

Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Kecemburuan Pada Dewasa Awal yang Berpacaran

Mochamad Refa Mulya Dewa, Budi Sarasati, Yomima Viena

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 19, 2025

Revised June 01, 2025

Accepted June 08, 2025

Available online June 08, 2025

Keywords:

Self-esteem, jealousy, emerging adults, romantic relationships.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang sedang berpacaran. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 200 responden dewasa awal yang sedang menjalin hubungan berpacaran di Kota Bekasi, yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode kuota sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Multidimensional Jealousy Scale (MJS) dan Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised (SLCS-R). Hasil uji korelasi menggunakan Pearson's Product Moment menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dengan kecemburuan ($r = -0,856$; $p < .001$). Artinya, semakin tinggi tingkat self-esteem yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemburuan yang dirasakan dalam hubungan berpacaran. Sebaliknya, semakin rendah self-esteem seseorang, maka semakin tinggi

pula kecemburuannya. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya peran self-esteem dalam membentuk dinamika emosi dalam hubungan berpacaran.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-esteem and jealousy in emerging adults who are currently in romantic relationships. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 200 emerging adult respondents in romantic relationships, residing in Bekasi City, selected using a non-probability sampling technique with a quota sampling method. The instruments used in this study were the Multidimensional Jealousy Scale (MJS) and the Self-Liking/Self-Competence Scale-Revised (SLCS-R). The results of the Pearson's Product Moment correlation test showed a significant negative relationship between self-esteem and jealousy ($r = -0.856$; $p < .001$). This indicates that the higher an individual's self-esteem, the lower their level of jealousy in a romantic relationship. Conversely, individuals with lower self-esteem tend to experience higher jealousy. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This study highlights the important role of self-esteem in shaping emotional dynamics within romantic relationships.

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam hidupnya mengalami periode perkembangan dalam hidupnya. Terdapat delapan periode perkembangan pada kehidupan seseorang, dimulai dari periode prakelahiran, bayi, masa kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan, dan akhir, masa remaja, masa dewasa awal, dewasa menengah dan dewasa akhir (Santrock, 2018).

Salah satu periode kritis dalam perkembangan adalah masa dewasa awal, karna masa dewasa awal merupakan periode perkembangan masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang mencakup transisi dari ketergantungan, kemandirian finansial, kebebasan menentukan diri, dan perspektif yang lebih realistis tentang masa depan. Masa dewasa awal juga dapat dikatakan sebagai masa yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen, perubahan nilai, kreativitas dan penyesuaian diri dengan gaya hidup baru (Putri, 2018). Pada periode ini, individu dituntut dapat menyesuaikan diri terhadap

*Corresponding Author

Email: 202110515187@mhs.ubharajaya.ac.id, budi.sarasatiubj@dsn.ubharajaya.ac.id, yomima.viena@dsn.ubharajaya.ac.id

perubahan hidup yang baru dan ditugaskan untuk menjalankan berbagai peran yang berbeda seperti pasangan, orang tua, dan pengambilan keputusan yang matang (Farooq et al., 2020).

Pada dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau isteri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dengan kelompok sosial yang cocok. Pada periode ini dapat dikatakan individu dewasa awal sangat mengandalkan teman, relasi dan orang lain diluar keluarganya (Hurlock, 1989). Sejalan dengan yang dikatakan oleh Havighurst (dalam Utami, 2022) mengatakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal yang harus dilewati adalah mencari dan menemukan pasangan hidup.

Pada periode ini, individu biasanya menjalin hubungan romantis, salah satunya adalah berpacaran. Berpacaran adalah hubungan romantis antara dua individu yang melibatkan saling mengenal, komunikasi dan keintiman (Sternberg, 2004). Tujuan utama berpacaran adalah membentuk hubungan intim antara laki-laki dan perempuan untuk saling mengenal (Pratiwi dan Lestari, 2017).

Pasangan yang sedang menjalin hubungan berpacaran biasanya merasakan keintiman, kasih sayang dan ketakutan akan kehilangan satu sama lain. Keterlibatan pihak ketiga dapat memicu perasaan cemburu, membuat individu merasa terancam kehilangan pasangannya (Datu et al., 2024). Hubungan ini juga dapat membangkitkan berbagai emosi, baik positif maupun negatif. Emosi positif yang muncul meliputi perhatian, cinta dan kasih sayang (Safitri dan Arianti, 2019), sedangkan emosi negatif meliputi marah, sedih dan cemburu (Utami dan Novianti, 2018) Demikian, salah satu dinamika dari hubungan berpacaran adalah kecemburuan.

Pfeiffer dan Wong (1989) menyatakan kecemburuan merupakan respon individu yang menimbulkan kecurigaan dan kecemasan pada kesetiaan dari individu. Pangesti dan Damaiyanti (2020) mengatakan kecemburuan sebagai rangkaian respon afektif, perilaku, dan kognitif yang terjadi pada individu yang merasa terancam oleh kehadiran pihak ketiga dalam suatu hubungan. Adapun yang dikatakan oleh Dryden (dalam Nabila, 2024) individu yang cemburu memiliki sikap yang negatif seperti, menyalahkan diri sendiri, rasa sensitif yang berlebihan, pemerasan emosional, dan bersikap terlalu curiga. Cemburu akan menjadi tidak wajar jika dilampiaskan dengan tindak kekerasan, dan hal ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam berpacaran (Jailani & Nurasiah, 2021)

Purnama (2021) mengungkapkan tentang kasus seorang pria berinisial DH (21) di Kabupaten Garut yang membunuh pacarnya secara sadis disungai cimilaka dikarenakan persoalan cemburu melihat pacarnya sering chatting dengan laki-laki lain sehingga DH merasa telah diselingkuhi oleh pacarnya karna itu DH tega melakukan hal tersebut kepada pacarnya. Selanjutnya terdapat kasus serupa yang ditemukan oleh Ismanto (2024), terdapat kasus seorang pria di Kabupaten Bekasi yang berinisial TS (38) diduga pacarnya memiliki selingkuhan akibatnya dia merasa cemburu kepada pacarnya sehingga timbul emosi yang berlebihan yaitu memukul pacarnya dengan balok pada saat melihat pacarnya pulang kerja bersama pria lain yang dianggap oleh TS sebagai selingkuhannya.

Berdasarkan kasus diatas menunjukkan bahwa kecemburuan akan menyebabkan perilaku yang dapat merugikan orang lain dan bahkan pasangan mereka. Individu yang mengalami kecemburuan merasa hubungannya terancam dan memiliki saingan pada hubungannya. Kecemburuan dapat berdampak negatif, salah satunya yaitu kekerasan dalam hubungan berpacaran sehingga perilaku seperti pemukulan sampai pembunuhan bisa datang kapan saja.

Peneliti melakukan kajian lebih dalam agar dapat memahami gambaran kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran dengan melakukan wawancara untuk memperkuat argumen topik penelitian. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti ini juga untuk menggali pengalaman dan dampak kecemburuan dalam hubungan berpacaran serta pengaruhnya kepada self-esteem. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 100% responden mengaku pernah merasakan kecemburuan dalam hubungan mereka. 80% responden mengalami kecemburuan yang berlebih, Hal ini berdampak pada self-esteem mereka. 80% responden tersebut mengakui bahwa kecemburuan menyebabkan ketegangan dan konflik dalam hubungan, yang sering kali merusak rasa saling percaya dan self-esteem mereka, serta rasa curiga pada pasangannya. Sebaliknya 20% responden lainnya mengungkapkan pengalaman yang berbeda terkait kecemburuan yang mereka alami dalam menjalin hubungan berpacaran. Mereka lebih mampu mengelola rasa cemburu terhadap pasangannya dikarenakan mereka memiliki self-esteem yang baik.

Berdasarkan hasil wawancara ini menunjukkan bahwa self-esteem berperan penting dalam mengurangi kecemburuan yang berlebih dalam suatu hubungan berpacaran di usia dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh DeSteno (dalam Farooq et al 2020) memperlihatkan bahwa salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemburuan adalah self-esteem yang terancam. Kecemburuan juga berkaitan langsung dengan self-esteem, sehingga kecemburuan yang tinggi disebabkan oleh self-esteem yang rendah (Rydell & Bringle, 2007). Selain itu Latif & Murdiana (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan semakin

rendah self-esteem yang dimiliki maka semakin tinggi kecemburuan yang dirasakan, sebaliknya semakin tinggi self-esteem yang dimiliki maka semakin rendah kecemburuan yang dirasakan.

Self-esteem adalah bagian yang bernilai dalam diri seseorang yang mengacu pada kemampuan dalam diri seseorang untuk mencapai tujuan atau kebaikan dalam hidup. Self-esteem juga menunjukkan kualitas diri seseorang, yang dapat dilihat melalui kemampuan, penampilan, karakter, dan identitas sosialnya (Tafarodi & Swann, 2001). Penelitian lain oleh Lumbantoruan & Lisa (2021) mendefinisikan self-esteem adalah penghakiman diri tentang kebahagiaan yang diwujudkan dengan sikap yang dianut oleh seseorang dalam dirinya dengan pengalaman subjektif yang dikomunikasikan melalui laporan lisan dan penjelasan lainnya kepada orang lain.

Tafarodi dan Swann (2001) self-esteem memiliki aspek yang terdiri self-competence dan self-liking. Self-competence didefinisikan sebagai kemampuan diri seseorang yang diperoleh dari pengalaman yang bermakna pada seseorang yang dianggap sebagai bagian dari keyakinan dirinya baik secara positif maupun negatif untuk kuat dan berhasil mengendalikan pengalaman yang dapat memengaruhi kehidupan mereka. Sedangkan, self-liking didefinisikan sebagai penilaian diri seseorang yang merupakan dari bagian sosial yang dapat memberikan pemaknaan mengenai dirinya sebagai individu yang dinilai baik atau buruk serta penilaian seseorang tersebut dapat memberikan peluang untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Berdasarkan dimensi self-esteem yang dipaparkan diatas bahwa dapat disimpulkan seseorang yang memiliki self-esteem tinggi biasanya menilai kemampuannya secara positif dan mudah merasa puas atas kemampuan yang dimilikinya serta seseorang dengan self-esteem tinggi juga merasa berharga dalam lingkungan sosialnya. Sedangkan, seseorang yang memiliki self-esteem rendah biasanya menilai kemampuannya secara negatif dan tidak merasa puas atas kemampuan yang dimilikinya serta merasa tidak berharga dalam lingkungan sosialnya.

Beberapa penelitian dibawah ini menunjukan keterkaitan antar self-esteem dengan kecemburuan. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Due Dkk (2023) menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemburuan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Latif dan Murdiana (2023) menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-esteem dengan kecemburuan. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa semakin rendah self-esteem maka semakin tinggi tingkat kecemburuan yang terjadi pada seseorang.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran. Oleh karna itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul “ Hubungan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran.

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif. Sugiyono (2016) menyatakan metode penelitian kuantitatif diartikan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Tipe penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu studi korelasional, karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem sebagai variabel bebas dengan kecemburuan sebagai terikat. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang berpacaran dengan rentang usia 18-25 tahun. Jumlah penduduk berdasarkan Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Bekasi penduduk berjumlah sekitar 321.485 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian dihitung menggunakan aplikasi GPower versi 0.19.3 jumlah sampel yang digunakan adalah 134 responden, dengan memasukkan effect size 0.3, aerr prob 0.05 dan power 0.95. Kriteria jumlah sampel minimal ini bertujuan agar distribusi frekuensi dari data diperoleh membentuk kurva normal. Sesuai dengan perhitungan yang dihasilkan aplikasi Gpower dapat diketahui bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 134 responden dewasa awal yang sedang berpacaran di Kota Bekasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik non-probability sampling. Non probability sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2016). Jenis teknik sampling yang digunakan peneliti adalah kuota sampling. Kuota sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri – ciri tertentu sampai jumlah kuota

yang diinginkan (Sugiyono, 2016). Adapun karakteristik yang harus dimiliki pada sampel penelitian ini, yaitu :

1. Dewasa awal
2. Berusia 18 – 25 tahun
3. Tinggal di Kota Bekasi
4. Sedang menjalin hubungan berpacaran

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji korelasi pearson product moment untuk melihat bagaimana variabel yang diteliti berinteraksi satu sama lain untuk menentukan apakah berkorelasi satu sama lain dan untuk menunjukkan apakah ada korelasi positif atau negatif. Uji korelasi ini mengukur hubungan antar variabel dengan skor dalam rentang -1 sampai 0 (Periantalo, 2016). Sebelum dilakukan uji korelasi, diperlukan uji asumsi dasar yang mencakup uji normalitas dan linearitas. Data yang diperoleh, dikumpulkan serta diproses sehingga menjadi sebuah informasi yang nantinya akan dijadikan kesimpulan. Data tersebut akan diolah dan diuji terlebih dahulu dengan aplikasi pengolahan data menggunakan software JASP versi 0.19.

HASIL

Profil Demografis

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, peneliti memperoleh hasil statistik deskriptif untuk masing-masing variabel demografis. Rincian hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Skala Kecemburuan Dan Self-Esteem

Variabel	Mean	Median	S. D
Kecemburuan	51.335	51.000	11.949
Self-Esteem	57.775	58.500	9.732

Berdasarkan dari hasil profil demografis pada variabel kecemburuan dengan mean yang berjumlah 51.335, median berjumlah 51.000 dan standar deviasi berjumlah 11.949, sedangkan Pada variabel *self - esteem* dengan mean berjumlah 57.775, median berjumlah 58.500 dan standar deviasi berjumlah 9.732.

Uji Asumsi Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas Kecemburuan dan Self-Esteem	
Normalitas Kecemburuan	
Sig. Keterangan	Kolmogorov-Smirnov
	0.542
	Terdistribusi normal
Normalitas Self-Esteem	
Sig. Keterangan	Kolmogorov-Smirnov
	0.195
	Terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,542 untuk skala kecemburuan dan 0,195 untuk skala *self-esteem*. Karena kedua nilai tersebut diatas 0,05, maka data dari kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal (Malay, 2022). Oleh karena itu, analisis lebih lanjut untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi parametrik.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linear Regression	
Kecemburuan	Sign.	<.001
Self-Esteem	Keterangan	Uji Asumsi Terpenuhi

Hasil uji linearitas antara variabel kecemburuan dan *self-esteem* menunjukkan nilai F linear sebesar 542,945 dengan nilai signifikansi $p < .001$ pada baris linear. Karena nilai signifikansi berada di

bawah dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-esteem* dan kecemburuan (Seftiani et al., 2020).

Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi Kecemburuan

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran tingkat kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran, dengan menggunakan skala kecemburuan yang terdiri dari 24 aitem. Seluruh aitem pada skala tersebut telah dinyatakan valid, dengan rentang skor dari 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi) untuk setiap aitem. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dilakukan pengkategorian tingkat kecemburuan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimum} &= 5 \times 24 = 120 \\
 \text{Skor Minimum} &= 1 \times 24 = 24 \\
 \text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \frac{\text{skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2} \\
 &= \frac{120 + 24}{2} \\
 &= 72 \\
 \text{Rentang Hipotetik} &= \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} \\
 &= 120 - 24 \\
 &= 96 \\
 \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{\text{Rentang Hipotetik}}{6} \\
 &= \frac{96}{6} \\
 &= 16
 \end{aligned}$$

Data yang dihasilkan terdistribusi dengan normal sehingga kecemburuan dapat dikategorisasikan menggunakan rumus :

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < (\mu - 1(SD)) \\
 &= X < (72 - 1(16)) \\
 &= X < 56 \\
 \text{Sedang} &= (\mu - 1(SD)) \leq X \\
 &= (72 - 1.16) \leq X < (72 + 1.16) \\
 &= 56 \leq X < 88 \\
 \text{Tinggi} &= (\mu + 1(SD)) \geq X \\
 &= (72 + 1(16)) \geq X \\
 &= \geq 88
 \end{aligned}$$

Hal ini dapat digambarkan melalui kategorisasi dibawah ini:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Kecemburuan

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	$X < 56$	200	100%
Sedang	$56 - 88$	0	0%
Tinggi	$X \geq 88$	0	0%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel sebelumnya, klasifikasi skor pada skala variabel kecemburuan ditentukan sebagai berikut: skor di atas 88 dikategorikan sebagai tinggi, skor antara 56 hingga 88 tergolong sedang, dan skor di bawah 56 termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan data yang diperoleh, seluruh responden (100% atau 200 responden) berada dalam kategori rendah, sedangkan tidak terdapat responden dalam kategori sedang maupun tinggi. Dengan demikian, berdasarkan rata-rata skor empiris, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *kecemburuan* yang rendah.

Kategorisasi Self-Esteem

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran tingkat *self-esteem* pada dewasa awal yang berpacaran, dengan menggunakan skala *self-esteem* yang terdiri dari 15 aitem. Seluruh aitem pada skala tersebut telah dinyatakan valid, dengan rentang skor dari 1 (terendah) hingga 5 (tertinggi) untuk setiap aitem. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dilakukan pengkategorian tingkat *self-esteem* sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor Maksimum} &= 5 \times 15 = 75 \\
 \text{Skor Minimum} &= 1 \times 15 = 15 \\
 \text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \frac{\text{skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{75+15}{2} \\
 &= 45 \\
 \text{Rentang Hipotetik} &= \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} \\
 &= 75 - 15 \\
 &= 60 \\
 \text{Standar Deviasi } (\sigma) &= \frac{\text{Rentang Hipotetik}}{6} \\
 &= \frac{60}{6} \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Data yang dihasilkan terdistribusi dengan normal sehingga *self - esteem* dapat dikategorisasikan menggunakan rumus :

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < (\mu - 1(SD)) \\
 &= X < (45 - 1(10)) \\
 &= X < 35 \\
 \text{Sedang} &= (\mu - 1.SD) \leq X \\
 &= (45- 1(10)) \leq X < (45+1(10)) \\
 &= 35 \leq X < 55 \\
 \text{Tinggi} &= (\mu - 1(SD)) \geq X \\
 &= (45+1(10)) \geq X \\
 &= \geq X 55
 \end{aligned}$$

Tabel 5. Kategorisasi Skor Self-Esteem

Kategori	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	X< 35	2	1%
Sedang	35 – 55	71	35,50%
Tinggi	≥ 55	127	63,50%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel sebelumnya, rentang skor pada skala variabel *self-esteem* diklasifikasikan sebagai berikut: skor di atas 55 termasuk dalam kategori tinggi, skor antara 35 hingga 55 tergolong kategori sedang, dan skor di bawah 35 dikategorikan sebagai rendah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebanyak 63,50% atau 127 responden berada dalam kategori tinggi, 35,50% atau 71 responden termasuk dalam kategori sedang, dan hanya 1% atau 2 responden yang masuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, berdasarkan rata-rata skor empiris, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi.

Uji Hipotesis

Peneliti menggunakan uji korelasi *Pearson's Correlation* untuk mengetahui sejauh mana kekuatan dan arah hubungan antara variabel *self-esteem* dan *kecemburuan*. Hasil pengujian berdasarkan hipotesis disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Korelasi

Pearson's Correlations

Variable		SELF-ESTEEM	KECEMBURUAN
1. SELF-ESTEEM	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. KECEMBURUAN	Pearson's r	-0.856 ***	—
	p-value	< .001	—

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson's*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,856 dengan tingkat signifikansi p < .001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self-esteem* dan *kecemburuan*. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* pada dewasa awal yang sedang menjalin hubungan berpacaran, maka semakin rendah tingkat

kecemburuan yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-esteem dan kecemburuan.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan Pearson's correlation, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, artinya semakin tinggi tingkat self-esteem, maka semakin rendah tingkat kecemburuan yang dimiliki oleh dewasa awal yang berpacaran. Sihombing et al., (2024) menjelaskan bahwa hubungan negatif artinya hubungannya berlawanan arah, dimana naiknya pada variabel X maka turunnya pada variabel Y.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Due et al., (2023) menyatakan semakin tinggi self-esteem maka semakin rendah kecemburuan. Dukungan lebih lanjut yang dilakukan oleh Y. Go et al., (2021) mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat self-esteem mereka maka semakin rendah kecemburuannya karena keyakinan diri dalam hubungan dapat memperkuat rasa aman, mempercayai pasangan, serta mengurangi ketakutan akan kehilangan atau pengkhianatan, sehingga mengurangi kemungkinan timbulnya kecemburuan dalam berpacaran.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel self-esteem, diketahui mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Hal ini, dapat diartikan bahwa individu dengan self-esteem yang tinggi cenderung mampu menghargai diri sendiri secara positif, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi berbagai situasi. Individu mampu mempertahankan citra diri yang positif, mengelola tekanan dengan baik, serta tetap memandang dirinya sebagai pribadi yang berharga. Dengan kepercayaan diri yang stabil, individu menunjukkan kemampuan dalam mengambil keputusan, menetapkan tujuan, dan menjalankan berbagai aktivitas secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, Sebagian besar responden berada pada tingkat sedang dalam kedua aspek self-esteem, yaitu self-competence dan self-liking. Sesuai dengan pandangan (Tafarodi & Swann, 2001), yang mengatakan bahwa self-esteem terdiri dari penilaian terhadap kemampuan diri (self-competence) dan bagaimana seseorang menilai dirinya secara positif atau negatif dalam konteks sosial (self-liking). Dengan dominasi tingkat sedang dapat diartikan, mereka cukup mampu menghadapi berbagai situasi dan memiliki pandangan yang relatif positif terhadap diri sendiri, meskipun belum mencapai tingkat yang optimal. Hal ini mencerminkan kondisi self-esteem yang stabil, namun tetap memiliki potensi untuk berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman dan dinamika hubungan interpersonal yang dijalani.

Sementara itu hasil dari kategorisasi variabel kecemburuan diketahui mayoritas responden berada pada kategori rendah. Hal ini, dapat diartikan bahwa individu dengan tingkat kecemburuan yang rendah cenderung memiliki rasa percaya yang tinggi terhadap pasangan, mampu mengelola emosi dengan baik, serta tidak mudah merasa terancam oleh kehadiran orang ketiga. Individu mampu menjaga kestabilan emosional, menghindari perilaku pengawasan berlebihan, serta tetap memandang hubungan yang dijalani sebagai hubungan yang aman dan stabil. Dengan kepercayaan yang kuat terhadap pasangan, individu menunjukkan kemampuan dalam membangun komunikasi yang sehat, menghargai privasi, dan menjalani hubungan berpacaran secara harmonis.

Berdasarkan hasil kategori tiga dimensi dari kecemburuan mayoritas dewasa awal yang sedang berpacaran berada pada tingkat sedang dalam dimensi cognitive, emotional, dan behavioural. Temuan ini sesuai dengan teori dari Pfeiffer & Wong (1989) yang menjelaskan bahwa kecemburuan muncul sebagai reaksi terhadap hal-hal yang dianggap bisa mengancam hubungan, baik dari pikiran yang penuh curiga (cognitive), perasaan tidak nyaman seperti cemas atau marah (emotional), sampai ke tindakan seperti mengecek atau mengawasi pasangan (behavioural). Dengan kata lain, meskipun responden mengalami kecemburuan, tapi bentuknya masih dalam batas wajar. Mereka masih bisa mengelola rasa cemburu tanpa harus bersikap berlebihan atau mengganggu pasangan, yang artinya kecemburuan mereka masih termasuk normal dalam hubungan berpacaran.

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai self-esteem dengan kecemburuan, terdapat beberapa keterbatasan, yaitu pertama, mayoritas responden dalam penelitian ini menunjukkan tingkat self-esteem yang tinggi dan tingkat kecemburuan yang rendah, sehingga penyebaran data menjadi terbatas. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi dewasa awal yang memiliki karakteristik self-esteem rendah atau kecemburuan yang lebih tinggi. kedua, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner sehingga adanya bias dari responden, seperti keinginan untuk memberikan jawaban yang dianggap baik secara sosial atau ketidakakuratan dalam menilai kondisi diri sendiri. Ketiga, penelitian ini hanya dilakukan pada individu dewasa awal yang sedang berpacaran saja,

sehingga hasilnya tidak sepenuhnya mewakili individu yang sudah menikah, berstatus single dan berada pada rentang usia yang berbeda.

SIMPULAN

Berikut kesimpulan pada penelitian ini mengenai hubungan antara self-esteem dengan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi, yaitu:

Terdapat hubungan antara self-esteem dan kecemburuan pada dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi yang bersifat negatif, diartikan bahwa semakin tinggi self-esteem yang dimiliki dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi, maka akan semakin rendah kecemburuannya. Sebaliknya, jika semakin rendah self-esteem yang dimiliki dewasa awal yang berpacaran di Kota Bekasi, maka akan semakin tinggi kecemburuannya.

Penelitian ini ditemukan responden dengan kategorisasi variabel self-esteem tinggi, Sedangkan pada variabel kecemburuan ditemukan responden dengan kecemburuan yang rendah. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden mengalami tingkat self-esteem yang tinggi sehingga tidak akan mudah merasa cemburu terhadap pasangannya.

SARAN

Self-esteem dapat dijadikan sebagai salah satu faktor penting dalam memahami perilaku kecemburuan dalam hubungan romantis. Temuan bahwa self-esteem memiliki hubungan negatif dengan kecemburuan menunjukkan bahwa individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih stabil secara emosional dan tidak mudah merasa terancam dalam hubungan. Oleh karena itu, teori-teori yang membahas kecemburuan perlu mempertimbangkan peran self-esteem sebagai variabel yang memengaruhi intensitas kecemburuan.

Konsep self-esteem, khususnya aspek self-liking dan self-competence, dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman tentang bagaimana individu membentuk rasa aman dalam hubungan. Individu dengan self-esteem tinggi cenderung merasa dirinya bernilai dan mampu, sehingga lebih mudah membangun kepercayaan terhadap pasangan. Hal ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan teori hubungan interpersonal, khususnya pada masa dewasa awal.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan dalam memengaruhi kecemburuan, seperti trust (kepercayaan), attachment style (gaya keterikatan), atau faktor pengalaman relasi sebelumnya. Hal ini penting untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor psikologis yang dapat memperkuat atau memperlemah munculnya kecemburuan dalam hubungan berpacaran. Untuk dewasa awal yang sedang menjalin hubungan berpacaran, disarankan untuk meningkatkan self-esteem melalui kegiatan pengembangan diri seperti mengikuti pelatihan soft skill, menjalankan, maupun konseling psikologis agar lebih mampu mengelola emosi negatif, termasuk kecemburuan dalam hubungan.

Untuk dewasa awal yang sedang menjalin hubungan berpacaran, disarankan dapat membangun komunikasi yang lebih terbuka dan saling mempercayai satu sama lain antar pasangan, hal ini sebagai bagian dari upaya mencegah terjadinya konflik yang dipicu oleh kecemburuan.

REFERENSI

- Ady, D. A. A. (2022). Self Esteem Sebagai Prediktor Terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, 3(1), 52–61. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>
- Agung Novaliano Marpaung, Y., & Azmi Rozali, Y. (2021). Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal. JCA Psikologi, 2(9), 11510.
- Arfina, A., & Adi, F. (2023). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Penyesuaian Diri. 5, 79–87.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Datu, C. L. L., Mandang, J. H., & Kumaat, T. D. (2024). Pengaruh Kecemburuan Terhadap Kualitas Hubungan Romantis Individu Dewasa Awal Kota Tomohon. Psikopedia, 5(1), 15–20. <https://doi.org/10.53682/pj.v5i1.8771>
- Demirel, H. (2019). Social Appearance Anxiety and Rosenberg Self-esteem Scores in Young Physical Disabled Athletes. Universal Journal of Educational Research, 7(3), 664–667. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070304>
- DeSteno, D., Valdesolo, P., & Bartlett, M. Y. (2006). Jealousy and the threatened self: Getting to the heart of the green-eyed monster. Journal of Personality and Social Psychology, 91(4), 626–641. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.626>

- Due, D., Khotimah, H., & Sera, D. C. (2023). Kecemburuan ditinjau dari Harga Diri: Penelitian pada Mahasiswa Berpacaran. *Seminar Nasional Sistem Informasi*, 7(September), 4094–4103.
- Farooq, A., Irfan, S., & Farooq, S. (2020). Relationship between Self-Esteem, Jealousy and Anger in Emerging Adults. *Annals of Social Sciences and Perspective*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.52700/assap.v1i2.18>
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi* (Rose Kusum). Ar-Ruzz Media.
- Güçlü, O., Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., & Köktürk, F. (2017). Gender differences in romantic jealousy and attachment styles. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 359–365. <https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1367554>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. In *The Gerontologist* (Vol. 1, pp. 8–13). Gerontological Society of America. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Hepper, E. G. (2016). Self-Esteem. *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 4, 80–91. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00076-8>
- Hurlock, E. B. . (1989). *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan sepanjang Rentang kehidupan Edisi kelima* (D. R. Max Sijabat (ed.)). Erlangga.
- Ismanto, H. (2024). Cemburu, Pria di Bekasi Pukul Pacarnya Pakai Balok. *Pmjnews.Com*. <https://pmjnews.com/article/detail/65853/cemburu-pria-di-bekasi-pukul-pacarnya-pakai-balok>
- Jailani, M., & Nurasiah, N. (2021). Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 1(1), 49–67. <https://doi.org/10.30829/jgsims.v1i1.6445>
- Latif, S. F. A., & Murdiana, S. (2023). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecemburuan Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran Di Kota Makassar. *Journal of Correctional Issues*, Vol.6(2), 225–236.
- Loka, M. P., & Yulianti, E. R. (2019). Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Erich Fromm) Melati Puspita Loka Erba Rozalina Yulianti. *Syifa Al-Qulub*, 3, 1(Januari), 72–84.
- Lumbantoruan, H., & Lisa, J. (2021). Jealousy Ditinjau Harga Diri pada Istri yang Tinggal Di Perumahan Komplek Cemara Asri Medan. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 66–74.
- Malay, N. (2022). *Analisis Data Dengan SPSS Dan JASP*. CV. Madani Jaya.
- Orsley, A. G., & Simanjuntak, E. J. (2023). Hubungan antara Kecemburuan Romantis dengan Kepuasan Hubungan pada Emerging Adult yang Berpacaran. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 90–104. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p90-104>
- Pangesti, D. S., & Damaiyanti, M. (2020). Hubungan antara Cemburu dengan Perilaku Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Remaja di Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(1), 151–157. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1471>
- Paramasastra Nabila, R. (2024). Pengaruh Kecemburuan Terhadap Kepuasan Pada Hubungan Romantis. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 394–402.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (1st ed.). Pustaka Belajar.
- Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196. <https://doi.org/10.1177/026540758900600203>
- Pratiwi, N. M. A. Y., & Lestari, M. D. (2017). Perbedaan Kualitas Komunikasi Antara Individu Dewasa Awal Yang Berpacaran Jarak Jauh Dan Jarak Dekat Di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 130–138. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p14>
- Purnama, F. (2021). Cemburu, motif pemuda bunuh pacar yang ditemukan di Sungai Cimalaka. *Antaranews.Com*. <https://www.antaranews.com/berita/1987592/cemburu-motif-pemuda-bunuh-pacar-yang-ditemukan-di-sungai-cimalaka>
- Purnama, R. G. (2024). Hubungan Self - Esteem Dengan Kecemburuan Pada Emerging Adulthood Yang Berpacaran Di Kota Bekasi. *Bhayangkara Jakarta Raya*.
- 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>
- Rydell, R., & Bringle, R. (2007). Differentiating reactive and suspicious jealousy. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35, 1099–1114. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.8.1099>
- Safitri, N., & Arianti, M. (2019). Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 4(1), 11–22. <https://www.researchgate.net/publication/332762705>
- Santrock, J. W. (2018). *Life Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas*, Jilid 1 (N. I. Sallama (ed.)). Erlangga.
- Seftiani, S., Sesrita, A., & Suherman, I. (2020). Pengaruh Profesionalisme Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa SD Negeri. 1(2).

- Sihombing, P. R., Indonesia, S., Arsani, A. M., Purwanti, D., & Prabowo, S. (2024). Aplikasi JASP Untuk Statistisi Pemula (Issue October).
- Sternberg, R. J. (2004). A Triangular Theory of Love. In *Close relationships: Key readings*. (pp. 213–227). Taylor & Francis.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. In *Personality and Individual Differences* (Vol. 31, Issue 5, pp. 653–673). Elsevier Science. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Utami, A. N. (2022). Ekspresi Cinta pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *Acta Psychologia*, 4(1), 29–37. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.51627>
- Utami, R. D., & Novianti, L. E. (2018). Hubungan Kecemburuan Dengan Kualitas Hubungan Romantis Remaja Pengguna Instagram Usia 15-18 Tahun Yang Berpacaran. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(1), 83. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i1.17067>
- Washfa, F. K., & Cahyanti, I. Y. (2022). Hubungan Perasaan Inferior dengan Jealousy dalam Berpacaran pada Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 192–200. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31927>
- White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. In *Personality and Social Psychology Bulletin* (Vol. 6, Issue 2, pp. 222–227). Sage Publications. <https://doi.org/10.1177/014616728062006>
- Y. Go, J. P., Chan, J. A., Cruz, M. J. T. Dela, Gomez, T. M., & Arcinas, M. M. (2021). A Correlation Study between Self-esteem and Romantic Jealousy among University Students. *International Journal of Multidisciplinary: Applied Business and Education Research*, 2(5), 381–387. <https://doi.org/10.11594/ijmaber.02.05.02>