

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh, dapat diketahui bahwa individu yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran akan mengalami kesulitan untuk lepas dari hubungan tersebut. *Gaslighting* merupakan salah satu bentuk *emotional abuse* (Engel, 2002). *Gaslighting* merupakan manipulasi psikologis yang ditujukan untuk membuat korban mempertanyakan ingatan, persepsi, dan kewarasan mereka akan realita (Chan, 2020).

Ketika individu mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran, maka hubungan itu akan menjadi hubungan yang *toxic*. Individu yang mengalami *gaslighting* akan menjadi bergantung kepada pelaku (Dorpat, 1996). Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang mengungkapkan bahwa ketiga informan tidak ingin memutuskan hubungan karena ketiga informan takut kehilangan. Tidak hanya itu, Hansen (2020) juga mengungkapkan bahwa *gaslighting* bisa membuat korban memiliki *self-esteem* yang rendah dan hilangnya kepercayaan diri. Sebelum menjalani hubungan pacaran, ketiga informan merasa baik-baik saja dan merasa senang namun ketiga informan mengalami penurunan *self-esteem* karena mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran dan dampak-dampak yang disebabkan oleh *gaslighting*.

Terdapat kesamaan pada ketiga informan dimana mereka merasa baik-baik saja dan merasa tidak ada yang salah dengan hubungannya saat awal-awal hubungan namun muncul *gaslighting* dalam hubungan mereka karena adanya orang ketiga. Sarkis (2018) mengungkapkan bahwa pelaku *gaslighting* akan menyalahkan pasangannya selingkuh padahal dirinya yang selingkuh dan juga jika pelaku *gaslighting* ketahuan selingkuh, pelaku akan menyalahkan pasangannya karena tidak bisa memenuhi apa yang dibutuhkan pelaku atau korban tidak berani untuk berbicara karena takut adanya perlawanan dari pelaku sehingga membuat korban yang bersalah. Selain itu, ketiga mantan informan memiliki perilaku manipulatif yang dimana mereka akan membuat segala hal yang salah dari dirinya menjadi

kesalahan para informan sehingga membuat informan merasakan sedih. Tidak hanya itu, dampak psikologis yang dialami ketiga informan yaitu perasaan meragukan diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri. Hansen (2020) mengungkapkan bahwa pelaku *gaslighting* akan membuat korban meragukan dirinya mengenai kebenaran yang sudah korban ucapkan. *Self-blame* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi *self-esteem* seseorang dimana individu menyalahkan diri sendiri meskipun itu bukan salahnya (McKay & Fanning, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terdapat perbedaan dari ketiga informan, dimana dampak-dampak yang dialami ketiga informan berbeda-beda. Dampak psikologis yang diterima ketiga informan seperti keinginan untuk mati, *self-harm*, *overthinking*, perasaan meragukan diri sendiri, perasaan menyalahkan diri sendiri, tidak percaya diri, dan lain-lain. Menurut Murray (2001), pelaku yang melakukan *emotional* dan *verbal abuse* kepada korban akan memiliki kontrol atas pasangannya dan tujuannya yaitu menghancurkan psikologis korban. Dampak negatif yang disebabkan oleh hubungan yang *toxic* akan mengakibatkan korban untuk merasa lelah secara emosional sehingga membuat korban tidak nyaman dan berdampak juga kepada hidup kita dan harga diri (Hansen, 2020). Hansen (2020) juga menyatakan *gaslighting* yang terjadi dalam hubungan bisa menyebabkan korban untuk mengalami *overthinking* hingga depresi sehingga jika *gaslighting* dilakukan berulang kali akan membuat *self-esteem* seseorang hilang. Adanya kesamaan faktor penghambat yang mempengaruhi *self-esteem* untuk naik saat mengalami *gaslighting* saat dalam hubungan pacaran. Kesamaan faktor ketiga informan yaitu ketidaksadaran ketiga informan saat mengalami *gaslighting* dan tidak adanya dukungan sosial yang dimiliki oleh ketiga informan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hansen (2020) mengungkapkan bahwa korban *gaslighting* akan menjauhkan diri mereka dari orang-orang sehingga akan membuat korban merasa bahwa hanya pasangan mereka yang mengerti kondisi mereka.

Dampak yang dialami oleh informan EM lebih parah dibandingkan dua informan lain dikarenakan pengalaman hubungan pacaran informan EM yang dimana informan EM mengalami *physical abuse* selama 1 tahun seperti dijambak,

ditampar, dan dibuat berdarah sehingga ada nya perbedaan pada kedua informan yang lain yang tidak memiliki riwayat hubungan dengan adanya kekerasan dalam hubungan pacaran. Hal ini mengakibatkan informan EM untuk memiliki dampak psikologis yang lebih parah yang diakibatkan oleh *gaslighting* dimana dampak yang dialami informan EM seperti keinginan untuk mati dan *self-harm*. Meskipun dampak yang dialami informan MK dan AF juga cukup parah namun tidak sampai adanya keinginan untuk mati atau menyakiti diri sendiri.

Ada dua aspek yang terdapat dalam *self-esteem* yaitu *self-competence* dan *self-liking*, *Self-competence* sendiri berarti keadaan individu yang sadar bahwa dirinya memiliki kemampuan yang baik dan merasa puas terhadap kemampuannya sedangkan *self-liking* yang berarti bagaimana individu menilai dirinya baik, memiliki kualitas yang baik, dan merasa positif terhadap dirinya sendiri (Tafarodi & Milne, 2002). *Self-competence* sendiri bisa dilihat dari kegiatan informan sebelum pacaran, saat pacaran, dan sesudah pacaran dimana ketiga informan memiliki banyak kegiatan dan merasa bahwa diri mereka produktif sehingga mereka merasa berkompeten namun mengalami penurunan saat pacaran akibat dari *gaslighting* dan dampak-dampak nya. Setelah itu, sesudah pacaran dimana ketiga informan sudah putus dari hubungan, ketiga informan menjadi lebih produktif dibandingkan saat mereka pacaran sehingga mengalami peningkatan produktivitas dimana mereka merasa lebih berkompeten. Selanjutnya, untuk *self-liking* sendiri bisa dilihat dari sebelum pacaran dimana perasaan ketiga informan dimana mereka merasa senang dan baik-baik saja namun informan AF merasa sedih karena menurut dia hidupnya sedikit membosankan. Selanjutnya, ketiga informan melihat dirinya sebagai seseorang yang tidak berguna, memiliki *self-esteem* yang rendah, dan lain-lain sehingga terlihat jelas bahwa aspek *self-liking* tidak terpenuhi. Setelah itu, dilanjutkan sesudah pacaran dimana ketiga informan mengalami peningkatan *self-esteem* karena dimana kondisi ketiga informan saat ini merasa lebih positif terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan hasil di atas, bisa terlihat bahwa adanya penurunan saat mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran dan peningkatan *self-esteem* ketiga informan setelah terlepas dari hubungan tersebut.

Bentuk-bentuk *move on* yang dilakukan ketiga informan berbeda dimana hal ini merupakan upaya untuk meningkatkan *self-esteem*. Bentuk *move on* yang dilakukan oleh informan MK seperti *self-forgiveness*, menghubungi orang ketiga untuk konfirmasi, dan melakukan hal-hal yang diinginkan informan, dan fokus dengan hal lain. Bentuk *move on* yang dilakukan oleh AF sama seperti informan MK yaitu dengan *self-forgiveness* lalu mengajak orang pergi dan bermain bersama, bisa mencurahkan isi hati, mengingat kembali apa yang sudah dilakukan mantannya, menyibukkan diri agar teralihkan pikirannya, memutuskan kontak dengan mantan, mendengarkan lagu meditasi sebelum tidur, melakukan banyak kegiatan, dan memaafkan mantan. Informan EM memutuskan untuk datang ke psikolog dan dengan memiliki pasangan yang baru maka akan membantu informan *move on* dan meningkatkan *self-esteem* nya. Adanya persamaan antara kedua informan dimana informan MK dan AF memiliki untuk memaafkan diri sendiri atas apa yang terjadi sedangkan informan EM membutuhkan pasangan baru untuk bisa membantu nya *move on*. Hansen (2020) mengungkapkan bahwa mengingat apa yang sudah terjadi akan merugikan bagi *self-esteem* seseorang sehingga caranya adalah dengan memaafkan diri sendiri atas apa yang sudah terjadi dan jangan fokus dengan masalahnya. Ketiga informan menyibukkan diri dan melakukan hal-hal yang diinginkan yang dimana hal-hal itu dibantu dengan adanya dukungan sosial yang membantu ketiga informan untuk membangun kembali *self-esteem* yaitu dukungan sosial. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmawati & Ria D.E. (2017) menunjukkan hasil koefisien korelasi 0,556 yang berarti adanya hubungan yang erat antara dukungan sosial dan *self-esteem*. Hal ini bisa didukung dengan dukungan sosial yang diterima oleh ketiga informan dari teman, anggota keluarga, maupun pacar sehingga dari dukungan sosial yang diterima oleh ketiga informan berhasil membantu mereka untuk bisa *move on*.

Setelah ketiga informan berhasil *move on*, kondisi ketiga informan saat ini jauh lebih baik dibandingkan dengan diri mereka saat berada dalam hubungan tersebut. Informan MK merasa berharga, berkompeten, tidak ada beban karena *single*, dan senang dengan dirinya yang sekarang, informan AF merasa dirinya lebih berharga, sehat, berkompeten, dan memiliki kualitas yang baik, dan informan EM

merasa cantik, jauh lebih baik, dihargai, dicintai, tidak merasa *insecure*, merasa lebih bahagia namun informan masih merasa sakit hati jika ada orang yang mengulang-ulang masalahnya. Gambaran ketiga informan saat ini menunjukkan *self-esteem* yang tinggi dimana ketiga informan melihat dirinya lebih positif dari sebelumnya, senang terhadap diri sendiri, dan merasa berkompeten akan dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan ungkapan Rosenberg dalam Tafarodi dan Milne (2002) yang mengungkapkan adanya dua aspek *self-esteem* yaitu *self-competence* dan *self-liking* yang dimana kedua aspek itu muncul sesudah pacaran.

Dengan demikian, peneliti mendapatkan hasil bahwa ketiga informan memiliki *self-esteem* yang baik sebelum pacaran lalu mengalami penurunan *self-esteem* saat mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran dengan dampak-dampak psikologis yang juga menyebabkan *self-esteem* informan untuk menurun. Sesudah pacaran, ketiga informan mencoba untuk *move on* dengan berbagai caranya masing-masing dimana *move on* yang dilakukan informan merupakan upaya meningkatkan *self-esteem*. Dalam proses *move on*, ketiga informan memiliki dukungan sosial yang kuat sehingga hal itu berpengaruh kepada kondisi informan saat ini dimana ketiga informan saat ini merasa lebih positif akan dirinya sendiri dan ketiga informan menjadi lebih produktif dibandingkan dengan diri mereka saat pacaran.

5.2. Refleksi Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan banyak hal yang dapat dipelajari. Peneliti mendapatkan pelajaran dengan mendengarkan cerita-cerita dari informan bahwa betapa susahnyanya untuk lepas dari *toxic relationship* dan bagaimana hancurnya seseorang yang terkena *gaslighting* dalam hubungan tersebut. Adanya persamaan informan dengan peneliti dimana peneliti juga pernah mengalami *gaslighting* sehingga persamaan ini yang membuat peneliti sadar bahwa peneliti tidak sendirian dalam kondisi seperti ini.

Selain itu, peneliti juga sadar betapa pentingnya untuk mencari dukungan dari teman-teman atau keluarga dan pentingnya untuk *move on* dan memulai lembaran baru dalam hidup. Jika kita tidak bisa *move on* dari pengalaman yang

menyakitkan itu, maka hal itu akan membuat kita semakin menumpuk emosi-emosi negatif yang seharusnya bisa kita lepaskan dengan memaafkan dan biarkan apa yang sudah terjadi biarlah berlalu. Peneliti juga menyadari bahwa betapa pentingnya untuk menyukai diri kita sendiri dan melihat bahwa diri kita berharga sehingga tidak ada orang yang bisa memainkan harga diri kita.

Selama melaksanakan penelitian, peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan penelitian. Keterbatasan yang pertama adalah peneliti tidak dapat bertemu secara langsung dengan informan untuk melakukan wawancara sehingga peneliti tidak bisa observasi secara langsung dan juga ditambah informan yang tidak menyalakan kameranya karena kendala sinyal. Keterbatasan yang kedua adalah peneliti tidak bisa bertemu secara langsung dengan informan dimana informan bercerita di tempat terbuka sehingga peneliti kurang bisa mendengar karena keributan yang ada di sekitar informan. Keterbatasan yang ketiga yaitu kurangnya kemampuan wawancara untuk menggali data lebih dalam mengenai *self-esteem*.

5.3. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa adanya dinamika *self-esteem* yang dialami oleh individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran. Peneliti melihat bagaimana *self-esteem* individu tersebut dari sebelum pacaran, saat pacaran, dan setelah pacaran dan hasilnya menunjukkan adanya dinamika *self-esteem* yang terjadi pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran.

Sebelum pacaran, ketiga informan memiliki *self-esteem* yang cukup baik, hal ini bisa dilihat dari produktivitas ketiga informan sebelum pacaran dimana mereka memiliki cukup banyak kegiatan sehingga mereka merasa diri mereka berkompeten dan perasaan mereka sebelum menjalani hubungan pacaran merasa bahagia meskipun salah satu informan merasa sedih karena hidupnya sedikit membosankan namun masih merasa percaya diri dan merasa ceria. Selanjutnya, *self-esteem* ketiga informan mengalami penurunan karena mengalami *gaslighting* dalam hubungan mereka dan dampak-dampak dari *gaslighting* yang mereka alami

membuat *self-esteem* mereka menurun. Dampak-dampak yang dialami ketiga informan cukup parah dari *overthinking*, menyalahkan diri sendiri, meragukan diri sendiri, menjadi tidak percaya diri, hingga memiliki keinginan untuk mati dan melakukan *self-harm*. Informan EM mengalami dampak psikologis yang lebih parah dikarenakan informan EM pernah menjalani hubungan pacaran yang dimana dalam hubungan tersebut informan EM mengalami *physical abuse* selama satu tahun. Sesudah putus dari hubungan pacaran, mereka lepas dari hubungan tersebut dan mencoba untuk *move on* dengan cara yang berbeda-beda. Informan AF dan MK *move on* dengan cara mendatangi teman-teman, fokus dengan hal lain, dan lain-lain sedangkan informan EM membutuhkan seorang pasangan baru dan mendatangi seorang psikolog untuk bisa membuat informan *move on*. Bentuk-bentuk *move on* yang dilakukan ketiga informan merupakan upaya untuk meningkat *self-esteem* mereka sehingga kondisi saat ini ketiga informan sangat baik dimana mereka merasa baik dan lebih positif akan diri mereka sendiri.

5.4. Saran

1. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap agar masyarakat mendapatkan gambaran serta menyadari betapa pentingnya untuk memperhatikan *self-esteem* pada individu yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran.

2. Bagi Pasangan

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berharap bahwa penelitian ini bisa membantu pasangan mendapatkan gambaran betapa bahayanya apabila adanya *gaslighting* dalam sebuah hubungan.

3. Bagi Keluarga

Peneliti berharap melalui hasil penelitian ini, keluarga dapat memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga yang mengalami *gaslighting*.

4. Bagi Informan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat membantu informan untuk mendapat gambaran *self-esteem* yang dimiliki serta mendorong informan untuk dapat lebih mengembangkan *self-esteem* ke arah yang lebih positif.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat tema *Self-Esteem* pada individu dewasa awal yang mengalami *gaslighting* dalam hubungan pacaran, disarankan agar dapat lebih menggali lebih dalam terkait *gaslighting* sehingga bisa terlihat apakah dampaknya hanya pada *self-esteem* saja atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Branden, N. (1987). *How to Raise Your Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Branden, N. (1992). *The Power of Self-Esteem: An Inspiring Look At Our Most Important Psychological Resource*. Florida: Health Communications, Inc.
- Brown, A. (2020). A profile of single Americans. Retrieved October 26, 2021, from 20 August 2020 website: <https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/08/20/a-profile-of-single-americans/>
- Carruthers, A. (2013). *Freedom from toxic relationships*. New York: Penguin Group.
- Chan, D. (2020). *Gaslighting: How to Recover from Narcissistic Abuse and Toxic Relationships*. Antonio Veronese.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). UK: SAGE Publications, Inc.
- Dorpat, T. L. (1996). *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. London: Jason Aronson Inc.
- Engel, B. (2002). *The Emotionally Abusive Relationship How to Stop Being Abused and How to Stop Abusing*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Faridz, D. (2021). Kasus KDRT dan Kekerasan dalam Pacaran Kian Meningkat Selama Pandemi. Retrieved September 28, 2021, from 2021 website: <https://www.dw.com/id/kdrt-dan-kekerasan-dalam-pacaran-selama-pandemi/a-58698548>
- Folk, A. (2020). Quora. Retrieved December 14, 2021, from <https://www.quora.com/How-long-does-it-usually-take-before-a-relationship-partner-who-will-eventually-become-abusive-starts-showing-signs-of-those-tendencies>
- Hansen, G. S. (2020). *Gaslighting: Overcoming Emotional and Spiritual Abuse by Letting Go of a Bad Relationship The Gaslighting Recovery Workbook*. Sannainvest Limited.
- Hasmayni, B. (2015). DAMPAK PSIKOLOGI DATING VIOLENCE REMAJA DI SMA TUGAMA MEDAN. *DIVERSITA*, 1(1), 1–6. Retrieved from <http://herman84.blog.friendster.com/2008/>

- Holland, A. S., & Roisman, G. I. (2010). Adult Attachment Security and Young Adults' Dating Relationships Over Time: Self-Reported, Observational, and Physiological Evidence. *Developmental Psychology*, 46(2), 552–557. <https://doi.org/10.1037/a0018542>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Erlangga
- Jinyao, Y., Xiongzhaoh, Z., Auerbach, R. P., Gardiner, C. K., Lin, C., Yuping, W., & Shuqiao, Y. (2012). Insecure attachment as a predictor of depressive and anxious symptomology. *Depression and Anxiety*, 29(9), 789–796. <https://doi.org/10.1002/da.21953>
- KBBI. (2016). KBBI Daring. Retrieved October 28, 2021, from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pacar>
- komnasperempuan.go.id. (2021). CATAHU 2020 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci. Retrieved September 29, 2021, from 2021 website: <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Mandagie, A. P. A., & Rositawati, S. (2020). Pengaruh Self Esteem terhadap Dating Violence pada Perempuan Remaja Akhir di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 663–667. <https://doi.org/10.29313/v6i2.23977>
- McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-Esteem* (4th ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- Mergen, R. (2018). Viewpoint: Emotional Abuse Should Not Be Ignored. Retrieved November 12, 2021, from <https://theracquet.org/4420/showcase/viewpoint-emotional-abuse-should-not-be-ignored/>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem Research, Theory, and Practice Toward a Positive Psychology of Self-Esteem 3rd Edition* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Murray, J. (2001). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationships*. New York: Harper Paperbacks.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2013). *Social Psychology* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi*. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- Pratiwi, A., & Septi, A. (2020). GAMBARAN ACCEPTANCE OF DATING VIOLENCE PADA DEWASA AWAL YANG MENJADI KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 9(2), 63–75.
- Rachmawati, A., & Eryani, R. D. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self Esteem pada Remaja Panti Sosial Asuhan Anak Taman Harapan Muhammadiyah Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 583–589.
- Rosenberg, M. (1965). *SOCIETY AND THE ADOLESCENT SELF-IMAGE*. Princeton: University Press.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span development* (14th ed.). US: McGraw-Hill Education.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). US: McGraw-Hill Education.
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64–85.
- Sarkis, S. (2018). *Gaslighting*. New York: Da Capo Press.
- Schiraldi, G. R. (2001). *The Self-Esteem Workbook*. Oakland: New Harbinger Publication Inc.
- Sia, A. (2021, November 27). Quora. Retrieved December 14, 2021, from <https://www.quora.com/How-long-does-it-usually-take-before-a-relationship-partner-who-will-eventually-become-abusive-starts-showing-signs-of-those-tendencies>
- Smith, S. G., Zhang, X., Basile, K. C., Merrick, M. T., Wang, J., Kresnow, M., & Chen, J. (2018). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2015 Data Brief — Updated Release*. Atlanta.
- Stern, Robin. (2007). *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulations Other People use to Control your Life*. US: Morgan Road Books.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

- Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing Global Self-Esteem. *Journal of Personality*, 70(4), 443–484.
- Zahra, G. P., & Yanuvianti, M. (2017). Hubungan Antara Kekerasan Dalam Berpacaran (Dating Violence) dengan Self Esteem Pada Wanita Korban KDP Di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2), 303–309.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem*. NY: Psychology Press.