TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i6.7884

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN KECENDERUNGAN *CODEPENDENCY* DALAM PERTEMANAN DEKAT DI KALANGAN MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Relationship between Self-Esteem and Codependency Tendencies in Close Friendships Among Psychology Students at Universitas Negeri Padang

Agmal Yuladi & Mardianto
Universitas Negeri Padang
agmal.yuladi@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 1, 2025	Oct 24, 2025	Nov 5, 2025	Nov 10, 2025

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-esteem and codependency within the context of close friendships among Psychology students at Universitas Negeri Padang. A quantitative approach with a correlational design was employed. The sample consisted of 224 students selected through purposive sampling. Instruments used included a codependency scale based on components developed by Fischer (1991) and a self-esteem scale developed by Rosenberg (1995). Data were analyzed using the Pearson Product-Moment correlation technique. The results revealed a significant negative relationship between self-esteem and codependency, indicating that higher levels of self-esteem are associated with lower tendencies toward codependent

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

behaviors in close friendships, and vice versa. These findings suggest that strengthening self-esteem may serve as a preventive strategy for reducing unhealthy emotional dependence in students' social relationships. This research contributes to the relational psychology literature and underscores the importance of self-esteem enhancement interventions within the context of higher education.

Keywords: Self-Esteem; Codependency; Close Friendships; Psychology Students; Interpersonal Relationships

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *codependency* dalam konteks pertemanan dekat di kalangan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 224 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan mencakup skala *codependency* berdasarkan komponen yang dikembangkan oleh Fischer (1991) dan skala *self-esteem* yang dirancang oleh Rosenberg (1995). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *codependency*, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku *codependent* dalam hubungan pertemanan dekat, dan sebaliknya. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penguatan harga diri dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam mengurangi ketergantungan emosional yang tidak sehat dalam relasi sosial mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi pada literatur psikologi relasional dan menyoroti pentingnya intervensi berbasis peningkatan *self-esteem* dalam konteks pendidikan tinggi.

Kata Kunci: *Self-Esteem*; *Codependency*; Pertemanan Dekat; Mahasiswa Psikologi; Relasi Interpersonal.

PENDAHULUAN

Pada masa perkuliahan inilah mahasiswa berada pada pada fase perkembangan yang penting dalam kehidupannya. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, baik secara akademik maupun sosial, yang sering kali menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Kehidupan kampus tidak hanya berkaitan dengan proses belajar-mengajar, tetapi juga melibatkan pembentukan identitas, pengembangan kemandirian, serta pencarian dukungan sosial melalui hubungan pertemanan (Arnett, 2015). Pertemanan yang sehat berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, saling menghargai, dan wadah untuk mengekspresikan diri, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Hartup & Stevens, 1997).

Salah satu bentuk dinamika tidak sehat yang ada dalam hubungan pertemanan adalah codependency. Codependency didefinisikan sebagai suatu pola perilaku di mana individu menunjukkan keterikatan emosional yang berlebihan, cenderung mengabaikan kebutuhan diri sendiri, serta berusaha secara berlebihan untuk mengatur, menolong, atau menyenangkan

orang lain (Fischer, Spann, & Crawford, 1991). Dalam konteks pertemanan mahasiswa, codependency dapat muncul ketika seseorang merasa harga dirinya sangat bergantung pada penerimaan teman dekatnya, sehingga ia rela mengorbankan kebutuhan pribadi demi menjaga hubungan tersebut.

Istilah *codependency* banyak digunakan oleh para ahli untuk digunakan pada pasien pecandu alkohol dan orang yang banyak bergantung pada obat – obatan (Gierymski & Williams, 1986). Menurut (Crothers & Warren, 1996) menuturkan bahwa belum ada penelitian yang kuat bahwa *codependency* Selalu berkaitan dengan penyalahgunaan zat. Bahkan para peneliti menyarankan bahwa *codependency* sendiri terwujud dengan sendirinya dari penyalahgunaan zat (Crothers & Warren, 1996). Dengan berjalannya waktu istilah *codependency* mengalami perubahan makna menjadi "kebergantungan" yang mana bukan lagi ditujukan bagi orang yang kecanduan pada alkohol dan zat lainnya (Chang, 2010).

Selain itu, istilah *codependency* pada suatu hubungan diartikan sebagai pola disfungsional yang berhubungan dengan orang lain pada hal-hal di luar dirinya sendiri, kurangnya mengungkapkan perasaan, dan makna pribadi yang berkaitan dengan hubungannya dengan orang lain (Fischer, Spann, & Crawford, 1991; Knudson & Terrel, 2012). Kondisi *codependency* bisa saja terjadi pada siapapun. Pada dasarnya perilaku kebergantungan tersebut sering terjadi oleh seseorang yang memiliki hubungan romantis, namun hal tersebut juga bisa terjadi pada saudara kandung, orang tua, dan juga teman (Lawson, 2019).

Salah satu pembeda utama orang yang terjebak dalam *Codependent* ialah sudut pandang *"other-oriented"* atau "berorientasi pada orang lain", yang mana biasa dilihat sebagai tipe kelekatan *preoccupied* atau tenggelam pada pikiran tentang suatu hal. (Fisher & Beer, 1990) mengatakan bahwa pembeda antara *Codependent* dengan yang tidak masuk dalam kategori *Codependent* adalah ia tidak pernah menghakimi dirinya sendiri sekeras orang yang terjebak dalam *Codependent*. *Codependent* percaya bahwa dirinya tidak berharga, tidak terampil, sulit untuk dicintai, dan merasa banyak hal yang tidak bisa membuat dirinya merasa aman. *Codependent* selalu mempermalukan diri mereka sendiri, lari dari hubungan yang baik, dan tetap berada berada didalam hubungan yang tidak baik, karena ia merasa tidak pantas untuk diperlakukan dengan baik (Fisher & Beer, 1990). Banyak hal yang bisa mempengaruhi terbentunya perilaku *codependency* dari seseorang, baik pengaruh dari dalam (internal) ataupun dari luar (eksternal). Faktor Internal yang mempengaruhi perilaku *codependency* adalah *self-esteem*

(harga diri) yang rendah (Fisher & Beer, 1990) dan juga bisa dari pengalaman hidup semasa kecil terkhusus pada masalah orang tua (perceived interparental conflict) (Knudson & Terrell, 2012)..

Observasi klinis yang dilakukan oleh (Wells et al., 2006) memperlihatkan bahwa mahasiswa yang *codependency* sering memperlihatkan gaya keterikatan yang takut-menghindar *(fearful-avoidant)* dalam hubungan romantis, pertemanan, sosial yang memperlihatkan keinginan mereka agar lebih dekat, namun seringkali sangat sensitif terhadap penolakan dan rasa takut kehilangan (Wells et al., 2006). Dilaporkan dalam penelitian pada 284 mahasiswa psikologi yang dilakukan oleh Cullen dan Carr (1999), nilai tertinggi pada *codependency* terdapat lebih besar diperoleh oleh orang yang memiliki masalah pada keluarga inti, masalah kesehatan mental dari orang tua, hubungan intim yang bermasalah, hubungan dengan kerbat dan masalah psikologis personal, termasuk kompulsivitas (Cullen & Carr, 1999).

Sejalan dengan pernyataan tersebut, literatur lain menunjukkan bahwa faktor eksternal, khususnya disfungsi dalam keluarga asal, berkontribusi terhadap munculnya perilaku *codependency* pada individu di masa dewasa. Meskipun belum ada kesepakatan yang konsisten di antara para peneliti mengenai jenis disfungsi yang dimaksud, salah satu bentuk yang sering dikaitkan adalah kondisi di mana salah satu atau kedua orang tua mengalami ketergantungan atau penyalahgunaan zat terlarang (Knudson & Terrell, 2012). Tiga penelitian empiris yang dilakukan oleh beck (1991), Fischer dan Crawford (1992), serta kottke dan rekan – rekannya (1993) memberikan dukungan terhadap adanya keterkaitan antara *codependency* bahwa *codependency* pada individu dewasa memiliki hubungan negatif dengan pola komunikasi, tingkat kepuasan, serta dukungan yang diterima dari keluarga inti.

Penelitian yang dilakukan oleh (Crothers & Warren, 1996) terhadap 422 mahasiswa di Universitas California menunjukkan bahwa *codependency* memiliki hubungan positif dengan beberapa variable dalam skala yang dikembangkan oleh Beck dan Potter-Efron. Di antaranya adalah kurangnya penerimaan dari keluarga inti serta persepsi terhadap orang tua yang bersifat disfungsional. Kedua faktor tersebut merupakan karakteristik umum yang ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat *codependency* yang tinggi. Selain itu, *codependency* juga berhubungan dengan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil berupa kekerasan emosional dan riwayat trauma emosional (Cullen & Carr, 1999).

Selain itu (Reyome et al., 2010) melakukan penelitian terhadap 141 mahasiswi jurusan keperawatan di sebuah universitas negeri di wilayah tenggara Amerika Serikat. Penelitian ini bertujuan untuk mereplikasi studi sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara pengalaman penganiayaan emosional di masa kanak – kanak, *codependency*, dan perilaku *self-silencing*. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi kemungkinan adanya variable psikososial yang berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Fenomena codependency dalam pertemanan dekat mahasiswa sering kali berhubungan dengan rendahnya self-esteem, kesulitan dalam menetapkan batasan pribadi, serta kebutuhan yang besar untuk mendapatkan validasi eksternal (Marks et al., 2019). Apabila dibiarkan, kecenderungan ini dapat memperkuat pola hubungan toxic yang berimplikasi negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, dan berkurangnya kemampuan regulasi diri (Noriega et al., 2008).

Ghufron, M. N., & Risnawita, (2010) *Self-esteem* merupakan satu diantara alasan yang ikut berdampak dan juga sangat menentukan perilaku individu. Seseorang yang dihargai secara positif akan membuat individu merasa dihargai, berhasil, dan berguna bagi banyak orang. Walaupun individu memiliki kelemahan ataupun kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Jika *self-esteem* terpenuhi bisa menghasilkan sikap yang optimis dan juga percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan *Self-Esteem* tidak terpenuhi, akan membuat individu berprilaku merugikan.

Pada saat ini *Self-Esteem* merupakan salah satu hal yang sudah menjadi bagian yang penting dalam aspek kehidupan individu. Salah satu konsep sentral yang terdapat dalam kajian psikologi adalah *Self-Esteem*. Pada dasarnya *self-esteem* merupakan penerimaan diri tanpa syarat dan memiliki perasaan bahwa individu berhak menjalani kehidupan dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Menurut agathangelou (2015) seseorang yang memiliki *Self-Esteem* yang rendah cenderung mengarah pada perasaan dan pemikiran negatif mengenai diri sendiri, bedahalnya dengan seseorang yang memiliki *Self-Esteem* yang baik, ia cenderung akan lebih bisa menerima dirinya sendiri, kehidupannya dan menjauhkan diri dari hal – hal negatif.

Sama halnya dengan teori Rosenberg (dalam mardhotillah, 2022) *self-esteem* menurut pendapatnya merupakan hal penting dalam proses terbentuknya kepribadian seseorang. Individu yang memiliki *self-esteem* yang baik cenderung memiliki rasa hormat, memiliki makna,

dan hidup yang lebih menyenangkan, kondisi mental yang jauh lebih baik, sukses dalam berbagai bidang, dan juga pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri

Salah satunya adalah *self-esteem* yang baik. Menurut Coopersmith (1967), *self-esteem* adalah suatu penilaian yang dibentuk oleh seseorang terhadap dirinya sendiri dan dipertahankan. *Self-esteem* ini berupa interpretasi yang diterima seseorang dari orang sekitar berupa reward, penerimaan ataupun perlakuan. Evaluasi diri tersebut menggambarkan sikap penerimaan atau penolakan serta menjadi penanda sejauh mana seseorang menganggap dirinya sebagai seseorang yang sukses, mampu, dan berarti. Baru – baru ini banyak pembahasan terkait hubungan yang dirasa tidak sehat, mulai dari perihal bentuk hubungan yang *toxic*. Salah satu bentuk hubungan yang *toxic* yang tidak begitu banyak diketahui oleh banyak orang dan pada akhirnya menjadi boomerang bagi dirinya sendiri jika terlambat menyikapinya, yaitu *Codependent* relationship. Hubungan yang didalamnya adalah salah satu yang berperilaku *codependency*.

Berdasarkan fenomena serta hasil – hasil penelitian sebelumnya, topik mengenai keluarga disfungsional, pengalaman masa kecil, *Self-Esteem* dan kaitannya dengan perilaku *codependency* telah banyak diteliti. Namun, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan diluar negeri dengan responden mahasiswa dari berbagai negera dan latar budaya yang berbeda dari Indonesia. Selain itu pemabahasan yang berkaitan dengan perteman dekat juga kurang di bahas pada penelitian sebelumnya. Dengan mempertimbangkan sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi *Self-Esteem* dengan perilaku *codependency* pada mahasiswa serta dampak yang bisa ditimbulkannya, penulis meneliti mengenai "Hubungan *Self-esteem* dengan Kecenderungan *Codependency* Dalam Pertemanan Dekat di Kalangan Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menganalisis hubungan antara self-esteem (variabel independen) dan codependency (variabel dependen). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi sejauh mana kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang, dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan kriteria tertentu yaitu mahasiswa yang memiliki teman dekat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini

adalah skala Likert 5 poin untuk mengukur kedua variabel, yaitu self-esteem dan codependency. Pengukuran self-esteem dilakukan dengan menggunakan adaptasi dari Rosenberg Self-Esteem Scale, sedangkan untuk codependency, instrumen yang digunakan merupakan modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Fischer et al. (1991). Data yang diperoleh diuji validitas dan reliabilitasnya melalui perangkat lunak SPSS for Windows. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi product moment untuk menguji hubungan antara self-esteem dan codependency.

.

HASIL

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah data yang diperoleh terdistribusi secara normal atau tidak. Teknik yang digunakan adalah one sample kolmogrov-smirnov (K-S) yang dibantu dengan perangkat lunak *SPSS for windows*. Data dianggap normal jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) lebih besar dari 0,05.

Tabel 1. Hasil Pengujian Hipotesis Self-Esteem Serta Codepedency

Asymp.Sig (2-tailed)	**Keterangan**
0.200	Normal

Berdasarkan tabel hasil atas Pengajuan Normalitas dengan *Self-esteem* serta *Codepedency* di atas bahwa diperoleh uji normalitas berdistribusi normal dikarenakan hasil pengujian normalitas kedua variabel dari uji normalitas residual sebesar 0,200 ($p<0,05$).

Uji Linearitas

Pada pengujian ini bertujuan untuk mengetahui benar ataupun tidaknya data dari kedua variabel tersebut yang mana memiliki ketentuan $p>0,05$. Pada uji ini juga dibantu oleh perangkat lunak *SPSS for windows*.

Tabel 2. Hasil Pengujian Linearitas

	F	**Sig.**
Deviation From Linearity	1,537	0,62

Berdasarkan tabel yang terlihat didapatkan nilai linearitas pada kedua variabel senilai 0,62 yang mana lebih besar dari 0,05 serta memiliki nilai f = 1,537. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear dari pengujian tersebut.

Uji Hipotesis

Teknik korelasi *product moment (pearson)* dilakukan untuk menguji hipotesis dari penelitian ini. Hipotesis yang dianggap bisa diterima adalah nilai kurang dari 0,05, jika sebaliknya maka dianggap ditolak ataupun tidak diterima.

Tabel 3. Hasil Pengujian Linearitas *Self-Esteem* Serta *Codepedensi*

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Uji Hipotesis	-469	0,000	224

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *codependency* dalam pertemanan dekat di kalangan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,469 dengan signifikansi (p) = 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *codependency*. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *codependency*, dan sebaliknya semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi kecenderungan *codependency*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel diterima.

Hasil korelasi negatif yang diperoleh mengindikasikan adanya keterkaitan yang berlawanan arah antara dua variabel. Mahasiswa yang memiliki *self-esteem* tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri, mampu menghargai dan menerima dirinya apa adanya, serta memiliki rasa percaya diri dalam menjalin hubungan sosial. Kondisi ini menjadikan individu lebih mandiri secara emosional dan tidak mudah bergantung pada orang lain untuk memperoleh validasi atau rasa berharga. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-esteem* rendah lebih rentan merasa tidak layak, kurang berharga, dan cenderung menilai dirinya berdasarkan pandangan atau penerimaan dari orang lain. Pola ini mendorong individu untuk mencari pengakuan melalui perilaku *codependent*, yaitu dengan mengorbankan kebutuhan pribadi demi menjaga penerimaan sosial.

Temuan ini selaras dengan pendapat Fisher dan Beer (1990) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah sering kali menunjukkan ketergantungan emosional pada orang lain karena merasa tidak mampu menghadapi kehidupan secara mandiri. Mereka

percaya bahwa nilai diri bergantung pada penerimaan orang lain, sehingga berusaha keras menyenangkan orang lain bahkan dengan mengorbankan kesejahteraan pribadi. Pola tersebut merupakan karakteristik khas dari perilaku *codependency* sebagaimana dijelaskan oleh Fischer, Spann, dan Crawford (1991), yaitu kecenderungan berfokus secara berlebihan pada orang lain, kesulitan mengekspresikan perasaan secara terbuka, dan membangun makna diri berdasarkan hubungan interpersonal.

Berdasarkan hasil deskripsi data, mayoritas mahasiswa memiliki *self-esteem* dalam kategori sedang (92,86%), sedangkan sisanya berada pada kategori tinggi (7,14%) dan tidak ada yang termasuk kategori rendah (0%). Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang secara umum memiliki tingkat penerimaan dan penghargaan diri yang cukup baik, meskipun belum optimal. Mahasiswa dengan *self-esteem* sedang biasanya masih mengalami fluktuasi dalam menilai dirinya sendiri, tergantung pada situasi sosial dan pengalaman yang dialami.

Fenomena ini dapat dipahami melalui teori perkembangan *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2015), di mana individu pada usia mahasiswa sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan. Pada tahap ini, mereka tengah mencari identitas diri, membangun kemandirian emosional, serta berupaya menjalin relasi sosial yang bermakna. Dalam konteks tersebut, tingkat *self-esteem* yang belum sepenuhnya stabil sering kali membuat individu lebih peka terhadap penilaian sosial dan cenderung mengaitkan nilai dirinya dengan pandangan orang lain. Hal ini menjadi salah satu penyebab mengapa sebagian mahasiswa masih menunjukkan kecenderungan *codependency* dalam hubungan pertemanan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *codependency* pada kategori sedang (84,38%), sedangkan 15,62% berada pada kategori tinggi, dan tidak ada yang berada pada kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa perilaku *codependent* masih cukup umum terjadi di kalangan mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Mahasiswa dengan tingkat *codependency* sedang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menyesuaikan diri secara berlebihan terhadap kebutuhan orang lain, kesulitan menolak permintaan teman, serta kecenderungan mengabaikan kebutuhan pribadi demi mempertahankan hubungan sosial.

Fenomena ini sejalan dengan pendapat Wells et al. (2006) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *codependency* tinggi cenderung memperlihatkan gaya keterikatan yang *fearful-avoidant*, yakni keinginan untuk dekat dengan orang lain disertai dengan rasa takut

akan penolakan. Kondisi ini menyebabkan individu berperilaku kompulsif untuk menyenangkan orang lain agar tidak ditinggalkan. Dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai kebersamaan *(collectivism),* perilaku seperti ini sering kali dianggap wajar atau bahkan positif, padahal dalam intensitas tertentu dapat menimbulkan ketidakseimbangan relasi dan mengarah pada hubungan yang disfungsional.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Rosenberg (1965) yang menyatakan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang memengaruhi cara individu berperilaku dan menjalin relasi sosial. Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung membangun hubungan yang setara dan saling menghargai, sedangkan individu dengan *self-esteem* rendah cenderung menempatkan diri sebagai pihak yang harus menyenangkan orang lain agar diterima. Dengan demikian, rendahnya *self-esteem* dapat menjadi salah satu faktor psikologis utama yang melatar belakangi munculnya *codependency*.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Reyome et al. (2010) yang menemukan bahwa *self-esteem* rendah berkorelasi dengan perilaku *codependency* pada mahasiswa. Individu dengan harga diri rendah sering kali menekan kebutuhan dan perasaannya demi mempertahankan hubungan interpersonal, karena mereka khawatir kehilangan penerimaan sosial. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Chang (2016) yang menemukan bahwa *codependency* berhubungan negatif dengan *self-differentiation* yaitu kemampuan individu untuk memisahkan emosi dan identitas diri dari orang lain. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki diferensiasi diri yang lemah sehingga mudah kehilangan batas antara kebutuhan pribadi dan kebutuhan orang lain.

Dalam konteks penelitian ini, hasil korelasi sebesar -0,469 menunjukkan tingkat hubungan yang cukup kuat dan bermakna. Artinya, *self-esteem* memiliki peran penting dalam menjelaskan variasi perilaku codependent di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mampu menghargai dirinya sendiri akan lebih cenderung menolak bentuk relasi yang tidak seimbang dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola batas emosional dalam pertemanan.

Analisis per aspek menunjukkan bahwa pada variabel self-esteem, aspek *self-acceptance* memiliki persentase kategori tinggi sebesar 56,7%, sedangkan aspek *self-respect* seluruhnya berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mampu menerima dirinya secara umum, namun masih memerlukan penguatan dalam hal penghargaan diri dan ketegasan dalam bertindak. Kekurangan pada aspek *self-respect* dapat

menyebabkan mahasiswa mudah mengalah dalam relasi sosial, karena belum sepenuhnya menghormati dirinya sebagai individu yang setara.

Sementara itu, pada variabel *codependency*, aspek "sangat memperhatikan hal-hal di luar diri" memiliki persentase tertinggi pada kategori sedang (81,25%), menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung fokus pada kebutuhan orang lain, tetapi belum pada taraf ekstrem. Aspek "sulit mengekspresikan perasaan" dan "memanfaatkan kendali serta penolakan dalam hubungan" seluruhnya berada pada kategori sedang. Ini menandakan bahwa meskipun tingkat codependency belum tergolong tinggi, pola kecenderungan untuk menekan emosi dan mencari makna diri melalui hubungan masih cukup kuat di kalangan mahasiswa.

Mahasiswa Psikologi merupakan kelompok yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, sehingga memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap aspek emosional dan relasional. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat codependency tetap hadir dalam kadar sedang. Hal ini dapat dijelaskan karena pemahaman teoretis tidak selalu sejalan dengan kemampuan aktual dalam pengelolaan emosi dan batasan diri. Mahasiswa psikologi sering kali memiliki empati yang tinggi, namun jika tidak diimbangi dengan *self-awareness* dan *self-esteem* yang kuat, empati tersebut dapat berubah menjadi bentuk *overinvolvement* terhadap orang lain yang berpotensi menimbulkan *codependency*.

Selain itu, tekanan akademik, tuntutan sosial, serta kebutuhan untuk diterima di lingkungan pertemanan kampus dapat memengaruhi kestabilan *self-esteem.* Mahasiswa yang mengalami tekanan dalam bidang akademik atau sosial cenderung mencari dukungan emosional dari teman dekat, dan ketika dukungan ini menjadi satu-satunya sumber validasi, hubungan tersebut dapat berkembang menjadi pola ketergantungan emosional.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat model konseptual yang menyatakan bahwa self-esteem merupakan salah satu faktor protektif terhadap terbentuknya hubungan yang tidak sehat atau *codependent*. *Self-esteem* yang tinggi berfungsi sebagai fondasi dalam membangun hubungan yang saling menghargai, sementara *self-esteem* yang rendah meningkatkan risiko individu untuk mengabaikan kebutuhan pribadinya demi mendapatkan penerimaan sosial.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan gambaran bagi mahasiswa dan pihak perguruan tinggi tentang pentingnya mengembangkan *self-esteem* melalui kegiatan yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesadaran diri, seperti pelatihan *self-awareness*, konseling individu, dan program penguatan kesehatan mental di lingkungan kampus. Melalui upaya ini,

mahasiswa diharapkan mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat, seimbang, dan mendukung perkembangan pribadi yang optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan kecenderungan *codependency* dalam pertemanan dekat mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk bergantung secara emosional pada teman dekatnya. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* dapat meningkatkan risiko terjadinya *codependency*, yang berpotensi mengganggu keseimbangan emosional, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan *self-esteem* menjadi aspek penting dalam mencegah munculnya pola hubungan yang tidak sehat di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan kecenderungan codependency pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi self-esteem, semakin rendah kecenderungan codependency, dan sebaliknya. Gambaran self-esteem mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat self-esteem yang cukup baik, meskipun masih perlu peningkatan. Sementara itu, kecenderungan codependency mahasiswa juga berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mereka masih menunjukkan kecenderungan fokus pada kebutuhan orang lain. Penelitian ini menguatkan bahwa self-esteem berfungsi sebagai faktor protektif terhadap codependency, di mana individu dengan self-esteem yang lebih tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan self-esteem untuk menjaga kualitas hubungan interpersonal mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agathangelou, F. (2015, Oktober 6). *Stop being ashamed of who you are to build self-esteem*. HealthyPlace. Diakses pada 28 Mei 2025 dari https://www.healthyplace.com/blogs/buildingselfesteem/2015/10/stop-being-ashamed-of-who-you-are

Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.

Cermak, T. L. (1986). Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs, 18*(1), 15–20. https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10524475

Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 59*(1), 87–94. https://doi.org/10.1037/h0048001

Crothers, M., & Warren, L. W. (1996). Parental antecedents of adult codependency. *Journal of Clinical Psychology, 52*(2), 231–239. https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199603)52:2<231::AID-JCLP14>3.0.CO;2-L

Fischer, J. L., Spann, L., & Crawford, D. (1991). Measuring codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly, 8*(1), 87–100. https://doi.org/10.1300/J020V08N01_06

Fischer, J. L., & Crawford, D. W. (1992). Codependency and parenting style. *Journal of Adolescent Research, 7*(3), 352–363. https://doi.org/10.1177/074355489273015

Fisher, D., & Beer, J. (1990). Codependency and self-esteem among high school students. *Psychological Reports, 66*(3), 1001–1002. https://doi.org/10.2466/pr0.1990.66.3.1001

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologis* (p. 202). Rineka Cipta.

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin, 121*(3), 355–370. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.355

Gierymski, T., & Williams, T. (1986). Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs, 18*(1), 7–13. https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10524474

Marks, A. D., Blore, R. L., Hine, D. W., & Dear, G. E. (2019). Development and validation of a revised measure of codependency. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 41*(4), 662–676. https://doi.org/10.1007/s10862-019-09755-3

Noriega, G., Ramos, L., Medina-Mora, M. E., Villa, A. R., & Fleiz, C. (2008). Prevalence of codependence in young people living with addicted relatives at home. *Journal of Drug Education, 38*(4), 483–497. https://doi.org/10.2190/DE.38.4.f

Refaeli, T., Levy, S., & Ben-Ari, A. (2019). When are close relationships 'toxic'? A conceptual framework. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(7), 1710–1727. https://doi.org/10.1177/0265407518774762

Reyome, N. D., Ward, K. S., & Witkiewitz, K. (2010). Psychosocial variables as mediators of the relationship between childhood history of emotional maltreatment, codependency, and self-silencing. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma, 19*(2), 159–179. https://doi.org/10.1080/10926770903539375

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review, 60*(1), 141–156. https://doi.org/10.2307/2096350

Wells, M. C., Hill, M. B., Brack, G., Brack, C. J., & Firestone, E. E. (2006). Codependency's relationship to defining characteristics in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 20*(4), 71–84. https://doi.org/10.1300/J035v20n04_07