

Relationship-Contingent Self-Esteem: Saat Harga Diri Terlalu Bergantung pada Pasangan

Category: LifeStyle

5 Februari 2026



Prolite – Relationship-Contingent Self-Esteem: Saat Harga Diri Terlalu Bergantung pada Pasangan

Pernah nggak sih kamu merasa mood sehari-hari bisa langsung jatuh hanya karena pasangan balas chat lama? Atau tiba-tiba merasa nggak cukup baik cuma karena pasangan terlihat cuek?

Kalau iya, bisa jadi ini bukan sekadar baper biasa. Dalam psikologi, ada konsep yang cukup penting dan sering luput disadari, namanya relationship-contingent self-esteem.

Secara sederhana, relationship-contingent self-esteem adalah kondisi ketika harga diri seseorang sangat bergantung pada hubungan romantis yang sedang dijalani. Bahagianya hubungan = naik harga diri. Ada konflik sedikit = langsung merasa diri

nggak berharga.

Artikel ini bakal ngajak kamu kenalan lebih dekat dengan konsep ini, dampaknya ke kesehatan mental, dan gimana caranya membangun harga diri yang lebih sehat supaya hubungan tetap jadi tempat tumbuh, bukan sumber tekanan.

Apa Itu Relationship-Contingent Self-Esteem?



Dalam dunia psikologi, self-esteem atau harga diri merujuk pada bagaimana seseorang menilai nilai dan keberhargaan dirinya sendiri. Nah, relationship-contingent self-esteem (RCSE) adalah bentuk harga diri yang *kondisional*—khususnya bergantung pada kualitas dan stabilitas hubungan romantis.

Konsep ini banyak dibahas dalam penelitian psikologi sosial dan kepribadian. Salah satu rujukan awalnya datang dari riset Jennifer Crocker dan kolega tentang *contingent self-worth*, yang menjelaskan bahwa sebagian orang menggantungkan harga dirinya pada domain tertentu—termasuk hubungan asmara.

Orang dengan RCSE tinggi cenderung berpikir seperti:

- “Kalau pasangan bahagia sama aku, berarti aku berharga.”
- “Kalau hubungan ini gagal, berarti aku gagal sebagai manusia.”

Masalahnya, hubungan romantis itu dinamis dan penuh ketidakpastian. Kalau harga diri sepenuhnya ditaruh di sana, kondisi emosional jadi sangat rapuh.

Kenapa Banyak Orang Mengalaminya?

RCSE nggak muncul begitu saja. Ada beberapa faktor psikologis yang sering jadi latar belakangnya:

1. Attachment style tidak aman

Individu dengan anxious attachment lebih rentan menggantungkan harga diri pada pasangan karena takut ditinggalkan.

2. Pengalaman relasi masa lalu

Pernah ditolak, diabaikan, atau mengalami hubungan yang tidak sehat bisa membuat seseorang mencari validasi terus-menerus dari pasangan.

3. Kurangnya sumber identitas lain

Saat hidup hanya berpusat pada satu peran—sebagai pasangan—maka hubungan menjadi satu-satunya cermin nilai diri.

Di era digital, faktor ini makin diperkuat oleh media sosial. Like, story, dan status hubungan sering kali jadi tolok ukur tidak resmi tentang “seberapa layak” seseorang dicintai.

Dampak Relationship-Contingent Self-Esteem pada Kesehatan Mental



Meski terdengar sepele, RCSE bisa berdampak cukup serius pada kondisi psikologis seseorang.

1. Perilaku Obsesif dan Overthinking

Orang dengan RCSE tinggi cenderung:

- Terus memantau respons pasangan
- Overthinking hal-hal kecil (chat singkat, nada bicara, emoji)
- Sulit merasa tenang tanpa reassurance

Hubungan pun berubah dari ruang aman menjadi sumber kecemasan.

2. Interpretasi Negatif terhadap Kejadian Kecil

Hal-hal netral sering ditafsirkan sebagai ancaman, misalnya:

- Pasangan sibuk → “Dia sudah bosan sama aku”
- Tidak diajak hangout → “Aku nggak penting”

Pola pikir ini dikenal sebagai *negative cognitive bias*, yang dalam jangka panjang bisa memperburuk self-esteem dan relasi.

3. Daya Tahan Emosi yang Rendah

Karena harga diri naik-turun mengikuti kondisi hubungan, regulasi emosi jadi lemah. Konflik kecil bisa terasa seperti krisis besar. Ini juga berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan dan gejala depresi, terutama jika hubungan mengalami masalah berkepanjangan.

Hubungannya dengan Kecemasan dan Depresi

Penelitian terbaru hingga 2025 menunjukkan bahwa RCSE berkorelasi dengan:

- Tingkat kecemasan relasional yang tinggi
- Fear of abandonment
- Depressive symptoms saat hubungan bermasalah

Saat hubungan jadi satu-satunya sumber makna dan validasi, kehilangan atau konflik bisa terasa seperti kehilangan identitas diri. Inilah mengapa putus cinta bagi sebagian orang terasa sangat menghancurkan—bukan karena cintanya saja, tapi karena harga dirinya ikut runtuh.

Membangun Harga Diri yang Lebih Sehat (Tanpa Menggantungkan Diri pada Hubungan)



Kabar baiknya, RCSE bukan kondisi permanen. Ada beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk membangun self-esteem yang lebih stabil dan sehat.

1. Perluas Sumber Identitas Diri

Mulai bertanya ke diri sendiri:

- Selain sebagai pasangan, aku siapa?
- Apa hal-hal yang membuatku merasa bernilai di luar hubungan?

Hobi, karier, pertemanan, dan nilai hidup adalah fondasi penting untuk harga diri yang kokoh.

2. Belajar Self-Validation

Cobalah membiasakan diri untuk mengakui emosi dan pencapaian sendiri tanpa menunggu validasi pasangan. Self-talk yang sehat bisa membantu mengurangi ketergantungan emosional.

3. Sadari Pola Pikir yang Tidak Sehat

Saat pikiran seperti “aku nggak cukup” muncul, berhenti sejenak dan tanyakan:

Apakah ini fakta, atau cuma ketakutan lama yang muncul lagi?

Latihan mindfulness dan journaling terbukti efektif membantu meningkatkan kesadaran diri.

4. Bangun Hubungan yang Aman, Bukan Mengikat

Hubungan yang sehat seharusnya memperkaya identitas, bukan mengantikannya. Pasangan bukan sumber harga diri, tapi partner bertumbuh.

Jika pola RCSE sudah sangat mengganggu fungsi sehari-hari, berkonsultasi dengan psikolog bisa jadi langkah yang bijak.

Mari Mencintai Tanpa Kehilangan Diri Sendiri

Hubungan romantis memang penting, tapi harga diri seharusnya tidak diserahkan sepenuhnya pada satu orang. Ketika kamu mampu melihat nilai dirimu secara utuh—dengan atau tanpa pasangan—hubungan justru bisa terasa lebih aman, dewasa, dan menenangkan.

Yuk, mulai refleksi: apakah selama ini hubungan membuatmu merasa bertumbuh, atau justru membuatmu merasa harus terus membuktikan diri? Ingat, kamu layak dicintai bukan karena hubunganmu berhasil, tapi karena kamu memang berharga sebagai manusia.