

Empatheia : Jurnal Psikologi

ISSN : .....

DOI : .....

## **Cinderella Complex: A Case Study of College Student Experiencing Cinderella Complex**

## **Cinderella Complex: Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami Cinderella Complex**

**Iftitah Yasmin Qurrotul Ain<sup>1</sup>, Ayu Syarifatul Aulya<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> [220401110073@student.uin-malang.ac.id](mailto:220401110073@student.uin-malang.ac.id), **UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

<sup>2</sup> [220401110073@student.uin-malang.ac.id](mailto:220401110073@student.uin-malang.ac.id), **UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

### *Abstract*

*This research focuses on the subject's experience related to the Cinderella Complex, as well as the factors and aspects that influence it. The purpose of choosing this theme is to find out the tendency of Cinderella Complex in the subject. The method used in this research is a qualitative method with a case study approach. The results showed that the subject had aspects of Cinderella Complex in the form of always expecting support and help from others and fear of abandonment. In addition, the subject shows a lack of ability to make life choices. So it can be concluded that the subject has a tendency to experience Cinderella Complex.*

**Keywords:** *Cinderella Complex, student, female*

### *Abstrak*

*Penelitian ini berfokus pada pengalaman subjek terkait Kompleks Cinderella, serta faktor dan aspek yang memengaruhinya. Tujuan pemilihan tema ini adalah untuk mengetahui kecenderungan Kompleks Cinderella pada subjek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki aspek Kompleks Cinderella berupa selalu mengharapkan dukungan dan bantuan dari orang lain serta rasa takut ditinggalkan. Selain itu, subjek menunjukkan kurangnya kemampuan untuk membuat pilihan hidup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kecenderungan mengalami Kompleks Cinderella.*

**Kata kunci :** *Cinderella Complex, Mahasiswa, Perempuan*

## Pendahuluan

*Cinderella Complex* merupakan kecenderungan pada perempuan yang mengalami ketergantungan psikologis dimana terdapat keinginan yang mendalam untuk dirawat dan dilindungi orang lain terutama laki-laki, serta ketakutan untuk menjadi mandiri (Dowling, 1981). Fitriani (2010) mengemukakan bahwa *Cinderella Complex* merupakan suatu gejala krisis kemandirian yang terjadi pada perempuan dimana mengakibatkan perempuan tidak mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, tidak dapat memutuskan permasalahan tanpa pengarahan dari orang lain dan lebih mengandalkan orang lain. Dowling (1989) juga berpendapat bahwa *Cinderella Complex* pada umumnya mulai menyerang perempuan berusia 16 atau 17 tahun, terkadang hal tersebut menghalangi mereka untuk melanjutkan pendidikan atau memunculkan pemikiran untuk mempercepat pernikahan.

Sedangkan menurut Zain (2016), *Cinderella Complex* juga menyerang perempuan yang menempuh pendidikan tinggi, perempuan yang memiliki banyak pengetahuan ataupun skill (Abidah, 2021). Pendapat tersebut sesuai dengan hasil penelitian oleh Wang dan Liao (2015) dengan judul "*The Psychological Dependency Syndrome In Women Of Taiwan –An*

*Exploration Of Cinderella Complex*" terhadap 408 siswi di Taiwan tentang *Cinderella Complex*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswi dengan rentang usia 19-21 tahun cenderung membatasi potensi diri mereka dan lebih memilih untuk mencari seseorang atau sesuatu dari luar diri mereka dengan tujuan untuk menemukan makna dalam kehidupan mereka. Beberapa siswi tersebut mengaku bahwa mereka memiliki rasa takut untuk memiliki kemandirian dikarenakan hal tersebut akan membuat mereka sulit mendapatkan perhatian dari lawan jenis, bahkan mereka juga takut kesulitan dalam mencari pasangan hidup (Ananda, 2021).

Penelitian ini berfokus pada pengalaman subjek yang berhubungan dengan *Cinderella Complex*, serta faktor dan aspek yang memengaruhi hal tersebut. Tujuan dipilihnya tema ini adalah karena peneliti mengamati adanya gejala *Cinderella Complex* pada teman terdekatnya. Seperti penjelasan diatas, bahwa perempuan memiliki harapan yang tinggi untuk dibahagiakan orang lain, sehingga perempuan cenderung mencari kebahagiaan dan bergantung pada orang lain, bahkan beberapa dari mereka rela melakukan apapun hingga merubah jati dirinya sendiri. Peneliti juga menilai bahwa tema ini menarik untuk dikaji, sebab tidak banyak orang yang mengetahui tentang *Cinderella Complex*. Beberapa dari mereka hanya sekadar

mengatahui bahwa dirinya bergantung pada orang lain, namun tidak menyadari bahwa hal tersebut merupakan salah satu gejala dari *Cinderella Complex*. Dengan dikajinya penelitian ini, diharapkan para perempuan yang mengalami *Cinderella Complex* diluar sana dapat memahami dampak buruk *Cinderella Complex* bagi dirinya dan masa depannya, sehingga mereka dapat keluar dari situasi tersebut. Peneliti juga berharap perempuan diluar sana tumbuh menjadi perempuan yang mandiri dan dapat berdiri dengan usahanya sendiri.

### Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk memahami secara keseluruhan fenomena yang dialami oleh subjek penelitian dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengambilan informan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan

teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini berupa pengumpulan data berupa wawancara, penyusunan data, koding dan kategorisasi, pengembangan tema dan pola, interpretasi data, dan verifikasi temuan data.

### Hasil

Pada penelitian ini terdapat dua subjek yang memiliki kriteria, perempuan berusia 20 tahun yang memiliki gejala *Cinderella Complex*. Subjek 1 memandang konsep *Cinderella Complex* sebagai suatu kondisi ketergantungan pada orang lain, sedangkan subjek 2 berpandangan bahwa *Cinderella Complex* merupakan rasa takut untuk mandiri. Pemahaman terkait konsep *Cinderella Complex* menurut kedua subjek sejalan dengan beberapa teori, sebagaimana disampaikan oleh Dowling (1981) yang mengatakan bahwa *Cinderella Complex* merupakan kecenderungan pada perempuan yang mengalami ketergantungan psikologis dimana terdapat keinginan yang mendalam untuk dirawat dan dilindungi orang lain terutama laki-laki, serta ketakutan untuk menjadi mandiri.

Salah satu faktor penyebab *Cinderella Complex* adalah pola asuh yang diterima. Subjek 1 memiliki orang tua dengan pola asuh yang cenderung ketat, ia sering tidak diberikan kesempatan untuk menentukan

pilihannya sendiri, seperti bergabung dalam organisasi sosial dan pengembangan minatnya. Subjek hampir selalu dilarang dan orang tuanya akan meminta untuk mengikuti kemauan mereka meskipun itu bukan keinginan subjek. Dalam hal ini, pola asuh yang diterima oleh subjek 1 adalah pola asuh otoriter.

Sedangkan subjek 2 mendapatkan pola asuh yang terlalu bebas, subjek kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya, hal ini membuat subjek mencari kasih sayang ke orang lain. Menurut Yatim dan Irwanto (1991) pola asuh yang memberikan kebebasan pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri adalah pola asuh permisif. Seseorang yang mendapatkan pola asuh permisif cenderung rentan mengalami *Cinderella Complex*.

Subjek 1 merasa bergantung dengan orang lain terutama pada orang terdekatnya, contohnya saat subjek ingin melakukan suatu kegiatan, ia selalu mengajak orang lain, apabila orang tersebut tidak bisa, subjek lebih memilih untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut meskipun ia sangat mengningkannya. Subjek juga cenderung ingin selalu bertemu dengan orang terdekatnya, dalam hal ini adalah pasangannya. Jika tidak bertemu, subjek

akan merasakan ada yang kurang di dalam harinya. Selain itu, subjek juga merasa takut jika di masa depan ia tidak bersama dengan orang terdekatnya, sehingga ia selalu mengiyakan permintaan orang lain agar tidak ditinggalkan.

Sedangkan subjek 2 merasa bergantung dengan orang lain pada aspek emosi, ia moodnya mudah memburuk saat orang terdekatnya marah padanya atau melakukan hal yang tidak disukainya. Subjek juga tidak mampu mengambil keputusan sendiri, ia akan meminta keputusan dari orang terdekatnya dan langsung menuruti keputusan itu tanpa memikirkan keinginan dirinya. Selain itu, subjek 2 juga selalu berusaha melakukan apapun yang orang lain inginkan agar tidak ditinggalkan. Subjek memiliki trauma ditinggalkan, sehingga ia selalu mengusahakan yang terbaik. Terkadang subjek juga cukup posesif terhadap orang terdekatnya, subjek juga sering membatasi pergaulan orang tersebut dan selalu curiga dikarenakan perasaan takut kehilangan yang ia rasakan. Seperti halnya subjek 1, subjek 2 juga memiliki aspek yang hampir sama.

## Pembahasan

Konsep *Cinderella Complex* dipandang sebagai suatu kondisi ketergantungan pada orang lain, sedangkan subjek kedua berpandangan bahwa *Cinderella Complex* merupakan rasa takut untuk mandiri.

Pemahaman terkait konsep *Cinderella Complex* menurut kedua subjek sejalan dengan beberapa teori, sebagaimana disampaikan oleh Dowling (1981) yang mengatakan bahwa *Cinderella Complex* merupakan kecenderungan pada perempuan yang mengalami ketergantungan psikologis dimana terdapat keinginan yang mendalam untuk dirawat dan dilindungi orang lain terutama laki-laki, serta ketakutan untuk menjadi mandiri. Selain itu, Fitriani (2010) juga mengemukakan bahwa *Cinderella Complex* adalah suatu gejala krisis kemandirian yang terjadi pada perempuan dimana mengakibatkan perempuan tidak mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, tidak dapat memutuskan permasalahan tanpa pengarahan dari orang lain dan lebih mengandalkan orang lain.

Salah satu faktor penyebab *Cinderella Complex* adalah pola asuh yang diterima. Subjek memiliki orang tua dengan pola asuh yang cenderung ketat, ia sering tidak diberikan kesempatan untuk menentukan pilihannya sendiri, seperti bergabung dalam organisasi sosial dan pengembangan minatnya. Subjek selalu dilarang dan diminta orang tuanya untuk mengikuti kemauan mereka

meskipun itu bukan keinginan pribadi. Dalam hal ini, pola asuh yang diterima oleh subjek adalah pola asuh otoriter. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mayangsari (2013), semakin besar pola asuh otoriter yang diterima oleh perempuan, maka akan semakin tinggi kecenderungan *Cinderella Complex* yang dialami. Selain itu, orang tua yang cenderung otoriter dapat menciptakan kecemasan pada anak karena anak tidak mampu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi permasalahan dalam hidupnya dan memicu munculnya *Cinderella Complex* pada saat dewasa.

Di sisi lain subjek mendapatkan pola asuh yang permisif, namun kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya dan membuat subjek mencari kasih sayang ke orang lain. Menurut Yatim dan Irwanto (1991) pola asuh yang memberikan kebebasan pada anak untuk berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri adalah pola asuh permisif. Seseorang yang mendapatkan pola asuh permisif cenderung rentan mengalami *Cinderella Complex*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fitriani, Arjangga & Rohmatun (2010) bahwa persepsi pola asuh permisif dengan kecenderungan cinderella complex memiliki hubungan negatif signifikan. Selain itu, penelitian oleh Oktinisa, Rinaldi & Hermaleni (2017) yang berjudul “Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Mahasiswa Perempuan

Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh” menemukan bahwa pola asuh *permissive-indulgent* memiliki kecenderungan *Cinderella Complex* paling tinggi dibandingkan tiga pola asuh lainnya dan pola asuh *authoritative* memiliki kecenderungan *Cinderella Complex* paling rendah.

Aspek yang dimiliki oleh seseorang yang mengalami *Cinderella Complex* adalah bergantung pada orang lain dan memiliki ketakutan untuk ditinggalkan. Sebagaimana saat subjek ingin melakukan suatu kegiatan, ia selalu mengajak orang lain, apabila orang tersebut tidak bisa, subjek lebih memilih untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut meskipun ingin. Subjek cenderung ingin selalu bertemu dengan orang terdekatnya, dan jika tidak bertemu, subjek akan merasakan ada yang kurang di dalam harinya. Ada rasa takut jika di masa depan ia tidak bersama dengan orang terdekatnya, sehingga ia selalu mengiyakan permintaan orang lain sebab takut ditinggalkan. Hal ini sejalan dengan teori Dowling (1989) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang ada dalam *Cinderella Complex*, antara lain, mengharapkan pengarahan dari orang lain, memiliki kontrol diri eksternal, rendahnya harga diri, menghindari tantangan dan

kompetisi, mengandalkan sosok laki-laki, dan takut kehilangan feminitas.

Para pengidap *Cinderella complex* sering mengalami kesulitan dalam menjalani fungsi hubungan timbal balik. Keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain membuatnya kehilangan prioritas untuk menyenangkan dirinya secara utama, hal ini akan berpengaruh pada kecintaan terhadap diri karena jika seseorang mengutamakan orang lain diatas dirinya sendiri, maka dirinya akan terlupakan. Banyak kesulitan lain yang timbul akibat *Cinderella complex*, yang dapat mempengaruhi kehidupan pribadi maupun hubungan dengan orang lain. Dengan ini dapat dibuktikan bahwa subjek memenuhi aspek-aspek dalam *Cinderella Complex*.

Sedangkan subjek kedua merasa bergantung dengan orang lain pada aspek emosi, memburuknya suasana saat orang terdekatnya marah atau melakukan hal yang tidak disukainya. Subjek juga tidak mampu mengambil keputusan sendiri, ia akan meminta keputusan dari orang terdekatnya dan langsung menuruti keputusan itu tanpa memikirkan keinginan dirinya. Subjek kedua selalu berusaha melakukan apapun yang orang lain inginkan agar tidak ditinggalkan. Subjek memiliki trauma ditinggalkan, sehingga ia selalu mengusahakan yang terbaik. Terkadang subjek juga cukup posesif terhadap orang terdekatnya dan membatasi

pergaulan orang tersebut dikarenakan perasaan takut kehilangan.

Kedua subjek juga memiliki aspek yang hampir sama. Hal ini sejalan pula dengan teori Dowling (1989) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang ada dalam *Cinderella Complex*, antara lain, mengharapkan pengarahannya dari orang lain, memiliki kontrol diri eksternal, rendahnya harga diri, menghindari tantangan dan kompetisi, mengandalkan sosok laki-laki, dan takut kehilangan feminitas.

Para pengidap *Cinderella Complex* sering mengalami kesulitan dalam menjalani fungsi hubungan timbal balik. Keinginan untuk selalu menyenangkan orang lain membuatnya kehilangan prioritas untuk menyenangkan dirinya secara utama, hal ini akan berpengaruh pada kecintaan terhadap diri karena jika seseorang mengutamakan orang lain diatas dirinya sendiri, maka dirinya akan terlupakan. Banyak kesulitan lain yang timbul akibat *Cinderella Complex*, yang dapat mempengaruhi kehidupan pribadi maupun hubungan dengan orang lain.

Terdapat pula aspek yang dimuat dalam “Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa PPDGJ III dan DSM-5” yang mengungkapkan bahwa *Cinderella Complex* memiliki aspek yang meliputi,

membiarkan orang lain untuk mengambil alih keputusan yang dalam dirinya dan memiliki keterbatasan kemampuan dalam pengambilan keputusan sehari-hari, serta tidak akan melakukan hal tersebut jika tidak mendapatkan dukungan orang lain. Dengan ini dapat dibuktikan bahwa subjek memenuhi aspek-aspek dalam *Cinderella Complex*. Idealnya individu ketika memasuki fase dewasa dapat menjadi mandiri dan terbebas dari ketergantungan. Dan riset ini sebagai upaya preventif agar setiap individu mengetahui hal-hal yang menjadikan ketergantungan dan menimbulkan ketakutan untuk ditinggalkan, sehingga terwujud ketangguhan dan karakter resilien yang terbebas dari gangguan kesehatan mental.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, dapat ditemukan bahwa terdapat adanya gejala *Cinderella Complex* pada subjek, berupa selalu mengharapkan dukungan dan bantuan dari orang lain serta ketakutan akan ditinggalkan. Selain itu, subjek juga memperlihatkan kurangnya kemampuan dalam menentukan pilihan hidupnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki kecenderungan mengalami *Cinderella Complex*. Oleh karena itu riset ini menjadi wawasan agar individu terhindar dari *Cinderella Complex*

## Daftar Pustaka

- Anggriany, N., & Astuti, Y. D. (2003). Hubungan antara Pola Asuh Berwawasan Jender dengan Cinderella Complex. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 8(16), 41-51.
- Dowling, C., & Dowling, C. (1990). *Cinderella complex*. New York: Pocket Books.
- Intan, T. (2019). CINDERELLA COMPLEX PADA TEEN LIT “EIFFEL I’M IN LOVE” KARYA RAHMANIA ARUNITA DAN “FAIRISH” KARYA ESTI KINASIH. *Jentera: Jurnal Kajian Sastra*, 8(2), 168-187.
- Maslim R. (2013). *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa PPDGJ III dan DSM-5*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Unika Atmajaya.
- Oktinisa, T. F., Rinaldi, R., & Hermaleni, T. (2018). Kecenderungan Cinderella Complex pada Mahasiswa Perempuan Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh. *Kecenderungan Cinderella Complex pada Mahasiswa Perempuan Ditinjau dari Persepsi Pola Asuh. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 8(2), 211-222.
- Ripli, M. (2015). Mengenal Gangguan Kepribadian Serta Penanganannya. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 58-70.
- Zain, T. S. (2016). Cinderella complex dalam perspektif psikologi perkembangan sosial emosi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 92-98.