas hubungan interpersonal. Semakin baik harga diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin baik pula kualitas hubungan interpersonal yang dijalani.

Kata Kunci: Dewasa awal, harga diri, berpacaran, kualitas hubungan interpersonal, Universitas Diponegoro

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND THE QUALITY OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS IN EARLY ADULTS WHO ARE DATING AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Nadhea Zahra Liandra¹, Annastasia Ediat¹

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Central Java 50275

nadheazahra2003@gmail.com

ABSTRACT

Research on interpersonal relationships in the context of romantic relationships among emerging adults has been increasingly explored in line with the growing need to understand psychological factors that influence relationship quality. The phenomenon of conflict in dating relationships among university students is often associated with self-esteem issues, such as insecurity, emotional dependency, and communication difficulties. Understanding the role of self-esteem is crucial for individuals to be able to build emotionally and psychologically healthy relationships. This study aims to examine the relationship between self-esteem and the quality of interpersonal relationships among emerging adults who are in dating relationships at Diponegoro University. The study adopts Coopersmith's theory of self-esteem and Fletcher's concept of interpersonal relationship quality. A quantitative method with cluster sampling technique was used. The instruments employed were the Self-Esteem Scale (36 items, $\alpha = 0.909$) and the Interpersonal Relationship Quality Scale (41 items, $\alpha = 0.928$). The study involved 100 students from Diponegoro University who were currently in dating relationships. Simple regression analysis showed a correlation coefficient of 0.341 with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These results indicate a significant positive relationship between self-esteem and the quality of interpersonal relationships. The better the self-esteem an individual has, the better the quality of their interpersonal relationships.

Keywords: Emerging adulthood, self-esteem, dating, interpersonal relationship quality, Diponegoro University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan generasi yang memainkan peran penting dalam kehidupan sosial, salah satunya dalam membangun hubungan interpersonal yang baik. Menurut Indriani dkk. (2024) hubungan interpersonal merujuk pada interaksi sosial yang mengharuskan individu untuk menjalin relasi dengan yang lain, yang kemudian akan membentuk ikatan emosional yang saling memberi pengaruh dalam pola hubungan tersebut. Mahasiswa dengan hubungan interpersonal yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi, bersikap kooperatif, dan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan hubungan interpersonal yang kurang baik dapat mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang stabil, menghadapi konflik yang tidak terselesaikan, atau merasa terisolasi secara emosional (Johnson dkk., 2021). Hubungan interpersonal merupakan bentuk interaksi antara individu dengan individu lainnya yang mampu memberikan rasa bahagia dan kepuasan hati dalam berbagai situasi serta aspek kehidupan. Ketika dua orang atau lebih saling bergantung dan memiliki pola interaksi yang konsisten, hubungan tersebut disebut sebagai hubungan interpersonal (Setiawan dkk., 2018). Hubungan interpersonal bertujuan untuk menjaga keharmonisan, saling memengaruhi, mengubah sikap atau perilaku, dan faktor lainnya. Hubungan interpersonal yang berkualitas tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga meningkatkan kesehatan mental individu.

Kualitas hubungan interpersonal dapat ditentukan oleh sejauh mana seseorang mampu menjalin hubungan yang penuh dengan kepercayaan, keterbukaan, dan empati. Konflik dalam hubungan dapat muncul karena kepercayaan yang rendah (Winayanti dan Wideasavitri, 2016). Penelitian tersebut didukung oleh Galluccio (2011) yang menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang baik memungkinkan mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi yang efektif, empati, dan kemampuan memecahkan masalah cenderung lebih berhasil dalam mempertahankan hubungan mereka.

Xue Tianqi (2024), menyebutkan bahwa keintiman yang ditandai oleh kedekatan emosional dan dukungan, serta kepercayaan sebagai elemen fundamental, berkontribusi pada stabilitas dan kualitas hubungan. Kualitas hubungan interpersonal lebih penting daripada kuantitas karena hubungan yang berkualitas memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, dan stabilitas emosional seseorang. Menurut Reis dan Collins (2000), hubungan interpersonal yang berkualitas ditandai oleh kepercayaan, keintiman emosional, komunikasi yang efektif, dan saling mendukung, yang semuanya berkontribusi pada pembentukan pengalaman yang positif dalam hubungan tersebut. Sebaliknya, hubungan tanpa kedalaman emosional dapat menghasilkan perasaan kosong atau kurangnya keterikatan emosional yang bermakna. Fletcher dkk., (2000) menjelaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal melibatkan komponen seperti kepercayaan, komitmen, kepuasan, keintiman, gairah, dan cinta.

Fenomena nyata yang menunjukkan pentingnya kualitas hubungan interpersonal pada mahasiswa dapat dilihat dari meningkatnya kasus konflik emosional dalam hubungan pacaran yang berdampak pada kesehatan mental. Sebuah laporan oleh Pusat Layanan Psikologi Universitas Indonesia (2022) mencatat bahwa sekitar 27% mahasiswa yang mengakses layanan konseling datang dengan keluhan terkait hubungan romantis, seperti kecemasan karena konflik, perasaan tidak aman, hingga menurunnya kepercayaan diri. Permasalahan dalam hubungan pacaran seringkali berasal dari komunikasi yang buruk, rasa cemburu berlebih, serta kurangnya keterbukaan dan kepercayaan. Jika tidak ditangani dengan baik, konflik-konflik ini dapat menurunkan harga diri dan memicu gejala psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Hal ini memperkuat pentingnya kualitas hubungan interpersonal yang sehat sebagai fondasi dalam menjaga keseimbangan emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dewasa awal.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menjalani hubungan pacaran, ditemukan bahwa 33% di antaranya telah menjalin hubungan selama 1-2 tahun, sementara 30% lainnya telah menjalani hubungan selama lebih dari 2 tahun. Hasil survei tersebut menunjukkan adanya variasi dalam durasi hubungan yang berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan harga diri pada mahasiswa. Durasi hubungan dapat mencerminkan perbedaan tingkat kedekatan emosional, keterikatan, serta cara individu menyelesaikan konflik dengan pasangan. Menurut Gottman (2015), hubungan jangka panjang dapat menunjukkan stabilitas emosional dan keintiman

yang tinggi jika dikelola dengan komunikasi yang efektif. Namun, durasi juga bisa memperbesar dampak negatif jika konflik dibiarkan tidak terselesaikan. Fenomena ini menjadi penting untuk diteliti lebih lanjut, mengingat dinamika hubungan pacaran dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.

Harga diri adalah evaluasi diri seseorang yang mencakup aspek positif dan negatif. Menurut Rosenberg (dalam Srisayekti dkk., 2015), harga diri diartikan sebagai bentuk penilaian tentang diri sendiri (*self*) baik positif atau negatif. Pratiwi (dalam Harsono & Winduwati, 2020), harga diri merupakan rasa nilai diri seseorang terhadap nilai dirinya sendiri, yang terbentuk dari pikiran, perasaan, sensasi, serta pengalaman hidup yang dialami. Sementara itu, Coopersmith (dalam Khairat & Adiyanti, 2015), harga diri mencerminkan sejauh mana seseorang menilai dirinya layak, serta sejauh mana ia meyakini bahwa dirinya berharga, signifikan, mampu, dan sukses. Harga diri tidak hanya memengaruhi pandangan individu terhadap dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan mereka dengan orang lain. Menurut Coopersmith (1967), kemampuan untuk mengekspresikan diri dengan baik dan positif, menerima saran dengan baik, tidak hanya memikirkan diri sendiri, dan mampu beradaptasi dengan mudah pada lingkungan yang belum dikenalnya adalah tanda individu yang memiliki harga diri tinggi. Sebaliknya, orang yang memiliki harga diri rendah cenderung takut gagal dalam membangun hubungan sosial, kurang ekspresif, bergantung pada lingkungan, merasa tidak dicintai dan terisolasi, serta pasif mengikuti apa yang ada dilingkungannya.

Hubungan antara harga diri dan kualitas hubungan interpersonal bersifat saling memengaruhi. Individu dengan harga diri tinggi lebih percaya diri dalam menjalin hubungan, memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri, serta mampu menangani konflik secara konstruktif (Orth & Robins, 2014). Hal ini mendukung komponen keintiman dan komitmen dalam hubungan. Sebaliknya, mahasiswa dengan harga diri rendah kerap mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang intim dan berkelanjutan (Widyastuti, 2014). Mereka dapat merasa tidak layak untuk dicintai, yang dapat mengarah pada ketidakpuasan dan konflik dalam hubungan. Hal ini sejalan dengan temuan Murray dkk., (2000), menyatakan bahwa harga diri rendah sering dikaitkan dengan ketidakstabilan emosional dalam hubungan romantis, yang akhirnya menurunkan kualitas hubungan interpersonal. Alwisol (2019) menyatakan bahwa dewasa awal yang berhasil menjalani hubungan yang berkualitas, maka dapat terbentuk identitas diri yang positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-esteem* yang positif berperan penting dalam kemampuan individu menjalin hubungan interpersonal yang baik. Penelitian oleh Orth dan Robins (2014) menunjukkan bahwa harga diri stabil berkontribusi positif terhadap hubungan interpersonal yang sehat dan berkualitas, terutama dalam hubungan romantis.

Pada mahasiswa yang berada dalam fase dewasa awal, yaitu usia 18–25 tahun (Arnett, 2015), harga diri memainkan peran penting dalam dinamika hubungan interpersonal yang digambarkan dengan hubungan romantis seperti pacaran. Berpacaran (*dating*) adalah salah satu kegiatan yang banyak dilakukan oleh remaja, termasuk mahasiswa (Marpaung & Rozali, 2021). Hubungan pacaran

tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengenal pasangan lebih dalam, tetapi juga sebagai ruang untuk belajar membangun hubungan yang sehat dan berkomitmen. Menurut DeGenova dan Rice (dalam Winayanti & Widiyasavitri, 2016), pacaran merupakan hubungan antara dua orang yang saling mengenal melalui serangkaian aktivitas bersama. Hubungan pacaran yang sehat memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu, karena berfungsi sebagai tempat untuk membangun keintiman dan komitmen (eL-Hakim, 2014; Aisyat & Handayani, 2024). Namun, hubungan pacaran dapat mengalami dinamika yang berbeda-beda. Terkadang pasangan selalu diliputi kebahagiaan, tetapi juga kadang ada masalah yang menimbulkan perselisihan antar individu.

Bagi mahasiswa dewasa awal, hubungan pacaran adalah momen penting dalam perkembangan pribadi mereka. Menjalani hubungan pacaran penting karena terdapat dorongan untuk merasakan kedekatan emosional dengan pasangan (Field dkk., 2010), yang dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif (Dush & Amato, 2005), serta memberikan pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan pada dewasa muda sebesar 3–6%, tergantung pada karakter pribadi mereka (Demir (2008); Anma dkk., (2023)). Namun, pada dewasa awal sering mengalami fluktuasi harga diri karena pengaruh perubahan lingkungan dan eksplorasi identitas diri (Arnett dalam Orth & Robins, 2014). Penelitian Aisyat dan Handayani (2024) menunjukkan bahwa harga diri berkontribusi terhadap kebahagiaan dalam berpacaran pada mahasiswa.

Pemilihan Universitas Diponegoro sebagai lokasi penelitian didasarkan pada keragaman mahasiswa dari berbagai fakultas yang memungkinkan adanya

variasi pengalaman dalam hubungan interpersonal dan harga diri mereka. Mahasiswa Universitas Diponegoro juga mewakili populasi dewasa awal yang tengah menjalani hubungan pacaran, sehingga menjadikan subjek yang relevan untuk dilakukan penelitian. Fenomena ini menunjukkan bahwa pada tahap dewasa awal, hubungan interpersonal memiliki peran signifikan dalam membentuk identitas diri, stabilitas emosional, serta keberhargaan diri individu. Namun, hubungan yang kurang sehat atau berkualitas seringkali dapat memicu perasaan tidak aman, ketidakpuasan, dan konflik yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu (Johnson dkk., 2021).

Penelitian terdahulu mengenai harga diri dan kualitas hubungan interpersonal cenderung lebih berfokus pada hubungan antara harga diri dan aspek lain, seperti komunikasi interpersonal dan kepuasan hubungan (Pribadi & Erdiansyah, 2019; Baumeister dkk., 2003). Namun, masih sedikit yang mengkaji bagaimana harga diri secara spesifik memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dalam konteks dewasa awal, khususnya pada mahasiswa yang menjalani hubungan pacaran. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana harga diri dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menjalin hubungan pacaran.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal yang berpacaran di Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan kualitas hubungan interpersonal pada dewasa awal yang berpacaran di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi pemahaman yang lebih komprehensif, memperkaya penelitian ilmiah di bidang psikologi, khususnya bagi pengembangan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan bagi dewasa awal tentang hubungan harga diri (*self-esteem*) terhadap kualitas hubungan interpersonal mereka. Pengetahuan ini dapat membantu mereka meningkatkan harga diri (*self-esteem*), yang pada akhirnya akan memperbaiki kualitas hubungan interpersonal mereka dalam berpacaran.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Temuan penelitian ini dapat berkontribusi dan dijadikan referensi dalam memberikan informasi terkait hubungan antara harga diri dengan kualitas hubungan interpersonal pada individu dewasa awal yang berpacaran Universitas Diponegoro.