Khatulistiwa : Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora
Volume. 5 Nomor. 3 September 2025
e-ISSN: 2962-4037; p-ISSN: 2962-4452, Hal. 152-164
DOI: https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.6594
Available Online at: https://researchhub.id/index.php/Khatulistiwa

Kecenderungan *Cinderella Complex* (Studi Kasus pada Wanita Dewasa Awal yang Sedang Berpacaran di Talawaan Minahasa Utara)

Aprilia AR Ismail[1*], Meisie L. Mangantes[2], Marssel M. Sengkey[3]
[1-3]Universitas Negeri Manado, Indonesia
Email: 21101139@unima.ac.id [1], meisiemangantes@gmail.com [2], mmsengkey@unima.ac.id [3]

Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara, Indonesia
*Korespondensi penulis: 21101139@unima.ac.id**

Abstract. *Cinderella Complex is a psychological pattern characterized by emotional dependency of women on men, accompanied by a fear of independence, low self-esteem, a need for external direction, and a tendency to avoid challenges. This condition often develops in individuals who experience the emotional loss of a father figure (fatherless), particularly during adolescence. This study aims to describe the tendency of the Cinderella Complex in early adult women who have experienced fatherlessness and are currently in romantic relationships. The research method employed is qualitative with a case study approach. The subject in this study is a 20-year-old woman from Talawaan, North Minahasa, who meets the criteria of early adulthood, has experienced fatherlessness, and displays characteristics of the Cinderella Complex. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation, and was validated using source triangulation techniques. The findings indicate that the subject exhibits a strong tendency toward the Cinderella Complex and a high level of dependency in her romantic relationship. The subject demonstrated all aspects of the Cinderella Complex, including dependency on her partner, low self-esteem, external locus of control, and avoidance of decision-making and independence. The study found that the emotional affection resulting from the Cinderella Complex and fatherlessness is unhealthy, manifesting in self-sacrifice, a constant search for validation, and rejection of independence behaviors rooted in emotional wounds caused by the absence of a father figure. These findings are supported by Dowling's theory of the Cinderella Complex, Bowlby and Ainsworth's attachment theory, and Maslow's hierarchy of needs. This study contributes to the field by providing implications for psychological interventions and family counseling.*

Keywords*: Cinderella Complex, Fatherlessness, Early Adult Women*

Abstrak. *Cinderella Complex* merupakan pola psikologis yang ditandai dengan ketergantungan emosional perempuan terhadap laki-laki, disertai rasa takut akan kemandirian, harga diri yang rendah, kebutuhan akan pengarahan eksternal, serta kecenderungan untuk menghindari tantangan. Kondisi ini sering berkembang pada individu yang mengalami kehilangan figur ayah secara emosional (*fatherless*), terutama pada masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecenderungan *Cinderella Complex* pada wanita dewasa awal yang mengalami *fatherless* dan sedang menjalani hubungan romantis. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 20 tahun di Talawaan Minahasa Utara yang memenuhi kriteria dewasa awal, merupakan anak yang mengalami kondisi *fatherless*, dan menunjukkan karakteristik *Cinderella Complex*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta diuji dengan teknik triangulasi sumber. Dalam hasil penelitian, subjek menunjukkan adanya kecenderungan yang kuat terhadap *Cinderella Complex* dan perilaku ketergantungan yang tinggi dalam hubungan romantisnya. Subjek dalam penelitian mengalami semua aspek *Cinderella Complex*, antara lain ketergantungan pada pasangan, rendahnya harga diri, kontrol diri eksternal, serta penghindaran terhadap pengambilan keputusan dan kemandirian. Dalam penelitian ini memperoleh temuan, dimana afeksi yang muncul akibat *Cinderella Complex* dan *fatherless* pada subjek bersifat tidak sehat seperti pengorbanan diri, pencarian validasi dan penolakan terhadap kemandirian yang terbentuk dari luka emosional akibat kehilangan figur ayah. Temuan ini dikonfirmasi melalui teori *Cinderella Complex* (Dowling), teori keterikatan (Bowlby & Ainsworth), dan teori kebutuhan Maslow. Penelitian ini memberikan kontribusi dan memberikan implikasi bagi intervensi psikologis dan konseling keluarga.

Kata kunci: *Cinderella Complex*, *Fatherless*, Wanita Dewasa Awal

Received: April 20, 2025; Revised: Mei 17, 2025; Accepted: Juni 16, 2025; Available Online: Juni 19,2025

1. LATAR BELAKANG

Dalam masyarakat kontemporer, perempuan masih menghadapi tantangan sosial-psikologis yang diwariskan dari budaya patriarki, yang memengaruhi persepsi terhadap kemandirian dan peran gender. Salah satu manifestasi dari konstruksi sosial ini adalah fenomena *Cinderella Complex*, yaitu suatu pola ketergantungan psikologis perempuan terhadap figur laki-laki yang diwujudkan dalam keinginan untuk dilindungi, diurus, dan diselamatkan oleh orang lain, terutama pasangan (Dowling, 1981). Konsep ini menggambarkan ketakutan tidak sadar terhadap kemandirian, yang menjadikan perempuan enggan mengambil keputusan secara mandiri dan justru mencari validasi serta pengarahan dari luar dirinya. Dalam konteks tersebut, perempuan sering kali memosisikan diri sebagai subjek pasif dalam relasi sosial dan romantik, meskipun pada saat yang sama tuntutan kesetaraan gender terus digaungkan (Mardhotillah & Agustriarini, 2022; Syarif, 2016).

Cinderella Complex tidak berdiri sendiri sebagai gejala psikis yang muncul tanpa latar belakang. Berbagai penelitian menyatakan bahwa pengalaman kehilangan figur ayah atau *fatherless* pada masa perkembangan kritis menjadi faktor risiko penting dalam pembentukan sindrom ini (Hayani Wulandari, 2023; Clara & Aan, 2018). *Fatherless* merujuk pada kondisi tidak hadirnya ayah secara emosional, fisik, maupun sosial dalam kehidupan anak, meskipun secara biologis masih hidup (Munjiat, 2017). Ketidakhadiran ayah ini berimplikasi pada tidak terbentuknya keterikatan emosional yang aman pada anak perempuan, yang pada akhirnya mencari pengganti figur ayah dalam hubungan romantisnya saat dewasa (Fajarrini & Umam, 2023). Dalam banyak kasus, hubungan yang demikian sarat dengan ketergantungan dan pola submisif yang khas dari *Cinderella Complex*.

Fenomena ini juga dapat dilihat dari perspektif teori kebutuhan Maslow, di mana perempuan yang mengalami *fatherless* cenderung tidak mendapatkan pemenuhan pada kebutuhan akan rasa aman dan penghargaan diri di masa kecil, sehingga memunculkan kompensasi berupa pencarian proteksi dalam hubungan romantis (Maslow dalam Mayangsari, 2013). Hal ini diperkuat pula oleh teori keterikatan (attachment theory) yang dikembangkan oleh Bowlby dan Ainsworth, yang menjelaskan bahwa relasi awal anak dengan pengasuh utamanya sangat menentukan pembentukan konsep diri dan cara anak berelasi dengan orang lain saat dewasa (Bowlby & Ainsworth dalam Su & Xue, 2010).

Beberapa penelitian terdahulu mengonfirmasi keterkaitan antara pengalaman *fatherless* dan kecenderungan *Cinderella Complex*. Auliasari (2018) dalam studinya menemukan bahwa remaja perempuan yang berasal dari keluarga broken home menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap sindrom ini, terutama dalam bentuk ketidakmampuan mengambil keputusan

secara mandiri dan kebutuhan akan validasi dari pasangan. Penelitian lain oleh Nadia Aulia (2019) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang menjadi penggemar drama Korea cenderung memiliki preferensi terhadap pasangan yang kuat dan protektif, sejalan dengan narasi penyelamatan yang menjadi inti dari *Cinderella Complex*. Sementara itu, Muskaan dan Sneha (2023) mencatat bahwa perempuan dengan sindrom ini juga memiliki kecenderungan melakukan sabotase terhadap dirinya sendiri, sebagai bentuk internalisasi dari persepsi ketidakmampuan dan ketergantungan pada orang lain.

Kondisi *fatherless* bukan semata-mata hasil perceraian atau kematian, melainkan juga dapat disebabkan oleh pola pengasuhan yang terlalu permisif atau tidak melibatkan kehadiran emosional ayah dalam kehidupan anak (Freeks, 2022; Krisnawati & Rohita, 2021). Ketika ayah tidak menjalankan fungsinya sebagai pelindung, pengarah, dan model peran (Hart dalam Krisnawati & Rohita, 2021), anak perempuan cenderung mengalami kesulitan dalam membangun konsep diri yang kuat, serta memiliki kecenderungan untuk menghindari tantangan dan mengandalkan kontrol eksternal dalam hidupnya (Dowling, 1995).

Penelitian ini dilakukan di Desa Talawaan, Minahasa Utara, yang menunjukkan adanya subjek wanita dewasa awal dengan ciri khas *fatherless*, yang tampak dalam bentuk ketergantungan tinggi terhadap pasangan, kecenderungan menghindari tanggung jawab pribadi, serta pengorbanan diri untuk menjaga hubungan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap subjek serta significant others, ditemukan bahwa subjek tidak menunjukkan kemandirian emosional maupun dalam pengambilan keputusan, serta mengalami kesulitan membentuk kepercayaan diri tanpa dukungan dari pasangan. Pola ini mengindikasikan kecenderungan kuat terhadap *Cinderella Complex* yang berakar dari luka emosional akibat kehilangan figur ayah.

Dengan mempertimbangkan relevansi kondisi ini dalam masyarakat modern dan pentingnya memahami dinamika psikologis perempuan dalam relasi interpersonal, maka penelitian ini mengangkat topik tentang kecenderungan *Cinderella Complex* pada wanita dewasa awal yang mengalami *fatherless* dan sedang menjalin hubungan romantis. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori psikologi gender, tetapi juga memberikan implikasi penting bagi intervensi psikologis, pendidikan keluarga, dan konseling relasional.

2. KAJIAN TEORITIS

Cinderella Complex

Cinderella Complex merupakan istilah yang diperkenalkan oleh Colette Dowling (1995) untuk menggambarkan kecenderungan psikologis perempuan yang secara tidak sadar merasa takut terhadap kemandirian dan lebih memilih dilindungi atau diasuh oleh orang lain, terutama laki-laki. Perempuan dengan kecenderungan ini menunjukkan sikap bergantung secara psikis, memiliki harga diri rendah, dan menunjukkan kebutuhan untuk selalu diarahkan dalam mengambil keputusan (Aulia, 2019; Zahrawaany & Fasikhah, 2019). Menurut Fitriani (2010), sindrom ini menunjukkan krisis kemandirian yang berdampak pada ketidakmampuan perempuan dalam mengaktualisasikan diri serta keterikatan emosional yang bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan persoalan hidup. Hal ini diperkuat oleh pandangan Symonds dalam Dowling (1995) yang menyatakan bahwa meskipun tampak berhasil secara lahiriah, banyak perempuan justru menghindari posisi yang benar-benar mandiri. Perasaan tidak berdaya yang dialami perempuan disebabkan oleh ketimpangan kekuasaan dan status sosial dalam struktur masyarakat (Su dalam Sofia, 2019).

Aspek-aspek *Cinderella Complex* meliputi empat dimensi penting: (1) rendahnya harga diri, di mana perempuan memandang dirinya secara negatif dan mengalami perasaan tidak aman yang mendalam (Rosenberg dalam Hapsari, 2019); (2) ketergantungan terhadap orang lain, yang menghambat perkembangan psikologis dan membuat perempuan enggan untuk mandiri; (3) keinginan untuk diarahkan oleh orang lain dalam mengambil keputusan, mencerminkan kebutuhan akan validasi dan bimbingan eksternal (Dowling, 1992); serta (4) kontrol diri eksternal, yakni kepercayaan bahwa kesuksesan hidup bergantung pada kekuatan di luar dirinya, bukan pada kapasitas pribadi.

Cinderella Complex bukan hanya terbentuk dari karakter individu, tetapi juga hasil dari proses pengasuhan dan konstruksi sosial sejak kecil. Dalam masyarakat patriarkal, perempuan kerap dibesarkan dalam lingkungan yang mendorong ketergantungan, dilindungi secara berlebihan oleh orang tua, serta disosialisasikan dengan narasi bahwa laki-laki adalah penyelamat hidup mereka (Su & Xue, 2010; Mardhotillah & Agustriarini, 2022). Akibatnya, banyak perempuan lebih memilih menunggu perubahan dari luar ketimbang mengambil inisiatif atas kehidupannya sendiri. Dampaknya mencakup rendahnya produktivitas, menurunnya semangat hidup, serta kecenderungan untuk mengalami prokrastinasi akademik dan profesional (Mayangsari, 2013; Dowling, 1981).

Fatherless

Konsep *fatherless* merujuk pada kondisi ketika seorang anak memiliki ayah secara biologis, namun tidak merasakan kehadiran figur ayah secara emosional, sosial, maupun psikologis dalam kehidupan sehari-hari (Munjiat, 2017). Ketidakhadiran ini dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti perceraian, kematian, pola pengasuhan yang buruk, atau budaya patriarki yang meminggirkan peran ayah dalam pengasuhan anak (Wulandari & Shafarani, 2023; Krisnawati & Rohita, 2021). Don Browning (Freeks, 2022) mencetuskan istilah ini pada 1990-an sebagai respons terhadap meningkatnya jumlah keluarga tanpa kehadiran aktif sosok ayah. Kondisi ini berdampak besar pada tumbuh kembang anak, baik secara kognitif, sosial, maupun emosional.

Beberapa aspek peran ayah yang jika tidak terpenuhi akan menimbulkan kondisi *fatherless* mencakup: (1) economic provider atau penyedia kebutuhan ekonomi; (2) role model dalam membentuk moralitas dan identitas anak; (3) monitor and disciplinarian dalam membentuk kontrol diri anak; (4) protector yang menjamin rasa aman; dan (5) emotional supporter yang membangun kelekatan dan dukungan emosional (Hart dalam Krisnawati & Rohita, 2021). Ketika peran-peran ini tidak dijalankan secara maksimal, anak, terutama perempuan, mengalami kekosongan figur, yang kemudian berpengaruh pada pembentukan konsep diri, kemampuan membangun relasi, dan kemandirian emosional.

Dampak dari *fatherless* dapat dirasakan hingga masa dewasa, mencakup rendahnya harga diri, perasaan malu, marah, dan sulit menjalin kelekatan emosional yang sehat dengan orang lain (Lerner, 2011; Wijayanti, 2021). Anak-anak yang tumbuh tanpa sosok ayah yang terlibat juga lebih rentan mengalami gangguan penyesuaian sosial serta menunjukkan pola perilaku menyimpang. Penelitian oleh Clara & Aan (2018) menegaskan bahwa pola asuh ayah memiliki kontribusi besar dalam pembentukan karakter dan kemampuan komunikasi anak perempuan, khususnya dalam relasi dengan lawan jenis. Selain itu, Hayani & Mariya (2024) menyebutkan bahwa budaya patriarki yang kuat turut menjadi penyebab utama *fatherless*, karena ayah diposisikan hanya sebagai pencari nafkah, bukan sebagai pengasuh aktif.

Dari perspektif psikologi, kondisi *fatherless* dapat dijelaskan melalui teori kebutuhan Maslow. Perempuan yang mengalami *fatherless* sering kali tidak memperoleh pemenuhan pada kebutuhan sosial dan penghargaan, sehingga cenderung mencari kompensasi melalui hubungan romantis yang bersifat ketergantungan (Maslow dalam Mayangsari, 2013). Selain itu, attachment theory oleh Bowlby dan Ainsworth menunjukkan bahwa hubungan awal anak dengan pengasuh utama, termasuk ayah, sangat menentukan pola keterikatan anak di masa depan. Perempuan yang mengalami insecure attachment lebih rentan terhadap *Cinderella*

Complex, karena mereka cenderung mencari rasa aman dan dukungan emosional dari luar dirinya, yang seharusnya terbentuk sejak masa anak-anak (Raenita, Jeanny & Kahar, 2024).

Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan tahapan perkembangan yang dimulai sekitar usia 20 hingga 40 tahun, ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, individu diharapkan mampu mengambil tanggung jawab penuh atas hidupnya, menjalin hubungan intim yang sehat, serta mencapai kemandirian secara emosional dan ekonomi (Hurlock, 2012; Dariyo, 2003). Menurut Erikson dalam Monks, Knoers & Haditono (2001), tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal adalah membentuk relasi intim yang stabil dan menghindari isolasi sosial.

Individu pada fase dewasa awal yang mengalami *fatherless* dan menunjukkan gejala *Cinderella Complex* sering kali menghadapi kesulitan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan tersebut. Mereka mungkin tidak siap menghadapi relasi yang setara, menunjukkan pola submisif dalam hubungan, serta tidak memiliki kepercayaan diri untuk menjalani hidup secara mandiri. Dengan demikian, masa dewasa awal menjadi tahap kritis untuk mengevaluasi dan mengintervensi kecenderungan psikologis yang terbentuk akibat pengalaman masa lalu.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus untuk mengungkap secara mendalam kecenderungan *Cinderella Complex* pada wanita dewasa awal yang mengalami kondisi *fatherless* dan sedang menjalin hubungan romantis. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Mangantes, 2021). Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena secara kontekstual dan holistik dalam lingkungan kehidupan subjek. Penelitian dilakukan di Desa Talawaan, Kabupaten Minahasa Utara, dengan subjek utama seorang perempuan berusia 20 tahun yang memenuhi tiga kriteria: berada dalam rentang usia dewasa awal (18–40 tahun), menunjukkan gejala *Cinderella Complex* seperti ketergantungan emosional dan penghindaran terhadap kemandirian, serta mengalami kondisi *fatherless*, yakni ketidakhadiran figur ayah secara emosional meskipun ayah masih hidup. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif berdasarkan rekomendasi orang-orang terdekat yang mengenal

karakteristik informan sesuai fokus penelitian. Penelitian dilaksanakan sejak Maret 2025 hingga selesai.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Peneliti menjadi instrumen utama dalam mengakses pengalaman emosional dan pola relasi subjek dengan pasangan dan keluarga. Validitas data diuji melalui teknik triangulasi sumber, dengan membandingkan informasi dari subjek utama dengan data pendukung dari pacar, sahabat, dan anggota keluarga dekat lainnya. Analisis data dilakukan secara induktif menggunakan tahapan yang dikemukakan Supratiknya (2015), yaitu: pengumpulan data secara terbuka, organisasi dan transkripsi data, pengkodean tematik, serta interpretasi hasil melalui pengelompokan kategori bermakna. Proses analisis ini memungkinkan peneliti menangkap pola-pola psikologis yang konsisten dalam kehidupan subjek, serta mengaitkannya dengan kerangka teori *Cinderella Complex, attachment theory*, dan teori kebutuhan Maslow.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menemukan bahwa subjek, seorang perempuan berusia 20 tahun yang tinggal di Desa Talawaan, Minahasa Utara, menunjukkan kecenderungan kuat terhadap sindrom *Cinderella Complex*, dengan semua aspeknya teridentifikasi secara konsisten melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan konfirmasi dari informan pendukung. Subjek diketahui mengalami kondisi *fatherless* sejak masa remaja akibat perceraian kedua orang tuanya. Meski ayahnya masih hidup, subjek mengaku tidak memiliki kedekatan emosional dengan ayahnya dan merasa peran ayah dalam hidupnya sangat minim, bahkan sejak masa kecil. Ia menyampaikan bahwa pertengkaran yang sering terjadi di rumah membuatnya lebih dekat dengan sang ibu, dan setelah perceraian, ia justru tinggal bersama ayah dan keluarga barunya namun merasa semakin tidak dihargai. Hal ini membentuk luka emosional mendalam yang kemudian tercermin dalam pola relasi subjek dengan pasangan romantis.

Dalam aspek rendahnya harga diri, subjek mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih percaya diri ketika menerima pujian dari pasangan. Ia menyatakan, *"Kalo dia bilang cantik, sudah noh, somo percaya diri."* (IKN-W1-VB84-RHD). Bagi subjek, perhatian dari pasangan merupakan satu-satunya bentuk penerimaan diri yang berarti. Ketika tidak didampingi oleh pasangan, subjek merasa tidak nyaman, cemas, dan sepi. Ia menyatakan secara eksplisit, *"Nda rasa sepi, rupa nda rasa sendiri dang. Hmm, pasti sendiri sepi begitu."* (IKN-WP1-VB94-RHD). Ketergantungan emosional terhadap pasangan menjadi sangat dominan, menunjukkan

bahwa penilaian dan validasi dirinya hanya bisa diperoleh dari luar dirinya, bukan dari persepsi diri yang sehat dan mandiri.

Pada aspek ketergantungan kepada orang lain, subjek hampir tidak pernah menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kehadiran pasangannya. Ia menyampaikan, *"Heeh, dengan pasangan... rasa kurang karena lebih nyaman mo apa-apa deng dia."* (IKN-WP1-VB96-TKO). Ketergantungan ini juga tampak dari pengorbanan yang dilakukan subjek untuk mempertahankan relasi romantis. Ia memberikan dukungan finansial, perhatian berlebih, bahkan bersedia mengikuti keyakinan agama pasangannya demi menjaga hubungan. Ia mengaku, *"Dia dari orang ada sampe nyda ada, jadi kita yang kage... kita beli-beli hadiah, kita tutupi noh kekurangan."* (IKN-WP1-VB100-TKO). Bahkan, ia mengakui pernah melakukan hubungan intim atas dasar keyakinan dan tujuan masa depan bersama, meski sadar bahwa hal itu merupakan bentuk pengorbanan yang besar. Hal ini menunjukkan bahwa subjek menempatkan relasi romantis sebagai pusat makna hidupnya, sekaligus menggambarkan manifestasi ekstrim dari ketergantungan emosional.

Dalam aspek pengharapan terhadap pengarahan eksternal, subjek memperlihatkan ketidakmampuan mengambil keputusan secara mandiri. Ia mengaku sering kali ragu terhadap keputusan yang dibuat sendiri dan lebih percaya terhadap opini orang lain. Ia menyatakan, *"Kita selalu tanya ke kita pe pasangan karena bagimana ee kalo mo bilang, kita lebe percaya dang."* (IKN-WP1-VB108-TKO). Bahkan, dalam hal-hal kecil seperti memilih tempat kuliah atau kegiatan harian, subjek mengandalkan petunjuk orang lain, terutama pasangan. Ketika ditanya mengenai pengambilan keputusan tanpa pendampingan, subjek menjawab, *"Nda bisa, musti da tamang, rasa nyda nyaman dang nyda PD kalo cuman sendiri."* (IKN-WP1-VB110-TKO). Ketidakberdayaan ini menunjukkan bahwa subjek memerlukan kehadiran figur eksternal sebagai penentu arah hidupnya, sejalan dengan inti dari *Cinderella Complex*.

Dari segi kontrol diri eksternal, subjek cenderung memandang hasil-hasil dalam hidupnya sebagai produk dari dukungan orang lain, keberuntungan, atau kondisi di luar dirinya. Dalam wawancara, ia mengatakan, *"Selain usaha, ada dang keberuntungan... sama dengan orang lain pe dukungan ato situasi yang mendukung."* (IKN-WP3-VB134-KDE). Hal ini menandakan bahwa subjek kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi kehidupan. Meskipun terdapat keinginan untuk mandiri, subjek mengakui bahwa dalam situasi sulit, ia masih akan memilih untuk mencari bantuan dari orang-orang di sekitarnya. Ketika menghadapi tantangan, ia mengatakan, *"Kalo so besar tetap perlu bantuan orang lain."* (IKN-WP3-VB138-KDE).

Pada aspek penghindaran terhadap tantangan dan kompetisi, subjek menunjukkan kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keberanian dan usaha mandiri. Ia memilih berada di zona nyaman dan menolak mengambil risiko yang mungkin mengancam hubungan atau memunculkan tekanan psikologis. Ketika ditanya tentang peluang mengembangkan diri, ia menjawab, *"Pilih pacar sih... supaya kita deng dia boleh ada waktu sama-sama. Dengan belum tentu juga mo berhasil disitu."* (IKN-WP3-VB152-MTK). Subjek menghindari pilihan yang potensial namun tidak pasti, bahkan jika itu berarti harus mengorbankan peluang untuk tumbuh secara pribadi. Ia secara sadar menolak tekanan atau ekspektasi tinggi dan mengatakan, *"Nyda talalu... menghindarlah dengan yang terlalu menentang karena itu noh nmau mo hadapi resiko gagal."* (IKN-WP3-VB154-MTK).

Hasil ini dikonfirmasi oleh informan pendukung. Sepupu subjek (DT) menyampaikan bahwa sejak kecil, subjek tidak dekat dengan ayahnya karena sering bertengkar, dan justru lebih sering menghabiskan waktu di rumah sepupu tersebut. Ia menyebutkan, *"Dia nyda ta lalu dekat dengan dpe papa... jadi manampa pa torang noh dia dari kecil."* (SDR-WP1-VB10). Mengenai hubungan romantis, DT menyatakan, *"Jeni so talalu tagantong pa dpe cowo kalo mo lia."* (SDR-WP1-VB20), bahkan pada tahun pertama hubungan mereka sudah terlihat ketergantungan yang tinggi. Pacar subjek juga mengakui bahwa subjek sangat intens dalam meminta perhatian dan menunjukkan kebutuhan emosional yang besar. Subjek sering menghubungi pasangan dan merasa tidak nyaman jika tidak dibalas, serta menunjukkan kecenderungan mencari pengakuan melalui cara-cara pengorbanan.

Dengan demikian, secara keseluruhan hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa subjek mengalami *Cinderella Complex* secara menyeluruh, yang meliputi harga diri rendah, ketergantungan tinggi, kontrol eksternal, keengganan terhadap kemandirian, serta kecenderungan menghindari tekanan dan tantangan hidup. Semua gejala tersebut terbentuk dari pengalaman *fatherless* yang bersifat emosional dan relasi romantis yang kemudian menjadi arena aktualisasi kebutuhan-kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi sejak masa kanak-kanak. Pola ini tidak hanya memengaruhi keseharian subjek, tetapi juga membentuk identitas diri, preferensi hubungan, dan struktur pengambilan keputusan secara menyeluruh dalam kehidupannya.

Pembahasan

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa subjek menunjukkan seluruh karakteristik *Cinderella Complex* secara signifikan, yang berkaitan erat dengan pengalaman kehilangan figur ayah atau *fatherless* sejak masa remaja. Kondisi ini konsisten dengan temuan Dowling (1981), yang menyatakan bahwa perempuan dengan *Cinderella Complex* memiliki ketakutan

yang tidak disadari terhadap kemandirian, sehingga lebih nyaman bergantung pada orang lain, terutama laki-laki. Subjek memperlihatkan bahwa kebutuhan emosional akan perlindungan, pengakuan, dan validasi dari pasangan menjadi pusat kehidupannya. Ia menunjukkan kecenderungan untuk menempatkan pasangannya sebagai sumber utama rasa aman dan percaya diri, serta sebagai penentu arah hidupnya. Hal ini menegaskan bahwa *Cinderella Complex* yang dialami subjek bukanlah hasil dari karakter pribadi semata, melainkan berkaitan erat dengan pengalaman relasional masa lalu yang tidak tuntas.

Pengalaman *fatherless* yang dialami subjek, yakni ketidakhadiran ayah secara emosional meskipun masih hidup secara fisik, berperan besar dalam pembentukan pola ketergantungan tersebut. Dalam konteks teori keterikatan (Bowlby & Ainsworth), ketidakhadiran ayah selama masa kanak-kanak telah menghambat terbentuknya secure attachment, dan sebagai gantinya, membentuk insecure attachment yang membuat subjek sulit mempercayai kemampuan dirinya sendiri. Hal ini tercermin dalam ketidakmampuan subjek mengambil keputusan secara mandiri, kebutuhan untuk selalu didampingi, dan kecemasan ketika menghadapi situasi sosial tanpa pasangan. Subjek meyakini bahwa dirinya hanya bernilai ketika mendapat pengakuan dari pasangannya. Ini sejalan dengan pendapat Su dan Xue (2010) yang menyatakan bahwa perempuan dengan keterikatan yang tidak aman cenderung merasa tidak layak untuk mandiri, dan lebih memilih untuk tunduk dalam relasi yang memberi rasa aman meski bersifat tidak sehat.

Lebih jauh, teori kebutuhan Maslow juga dapat digunakan untuk menjelaskan pola perilaku subjek. Subjek menunjukkan hambatan pada dua tingkatan penting dalam hierarki kebutuhan Maslow, yaitu kebutuhan akan rasa aman (safety needs) dan kebutuhan penghargaan diri (esteem needs). Karena kebutuhan ini tidak terpenuhi secara optimal selama masa tumbuh kembang—khususnya akibat relasi yang tidak sehat dengan figur ayah—subjek mencari kompensasi melalui relasi romantis. Ia menganggap pasangan sebagai satu-satunya sumber rasa aman dan pengakuan diri. Oleh karena itu, ia rela mengorbankan nilai dan prinsip personal demi mempertahankan relasi, termasuk mengikuti keyakinan pasangannya dan memberikan dukungan finansial serta emosional secara berlebihan. Ini memperkuat gagasan bahwa *Cinderella Complex* merupakan bentuk adaptasi psikologis terhadap kebutuhan-kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi.

Kecenderungan penghindaran terhadap tantangan dan kompetisi yang ditunjukkan oleh subjek juga menjadi bagian penting dalam sindrom ini. Sejalan dengan temuan Dowling (1995), perempuan dengan *Cinderella Complex* cenderung menghindari posisi tanggung jawab tinggi, tidak nyaman berada dalam situasi kompetitif, dan cenderung menarik diri dari peluang

pertumbuhan personal. Dalam penelitian ini, subjek lebih memilih untuk menunda atau menolak peluang pengembangan diri demi mempertahankan kehadiran pasangannya dalam kehidupan sehari-hari. Ia bahkan menolak kesempatan untuk mandiri secara akademik maupun profesional jika hal tersebut mengganggu hubungan romantisnya. Hal ini memperlihatkan bahwa subjek mengalami hambatan dalam aktualisasi diri karena lebih memprioritaskan kebutuhan emosional yang berkaitan dengan relasi interpersonal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Auliasari (2018) dan Aulia (2019), yang menemukan bahwa perempuan dengan latar belakang keluarga broken home dan *fatherless* menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap *Cinderella Complex*, terutama dalam bentuk rasa tidak percaya diri, ketergantungan terhadap pasangan, dan kesulitan mengambil keputusan secara mandiri. Penelitian oleh Muskaan dan Sneha (2023) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa perempuan yang memiliki *Cinderella Complex* cenderung melakukan sabotase terhadap pengembangan dirinya karena merasa tidak mampu untuk hidup tanpa dukungan pasangan atau lingkungan sosialnya. Dalam konteks subjek penelitian ini, relasi romantis menjadi satu-satunya arena aktualisasi emosi dan nilai diri, meskipun hal tersebut menghambat proses kemandirian psikologis.

Pola-pola perilaku subjek tidak dapat dilepaskan dari dinamika struktural dan budaya yang melingkupi lingkungan sosialnya. Budaya patriarki yang kuat di lingkungan subjek turut memperkuat konstruksi peran gender tradisional, di mana laki-laki dipandang sebagai pelindung dan pengambil keputusan, sedangkan perempuan diasosiasikan sebagai pihak yang lemah dan bergantung. Dalam hal ini, keluarga dan masyarakat sekitar tidak cukup memberikan dukungan untuk pembentukan citra diri perempuan yang mandiri dan kompeten. Sebaliknya, lingkungan turut melegitimasi ketergantungan dan submisivitas sebagai hal yang normal. Oleh karena itu, sindrom *Cinderella Complex* yang dialami subjek tidak hanya merupakan persoalan psikologis individual, tetapi juga fenomena sosial-budaya yang memerlukan pendekatan lintas disiplin dalam intervensinya.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa kecenderungan *Cinderella Complex* pada subjek berakar pada ketidakhadiran emosional figur ayah (*fatherless*), diperkuat oleh relasi romantis yang tidak sehat, serta dikondisikan oleh budaya patriarki yang masih dominan. Pemahaman terhadap konstruksi psikologis ini menjadi penting sebagai dasar bagi pengembangan intervensi psikologis, pendidikan keluarga, dan promosi kesadaran akan pentingnya peran emosional ayah serta penguatan kemandirian perempuan sejak usia dini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa subjek, seorang perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless*, menunjukkan kecenderungan yang kuat terhadap *Cinderella Complex*. Hal ini tercermin dalam berbagai aspek seperti rendahnya harga diri, ketergantungan emosional yang tinggi pada pasangan, kebutuhan akan pengarahan eksternal, serta kecenderungan untuk menghindari tantangan dan tanggung jawab. Ketidakhadiran figur ayah secara emosional sejak usia dini berperan besar dalam pembentukan pola keterikatan yang tidak aman, yang kemudian diwujudkan dalam hubungan romantis yang bersifat dependen dan submisif. Temuan ini memberikan implikasi penting dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga, khususnya mengenai peran ayah dalam pembentukan konsep diri dan kemandirian emosional anak perempuan. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan dalam praktik konseling individual maupun keluarga untuk membantu individu mengatasi ketergantungan emosional dan membangun kepercayaan diri yang sehat. Selain itu, penelitian ini membuka ruang diskusi kritis tentang dampak budaya patriarki terhadap psikologis perempuan di masa dewasa awal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi fenomena *Cinderella Complex* pada berbagai konteks sosial dan budaya yang berbeda serta menggunakan pendekatan multi-subjek untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Bagi praktisi psikologi, penting untuk merancang program intervensi yang menargetkan perempuan dengan latar belakang *fatherless* guna mendorong proses pemulihan dan pembentukan identitas diri yang lebih mandiri. Bagi keluarga, disarankan agar peran ayah tidak hanya difokuskan pada pemenuhan ekonomi, tetapi juga keterlibatan emosional dalam pengasuhan anak.

DAFTAR REFERENSI

Aulia, N. (2019). *Cinderella complex dan preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal penggemar drama Korea* [Undergraduate thesis, Universitas Negeri Yogyakarta].

Auliasari, D. (2018). *Kecenderungan Cinderella complex pada remaja putri yang mengalami broken home* [Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta].

Bowlby, J., & Ainsworth, M. D. S. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.

Clara, & Aan. (2018). Peran pola asuh ayah dalam pembentukan karakter anak perempuan. *Jurnal Psikologi, 9*(2), 87–94.

Dowling, C. (1981). *The Cinderella complex: Women's hidden fear of independence*. Summit Books.

Fajarrini, A., & Umam, K. (2023). Fatherless dan peran ayah dalam psikologi perkembangan anak. *Jurnal Psikologi Islami, 6*(1), 45–57.

Freeks, F. E. (2022). The absence of the father: The role of fatherlessness in society. *Journal of Sociology and Social Anthropology, 13*(3), 203–213.

Hayani, W., & Mariya, S. (2024). Dampak budaya patriarki terhadap fenomena fatherless di Indonesia. *Jurnal Gender dan Anak, 12*(1), 33–41.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.

Krisnawati, R., & Rohita. (2021). Aspek peran ayah dalam pengasuhan anak dan kaitannya dengan fatherless. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 4*(2), 98–107.

Mangantes, M. (2021). Manajemen bimbingan konseling di SLB Paulus Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 7*(6), 413–421.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396.

Mayangsari, F. (2013). *Cinderella complex dan hubungannya dengan prokrastinasi akademik mahasiswi* [Undergraduate thesis, Universitas Indonesia].

Muskaan, & Sneha. (2023). Cinderella complex & self sabotage: A thematic analysis of women dependency and sabotaging tendency. *International Journal of Women's Studies, 11*(2), 144–158.

Raenita, A., Jeanny, D., & Kahar, S. (2024). Konsep diri anak fatherless melalui interaksi simbolik. *Jurnal Komunikasi dan Perilaku Sosial, 9*(1), 57–65.

Sengkey, M. M., Dalending, D. D., & Tiwa, T. M. (2020). Pengaruh dukungan orangtua terhadap pembentukan body image pada remaja putri di Kota Manado. *Psikopedia, 1*(1), xx–xx*. *(Lengkapi volume dan halaman jika tersedia)*

Su, T., & Xue, Y. (2010). Patriarchal culture and women's psychological dependence in East Asia. *Asian Women's Studies Journal, 8*(3), 112–130.

Symonds, M. (1995). *The Cinderella complex: Women's hidden fear of independence* (C. Dowling, Ed.). Pocket Books.