



Psychoeducation Improves Self Esteem in Early Adult Victims of Dating Violence

Halimatus Sa'ida*, Djudiyah

Universitas Muhammadiyah Malang

DOI:

<https://doi.org/10.53697/iso.v6i1.3643>

*Correspondence: Halimatus Sa'ida

Email: halimatussaida19@gmail.com

Received: 22-04-2026

Accepted: 22-05-2026

Published: 22-06-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to determine the effect of psychoeducation on increasing self-esteem in young adult women who are victims of dating violence. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The study subjects were 10 young adult women who had experienced or were experiencing dating violence. Data were analyzed using a Paired Sample t-Test. The results showed that there was a difference in self-esteem before and after psychoeducation ($t = -0.997$) ($p = 0.345$). The mean post-test (Mean = 6.50) was higher than the mean pre-test (Mean = 5.60). Thus, psychoeducation can increase self-esteem. The conclusion of this study is that it has a positive impact on improving self-esteem in young adult female victims of dating violence. Changes in scores indicate that psychoeducation is beneficial as an initial step in recovery, but further interventions with longer duration and intensity are needed for optimal results.

Keywords: Dating Violence, Early Adulthood, Self-Esteem

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode transisi yang krusial dalam rentang kehidupan manusia, biasanya berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, individu mulai mengalami berbagai perubahan signifikan, baik secara psikologis, sosial, maupun emosional. Dewasa awal adalah fase ketika individu mulai mandiri, menjalankan peran dan tanggung jawab sosial, serta membangun hubungan interpersonal (A. F. Putri, 2018). Salah satu tugas perkembangan utama dalam masa dewasa awal adalah menjalin hubungan intim yang sehat dan bermakna. Hubungan romantis pada tahap ini dianggap sebagai bagian penting dalam pembentukan identitas, rasa aman emosional, dan pembelajaran sosial. Namun, tidak semua hubungan berjalan sesuai harapan. Fenomena dating violence atau kekerasan dalam hubungan pacaran menjadi salah satu permasalahan sosial dan psikologis yang semakin mengkhawatirkan dalam konteks perkembangan dewasa awal.

Konflik dalam sebuah hubungan sangatlah wajar karena tidak mungkin dalam sebuah hubungan tidak ada konflik antar kedua belah pihak, tetapi jika sikap atau perilaku yang merespons perbedaan ini melibatkan kekerasan, seperti mengumpat, menghina, menendang, atau meninju, hal tersebut menjadi tidak pantas. Dating violence adalah kekerasan atau ancaman dalam hubungan pasangan (Zahra & Yanuvianti, 2017).

Hubungan yang tidak sehat tersebut tidak hanya terjadi pada hubungan yang baru saja dijalani, hubungan yang telah lama juga terdapat peluang terjadinya tindak kekerasan. Tidak sedikit individu yang terjebak didalam hubungan tidak menyenangkan tersebut yaitu dating violence (Auldrian et al, 2025).

Dating violence merupakan topik penting untuk dibahas karena merupakan masalah umum, namun seringkali luput dari perhatian atau dianggap remeh (Arisandi et al, 2023). Dating violence merupakan salah satu bentuk kekerasan dalam hubungan pasangan yang mencakup kekerasan fisik, seksual, emosional, serta perilaku pengendalian oleh salah satu pasangan (Yoseawan Fristian et al, 2022). Kekerasan ini dapat terjadi secara langsung, daring, atau melalui teknologi, dan berdampak negatif jangka panjang pada korban, termasuk merugikan perkembangan masa depan remaja (Anderson et al, 2012). Meskipun dating violence dapat menimpa siapa saja, korban umumnya adalah perempuan karena faktor dominasi gender yang menempatkan laki-laki lebih berkuasa (R. A. Putri et al, 2024) (Ramadhani, 2022). Kekerasan dalam pacaran adalah perilaku fisik, psikologis, atau seksual dalam hubungan romantis yang menimbulkan dampak serius bagi korban, seperti stres, rendah diri, dan trauma psikologis.

Dating violence dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, salah satunya adalah rendahnya self esteem (Syafitri et al, 2014). Korban kekerasan dalam pacaran sering mengalami perasaan tidak berharga, ketergantungan emosional tinggi, dan sulit menetapkan batasan diri. Self esteem sendiri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya, termasuk penilaian atas nilai, kemampuan, dan atribut diri, serta sejauh mana individu merasa berharga dan layak dicintai (Refnadi, 2018) (Wahdah & N, 2013) (Zahra & Yanuvianti, 2017). Aspek-aspek self esteem meliputi penilaian terhadap kemampuan dan prestasi diri (performance self esteem), penerimaan sosial dan penilaian dari lingkungan (social self esteem), serta persepsi terhadap kondisi fisik dan penampilan diri (physical appearance self esteem) (Ervon Veriza, 2023).

Faktor-faktor yang memicu dating violence antara lain riwayat keluarga, pengaruh teman sebaya, pandangan tradisional tentang peran gender, kepribadian pelaku, rendahnya self esteem korban, minimnya pemahaman mengenai hubungan sehat, serta faktor psikologis dan lingkungan seperti stres, ketergantungan emosional, penggunaan alkohol, dan kurangnya dukungan sosial (Murray & Kardatzke, 2007). Bentuk-bentuk dating violence meliputi kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikologis, dan penguntitan (Prevention, 2020). Kekerasan fisik mencakup tindakan menyakiti atau memukul pasangan, sedangkan kekerasan seksual termasuk pemaksaan tindakan seksual dan perilaku non-fisik seperti menyebarkan gambar seksual tanpa persetujuan. Kekerasan psikologis menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal untuk menyakiti atau mengendalikan pasangan, sementara penguntitan adalah pola kontak berulang yang menimbulkan rasa takut dan cemas pada korban.

Hubungan antara self esteem dan dating violence bersifat timbal balik dan membentuk lingkaran yang kompleks (Yushillia et al, 2024). Individu dengan self esteem rendah lebih rentan menjadi korban karena sulit menolak perilaku kekerasan, sementara pengalaman kekerasan justru semakin menurunkan self esteem korban, menyebabkan

mereka menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Salsabilla & Fakhurrozi, 2025). Oleh karena itu, peningkatan self esteem menjadi aspek krusial dalam pencegahan dan pemulihan korban.

Psikoedukasi menjadi intervensi penting untuk membantu korban membangun kembali self esteem. Proses ini mencakup pemahaman mengenai dating violence, hubungan sehat, dampak psikologis kekerasan, serta pembelajaran keterampilan praktis seperti menetapkan batasan, komunikasi asertif, dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif. Dukungan sosial selama psikoedukasi juga memperkuat rasa diterima dan dihargai, sehingga membantu korban untuk kembali menyadari nilai dirinya, menetapkan batasan, serta mampu mengambil keputusan lebih sehat dalam hubungan (Prevention, 2020).

Individu yang mengalami berbagai masalah hidup, termasuk kekerasan dalam pacaran, memerlukan resiliensi untuk mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan mengatasi kesulitan secara adaptif (Grotberg, 2003). Resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk merespons kesulitan secara aktif dengan cara pandang yang konstruktif, meskipun berada dalam situasi lingkungan yang kurang memberikan dukungan (Labronici, 2012).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi dating violence adalah self esteem yang rendah (Pflieger & Vazsonyi, 2006). Seseorang dengan self esteem yang tinggi menghargai diri sendiri, menganggap dirinya berharga, dan tidak menganggap dirinya lebih baik atau lebih buruk dari orang lain. Individu yang memiliki penghargaan diri kuat menyadari kekurangan yang ada pada dirinya serta memiliki orientasi untuk terus belajar, meningkatkan kapasitas, dan melakukan pengembangan diri. Sebaliknya, individu dengan penghargaan diri lemah cenderung tidak menerima dirinya sendiri, diliputi perasaan ketidakpuasan, sering menilai diri secara negatif, serta gagal memberikan apresiasi yang layak terhadap dirinya. Sederhananya, self esteem adalah rasa percaya diri seseorang, yang berkaitan dengan pentingnya pencapaian, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis (Vohs & Baumeister, 2018).

Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri berpotensi menghambat proses pertumbuhan individu, menurunkan tingkat kesejahteraan hidup, serta memperbesar kerentanan terhadap masalah kesehatan psikologis, seperti gangguan kecemasan dan depresi. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan terbalik antara tingkat self-esteem dan kejadian kekerasan dalam hubungan pacaran, di mana individu dengan kepercayaan diri yang lebih baik cenderung memiliki risiko lebih kecil menjadi korban dating violence. Sebaliknya, individu yang memiliki self-esteem rendah menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kekerasan dalam hubungan romantis. (Mardiana, 2022). Studi yang dilangsungkan (Bolívar-Suárez et al, 2022) juga menunjukkan bahwa self esteem yang rendah dapat memengaruhi dating violence. Selaras penelitian yang dilangsungkan (Sabrina et al, 2021) memperlihatkan jika self esteem dapat berdampak negatif terhadap dating violence. Sebaliknya, ketika self esteem positif, korban cenderung tidak mengalami dating violence.

Ciri-ciri self esteem yang rendah dalam dating violence, yaitu) (a) Merasa tidak berharga) (korban mungkin merasa tidak berharga atau tidak cukup baik untuk pasangan mereka, b) Merasa bersalah) (korban mungkin merasa bersalah atau bertanggung jawab atas kekerasan yang dialami, c) Ketergantungan emosional) (korban mungkin merasa sangat tergantung pada pasangan mereka dan takut kehilangan mereka, d) Kesulitan membuat keputusan) (korban mungkin mengalami kesulitan membuat keputusan karena kurangnya kepercayaan diri, e) Merasa terjebak) (korban mungkin merasa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat dan tidak tahu cara keluar dari situasi tersebut, f) Pandangan negatif diri sendiri) (korban mungkin punya pandangan negatif perihal diri sendiri dan merasa tidak mampu melakukan apa-apa tanpa pasangan mereka, g) Kesulitan menetapkan batasan) (korban mungkin mengalami kesulitan menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan. Ciri-ciri tersebut dapat membuat korban dating violence merasa terjebak dan tidak berdaya, sehingga penting untuk mengenali tanda-tanda tersebut dan mencari bantuan jika diperlukan.

Dampak dating violence lainnya selain self esteem yaitu berdampak pada psikologis korban seperti terganggunya aktivitas harian, tertekan, merasa cemas, kepercayaan diri rendah serta konsep diri yang negatif (Astriani, 2021). Self esteem yang rendah dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental para korban. Korban yang mengalami dating violence dapat berdampak pada kondisi psikologis korban seperti terganggunya proses pikiran, perasaan dan perilaku korban. Self esteem yang rendah menjadi salah satu alasan mengapa sulit untuk keluar dari siklus dating violence. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri pada seseorang dapat berperan ganda, baik sebagai kondisi yang mendorong individu tetap terjebak dalam pola kekerasan dalam hubungan pacaran maupun sebagai dampak lanjutan yang muncul akibat paparan perilaku kekerasan yang terus-menerus dilakukan oleh pasangan (Pratiwi, 2017).

Cara mengatasi masalah ini, intervensi psikologis seperti psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif. Psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas kepada individu tentang kondisi psikologis mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan membekali korban dengan keterampilan koping yang adaptif. Melalui psikoedukasi, korban kekerasan dalam pacaran dapat mulai memahami dampak kekerasan yang mereka alami, mengenali hak-hak pribadi mereka dalam hubungan, dan membangun kembali harga diri mereka yang rusak. Melihat tingginya angka kekerasan dalam pacaran serta kurangnya kesadaran korban akan kondisi yang mereka alami, penting bagi intervensi berbasis psikoedukasi dikembangkan secara lebih sistematis dan terarah. Terlebih, psikoedukasi bersifat fleksibel, dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti seminar, konseling kelompok, maupun modul interaktif, dan dapat menjangkau lebih banyak individu dalam waktu yang relatif singkat.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan intervensi psikoedukasi yang secara spesifik difokuskan untuk meningkatkan self esteem pada perempuan dewasa awal korban dating violence dengan desain quasi eksperimen one group pretest–posttest. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menekankan hubungan atau korelasi antara self esteem dan dating violence, penelitian ini menempatkan psikoedukasi sebagai bentuk

intervensi langsung yang bersifat preventif dan pemulihan. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengkaji perubahan self esteem secara kuantitatif, tetapi juga didukung oleh wawancara dan observasi untuk memahami dinamika psikologis korban secara lebih mendalam. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa bukti awal bahwa psikoedukasi dapat menjadi langkah intervensi sederhana, aplikatif, dan kontekstual dalam upaya meningkatkan self esteem pada korban dating violence di fase dewasa awal.

Metodologi

Desain Penelitian

Studi ini memanfaatkan metode kuantitatif memakai desain quasi eksperimen tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih untuk melihat pengaruh program psikoedukasi penguatan self esteem terhadap peningkatan self esteem pada perempuan korban dating violence sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Selain itu, penelitian juga didukung dengan pendekatan kualitatif deskriptif melalui wawancara dan observasi untuk memahami secara lebih mendalam dinamika psikologis korban dan konteks permasalahan di komunitas.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian perempuan dewasa awal sebanyak 10 subjek yang pernah atau sedang mengalami *dating violence*. Kriteria inklusi:

1. Perempuan berusia dewasa awal (18–25 tahun)
2. Pernah atau sedang mengalami kekerasan dalam pacaran (fisik, verbal, emosional, seksual, atau ekonomi)
3. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian program psikoedukasi (pre-test, sesi intervensi, dan post-test)

Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian dalam studi ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan kuesioner. Wawancara dilakukan sebagai asesmen awal untuk mengklarifikasi masalah, menggali sebab dan akibat terjadinya *dating violence* pada perempuan, serta memahami konteks hubungan yang dijalani. Observasi dilakukan secara langsung selama proses asesmen dan interaksi di komunitas untuk melihat perilaku dan dinamika yang terjadi, sekaligus memvalidasi pernyataan yang disampaikan peserta. Kuesioner digunakan dalam bentuk daftar pertanyaan tertulis untuk mengetahui pentingnya *self esteem* pada individu yang mengalami *dating violence*, serta dijadikan sebagai *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman dan pengetahuan sebelum dan sesudah psikoedukasi diberikan.

Prosedure Intervensi

Intervensi dilakukan melalui satu sesi psikoedukasi berdurasi 90 menit bagi mahasiswa yang mengalami kekerasan dalam pacaran, meliputi pembukaan, penyampaian materi, diskusi studi kasus, dan penutupan.

Tabel 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Sesi	Kegiatan	Durasi
I	Pembukaan	10 menit
II	Pemberian Materi " <i>Dating Violence</i> "	20 menit
III	Pemberian Materi " <i>Self Esteem</i> "	20 menit
IV	Diskusi dan tanya jawab	30 menit
V	Penutupan	10 menit

Materi psikoedukasi yang diberikan yakni *dating violence* dan *self esteem*. Materi *dating violence* berupa pengertian *dating violence*, bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran, cara pencegahannya, dan cara yang dilakukan agar dapat keluar dari zona *toxic relationship* seperti *dating violence*. Pada materi *self esteem* menjelaskan tentang cara meningkatkan harga diri serta menyadarkan bahwa *dating violence* bukan bentuk dari cinta tetapi *toxic relationship*.

Selama kegiatan diskusi berkelompok, peserta memperoleh ruang untuk menyampaikan pertanyaan apabila masih terdapat uraian materi yang belum dipahami secara optimal. Dalam sesi tersebut, peneliti menyajikan ilustrasi permasalahan, kemudian peserta diarahkan untuk mengenali bentuk-bentuk kekerasan verbal yang muncul pada ilustrasi tersebut, sekaligus menyampaikan tanggapan serta mengajukan pertanyaan kepada sesama anggota kelompok.

Pengolahan dan pengujian data dilakukan melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics dengan menerapkan metode Paired Sample t-Test. Uji ini digunakan untuk menganalisis ada atau tidaknya perbedaan nilai rerata yang bermakna secara statistik antara dua hasil pengukuran yang saling berkaitan dan diperoleh dari individu yang sama. Uji ini digunakan ketika data diperoleh dari responden yang sama namun diukur pada dua waktu atau kondisi yang berbeda, seperti sebelum dan sesudah psikoedukasi (*pretest-posttest*).

Hasil dan Pembahasan

Berlandaskan pengolahan dan telaah data yang telah dilaksanakan melalui metode uji t berpasangan (*paired samples t-test*), diperoleh temuan penelitian yang selanjutnya disajikan sebagaimana tercantum pada tabel berikut. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-esteem* sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) diberikan psikoedukasi.

Tabel 2. Hasil Paired Sample Test

		Paired Samples Test					Significance			
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper				
Pair 1	Pretest_DV - Pretest_SE	-5.60000	17.75888	5.61585	-18.30394	7.10394	-.997	9	.172	.345
Pair 2	Posttest_DV - Posttest_SE	6.50000	21.32422	6.74331	-8.75443	21.75443	.964	9	.180	.360

Berdasarkan hasil paired samples test menunjukkan adanya perubahan rata-rata skor sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Dimana sebelum dilakukannya intervensi menunjukkan rata-rata -5,6 dan setelah dilakukannya intervensi menunjukkan rata-rata 6,5.

Tabel 3. Hasil Paired Sample Effect Sizes

		Paired Samples Effect Sizes				
		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
Pair 1	Pretest_DV - Pretest_SE	Cohen's d	17.75888	-.315	.329	
		Hedges' correction	19.43251	-.288	.301	
Pair 2	Posttest_DV - Posttest_SE	Cohen's d	21.32422	.305	.932	
		Hedges' correction	23.33385	.279	.852	

a. The denominator used in estimating the effect sizes.
 Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.
 Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Hasil analisis *Paired Samples Effect Sizes* menunjukkan bahwa besarnya pengaruh perbedaan antara *dating violence* dan *self-esteem* pada *pretest* maupun *posttest* berada pada kategori kecil. Pada tahap *pretest*, nilai *Cohen's d* sebesar -0,315, sedangkan pada tahap *posttest* sebesar 0,305. Nilai tersebut menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi memberikan dampak yang masih terbatas. Meskipun terdapat perubahan arah nilai setelah intervensi, kekuatan efek yang dihasilkan belum cukup besar untuk menunjukkan perubahan yang kuat secara praktis. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi berperan sebagai langkah awal, namun diperlukan intervensi yang lebih berkelanjutan agar perubahan yang dihasilkan menjadi lebih signifikan.

Diskusi

Psikoedukasi berperan penting dalam membantu korban *dating violence* memahami bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran, baik fisik, verbal, emosional, maupun psikologis, yang sering kali tidak disadari sebagai perilaku *abusive*. Pemahaman ini bertujuan agar korban tidak menormalisasi kekerasan sebagai bentuk kasih sayang dalam hubungan. Selain itu, psikoedukasi menekankan hubungan antara *dating violence* dan *self-esteem*. Kekerasan yang dialami dapat menurunkan harga diri korban, menimbulkan perasaan tidak berharga, serta ketergantungan emosional pada pasangan. Kondisi tersebut membuat individu sulit keluar dari hubungan *toxic*.

Melalui psikoedukasi, individu dibekali pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan *self-esteem*, seperti mengenali nilai diri, menanamkan keyakinan bahwa kekerasan bukan kesalahan korban, serta mengembangkan komunikasi asertif dan batasan

diri dalam hubungan. Penguatan *self-esteem* membantu individu berani mengambil keputusan yang lebih sehat dan membangun dukungan sosial. Sebagai upaya pencegahan, psikoedukasi menekankan pentingnya *self-esteem* yang sehat sebagai faktor protektif agar individu mampu mengenali tanda hubungan tidak sehat dan membangun relasi yang saling menghargai. Dengan demikian, psikoedukasi diharapkan dapat membantu korban terlepas dari hubungan *dating violence* dan mencegah terulangnya hubungan *toxic* di masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu korban *dating violence* mengalami peningkatan skor *self-esteem* setelah diberikan psikoedukasi, yang terlihat dari perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Meskipun peningkatan yang diperoleh tidak menunjukkan hasil yang sangat signifikan secara statistik, perubahan yang terjadi tetap memiliki makna secara praktis. Hal ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi memberikan dampak positif terhadap pemahaman dan penilaian individu terhadap dirinya.

Peningkatan *self-esteem* setelah psikoedukasi menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai *dating violence* dan penguatan nilai diri mampu membantu individu menyadari bahwa kekerasan yang dialami bukan merupakan kesalahan pribadi. Kesadaran tersebut berkontribusi pada berkurangnya penerimaan terhadap perilaku kekerasan dalam hubungan pacaran. Dengan *self-esteem* yang lebih baik, individu cenderung memiliki keberanian untuk menetapkan batasan, menilai hubungan secara lebih objektif, serta mengurangi toleransi terhadap perilaku *dating violence*.

Meskipun efek yang dihasilkan belum optimal, temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang berarti antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hal tersebut menguatkan asumsi bahwa *self-esteem* berperan dalam menurunkan kecenderungan *dating violence* pada individu. Dengan demikian, psikoedukasi dapat dipandang sebagai langkah awal yang efektif, meskipun diperlukan intervensi lanjutan atau durasi program yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih signifikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil psikoedukasi yang telah dilakukan terbukti *self esteem* berperan penting dalam membantu korban *dating violence* memahami berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran, baik fisik, verbal, emosional, maupun psikologis, yang selama ini sering tidak disadari sebagai perilaku abusive. Pemahaman ini membantu individu menyadari bahwa kekerasan bukanlah bentuk kasih sayang dan bukan pula kesalahan pribadi, sehingga korban tidak lagi menormalisasi perilaku tersebut dalam hubungan. Selain itu, psikoedukasi menekankan keterkaitan antara *dating violence* dan *self esteem*, di mana pengalaman kekerasan dapat menurunkan harga diri, menimbulkan perasaan tidak berharga, serta ketergantungan emosional yang membuat individu sulit keluar dari hubungan *toxic*.

Disarankan agar psikoedukasi mengenai *dating violence* dan *self esteem* dapat dikembangkan lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih panjang atau dikombinasikan dengan bentuk intervensi psikologis lain, seperti konseling individual atau kelompok, agar diperoleh hasil yang lebih optimal. Bagi praktisi dan institusi pendidikan,

psikoedukasi diharapkan dapat dijadikan program preventif untuk meningkatkan self esteem dan kesadaran mengenai hubungan sehat pada remaja dan dewasa awal. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar serta menggunakan metode evaluasi yang lebih beragam guna memperkuat temuan mengenai peran self esteem dalam menurunkan dating violence.

Daftar Pustaka

- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and Growth in the Aftermath of Domestic Violence. *Violence Against Women, 18*(11), 1279–1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Arisandi, L. F., Aristi, D., Nasir, N. M., & Hanifah, L. (2023). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 8*(3), 489–495. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss3.1219>
- Astriani, N. H. (2021). *Dampak Psikologis pada Perempuan yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran (Dating Violence): Studi Kasus di Kalimantan Timur.*
- Auldrian, J., Taibe, P., & Purwasetiawatik, T. F. (2025). Resiliensi Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter, 5*(1), 144–151. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.6340>
- Bolívar-Suárez, Y., Gómez, J. A. M., Yanez-Peñúñuri, L. Y., Anaconda, C. A. R., & Gómez, A. M. G. (2022). Self-esteem, Body Image, and Dating Violence in Colombian Adolescents and Young Adults. *Journal of Interpersonal Violence, 37*(13–14), NP11628–NP11651. <https://doi.org/10.1177/0886260521994588>
- Ervon Veriza, S. M. (2023). Model Intervensi Modifikasi Perilaku Self Esteem (MIMSE) Dalam Menurunkan Perilaku Beresiko Pada Kesehatan Remaja. Pena Persada.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: gaining strength from adversity.* Praeger.
- Labronici, L. M. (2012). Original Article-625-Text Context Nursing. *Text Context Nursing, 21*(3).
- Mardiana, D. (2022). *Pengaruh self-esteem terhadap korban kekerasan dalam pacaran pada remaja di JABODETABEK.* UNUSIA.
- Murray, C. E., & Kardatzke, K. N. (2007). Professional Issues Dating Violence Among College Students: Key Issues for College Counselors. *American Counseling Association, 10*, 79.
- Pflieger, J. C., & Vazsonyi, A. T. (2006). Parenting processes and dating violence: The mediating role of self-esteem in low- and high-SES adolescents. *Journal of Adolescence, 29*(4), 495–512. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.10.002>
- Pratiwi, P. C. (2017). Upaya Peningkatan Self Esteem Pada Dewasa Muda Penyintas Kekerasan Dalam Pacaran Dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Psikologi Ulayat, 4*(2), 141. <https://doi.org/10.24854/jpu22017-101>
- Prevention, C. for D. C. and. (2020). *Preventing teen dating violence: Factsheet.*
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, 3*(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Putri, R. A., Wati, E. R. K., Nurrizalia, M., Anggelia, R. D., Syakirin, A., & Syawalludin, S. (2024). Realitas Tantangan Tenaga Kerja Wanita di Sektor Informal. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 1(3), 11. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i3.367>
- Ramadhani, D. P. (2022). *Hubungan kekerasan dalam pacaran dengan self-esteem pada korban wanita dewasa awal*.
- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.29210/120182133>
- Sabrina, A., Bachtiar, Q., & Hartini, N. (2021). *Pengaruh Self-Esteem dan Penerimaan Kekerasan dalam Pacaran terhadap Dating Violence Victimization pada Remaja Perempuan*. 1.
- Salsabilla, A. A., & Fakhurrozi, M. (2025). Hubungan antara Kekerasan dalam Pacaran dengan Self Esteem pada Perempuan Dewasa Awal. *Arus Jurnal Sosial Dan Humaniora (AJSH)*, 5(2).
- Syafitri, S., Psikologi, P. S., & Samarinda, U. M. (2014). *Pengaruh harga diri dan kepercayaan diri dengan aktualisasi diri pada komunitas modern dance di samarinda*. 2(2), 97–103.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2018). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd (ed.)).
- Wahdah, A. I. M., & N, N. (2013). Hubungan Antara Attachment dan Self Esteem dengan Need For Achievement pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 8 Cakung Jakarta Timur. *Jurnal Soul*, 6, 43–56.
- Yoseawan Fristian, A., Dwi Astuti, R., & Nur Ahyani, L. (2022). Dating Violence Ditinjau dari Kontrol Diri dan Insecure Attachment Pada Remaja. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(2), 412–422. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Yushillia, V. A., Aqilah, F. Y., & Gresik, U. M. (2024). Strategi Penanganan Toxic Relationship Yang Terjadi Pada Dewasa Awal Melalui Psikoedukasi Dengan Media Podcast. 09, 138–147.
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2017). *Hubungan Antara Kekerasan Dalam Berpacaran (Dating Violence) dengan Self Esteem Pada Wanita Korban KDP Di Kota Bandung*.