

KETIKA *SELF-ESTEEM* BERGANTUNG PADA CINTA: SEBUAH TINJAUAN SISTEMATIS TENTANG *RELATIONSHIP CONTINGENT SELF ESTEEM* DI ERA DIGITAL

WHEN SELF-ESTEEM HANGS ON LOVE: A SYSTEMATIC REVIEW OF RELATIONSHIP CONTINGENT SELF-ESTEEM IN THE DIGITAL AGE

Aufizzahra As Syafiyah, Niken Hartati

Universitas Negeri Padang

zahraaufizzahra@student.unp.ac.id; nikenhartati@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji *Relationship Contingent Self-Esteem* (RCSE) dalam konteks hubungan romantis di era digital melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR). RCSE merupakan bentuk harga diri yang bergantung pada dinamika dan validasi dari hubungan romantis, yang dalam era digital kian kompleks seiring dengan tingginya penggunaan media sosial. Kajian ini dilakukan dengan mengikuti pedoman PRISMA, menggunakan kata kunci relevan pada basis data *Google Scholar*, *Scopus*, *PubMed*, dan *OpenKnowledge*. Proses seleksi dilakukan menggunakan aplikasi Rayyan, dengan penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat untuk memastikan kualitas dan relevansi studi. Sebanyak 18 artikel terpilih dianalisis secara mendalam untuk menelusuri perkembangan konsep RCSE, faktor risiko dan protektif, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis dan dinamika relasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa RCSE berkorelasi kuat dengan peningkatan kecemasan, stres, depresi, konflik relasi, serta perilaku maladaptif seperti pencarian validasi digital berlebihan dan penggunaan alkohol sebagai mekanisme koping. Di sisi lain, faktor protektif seperti *self-compassion*, harga diri non-kontingen, dan regulasi emosi dapat memoderasi dampak negatif RCSE dalam relasi digital. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi berbasis penguatan identitas diri, edukasi digital, dan keterampilan relasional dalam menghadapi tantangan psikososial akibat RCSE.

Kata Kunci: era digital, cinta, meta-sintesis, *relationship contingent*, *self-esteem*

ABSTRACT

This study aims to examine Relationship Contingent Self-Esteem (RCSE) within the context of romantic relationships in the digital age through a Systematic Literature Review (SLR) methodology. RCSE is a form of self-esteem that depends on the dynamics and validation from romantic relationships, which have become increasingly complex in the digital age due to the widespread use of social media. The review followed the PRISMA guidelines, utilizing relevant keywords across databases such as Google Scholar, Scopus, PubMed, and OpenKnowledge. The selection process was carried out using the Rayyan application, applying strict inclusion and exclusion criteria to ensure the quality and relevance of the studies. A total of 18 articles were analyzed in-depth to explore the development of the RCSE concept, risk and protective factors, as well as its impact on psychological well-being and relationship dynamics. The analysis revealed that RCSE is strongly correlated with increased anxiety, stress, depression, relationship conflicts, and maladaptive behaviors such as excessive digital validation seeking and alcohol use as a coping mechanism. On the other hand, protective factors such as self-compassion, non-contingent self-esteem, and emotional regulation can moderate the negative effects of RCSE in digital relationships. These findings

highlight the importance of interventions focused on strengthening self-identity, digital literacy, and relational skills to address the psychosocial challenges posed by RCSE. The study recommends the development of preventive and curative programs targeting adolescents and young adults to foster healthy self-esteem and autonomous relationships in the digital age.

Keywords: *digital Age, love, meta-synthesis, relationship contingent, romantic, self-esteem*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa kompleksitas baru dalam hubungan antara relasi romantis dan konsep diri. Salah satu konsep yang menonjol dalam kajian kontemporer adalah *Relationship Contingent Self-Esteem* (RCSE), yakni sejauh mana harga diri seseorang bergantung pada status, kepuasan, dan persepsi keberhasilan dalam hubungan romantis mereka (Knee et al., 2008). Meskipun harga diri telah lama diakui sebagai komponen penting dalam kesejahteraan psikologis (Gómez-López et al., 2019), RCSE menawarkan perspektif yang lebih mendalam; menunjukkan bahwa bagi sebagian individu, harga diri bukanlah semata atribut internal, melainkan aspek yang rentan terhadap dinamika dalam hubungan interpersonal (Santic, 2019). Di tengah era digital yang memperkuat sekaligus memperumit kedekatan dan rasa tidak aman dalam relasi, kajian mengenai RCSE menjadi semakin mendesak untuk dilakukan.

Konsep RCSE berada dalam kerangka konseptual yang lebih luas dari *contingent self-esteem*, yaitu konsep yang memandang harga diri sebagai sesuatu yang bergantung pada pencapaian standar tertentu atau penerimaan dari domain atau hubungan yang dianggap bernilai, termasuk hubungan interpersonal (Crocker & Wolfe, 2001; Deci et al., 2001). Dalam konteks hubungan romantis, individu dengan tingkat RCSE yang tinggi cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil, rasa cemburu yang meningkat, serta kecenderungan lebih besar terhadap konflik relasional (Buduris, 2017; Knee et al., 2008; Syafiyah & Primanita, 2024). Dampak dari dinamika ini tidak bersifat hipotetik semata, tetapi memiliki konsekuensi nyata terhadap kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, gejala depresi, bahkan perilaku koping maladaptif seperti menyakiti diri sendiri (Gudonis-Miller et al., 2012; Manouchehri et al., 2022; Tomaka et al., 2013). Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai RCSE sangat penting dalam mengembangkan praktik klinis dan strategi pencegahan yang lebih efektif dalam ranah kesehatan relasional dan psikologis.

Perkembangan media sosial dan aplikasi kencan turut menggeser dinamika hubungan romantis ke ruang digital. *Platform* seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp menawarkan konektivitas dan validasi emosional, namun pada saat yang sama memperbesar risiko perbandingan sosial, pengawasan dalam hubungan, serta ketergantungan emosional. Fitur digital seperti *likes*, komentar, dan status hubungan tidak hanya mencerminkan keintiman, tetapi juga dapat berubah menjadi indikator harga diri (Shofa, 2024; Syafiyah & Primanita, 2024). Bagi individu dengan tingkat RCSE yang tinggi, mekanisme ini memperkuat kebutuhan validasi eksternal, menjadikan harga diri semakin tidak stabil dan bergantung pada respons orang lain (Fox & Moreland, 2015; Koenig et al., 2016). Transisi dari relasi konvensional ke interaksi digital membuka ruang baru bagi eksplorasi RCSE, khususnya terkait bagaimana teknologi memediasi bentuk-bentuk validasi diri dalam hubungan interpersonal.

Algoritma yang mengatur konten di media digital juga memperbesar kemungkinan individu terpapar pada representasi cinta yang teridealisasi (Ray, 2022). Paparan terus-menerus terhadap gambaran romantis yang telah dikurasi secara selektif dapat menciptakan ekspektasi yang tidak realistis, meningkatkan kecemasan dalam hubungan, serta menumbuhkan ketakutan akan penolakan, terutama pada individu dengan konsep diri yang rapuh (Bachen & Illouz, 1996; Krämer & Haferkamp, 2011). Konteks digital tidak sekadar menjadi latar pasif bagi berkembangnya RCSE, namun membentuk lanskap psikososial yang aktif memperkuat atau mengguncang fondasi harga diri berlandaskan pada hubungan romantis (Cox & Arndt, 2012; Sánchez-Fuentes et al., 2023).

Kajian mengenai RCSE menunjukkan peningkatan minat dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, studi komunikasi, hingga media digital, dengan pendekatan teoritis, instrumen pengukuran, dan populasi yang sangat beragam. Keragaman ini menciptakan fragmentasi yang signifikan dan menjadi hambatan dalam upaya konsolidasi pengetahuan serta pengembangan pemahaman yang menyeluruh. Oleh karena itu, kajian sistematis diperlukan untuk memetakan perkembangan penelitian terkini, mengidentifikasi tema-tema utama, mengevaluasi ketepatan metodologis, dan merumuskan arah penelitian yang lebih terpadu ke depannya.

Konsekuensi dari RCSE tidak hanya terbatas pada dinamika hubungan romantis. Bukti-bukti terbaru menunjukkan bahwa RCSE juga berkaitan dengan proses psikososial yang lebih luas, seperti perkembangan identitas, regulasi emosi, dan fungsi interpersonal

(Zeigler-Hill, 2013). Di lingkungan digital yang menuntut performativitas relasional secara terus-menerus dan bahkan mengubahnya menjadi semacam permainan (*gamified*), individu menghadapi tantangan besar dalam mempertahankan konsep diri yang stabil dan autentik (Sánchez-Fuentes et al., 2023). Kondisi ini memunculkan pertanyaan kritis mengenai keberlanjutan harga diri yang bergantung pada interaksi digital yang fluktuatif dan ekspresi cinta yang bersifat performatif.

Tingkat prevalensi RCSE tampaknya berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, usia, dan konteks budaya. Perempuan dan remaja, misalnya, cenderung menunjukkan tingkat RCSE yang lebih tinggi karena adanya ekspektasi sosial yang mengaitkan keberhasilan relasional dengan validasi diri (Crocker & Wolfe, 2001; Sanchez & Kwang, 2007). Narasi budaya yang menekankan pencapaian romantis sebagai tolok ukur keberhasilan pribadi turut memperkuat ketergantungan ini. Namun demikian, sebagian besar studi yang tersedia masih terfokus pada populasi WEIRD (*Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic*), sehingga membatasi generalisasi temuan dan menyamarkan nuansa-nuansa lintas budaya yang penting untuk dipahami.

Mengingat kompleksitas tersebut, tinjauan pustaka sistematis ini bertujuan untuk melakukan kajian terhadap studi-studi empiris mengenai RCSE dalam konteks era digital. Tinjauan ini mengintegrasikan temuan dari penelitian kuantitatif maupun kualitatif untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut: (1) Bagaimana RCSE didefinisikan dan dikembangkan dalam literatur ilmiah selama dekade terakhir? (2) Apa saja faktor risiko yang berkaitan dengan RCSE dalam konteks hubungan romantis digital? (3) Apa saja faktor protektif yang dapat mengurangi dampak negatif RCSE? dan (4) Bagaimana RCSE mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan dinamika relasional dalam hubungan yang dimediasi teknologi?

Dengan mensintesis pengetahuan yang telah ada, tinjauan ini tidak hanya memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan studi RCSE, tetapi juga menekankan urgensi pendekatan yang interdisipliner dan sensitif terhadap konteks budaya. Seiring dengan terus berkembangnya teknologi yang memengaruhi cara manusia menjalin kedekatan, memahami dampak psikologis dari ketergantungan relasional menjadi tuntutan moral sekaligus ilmiah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan peta jalan bagi penelitian selanjutnya, pengembangan intervensi klinis,

serta upaya literasi digital yang bertujuan untuk membangun harga diri yang lebih sehat dan hubungan yang lebih tangguh di era digital.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

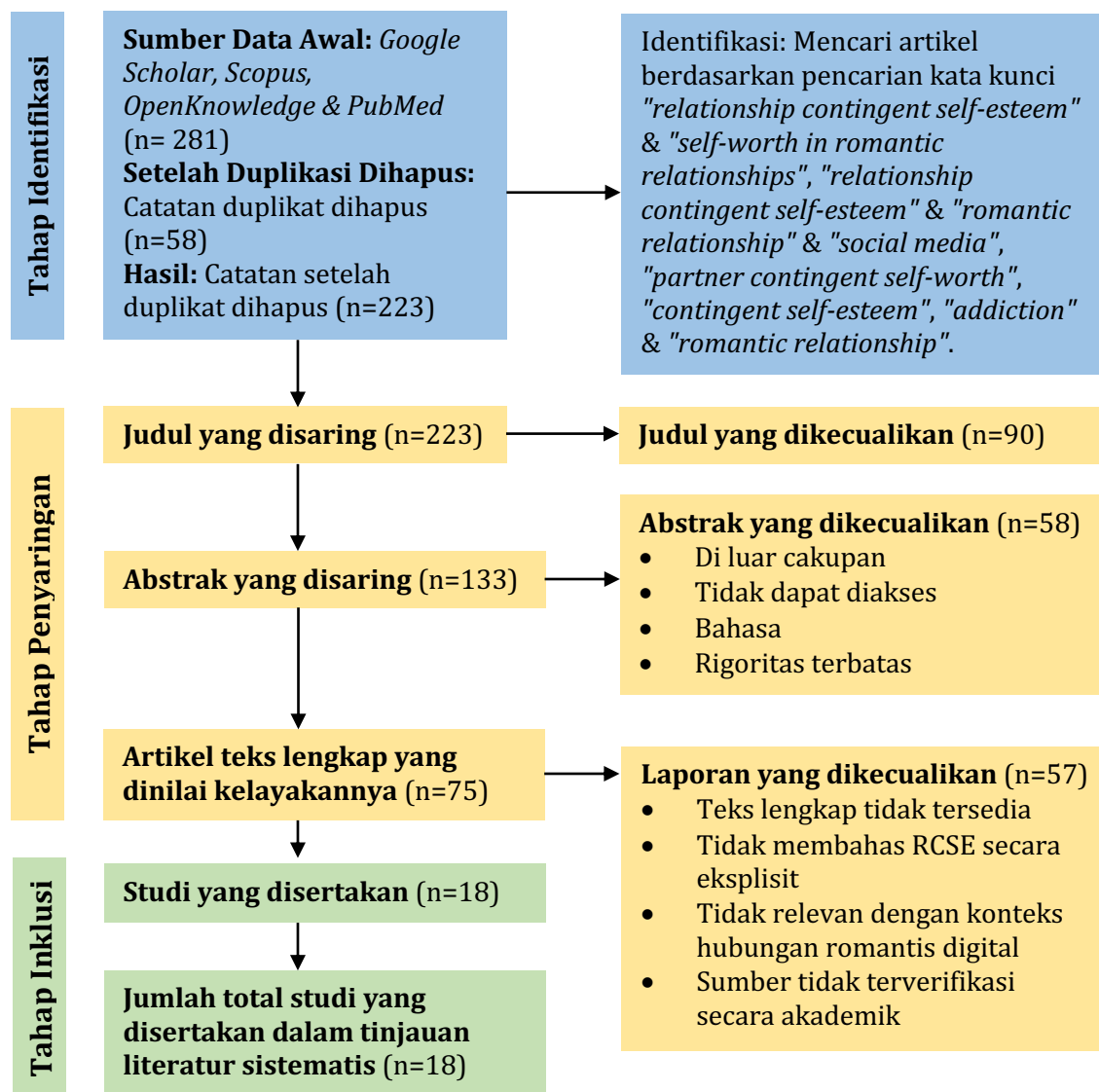
Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis (*systematic literature review*). Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan, memeriksa, menilai, dan menyimpulkan seluruh studi yang relevan mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan pertanyaan penelitian yang spesifik (Van-Dinter et al., 2021). Dengan pendekatan ini, penelitian mengidentifikasi, memilih, dan menilai secara kritis penelitian-penelitian terdahulu guna menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dengan jelas (MacKenzie et al., 2012). Penerapan metode sistematis memberikan landasan yang kuat bagi penyusunan kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan bukti ilmiah yang telah diulas secara menyeluruh (Okoli & Schabram, 2010).

Prosedur Seleksi Literatur

Penyusunan tinjauan literatur sistematis mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses seleksi didasarkan pada kerangka PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (O'Dea et al., 2021), yang mencakup:

1. Penetapan Ruang Lingkup Penelitian: Menentukan topik serta pertanyaan penelitian yang spesifik mengenai *Relationship Contingent Self-Esteem* (RCSE) dalam konteks era digital, dampaknya pada kesehatan mental, serta faktor-faktor yang berperan dalam perubahannya.
2. Pencarian Literatur: Melakukan pencarian literatur menggunakan kata kunci yang relevan. Basis data yang digunakan meliputi Google Scholar, Scopus, OpenKnowledge, dan PubMed. Pencarian dilakukan dengan parameter pencarian tertentu untuk mendapatkan studi yang sesuai dengan topik penelitian.
3. Seleksi Artikel dengan PRISMA: Menggunakan diagram alur PRISMA yang ditunjukkan pada gambar 1, untuk melacak proses seleksi artikel mulai dari identifikasi, penyaringan, kelayakan, hingga inklusi studi. Diagram PRISMA

- membantu mendokumentasikan jumlah artikel yang ditemukan, alasan pengecualian, serta jumlah artikel yang akhirnya diikutsertakan dalam analisis.
4. Penggunaan Aplikasi Rayyan: Proses penyaringan awal dan seleksi artikel difasilitasi dengan menggunakan aplikasi Rayyan, yang merupakan alat bantu untuk menandai dan memfilter artikel secara efisien berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.



Gambar 1. Diagram Alur Prisma

Kriteria Eligibilitas

Seleksi artikel didasarkan pada dua kriteria utama, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Waffenschmidt et al., 2018). Kriteria ini digunakan untuk memastikan bahwa hanya artikel yang relevan, dapat diakses, dan sesuai dengan konteks penelitian yang disertakan dalam analisis.

Pertama, kriteria inklusi mencakup beberapa poin utama, yaitu: (1) artikel harus berupa publikasi ilmiah, seperti jurnal, prosiding, tesis, atau disertasi; (2) artikel bersumber dari basis data yang kredibel seperti *Google Scholar*, *Scopus*, *OpenKnowledge*, atau *PubMed*; (3) artikel tersedia secara *open access* dan dapat diakses dalam versi *full text*; serta (4) artikel harus memiliki relevansi yang kuat dengan topik penelitian, khususnya yang berkaitan dengan *RCSE* dalam konteks hubungan romantis era digital.

Kedua, kriteria eksklusi merupakan kebalikan dari kriteria inklusi dan mencakup: (1) artikel yang bukan merupakan jurnal ilmiah, prosiding, tesis, atau disertasi; (2) artikel yang bersumber dari basis data di luar yang telah ditentukan; (3) artikel yang tidak tersedia secara *open access* atau tidak dapat diakses dalam versi lengkap; serta (4) artikel yang tidak memiliki relevansi yang jelas terhadap fokus utama penelitian, yaitu *RCSE* dan konteks digital. Dengan penerapan kriteria ini, proses seleksi diharapkan menghasilkan kumpulan literatur yang berkualitas dan relevan untuk dianalisis lebih lanjut.

Proses Analisis Literatur

Setelah artikel-artikel terpilih memenuhi kriteria inklusi, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis literatur secara mendalam (Waffenschmidt et al., 2018). Proses ini dimulai dengan ekstraksi data, yaitu pengumpulan informasi penting dari setiap artikel yang relevan. Beberapa aspek utama yang diekstraksi mencakup definisi *RCSE*, bagaimana konsep *RCSE* dibahas dan berkembang dalam literatur ilmiah selama dekade terakhir, serta identifikasi faktor risiko dan protektif yang berkaitan dengan *RCSE* dalam konteks hubungan romantis digital. Selain itu, dianalisis pula dampak *RCSE* terhadap kesejahteraan psikologis dan dinamika relasional dalam hubungan digital.

Selanjutnya dilakukan penilaian kualitas studi dengan menggunakan pedoman penilaian metodologis guna mengevaluasi validitas dan ketepatan metode yang digunakan oleh penelitian-penelitian tersebut (Waffenschmidt et al., 2018). Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa hanya studi dengan kualitas metodologi yang

memadai yang disertakan dalam sintesis akhir. Setelah penilaian kualitas, temuan dari berbagai studi disusun secara sistematis melalui proses sintesis dan integrasi. Tahapan ini mencakup identifikasi tema-tema dominan yang muncul dari literatur serta analisis keterkaitan antara konteks digital dan manifestasi RCSE. Tahap terakhir dalam proses ini adalah penyusunan laporan penelitian (Waffenschmidt et al., 2018).

HASIL PENELITIAN

Tahap awal dalam penelitian ini adalah proses identifikasi artikel yang relevan dengan topik RCSE dalam konteks hubungan romantis. Pencarian dilakukan menggunakan berbagai kombinasi kata kunci seperti *“relationship contingent self-esteem”*, *“self-worth in romantic relationships”*, *“relationship contingent self-esteem”* & *“romantic relationship”* & *“social media”*, *“partner contingent self-worth”*, *“contingent self-esteem”*, dan *“addiction”* & *“romantic relationship”*. Hasil penelusuran awal menemukan sebanyak 281 artikel. Setelah dilakukan pemeriksaan terhadap duplikasi antar database, 58 artikel dihapus karena merupakan artikel duplikasi. Dengan demikian, tersisa 223 artikel untuk proses penyaringan lebih lanjut.

Pada tahap *screening judul*, 90 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus kajian. Selanjutnya, dilakukan *screening abstrak* terhadap 133 artikel yang tersisa. Dari proses ini, 58 artikel dieliminasi karena berbagai alasan, seperti tidak sesuai lingkup topik (*out of scope*), tidak dapat diakses secara penuh (*not accessible*), bahasa yang tidak mendukung (*non-English*), dan tidak memenuhi standar metodologis (*limited rigor*). Proses dilanjutkan dengan *full-text screening* terhadap 75 artikel untuk menilai kesesuaian lebih mendalam. Pada tahap ini, 53 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti tidak membahas kontinjensi harga diri secara langsung, tidak relevan dalam konteks hubungan romantis atau era digital, atau tidak memberikan kontribusi empiris yang cukup. Akhirnya, sebanyak 18 artikel dipilih dan dimasukkan ke dalam tahap *synthesis* untuk dianalisis lebih lanjut.

Artikel-artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara kualitatif untuk menggali pola, temuan kunci, dan kesenjangan penelitian terkait harga diri dalam hubungan romantis, khususnya dalam era digital. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Utama Artikel Terkait *Relationship Contingent Self-Esteem (RCSE)* di Era Digital

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
<i>Relationship-Contingent Self-Esteem and the Ups and Downs of Romantic Relationships</i> (Knee et al., 2008)	Harga diri bergantung pada keberhasilan dan status hubungan romantis, berbasis evaluasi eksternal dan rentan terhadap fluktuasi emosi.	RCSE dikaji sebagai variabel ego-involved yang memengaruhi emosi dan perilaku relasi, terbukti valid melalui studi kuantitatif dan longitudinal.	Ketergantungan pada validasi digital, perbandingan sosial melalui media sosial, ekspektasi digital tidak realistis, monitoring pasangan, reaksi emosional berlebihan, dan risiko <i>infidelity</i> digital.	<i>Self-compassion</i> , keseimbangan personal-relasional, komunikasi digital sehat, pembatasan digital, pemahaman relasi realistis, dukungan sosial <i>offline</i> , dan <i>mindfulness</i> .	Emosi tidak stabil, kecemasan tinggi, obsesi terhadap validasi pasangan di media digital, harga diri menurun, risiko depresi, kualitas hubungan terganggu oleh kontrol dan obsesi, serta kelelahan emosional.
<i>The green eyed monster in the bottle: Relationship contingent self-esteem, romantic jealousy, and alcohol-related problems</i> (DiBello et al., 2015)	Harga diri yang sangat bergantung pada keberhasilan dan penerimaan dalam relasi romantis, serta sensitif terhadap dinamika hubungan.	RCSE diperluas dari konsep awal Knee et al. (2008), dengan fokus pada dampak psikologis seperti kecemasan, cemburu, dan penggunaan alkohol; instrumennya tervalidasi lintas budaya.	Ketidakamanan, ketergantungan pada validasi digital, FOMO, perbandingan sosial, <i>overexposure</i> , konflik <i>online</i> , ketergantungan <i>likes/komentar</i> dan validasi sosial digital	Komunikasi terbuka, <i>self-esteem</i> non-kontingen, regulasi emosi, kepercayaan, penggunaan media sosial sehat, keterampilan digital interpersonal, dan dukungan sosial.	Meningkatkan kecemasan, ruminasi, konflik, penggunaan alkohol sebagai <i>coping</i> , dan memperkuat ketergantungan serta ketidakpuasan dalam relasi.
<i>Relationships can drive some to drink: Relationship-contingent self-esteem and drinking problems</i> (Rodriguez et al., 2014)	Harga diri bergantung pada keberhasilan dan penerimaan dalam hubungan romantis; bersifat fluktuatif dan berbeda dari trait self-esteem yang stabil.	RCSE dikembangkan sebagai bentuk <i>self-esteem</i> maladaptif khusus dalam konteks romantis, dan keterkaitan dengan <i>coping</i> negatif seperti alkohol, serta dibedakan dari <i>attachment anxiety</i> dan identitas relasional.	Ketergantungan pada validasi digital, kurangnya kontrol atas evaluasi digital, perbandingan sosial <i>online</i> , dan penggunaan media sosial sebagai <i>coping</i> maladaptif.	Strategi koping adaptif, kesadaran diri, regulasi emosi, self-esteem yang stabil, relasi digital sehat, serta pembatasan ekspektasi dan perbandingan sosial.	RCSE tinggi meningkatkan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan akibat validasi; memperkuat ketergantungan pada perhatian eksternal, mengganggu komunikasi, dan meningkatkan risiko penggunaan alkohol.
<i>The impact of relationship-contingent self-esteem on mate retention and reactions to threat</i>	Harga diri bergantung pada keberhasilan dan status hubungan romantis; stabil jika hubungan berjalan baik;	RCSE diposisikan sebagai bentuk harga diri yang berpengaruh besar pada dinamika relasi. Dapat mendorong perilaku adaptif	Ketergantungan pada validasi digital, pelanggaran privasi, konflik digital,	<i>Self-esteem</i> non-kontingen, penerimaan diri, komunikasi jujur, manajemen ekspektasi digital, penggunaan	Meningkatkan stres, kecemasan, dan ketidakpuasan jika hubungan terganggu; memicu kontrol dan perilaku merugikan

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
(Holden et al., 2018)	memengaruhi respon terhadap ancaman dalam relasi.	atau merusak tergantung persepsi ancaman; terkait dengan harga diri global dan strategi pemeliharaan pasangan.	komunikasi instan, dan tekanan media sosial.	media sosial sehat, dan dukungan sosial <i>offline</i> .	pasangan; berpotensi menyebabkan relasi tidak sehat, <i>coping</i> maladaptif, bahkan <i>self-harm</i> .
<i>A Study of the Associations Between Relationship Contingent Self-Esteem, Relationship Functioning, and Mental Health</i> (Callahan, 2018)	Harga diri sangat bergantung pada keberhasilan dan status hubungan romantis; evaluasi diri naik saat hubungan memuaskan dan turun saat konflik.	Berasal dari <i>contingent self-esteem</i> (Crocker & Wolfe, 2001) dan difokuskan pada relasi romantis oleh Knee et al. (2008); dianggap maladaptif karena meningkatkan risiko gangguan mental saat hubungan bermasalah.	Ketergantungan pada validasi eksternal (like, komentar), paparan komentar negatif publik, perbandingan sosial <i>online</i> , kurangnya privasi, dan konflik komunikasi digital.	Hubungan stabil dan sehat, <i>self-esteem</i> berbasis nilai internal, kesadaran dan regulasi emosi, komunikasi terbuka, dukungan sosial positif, dan sikap realistis terhadap media sosial.	Meningkatkan kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan respons berlebihan terhadap konflik digital; memperburuk dinamika komunikasi dalam hubungan serta meningkatkan risiko stres dan rasa tidak aman.
<i>Considering the role of relationship-contingent self-esteem: Attachment style, conflict behaviors, and relationship satisfaction</i> (Buduris, 2017)	Harga diri tergantung pada keberhasilan hubungan romantis; meningkat saat hubungan memuaskan, menurun saat konflik atau ketidakpuasan terjadi.	RCSE berkembang sebagai konstruk yang terkait ketidakstabilan harga diri dalam hubungan, sangat dipengaruhi konflik dan dinamika relasi; dikaitkan dengan stres, kecemasan, <i>coping</i> maladaptif, serta keterkaitannya dengan insecure attachment.	Ketergantungan pada validasi digital, kecemasan sosial, miskomunikasi digital, perilaku maladaptif (misal: <i>stalking online</i>), dan kecemasan akan privasi serta keterikatan berlebih pada pasangan.	<i>Secure attachment</i> , regulasi emosi, komunikasi adaptif digital, batas digital yang sehat, pengembangan <i>self-esteem</i> internal, dukungan sosial, dan wawasan diri terhadap ketergantungan.	RCSE tinggi memicu stres, kecemasan, kesulitan mengelola konflik, serta mempertahankan relasi yang tidak sehat. Memengaruhi kestabilan emosi, perilaku pencarian validasi, dan kesulitan lepas dari relasi toksik secara digital.
<i>Relationship-contingent self-esteem and implicit attitudes: Associations between implicit attitudes toward oneself, one's partner, and one's relationship</i> (Canevello, 2006)	Harga diri tergantung pada kualitas, keberfungsian, dan hasil hubungan romantis; individu dengan RCSE tinggi sangat bergantung pada validasi dari hubungan dan pasangan.	RCSE berkembang sebagai ekstensi dari <i>Contingencies of Self-Worth</i> (CSW); RCSE memengaruhi reaktivitas emosi, harga diri, dan persepsi implisit terhadap diri dan pasangan, serta menggunakan pendekatan eksplisit dan implisit (IAT).	Sensitif terhadap evaluasi sosial dan umpan balik digital, fluktuasi emosional, over-identifikasi dengan status hubungan, ketergantungan validasi, kecemasan, dan	Harga diri otonom, penguatan kepercayaan diri dan kemandirian, regulasi emosi, persepsi hubungan sehat, <i>self-compassion</i> dan <i>self-validation</i> , penggunaan media sosial yang <i>mindful</i> .	<i>Self-esteem</i> tidak stabil, kecemasan sosial, tekanan evaluasi pasangan, rendahnya harga diri, <i>over-attachment</i> , meningkatnya konflik digital, potensi isolasi emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis akibat ketergantungan berlebih

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
			ketidakpuasan hubungan.		
<i>Entangling the self with the relationship: Relationship contingent self-esteem, mate retention, and reactions to threat (Holden, 2016)</i>	Harga diri yang bergantung pada keberhasilan atau kegagalan dalam hubungan, dipengaruhi oleh penerimaan sosial dan status hubungan. Ketidakpuasan menurunkan <i>self-esteem</i> .	RCSE dibahas sebagai self-esteem yang bergantung pada hubungan, memengaruhi dinamika psikologis seperti kecemasan, depresi, dan pencarian validasi eksternal.	Ketergantungan pada validasi pasangan via media sosial, ketidakpastian hubungan digital, komunikasi tidak sehat, perbandingan sosial berlebihan, dan pencarian pengakuan digital.	Kepercayaan diri internal, komunikasi sehat, pengelolaan emosi, ketahanan psikologis, dan mengurangi ketergantungan pada validasi eksternal.	RCSE tinggi menyebabkan ketidakstabilan emosional, kecemasan, stres, ketidakpuasan, dan ketergantungan pada hubungan digital. RCSE berlebihan memperburuk hubungan dan mengurangi keintiman.
<i>Relationship-Contingent Self-Esteem and Inter- and Intrapersonal Outcomes: All in Moderation (Santic, 2019)</i>	RCSE tergantung pada keberhasilan dan dinamika hubungan romantis. Penilaian harga dirinya berdasarkan perlakuan pasangan.	RCSE berdampak berbeda tergantung konteks dan faktor moderasi seperti pemenuhan kebutuhan psikologis, kepribadian, <i>self-compassion</i> , <i>attachment</i> , dan <i>authenticity</i> .	Pengalaman negatif dalam hubungan digital; standar sosial media; haus validasi; Ketidakmampuan mengekspresikan diri; kekurangan dukungan emosional	<i>Self-compassion</i> , Autentisitas, <i>Attachment</i> aman, Pemenuhan kebutuhan internal, Keseimbangan validasi	Risiko depresi, stres, dan ketidakpuasan, kontrol berlebihan, konflik relasi, menghambat pengembangan identitas diri, Menurunkan keintiman dan rasa percaya dalam hubungan
<i>Does Relationship-Contingent Self-Esteem Play a Role in the Stress to Impaired Control Pathway to Alcohol-Related Problems in a College Student Sample? (Kalina et al., 2023)</i>	RCSE adalah bentuk harga diri yang tidak stabil dan bergantung pada keberhasilan dan penerimaan dalam hubungan romantis; melibatkan validasi diri melalui persepsi pasangan.	RCSE memengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku berisiko seperti kecemasan sosial, <i>body shame</i> , dan <i>coping</i> maladaptif. RCSE menjadi variabel penting dalam jalur stres yang berdampak pada gangguan kontrol perilaku (misalnya konsumsi alkohol).	1. Ketergantungan pada validasi digital 2. Perbandingan sosial di media sosial 3. Kritik/ <i>cyberbullying</i> 4. <i>Over-attention</i> terhadap persepsi pasangan 5. Ketidakpastian dalam komunikasi daring	1. <i>Self-esteem</i> non-kontingen 2. Strategi <i>coping</i> sehat 3. Komunikasi digital terbuka 4. Otonomi diri 5. Dukungan sosial luar pasangan 6. Keseimbangan digital dan dunia nyata	1. Peningkatan stres & ketidakpastian emosional 2. Perasaan cemas terhadap penerimaan 3. Interaksi digital disfungsi 4. Pengurangan keaslian dalam relasi 5. Perilaku maladaptif (mis. pencarian validasi berlebih, penggunaan alkohol)

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
<i>Past and present, day by day: Communication with former romantic partners, relationship-contingent self-esteem, and current relationship outcomes</i> (Rodriguez et al., 2016)	RCSE adalah bentuk harga diri tidak stabil yang tergantung pada status dan keberhasilan hubungan romantis; kejadian dalam hubungan dianggap mencerminkan kualitas diri.	Selama dekade terakhir, RCSE berkembang sebagai indikator harga diri spesifik dalam konteks hubungan romantis, dengan sifat tidak stabil dan sensitif terhadap dinamika relasional, serta berpengaruh terhadap emosi dan persepsi diri.	1. Frekuensi komunikasi dengan mantan 2. Fluktuasi kepuasan hubungan 3. Ketergantungan pada media digital 4. Pencarian validasi eksternal	1. Kendali komunikasi digital 2. Ketahanan emosional 3. Regulasi emosi yang baik 4. Batasan digital yang sehat	1. Menurunkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan emosi negatif 2. Menurunkan kepuasan dan komitmen dalam hubungan saat ini 3. Meningkatkan konflik internal dan ketegangan relasional
<i>Development and validation of two measures of contingent self-esteem</i> (Johnson & Blom, 2007)	RCSE adalah predisposisi kognitif-afektif di mana individu merasa nilai dirinya tergantung pada validasi emosional dari hubungan dekat. Mereka sangat sensitif terhadap penolakan dan menyesuaikan diri demi dicintai.	RCSE dikembangkan sebagai bentuk spesifik dari <i>self-esteem</i> yang bergantung pada hubungan. 2. Literasi berkembang dari validasi instrumen hingga integrasi dalam teori <i>attachment</i> dan dependensi. 3. Berkaitan dengan maladaptasi psikologis dan relasi tidak sehat.	1. Ketergantungan pada validasi digital 2. Sensitivitas tinggi terhadap penolakan daring 3. Rasa tidak aman dalam relasi digital 4. Penekanan emosi negatif 5. Memperkuat pola dependensi	1. Harga diri internal yang stabil 2. Regulasi emosi yang baik 3. Hubungan yang otonom dan suportif 4. Ekspektasi yang realistis terhadap relasi digital	1. RCSE tinggi menurunkan kesejahteraan psikologis (kecemasan, stres, depresi) 2. Meningkatkan konflik relasi dan ketidakstabilan emosional 3. Menyebabkan gangguan relasional kronis 4. Harga diri internal dapat meningkatkan stabilitas relasi dan kesejahteraan
<i>Do mobile social media undermine our romantic relationships? The influence of fear-of-missing-out on young people's romantic relationships</i> (Wang et al., 2021)	Harga diri yang tergantung pada keberhasilan dan penerimaan dalam hubungan romantis. Ketegangan dalam hubungan dapat mengancam harga diri.	RCSE dikaji sebagai bagian dari harga diri yang terikat pada hubungan, relevan dengan konflik, validasi sosial, dan penggunaan media sosial. Berkembang seiring isu-isu seperti FoMO, kecemasan, dan dinamika digital.	1. FoMO dan perilaku kompulsif di media sosial 2. Ketergantungan pada validasi pasangan secara online 3. Paparan standar hubungan ideal di media sosial 4. Sistem kelekatan yang tidak sehat	1. Pengendalian emosi 2. Penggunaan media sosial yang sehat dan terbatas 3. Komunikasi tatap muka 4. Dukungan sosial dan kepercayaan diri 5. Kesehatan psikologis yang stabil	1. Kecemasan, ketidakstabilan emosi, risiko depresi 2. Penurunan harga diri 3. Ketergantungan berlebih, konflik relasional 4. Penurunan kepuasan dan keintiman dalam hubungan

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
<i>Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator (Satici et al., 2023)</i>	Tidak didefinisikan secara eksplisit, namun secara implisit RCSE dipahami sebagai kondisi di mana harga diri bergantung pada keberhasilan atau status hubungan romantis.	Meskipun RCSE tidak dibahas secara eksplisit, hasil riset ini memperkuat pemahaman bahwa harga diri yang bergantung pada validasi hubungan dan sosial media dapat menurunkan stabilitas emosional dan kepuasan hubungan.	1. Kecanduan media sosial 2. <i>Distress</i> psikologis 3. Ketidakmampuan mengelola konflik & kebutuhan emosional 4. Validasi diri berlebihan dari media sosial	1. Pengurangan penggunaan media sosial 2. Pengelolaan <i>distress</i> psikologis 3. Komunikasi relasional yang sehat 4. Penguatan <i>self-esteem</i> internal	1. Meningkatkan <i>distress</i> 2. Menurunkan kepuasan hubungan 3. Meningkatkan konflik relasional 4. Mengganggu keseimbangan emosional dan komunikasi interpersonal
<i>Social Media and Romantic Relationship: Excessive Social Media Use Leads to Relationship Conflicts, Negative Outcomes, and Addiction via Mediated Pathways (Bouffard et al., 2022)</i>	RCSE tidak didefinisikan secara eksplisit, namun merujuk pada harga diri yang bergantung pada keberhasilan dan penerimaan dalam hubungan romantis.	Tidak dibahas secara eksplisit, tetapi literatur mendukung pemahaman bahwa RCSE berkembang sebagai bagian dari dinamika harga diri dalam hubungan romantis, terutama terkait tekanan dari media sosial. RCSE dipahami sebagai faktor penting dalam studi hubungan dan psikologi kepribadian, berkaitan dengan stres, kecemasan, dan dinamika relasi yang tidak sehat.	1. Penggunaan media sosial berlebihan 2. Perilaku cemburu dan kompetitif 3. Ketergantungan validasi digital 4. Ketidakseimbangan perhatian pasangan 5. Konflik dari aktivitas media sosial	1. Kecenderungan untuk berkorban 2. Dukungan emosional dan keterlibatan positif 3. Pengelolaan waktu media sosial 4. Identitas diri yang stabil 5. Komitmen dan persepsi positif terhadap hubungan	1. Stres, kecemasan, dan penurunan <i>self-esteem</i> 2. Peningkatan konflik dan ketegangan 3. Menurunnya kepuasan hubungan 4. Dinamika relasi yang tidak seimbang dan kompetitif
<i>Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? (Abbasi, 2019)</i>	RCSE adalah harga diri yang bergantung pada keberhasilan atau penerimaan dalam hubungan romantis. Individu dengan RCSE menilai diri berdasarkan status hubungan.	RCSE dipahami sebagai bentuk harga diri yang tergantung pada penerimaan pasangan. RCSE berkembang dari teori harga diri dan afiliasi sosial. RCSE sebagai variabel penting dalam kualitas hubungan dan pengaruh media sosial.	1. Penggunaan media sosial berlebihan 2. Infidelitas emosional 3. Kecanduan SNS 4. Ilusi realitas dari media sosial 5. Ketergantungan pada validasi <i>online</i>	1. Komitmen hubungan tinggi 2. Pengelolaan emosi & kesadaran diri 3. Kesadaran akan idealisasi media sosial 4. Komunikasi sehat 5. Penggunaan media sosial secara terencana	1. Menurunnya kesejahteraan psikologis karena kecemasan dan stres akibat ketergantungan pada validasi 2. Ketidakpuasan dan konflik dalam hubungan 3. Perilaku digital berisiko seperti <i>flirty online</i> dan pengawasan pasangan

Judul Penulis Tahun	Definisi Konseptual RCSE	Bagaimana RCSE Dibahas dan Dikembangkan	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Dampak terhadap Kesejahteraan Psikologis & Relasi
<i>The effects of self-threats and affirmations on romantic relationship functioning: the moderating roles of self-esteem and relationship-contingent self-esteem (Zangl, 2016)</i>	RCSE adalah konstruksi di mana harga diri seseorang bergantung pada keberhasilan dan fungsi hubungan romantis mereka. <i>Self-esteem</i> menjadi tidak stabil karena sangat dipengaruhi kondisi hubungan.	RCSE dikembangkan sebagai konsep yang menjelaskan bagaimana harga diri bergantung pada relasi romantis dan disoroti dengan ketidakstabilan emosional, sensitivitas terhadap ancaman, dan gangguan dalam regulasi diri.	Ketergantungan pada validasi pasangan, kepekaan terhadap ancaman digital, umpan balik negatif di media sosial, hubungan jarak jauh, ketidakstabilan komunikasi digital.	Global <i>self-esteem</i> , <i>self-affirmation</i> , komunikasi terbuka, hubungan berbasis kepercayaan, keterampilan regulasi emosi.	RCSE menyebabkan ketergantungan emosional, fluktuasi mood, kecemasan, reaksi defensif, overcommitment, penghindaran konflik, serta menurunkan kepuasan dan keintiman dalam relasi digital.
<i>The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction (Karaman & Arslan, 2024)</i>	Harga diri yang bergantung pada keberhasilan dan status hubungan romantis. Didefinisikan sebagai bentuk harga diri yang sangat dipengaruhi oleh keberlangsungan hubungan romantik.	RCSE dikaitkan dengan kebutuhan psikologis dasar (<i>belonging, love</i>). Integrasi dengan penggunaan media digital, <i>phubbing</i> , dan pencarian validasi eksternal. Berkembang pula dalam konteks terapi dan intervensi untuk mengurangi ketergantungan pada pengakuan eksternal.	1. Ketergantungan pada media sosial 2. <i>Phubbing</i> 3. Pencarian validasi digital 4. Konflik hubungan digital 5. Ketidakamanan dan kurangnya kepercayaan	1. Pemahaman <i>Choice Theory</i> 2. Kesadaran penggunaan media sosial 3. Keterampilan komunikasi & kepercayaan 4. Interaksi langsung berkualitas 5. Validasi diri yang kuat	1. Penurunan kepuasan hubungan 2. Ketergantungan digital 3. Ketidakstabilan emosional 4. Risiko kecanduan 5. Rendahnya keintiman dan kepercayaan pasangan

DISKUSI

Hasil tinjauan literatur sistematis ini mengungkapkan bahwa RCSE merupakan konstruk psikologis yang semakin signifikan dalam memahami dinamika hubungan romantis, khususnya dalam konteks digital. Temuan menunjukkan bahwa individu dengan tingkat RCSE yang tinggi cenderung menggantungkan harga dirinya pada keberhasilan, penerimaan, dan stabilitas hubungan dengan pasangan, dan kerentanan ini diperparah oleh pola interaksi yang dimediasi oleh teknologi. Fenomena seperti *phubbing* dan adiksi media sosial muncul sebagai perilaku yang dipengaruhi oleh RCSE, mencerminkan kebutuhan akan validasi eksternal yang berlebihan dan berpotensi mengganggu kualitas relasi. Di sisi lain, faktor-faktor protektif seperti kesadaran diri terhadap penggunaan media digital, pemenuhan kebutuhan psikologis secara sehat, serta pengembangan komunikasi yang terbuka dan autentik, ditemukan dapat memitigasi dampak negatif dari RCSE. Dengan demikian, konteks digital bukan hanya memperluas jangkauan interaksi pasangan, tetapi juga membawa tantangan baru dalam menjaga stabilitas harga diri dan kesejahteraan emosional individu.

Namun, hampir seluruh artikel yang dianalisis dalam kajian ini berasal dari populasi WEIRD (*Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic*), sehingga hasil-hasil yang diperoleh sangat kontekstual dan belum tentu sepenuhnya mencerminkan dinamika RCSE dalam budaya kolektivistik. Budaya seperti Indonesia, yang menekankan nilai harmoni sosial, ikatan keluarga, dan norma relasional, dapat memberikan konteks yang sangat berbeda terhadap cara RCSE terbentuk dan diekspresikan. Oleh karena itu, penting bagi penelitian di masa depan untuk memperluas cakupan studi ke dalam konteks budaya non-WEIRD guna memperoleh pemahaman yang lebih inklusif, kontekstual, dan aplikatif. Diskusi ini bertujuan untuk mengintegrasikan temuan-temuan utama dari literatur yang telah ditelaah, menyoroti kontribusi konseptual dan praktis RCSE dalam hubungan romantis digital, serta membuka arah bagi penelitian dan intervensi psikologis yang lebih responsif terhadap tantangan era modern dan keragaman budaya global.

Definisi Konseptual

Konseptualisasi *Relationship Contingent Self-Esteem* (RCSE) dalam berbagai studi menunjukkan bahwa RCSE adalah bentuk harga diri yang sangat bergantung pada

kualitas dan keberlangsungan hubungan romantis. Individu yang memiliki RCSE tinggi cenderung menilai nilai dirinya berdasarkan bagaimana pasangan memperlakukan mereka, seberapa mesra interaksi yang terjadi, atau apakah hubungan itu berjalan dengan lancar. Ketika hubungan terasa menyenangkan, individu merasa berharga; sebaliknya, ketika terjadi konflik atau penolakan dari pasangan, harga diri mereka cenderung menurun secara drastis (Callahan, 2018; Knee et al., 2008; Rodriguez et al., 2014). Hal ini menandakan bahwa RCSE memiliki sifat yang sangat fluktuatif dan reaktif terhadap dinamika emosional yang muncul dalam hubungan.

Berbeda dari harga diri global yang relatif stabil dan berasal dari penilaian internal terhadap diri sendiri, RCSE bersifat kontingen atau sangat tergantung pada kondisi eksternal (dalam hal ini relasi romantis) (Canevello, 2006; Johnson & Blom, 2007). Sifat kontingen ini menjadikan individu dengan RCSE tinggi lebih rentan terhadap gejolak emosional, karena mereka menempatkan harga dirinya pada fondasi yang tidak tetap. Jika hubungan memburuk, tidak hanya hubungan itu sendiri yang terguncang, tetapi juga identitas dan perasaan nilai diri individu (Buduris, 2017; Holden et al., 2018). Ketergantungan emosional semacam ini dapat berdampak pada kestabilan psikologis dan kualitas pengambilan keputusan dalam relasi.

Beberapa peneliti menyoroti bahwa akar dari RCSE terletak pada ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis mereka secara sehat. Kebutuhan akan koneksi, otonomi, dan kompetensi sering kali tidak dipenuhi dari dalam diri atau lingkungan yang suportif, sehingga individu mencari pengganti dari relasi romantis. Dalam situasi ini, pasangan dijadikan sumber utama validasi dan penguatan harga diri (Santic, 2019; Zangl, 2016). Akibatnya, relasi menjadi pusat gravitasi emosi dan harga diri, dan ketika pasangan gagal memenuhi ekspektasi, individu mengalami krisis identitas atau kehilangan arah diri.

Konteks digital menambah lapisan kompleksitas baru pada dinamika RCSE. Dalam era media sosial, individu tidak hanya mengalami hubungan secara privat, tetapi juga harus “mempertontonkan” relasi mereka ke publik. Tekanan untuk menampilkan citra hubungan yang bahagia, harmonis, dan penuh cinta dapat memperkuat ketergantungan individu terhadap validasi eksternal. Misalnya, jumlah ‘likes’, komentar, atau respon dari *audiens* digital terhadap foto pasangan dapat secara tidak langsung menjadi ukuran

kualitas hubungan, dan pada akhirnya, menjadi tolok ukur harga diri (Abbasi, 2019; Karaman & Arslan, 2024; Wang et al., 2021).

Lebih jauh, ketika relasi romantis terekspos di media sosial, tidak hanya dinamika hubungan yang menjadi konsumsi publik, tetapi juga potensi konflik dan keretakan. Dalam situasi ini, individu dengan RCSE tinggi menjadi sangat rentan terhadap perbandingan sosial dan rasa malu publik. Ketika hubungan tidak sesuai dengan standar yang ditampilkan di media sosial atau mengalami penurunan kualitas, mereka tidak hanya merasa gagal secara pribadi, tetapi juga secara sosial. Ini memperlihatkan bagaimana media sosial memperluas ruang di mana harga diri bisa terancam, dari ruang privat ke ruang digital yang lebih luas dan terbuka (Karaman & Arslan, 2024).

Dengan demikian, RCSE dapat dipahami sebagai konstruk psikologis yang tidak hanya labil secara emosi, tetapi juga berorientasi eksternal, yaitu sangat dipengaruhi oleh cara individu diperlakukan dan dilihat dalam hubungan interpersonal, terutama dalam konteks romantis. Sumber harga diri tidak berasal dari dalam, tetapi dari persepsi terhadap hubungan dan citra yang dibangun dalam interaksi sosial, baik tatap muka maupun daring. Konsep ini sangat relevan dalam konteks saat ini, di mana relasi romantis tidak bisa dilepaskan dari representasi digital. Validasi tidak hanya dicari dari pasangan, tetapi juga dari reaksi sosial terhadap hubungan tersebut. Hal ini memperluas spektrum pengaruh RCSE terhadap kesejahteraan individu. RCSE bukan lagi sekadar gejala psikologis individual, melainkan refleksi dari struktur sosial digital yang mendorong individu untuk terus-menerus membuktikan nilai diri mereka melalui keberhasilan relasional yang ditampilkan kepada dunia.

Perkembangan Konseptual dan Empiris RCSE dalam Dekade Terakhir

Selama lebih dari satu dekade terakhir, konsep RCSE telah berkembang dari sebuah konsep yang bersumber dari kerangka *Contingencies of Self-Worth* (Crocker & Wolfe, 2001) menjadi konstruk psikologis yang kompleks dan multifaset dalam studi hubungan romantis. Konsep ini pertama kali diformulasikan secara eksplisit oleh Knee et al. (2008), yang mendefinisikan RCSE sebagai kecenderungan individu untuk menggantungkan harga dirinya pada kualitas dan hasil hubungan romantis. Seiring waktu, RCSE dipelajari sebagai bentuk harga diri yang bersifat maladaptif dan tidak stabil, sangat rentan terhadap dinamika relasi seperti konflik, penolakan, atau ancaman terhadap keintiman

(Callahan, 2018; Holden, 2016; Rodriguez et al., 2014). Studi selanjutnya memperluas pemahaman ini dengan menghubungkan RCSE dengan berbagai aspek psikologis dan perilaku, seperti kecemasan, kecemburuan, gangguan kontrol diri, serta penggunaan zat dan alkohol sebagai bentuk coping (DiBello et al., 2015; Kalina et al., 2023).

RCSE juga diposisikan sebagai mediator dalam hubungan antara *insecure attachment* dan kualitas relasi (Buduris, 2017; Santic, 2019), serta dijelaskan melalui lensa kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi, koneksi, dan kompetensi (Karaman & Arslan, 2024). Dalam konteks digital, RCSE dikaji seiring dengan meningkatnya tekanan sosial dari media sosial, *fear of missing out* (FoMO), *phubbing*, dan adiksi terhadap validasi *online*, yang semakin memperkuat ketergantungan individu terhadap pengakuan dari pasangan (Abbasi, 2019; Bouffard et al., 2022; Wang et al., 2021). Pendekatan terbaru bahkan menekankan pentingnya faktor moderasi seperti *self-compassion*, *authenticity*, dan strategi afirmasi diri dalam meredam dampak negatif RCSE (Satici et al., 2023; Zangl, 2016). Dengan demikian, perkembangan literatur menunjukkan bahwa RCSE tidak lagi hanya dipahami sebagai kerentanan, tetapi juga sebagai konstruk dinamis yang bergantung pada konteks interpersonal dan sosial yang lebih luas, serta memiliki implikasi penting bagi kesejahteraan emosional dan intervensi psikologis.

Faktor Risiko RCSE dalam Konteks Hubungan Romantis Digital

Dalam konteks hubungan romantis digital, RCSE terbukti sangat rentan terhadap berbagai faktor risiko yang berasal dari interaksi individu dengan media sosial dan dunia daring. Ketergantungan pada validasi digital, seperti *likes*, komentar, atau respons pasangan di *platform* media sosial, menjadi salah satu pemicu utama ketidakstabilan harga diri pada individu dengan RCSE tinggi (Bouffard et al., 2022; Wang et al., 2021). Fenomena FoMO memperkuat kecenderungan membandingkan diri dan hubungan dengan standar ideal yang ditampilkan secara selektif di media sosial, sehingga meningkatkan perasaan tidak aman dan konflik dalam relasi (Abbasi, 2019; Satici et al., 2023). Penggunaan media sosial secara kompulsif juga berkorelasi dengan meningkatnya distress psikologis, termasuk kecemasan dan depresi, terutama saat individu sangat bergantung pada umpan balik digital untuk menilai harga diri dalam hubungan (Karaman & Arslan, 2024). Ketergantungan ini sering kali memicu perilaku maladaptif, seperti

memantau aktivitas pasangan secara berlebihan (*digital surveillance*), *stalking online*, dan kecemburuan digital (DiBello et al., 2015; Rodríguez-de-Dios et al., 2016).

RCSE yang tinggi juga menyebabkan sensitivitas terhadap evaluasi negatif, baik dari pasangan maupun audiens *online*, yang dapat memperburuk reaksi emosional, memperkuat pola dependensi, serta menurunkan kepuasan dan kestabilan hubungan (Callahan, 2018; Zangl, 2016). Ketidakmampuan mengelola konflik digital, ketidakpastian komunikasi daring, serta paparan terhadap infidelitas emosional atau komunikasi dengan mantan juga semakin memperburuk kondisi ini (Holden et al., 2018; Rodriguez et al., 2014b). Dengan demikian, media digital dan interaksi sosial virtual menjadi medan yang memperbesar kerentanan individu dengan RCSE tinggi, menjadikannya kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan emosional dan disfungsi relasional di era digital.

Faktor Protektif RCSE dalam Konteks Hubungan Romantis Digital

Meskipun RCSE rentan terhadap dinamika negatif dalam hubungan digital, sejumlah faktor protektif dapat membantu individu menjaga stabilitas emosi dan kualitas relasi. Salah satu faktor kunci adalah *non-contingent self-esteem*, yaitu harga diri yang tidak bergantung pada kondisi hubungan, melainkan pada nilai internal dan otonomi diri (Buduris, 2017; Knee et al., 2008). Individu dengan harga diri yang stabil cenderung memiliki strategi koping adaptif, mampu mengatur emosi, serta tidak mudah terpengaruh oleh umpan balik digital yang fluktuatif (Kalina et al., 2023; Rodriguez et al., 2014). Selain itu, komunikasi digital yang sehat, seperti keterbukaan, kejujuran, dan batasan interaksi online yang disepakati bersama, berperan penting dalam meredam konflik serta mendorong keterhubungan yang sehat (Holden et al., 2018; Zangl, 2016).

Attachment yang aman, disertai dukungan sosial dari luar pasangan, juga terbukti dapat mengurangi ketergantungan terhadap validasi digital dan meningkatkan ketahanan psikologis (Callahan, 2018; Santic, 2019). *Mindfulness* dan *self-compassion* turut menjadi pelindung dengan menumbuhkan kesadaran akan pengalaman emosional diri dan mereduksi kecenderungan over-identifikasi terhadap relasi atau citra digital (Canevello, 2006; Johnson & Blom, 2007). Tidak kalah penting, pembatasan penggunaan media sosial, keseimbangan antara kehidupan daring dan luring, serta pemahaman realistis terhadap relasi digital menjadi strategi penting dalam menjaga kestabilan harga

diri dan relasi (Karaman & Arslan, 2024; Satıcı et al., 2023). Dengan mengembangkan faktor-faktor protektif ini, individu dengan RCSE tinggi dapat lebih resisten terhadap tekanan relasi digital dan membangun hubungan yang lebih sehat dan adaptif di era media sosial.

Dampak RCSE terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Relasi-Romantis Digital.

RCSE yang tinggi berdampak signifikan terhadap penurunan kesejahteraan psikologis dan disfungsi dalam hubungan romantis, terutama dalam era digital yang sarat validasi eksternal. Individu dengan RCSE cenderung mengalami emosi yang tidak stabil, kecemasan tinggi, serta stres yang kronis, akibat ketergantungan berlebih pada penerimaan pasangan, terutama dalam platform digital seperti media sosial (Callahan, 2018; Knee et al., 2008). Validasi yang fluktuatif dari pasangan dapat memicu perilaku maladaptif seperti pengawasan digital, rumination, dan penggunaan alkohol sebagai mekanisme koping (DiBello et al., 2015; Kalina et al., 2023; Rodriguez et al., 2014). Ketergantungan ini juga memperkuat reaksi defensif terhadap ancaman relasi, seperti overcommitment atau kontrol terhadap pasangan, yang pada akhirnya menurunkan keintiman dan kepercayaan (Buduris, 2017; Holden et al., 2018). Selain itu, RCSE yang tinggi dikaitkan dengan ketidakpuasan hubungan, konflik digital, serta penurunan kepuasan dan stabilitas emosional, terutama ketika individu terlalu mengaitkan nilai dirinya dengan status atau respons pasangan di media sosial (Abbasi, 2019; Santic, 2019; Wang et al., 2021). Ketika keseimbangan antara validasi internal dan eksternal terganggu, relasi menjadi arena yang dipenuhi tekanan evaluatif dan ketegangan emosional, yang secara signifikan menurunkan kesejahteraan psikologis, memicu depresi, serta memperparah ketidakamanan relasional (Bouffard et al., 2022; Karaman & Arslan, 2024; Satıcı et al., 2023). Oleh karena itu, memahami dan menyeimbangkan dinamika RCSE menjadi krusial dalam upaya membangun relasi romantis yang sehat dan mendukung kesejahteraan mental di era digital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Individu dengan RCSE tinggi cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, peningkatan stres, kecemasan, hingga risiko perilaku maladaptif seperti penggunaan alkohol, kontrol terhadap pasangan, dan ketergantungan emosional melalui media sosial.

RCSE yang tidak diimbangi dengan harga diri internal atau regulasi emosi yang baik memperparah konflik dalam relasi, menurunkan keintiman, dan mengganggu otonomi personal. Di sisi lain, terdapat sejumlah faktor protektif seperti *self-compassion*, *non-contingent self-esteem*, komunikasi sehat, regulasi emosi, serta batasan digital terbukti memoderasi dampak negatif RCSE dan memperkuat resiliensi dalam relasi digital.

Temuan ini berkontribusi secara teoritis dengan memperluas pemahaman tentang RCSE sebagai konstruk psikologis yang tidak hanya bersifat relasional dan kontingen, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial digital. Kajian ini menyoroti pentingnya integrasi aspek kontekstual seperti budaya digital dalam pengembangan teori RCSE ke depan. Selain itu, temuan ini mengungkap kesenjangan penting dalam literatur, yaitu minimnya eksplorasi RCSE pada populasi non-WEIRD dan dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, serta kurangnya pendekatan longitudinal yang memetakan perubahan RCSE dari waktu ke waktu.

Implikasi praktis dari tinjauan ini menekankan perlunya intervensi psikologis yang diarahkan pada penguatan harga diri non-kontingen, peningkatan kesadaran diri dalam penggunaan media digital, serta pelatihan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal adaptif. Edukasi mengenai dinamika RCSE dan hubungan digital juga sebaiknya diintegrasikan dalam program pengembangan diri remaja dan dewasa muda, khususnya mereka yang aktif menjalin hubungan romantis di ruang digital. Para profesional kesehatan mental, pendidik, dan praktisi relasi diharapkan turut mengambil peran dalam membangun kesadaran dan literasi emosional agar individu membentuk relasi yang sehat dan otonom di tengah tekanan validasi eksternal digital yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, I. S. (2019). Social Media and Committed Relationships: What Factors Make Our Romantic Relationship Vulnerable? *Social Science Computer Review*, 37(3), 425–434. <https://doi.org/10.1177/0894439318770609>
- Bachen, C. M., & Illouz, E. (1996). Imagining romance: Young people's cultural models of romance and love. *Critical Studies in Mass Communication*, 13(4), 279–308. <https://doi.org/10.1080/15295039609366983>
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2022). Social Media and Romantic Relationship: Excessive Social Media Use Leads to Relationship Conflicts, Negative Outcomes, and Addiction via Mediated Pathways. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1523–1541. <https://doi.org/10.1177/08944393211013566>

- Buduris, A. K. (2017). *Considering the Role of Relationship-Contingent Self-Esteem: Attachment Style, Conflict Behaviors, and Relationship Satisfaction* [Lowa State University, Digital Repository]. <https://doi.org/10.31274/etd-180810-4896>
- Callahan, K. L. (2018). *A Study of the Associations Between Relationship Contingent Self-Esteem, Relationship Functioning, and Mental Health* [Thesis, University of Dayton]. https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=dayton1524062306890816&disposition=inline
- Canevello, A. (2006). *Relationship-contingent self-esteem and implicit attitudes: Associations between implicit attitudes toward oneself, one's partner, and one's relationship* [Dissertations & Theses]. University of Houston.
- Cox, C. R., & Arndt, J. (2012). How sweet it is to be loved by you: The role of perceived regard in the terror management of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 616–632. <https://doi.org/10.1037/a0025947>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- DiBello, A. M., Rodriguez, L. M., Hadden, B. W., & Neighbors, C. (2015). The green eyed monster in the bottle: Relationship contingent self-esteem, romantic jealousy, and alcohol-related problems. *Addictive Behaviors*, 49, 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.008>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gudonis-Miller, L. C., Lewis, L., Tong, Y., Tu, W., & Aalsma, M. C. (2012). Adolescent romantic couples influence on substance use in young adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(3), 638–647. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.08.011>
- Holden, C. J. (2016). *Entangling the self with the relationship: Relationship contingent self-esteem, mate retention, and reactions to threat* [Dissertations & Theses]. Oakland University.
- Holden, C. J., Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K., & Welling, L. L. M. (2018). The impact of relationship-contingent self-esteem on mate retention and reactions to threat. *Personal Relationships*, 25(4), 611–630. <https://doi.org/10.1111/pere.12255>
- Johnson, M., & Blom, V. (2007). Development and validation of two measures of contingent self-esteem. *Individual Differences Research*, 5(4), 300–328.
- Kalina, E., Boyd-Frenkel, K., Patock-Peckham, J. A., Schneidewent, L., Broussard, M. L., & Leeman, R. F. (2023). Does Relationship-Contingent Self-Esteem Play a Role in the Stress to Impaired Control Pathway to Alcohol-Related Problems in a College

- Student Sample? *Behavioral Sciences*, 13(2), 185.
<https://doi.org/10.3390/bs13020185>
- Karaman, H. B., & Arslan, C. (2024). The mediating role of social media addiction and phubbing in basic psychological needs in relationships and relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1291638>
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>
- Koenig, J., Fischer-Waldschmidt, G., Brunner, R., Resch, F., & Kaess, M. (2016). Zuflucht in digitalen Welten – zum Zusammenhang von kritischen Lebensereignissen mit pathologischem Internetgebrauch im Jugendalter. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*, 65(7), 494–515. <https://doi.org/10.13109/prkk.2016.65.7.494>
- Krämer, N. C., & Haferkamp, N. (2011). Online Self-Presentation: Balancing Privacy Concerns and Impression Construction on Social Networking Sites. In *Privacy Online* (pp. 127–141). Springer Berlin Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-642-21521-6_10
- MacKenzie, H., Dewey, A., Drahota, A., Kilburn, S., Kalra, P., Fogg, C., & Zachariah, D. (2012). Systematic reviews: what they are, why they are important, and how to get involved. *Journal of Clinical and Preventive Cardiology*, 1(4), 193–202. <http://www.jcpcarchives.org/abstract/systematic-reviews--what-they-are-why-they-are-important-73.php>
- Manouchehri, A., Marznaki, Z. H., Atim, L. M., Mohammadian amiri, M., & Kaggwa, M. M. (2022). The relationship between causes of suicidal attempts in Iran and individual and social variables: a retrospective study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 780. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04449-2>
- O'Dea, R. E., Lagisz, M., Jennions, M. D., Koricheva, J., Noble, D. W. A., Parker, T. H., Gurevitch, J., Page, M. J., Stewart, G., Moher, D., & Nakagawa, S. (2021). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses in ecology and evolutionary biology: a PRISMA extension. *Biological Reviews*, 96(5), 1695–1722. <https://doi.org/10.1111/brev.12721>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1954824>
- Ray, C. R. (2022). *Romantic Media Exposure's Effect on Relationship Beliefs and Expectations* [Honors Thesis, Appalachian State University]. https://libres.uncg.edu/ir/asu/f/Ray_Catelyn_Spring%202022_thesis.pdf
- Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Neighbors, C. (2014a). Relationships can drive some to drink: Relationship-contingent self-esteem and drinking problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 270–290. <https://doi.org/10.1177/0265407513494037>
- Rodriguez, L. M., Knee, C. R., & Neighbors, C. (2014b). Relationships can drive some to drink: Relationship-contingent self-esteem and drinking problems. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(2), 270–290. <https://doi.org/10.1177/0265407513494037>
- Rodriguez, L. M., Wickham, R. E., Øverup, C. S., & Amspoker, A. B. (2016). Past and present, day by day: Communication with former romantic partners, relationship-contingent

- self-esteem, and current relationship outcomes. *Journal of Research in Personality*, 65, 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.005>
- Rodríguez-de-Dios, I., Igartua, J.-J., & González-Vázquez, A. (2016). Development and validation of a digital literacy scale for teenagers. *Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*, 1067–1072. <https://doi.org/10.1145/3012430.3012648>
- Sanchez, D. T., & Kwang, T. (2007). When the Relationship Becomes Her: Revisiting Women's Body Concerns from a Relationship Contingency Perspective. *Psychology of Women Quarterly*, 31(4), 401–414. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00389.x>
- Sánchez-Fuentes, M. del M., Moyano, N., Alcaraz-Iborra, M., Parra-Barrera, S. M., & Quílez-Robres, A. (2023). Validation of the Short-Facebook Jealousy Scale among Colombian Men and Women. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 50–64. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.2.5>
- Santic, F. F. (2019). *Relationship-Contingent Self-Esteem and Inter-and Intrapersonal Outcomes: All in Moderation* [Master's Thesis, University of Dayton]. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=dayton1575927526581796
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2023). Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037–2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Shofa, R. A. (2024, May 7). *Bagaimana Media Sosial Menjadi Ajang Validasi Diri dan Personal Branding*. Online Scholarship Competition. <https://osc.medcom.id/community/bagaimana-media-sosial-menjadi-ajang-validasi-diri-dan-personal-branding-6598>
- Syafiyah, A. A., & Primanita, R. Y. (2024). Pengaruh Father Involvement terhadap Relationship Contingent Self Esteem Pada Perempuan Dewasa Awal. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 7317–7329.
- Tomaka, J., Morales-Monks, S., & Shamaley, A. G. (2013). Stress and Coping Mediate Relationships between Contingent and Global Self-Esteem and Alcohol-Related Problems among College Drinkers. *Stress and Health*, 29(3), 205–213. <https://doi.org/10.1002/smi.2448>
- Van-Dinter, R., Tekinerdogan, B., & Catal, C. (2021). Automation of systematic literature reviews: A systematic literature review. *Information and Software Technology*, 136, 106589. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2021.106589>
- Waffenschmidt, S., Hausner, E., Sieben, W., Jaschinski, T., Knellingen, M., & Overesch, I. (2018). Effective study selection using text mining or a single-screening approach: a study protocol. *Systematic Reviews*, 7(1), 166. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0839-x>
- Wang, L., Qiu, J., Yan, S., & Liu, W. (2021). *Does Mobile Social Media Undermine Our Romantic Relationships? The Influence of Fear of Missing Out (FoMO) On Young People's Romantic Relationship*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-636141/v1>
- Zangl, J. L. (2016). *The Effects of Self-Threats and Affirmations on Romantic Relationship Functioning: The Moderating Roles of Self-Esteem and Relationship-Contingent Self-Esteem* [Graduate College Dissertations and Theses]. University of Vermont.
- Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203587874>