



PEMBERDAYAAN REMAJA PUTRI MELALUI PSIKOEDUKASI *CINDERELLA COMPLEX* DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN PSIKOLOGIS UNTUK MENCEGAH RASA KETERGANTUNGAN

Vivin Ainun Nuha, Ni'matuzahroh, Djudiyah

Magister Psikologi Sains, Universitas Muhammadiyah Malang
e-mail: ainunvivin66@gmail.com, zahroh@umm.ac.id, Djudiyah@umm.ac.id

Diterima: 26/05/2026; Direvisi: 05/06/2026; Diterbitkan: 13/06/2026

ABSTRAK

Cinderella Complex merupakan kecenderungan perempuan untuk bergantung secara psikis, yang ditandai dengan keinginan kuat untuk dirawat dan dilindungi orang lain, terutama laki-laki. Kondisi ini perlu mendapat perhatian sejak dini, khususnya pada remaja perempuan yang berada pada masa pembentukan identitas dan kemandirian diri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membangun kemandirian psikologis dan mencegah ketergantungan pada remaja perempuan melalui program psikoedukasi *Cinderella Complex*. Kegiatan ini dilaksanakan terhadap 25 remaja putri tingkat SMP yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Program psikoedukasi dilakukan dengan metode pemberdayaan kelompok yang mencakup pemberian materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri. Efektivitas kegiatan diukur menggunakan nilai $Z = -4,378$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000 ($p < 0,001$), yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan kesadaran peserta setelah mengikuti kegiatan. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan skor setelah kegiatan berlangsung. Dengan demikian, program psikoedukasi *Cinderella Complex* terbukti efektif sebagai upaya pemberdayaan remaja putri dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya kemandirian dan pencegahan ketergantungan psikologis sejak usia remaja.

Kata Kunci: *Cinderella Complex, Kemandirian, Ketergantungan Psikologis, Psikoedukasi, Remaja Perempuan*

ABSTRACT

Cinderella Complex is a psychological tendency in women characterized by a strong desire to be cared for and protected by others, particularly men, leading to emotional and psychological dependency. This condition requires early attention, especially among adolescent girls who are in the critical stage of identity formation and developing personal independence. This community service program aims to foster psychological independence and prevent dependency tendencies among adolescent girls through a *Cinderella Complex* psychoeducation program. The program was conducted with 25 female junior high school students selected through purposive sampling. The psychoeducation was delivered using a group empowerment method encompassing material presentation, interactive discussion, and self-reflection activities. Program effectiveness was measured using pre-test and post-test instruments, with data analyzed through the Wilcoxon Signed Rank Test. The results revealed a Z value of -4.378 with Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000 ($p < 0.001$), indicating a significant improvement in participants' knowledge and awareness following the program. All participants (100%) demonstrated score improvements after the intervention. Therefore, the *Cinderella Complex* psychoeducation program proved effective as a community empowerment initiative in raising



awareness of the importance of psychological independence and preventing dependency tendencies from an early age.

Keywords: *Cinderella Complex, Independence, Psychological Dependence, Psychoeducation, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang krusial, di mana individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta menetapkan arah dan tujuan hidupnya (Santrock, 2011). Pada masa ini, remaja perempuan menghadapi tantangan unik, yakni berhadapan dengan tekanan sosial dan budaya yang secara tidak langsung membentuk keyakinan bahwa perempuan semestinya bersikap pasif, penurut, dan bergantung pada orang lain. Nilai-nilai tersebut yang berlangsung sejak dini dapat menghambat terbentuknya kemandirian psikologis yang sehat pada remaja perempuan (Yasmin et al., 2024).

Fenomena ini secara teoritis dikenal sebagai *Cinderella Complex*, sebuah konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Colette Dowling (1981) dalam karyanya "*The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence*". Dowling mendefinisikan *Cinderella Complex* sebagai sekumpulan sikap dan ketakutan yang ditekan secara bawah sadar, yang mendorong perempuan untuk menghindari kemandirian dan secara aktif mencari sosok pelindung dalam kehidupannya. Analogi ini merujuk pada tokoh dongeng Cinderella yang menunggu kehadiran pangeran sebagai penyelamat, alih-alih mengambil kendali atas kehidupannya sendiri (Joseph et al., 2021). Meskipun konsep ini awalnya dikaji pada perempuan dewasa, berbagai penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa bibit *Cinderella Complex* telah teridentifikasi sejak masa remaja (Ain et al., 2024; Deristarini & Khoirunnisa, 2024), terutama pada remaja perempuan yang berada dalam fase pencarian identitas diri (Hurlock, 2004).

Cinderella Complex pada remaja perempuan bukan sekadar fenomena yang bersifat individual, melainkan permasalahan yang cukup luas ditemukan di lingkungan pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Tandililing et al. (2026) pada remaja di Makassar menjelaskan bahwa mereka yang memiliki kecenderungan *Cinderella Complex* menunjukkan pola perilaku seperti ketergantungan terhadap figur laki-laki, kurangnya kepercayaan diri, keraguan dalam mengambil keputusan, serta harapan akan "penyelamat" dalam menghadapi tantangan hidup. Kondisi ini diperkuat oleh paparan media sosial yang kerap menampilkan narasi romantis tentang perempuan yang diselamatkan atau dilindungi, sehingga secara tidak sadar memperkuat pola pikir ketergantungan pada remaja perempuan (Batik, 2024).

Cinderella Complex tidak muncul dalam ruang kosong, melainkan merupakan produk dari interaksi kompleks antara faktor internal psikologis dan faktor eksternal sosial-budaya. Fatimah et al. (2024), dalam perspektif psikologi perkembangan, mengidentifikasi salah satu faktor utama yang berkontribusi pada munculnya *Cinderella Complex*, yaitu pola asuh orang tua. Dari sisi pola asuh, orang tua yang bersifat *overprotective* cenderung membatasi eksplorasi dan kemandirian anak perempuan sejak dini. Selanjutnya, Deristarini dan Khoirunnisa (2024) juga mengemukakan faktor yang turut berkontribusi pada munculnya *Cinderella Complex*, yaitu konsep diri. Perempuan yang memiliki pandangan negatif tentang dirinya cenderung merasa tidak berharga kecuali jika mendapatkan validasi dari orang lain, khususnya dari pasangan laki-laki. Kondisi ini memperlihatkan betapa pentingnya pembentukan konsep diri yang sehat sebagai fondasi kemandirian psikologis perempuan.



Faktor sosial-budaya juga memainkan peran yang tidak kalah krusial selain pada faktor individual. Penelitian Seyedtabatabaei dan Fatemi (2026) yang dilakukan di Iran menunjukkan bahwa norma budaya patriarkal, kondisi lingkungan keluarga, dan struktur institusional secara bersama-sama membentuk intensitas *Cinderella Complex* pada perempuan. Secara khusus, faktor lingkungan (termasuk pola asuh dalam lingkungan keluarga dan gaya pengajaran di institusi pendidikan) memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *Cinderella Complex*. Penelitian Nurfatima dan Hendriyani (2026) menambahkan dimensi baru dengan mengeksplorasi peran ketiadaan figur ayah (*fatherlessness*) sebagai salah satu faktor kontributif *Cinderella Complex*. Temuan mereka menunjukkan bahwa perempuan yang tumbuh tanpa peran ayah cenderung mencari alternatif pengganti figur pelindung dalam hubungan romantis, yang pada akhirnya memperparah kecenderungan ketergantungan emosional. Meskipun demikian, penelitian ini juga menegaskan bahwa *Cinderella Complex* tidak bersifat deterministik, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, termasuk tingkat kematangan pribadi dan kualitas konsep diri individu.

Dampak dari kondisi ini tentu sangat signifikan terhadap perkembangan psikologis remaja perempuan. Pertama, yaitu aspek konsep diri: remaja perempuan dengan kecenderungan *Cinderella Complex* cenderung memiliki gambaran diri yang negatif dan tidak stabil. Hal tersebut dikarenakan penilaian atas dirinya sangat bergantung pada pandangan orang lain (Deristarini & Khoirunnisa, 2024). Kedua, yaitu aspek regulasi emosi: individu yang terbiasa mengandalkan orang lain sebagai sumber ketenangan emosional tidak mengembangkan strategi koping yang adaptif. Hal ini tentu membuat individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan dan perasaan tidak berdaya ketika menghadapi permasalahan (Sofia et al., 2017). Ketiga aspek perkembangan identitas, kecenderungan yang bergantung pada masa remaja, dapat menghambat pencapaian identitas diri yang matang. Tugas perkembangan utama pada masa remaja adalah pembentukan identitas yang koheren dan mandiri (Santrock, 2011). Apabila kondisi ini tidak ditangani sejak dini, dampaknya dapat terbawa hingga masa dewasa dan memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan (Syarif, 2016).

Studi yang dilakukan oleh Özçalık et al., (2024) lebih lanjut mengungkap hubungan signifikan antara *Cinderella Complex* dan pemaknaan hidup (*meaning and purpose of life*). Perempuan dengan tingkat *Cinderella Complex* yang lebih tinggi cenderung memiliki skor pemaknaan hidup yang lebih rendah, yang mengimplikasikan bahwa ketergantungan psikologis tidak hanya berdampak pada perilaku nyata, tetapi juga pada orientasi eksistensial perempuan secara menyeluruh. Penelitian lain juga menemukan bahwa tingkat pendidikan dan status pekerjaan merupakan faktor pelindung yang signifikan, di mana perempuan berpendidikan universitas dan perempuan yang bekerja menunjukkan nilai *Cinderella Complex* yang lebih rendah (Asriyanti et al., 2022).

Meskipun *Cinderella Complex* cukup banyak dikaji dalam konteks individu perempuan, penelitian dan program intervensi yang secara khusus menyasar remaja perempuan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih berfokus pada perempuan dewasa (Aulia, 2019; Sofia et al., 2017; Yasmin et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk memberikan sebuah pembekalan pada remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan periode yang paling strategis untuk menanamkan nilai-nilai kemandirian sebelum pola ketergantungan mengakar lebih dalam (Santrock, 2011). Dengan demikian, terdapat kebutuhan nyata akan program psikoedukasi yang dirancang secara holistik, kontekstual, dan sesuai dengan tahap perkembangan remaja perempuan.





Berdasarkan uraian di atas, program psikoedukasi ini dilaksanakan dengan tujuan memberikan pembekalan psikologis kepada remaja perempuan agar mampu mengenali, memahami, dan menanggulangi kecenderungan *Cinderella Complex* dalam diri mereka. Melalui empat materi yang telah dirancang secara terintegrasi, diharapkan peserta dapat membangun makna hidup yang personal, memperkuat konsep diri, mengembangkan kemampuan regulasi diri, serta pada akhirnya mewujudkan kemandirian psikologis yang sehat sebagai bekal memasuki fase perkembangan selanjutnya.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah 25 remaja putri berusia 13–15 tahun yang merupakan siswa SMP Muhammadiyah 06 Dau. Pemilihan peserta didasarkan pada pertimbangan bahwa masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri dan kemandirian psikologis sehingga diperlukan upaya preventif untuk meningkatkan kesadaran mengenai kecenderungan *Cinderella Complex*.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi psikoedukasi, penyusunan instrumen evaluasi, serta koordinasi dengan pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan. Materi yang disusun meliputi pengenalan *Cinderella Complex*, meaning and purpose of life, self-concept, self-regulation, dan independence sebagai dasar penguatan kemandirian psikologis pada remaja perempuan.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan selama 90 menit di Masjid SMP Muhammadiyah 06 Dau. Pelaksanaan program diawali dengan pengisian pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman awal peserta. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi psikoedukasi yang disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, dan refleksi diri. Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk ketergantungan psikologis yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari serta mendiskusikan strategi untuk mengembangkan kemandirian diri.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengisian post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman dan kesadaran peserta setelah mengikuti program psikoedukasi. Data hasil evaluasi dianalisis secara kuantitatif untuk melihat efektivitas dari pelaksanaan program dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai *Cinderella Complex* dan kemandirian psikologis dalam mencegah ketergantungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program psikoedukasi *Cinderella Complex* dilaksanakan di Masjid SMP Muhammadiyah 06 Dau dengan melibatkan 25 remaja putri berusia 13–15 tahun. Kegiatan ini diselenggarakan sebagai upaya pemberdayaan remaja perempuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya kemandirian psikologis serta mencegah berkembangnya

kecenderungan ketergantungan pada orang lain. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan secara penuh mulai dari pengisian pre-test, penyampaian materi, diskusi kelompok, refleksi diri, hingga pengisian post-test.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman awal peserta terkait konsep *Cinderella Complex* dan kemandirian psikologis. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi mengenai pengertian *Cinderella Complex*, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis remaja perempuan. Materi disampaikan secara interaktif melalui metode ceramah dan tanya jawab sehingga peserta memiliki kesempatan untuk mengemukakan pandangan serta pengalaman yang relevan dengan topik yang dibahas.

Setelah memperoleh pemahaman dasar mengenai *Cinderella Complex*, peserta mengikuti sesi penguatan kapasitas diri yang mencakup materi *meaning and purpose of life*, *self-concept*, *self-regulation*, dan *independence*. Keempat materi tersebut dirancang untuk membantu peserta mengenali potensi diri, memahami tujuan hidup yang ingin dicapai, mengembangkan kemampuan mengelola diri, serta memperkuat sikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Penyampaian materi dilakukan dengan pendekatan partisipatif sehingga peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran.

Kegiatan juga dilengkapi dengan sesi refleksi diri dan diskusi kelompok. Pada sesi ini peserta diajak untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk ketergantungan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari serta mendiskusikan strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemandirian psikologis. Melalui proses refleksi tersebut, peserta memperoleh kesempatan untuk memahami kondisi dirinya secara lebih mendalam sekaligus membangun kesadaran akan pentingnya menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil. Dokumentasi pelaksanaan program psikoedukasi *Cinderella Complex* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi *Cinderella Complex*

Selama pelaksanaan program psikoedukasi, peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang baik pada setiap sesi kegiatan. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan melalui keterlibatan aktif dalam menjawab pertanyaan pemantik yang diberikan fasilitator mengenai makna kemandirian, pengambilan keputusan, serta bentuk-bentuk ketergantungan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Suasana diskusi berlangsung interaktif dan peserta menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan karena dianggap dekat dengan pengalaman mereka sebagai remaja perempuan.



Pada sesi diskusi kelompok, peserta diberikan kesempatan untuk mengidentifikasi berbagai perilaku yang mencerminkan kecenderungan ketergantungan psikologis serta mendiskusikan alternatif sikap yang lebih mandiri. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian peserta mulai menyadari pentingnya memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan tanpa selalu bergantung pada pendapat orang lain. Selain itu, peserta juga mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mendukung terbentuknya kemandirian, seperti keberanian mengambil tanggung jawab, kemampuan mengenali potensi diri, dan dukungan lingkungan yang positif.

Sesi refleksi diri menjadi salah satu bagian yang memperoleh respons positif dari peserta. Melalui kegiatan refleksi, peserta diajak untuk mengevaluasi cara mereka memandang diri sendiri, menetapkan tujuan hidup, serta menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa materi yang diberikan membantu mereka memahami pentingnya membangun kemandirian sejak usia remaja agar tidak mudah bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan masalah maupun menentukan pilihan hidup.

Partisipasi aktif peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan diskusi dan refleksi diri mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih partisipatif. Keterlibatan peserta dalam berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, dan memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan menjadi indikator bahwa program tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong munculnya kesadaran diri terkait kemandirian psikologis pada remaja perempuan.

Untuk mengetahui efektivitas program psikoedukasi yang telah dilaksanakan, dilakukan evaluasi melalui pengukuran pre-test dan post-test terhadap seluruh peserta. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test setelah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah pelaksanaan program psikoedukasi. Adapun hasil evaluasi disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	0,876	25	0,006	Tidak Normal
<i>Post-Test</i>	0,936	25	0,119	Normal

Tabel 1 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk terhadap skor pre-test dan post-test peserta. Hasil analisis menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$) sehingga tidak berdistribusi normal, sedangkan data post-test memiliki nilai signifikansi sebesar 0,119 ($p > 0,05$) yang menunjukkan distribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, analisis perbedaan skor dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test.

Tabel 2. Hasil Uji Ranks

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks (Post-Test < Pre-Test)</i>	0	0,00	0,00
<i>Positive Ranks (Post-Test > Pre-Test)</i>	25	13,00	325,00
<i>Ties (Post-Test = Pre-Test)</i>	0	-	-
Total	25	-	-



Hasil uji Wilcoxon pada Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan skor setelah mengikuti program psikoedukasi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Positive Ranks sebanyak 25 peserta dengan Mean Rank sebesar 13,00 dan Sum of Ranks sebesar 325,00. Sementara itu, tidak ditemukan peserta yang mengalami penurunan skor (Negative Ranks = 0) maupun peserta yang memperoleh skor yang sama antara pre-test dan post-test (Ties = 0). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan program berlangsung secara konsisten pada seluruh peserta.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*

	Post-Test – Pre-Test
Z	-4,378
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Hasil pengujian statistik lebih lanjut pada Tabel 3 menunjukkan nilai Z sebesar -4,378 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta. Dengan demikian, program psikoedukasi *Cinderella Complex* yang dilaksanakan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya kemandirian psikologis serta upaya pencegahan ketergantungan pada remaja perempuan.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program yang diberikan mampu memberikan dampak positif terhadap peserta. Peningkatan skor yang dialami oleh seluruh peserta mengindikasikan bahwa materi, metode penyampaian, serta aktivitas diskusi dan refleksi yang dilakukan selama kegiatan dapat diterima dengan baik dan berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep *Cinderella Complex* dan pentingnya kemandirian psikologis.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa psikoedukasi *Cinderella Complex* memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya kemandirian psikologis. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa peserta mulai memahami bentuk-bentuk ketergantungan psikologis yang dapat muncul dalam kehidupan sehari-hari serta pentingnya mengembangkan kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri. Temuan ini menjadi penting mengingat masa remaja merupakan periode pembentukan identitas diri yang sangat menentukan perkembangan individu pada tahap kehidupan selanjutnya.

Temuan kegiatan ini sejalan dengan konsep *Cinderella Complex* yang dikemukakan oleh Dowling (1981), yaitu kecenderungan perempuan untuk bergantung secara psikologis kepada orang lain dan memiliki ketakutan terhadap kemandirian. Kondisi tersebut ditandai dengan keinginan untuk memperoleh perlindungan, bantuan, atau penyelesaian masalah dari pihak lain, terutama laki-laki (Demir et al., 2021). Oleh karena itu, upaya peningkatan pemahaman mengenai *Cinderella Complex* sejak usia remaja menjadi langkah preventif yang penting untuk membantu individu mengenali potensi munculnya ketergantungan psikologis dalam dirinya. Selain itu, remaja merupakan kelompok yang masih berada pada tahap pencarian identitas sehingga membutuhkan dukungan untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemandirian secara optimal (Mardhotillah & Agustriarini, 2022).



Keberhasilan program ini juga didukung oleh materi yang dirancang untuk menyorot berbagai faktor yang berkaitan dengan munculnya *Cinderella Complex*. Materi mengenai meaning and purpose of life, self-concept, self-regulation, dan independence memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami diri secara lebih mendalam sekaligus memperkuat kemampuan dalam mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini relevan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecenderungan *Cinderella Complex* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh orang tua (Fatimah et al., 2024), kematangan pribadi (Zahrawaany & Fasikhah, 2019), serta konsep diri yang dimiliki individu (Asriyanti et al., 2022). Dengan demikian, penguatan aspek-aspek psikologis tersebut menjadi bagian penting dalam upaya membangun kemandirian remaja perempuan.

Selain penyampaian materi, keterlibatan peserta dalam diskusi dan refleksi diri turut berkontribusi terhadap keberhasilan program. Melalui kegiatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga diberikan ruang untuk menghubungkan materi dengan pengalaman yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini memungkinkan peserta untuk membangun kesadaran yang lebih mendalam mengenai pentingnya kemandirian serta strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap orang lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian Irwanti dan Haq (2023) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta melalui proses pembelajaran yang melibatkan interaksi dan partisipasi aktif.

Temuan kegiatan ini juga mendukung hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran individu terhadap suatu permasalahan psikologis (Nuha et al., 2026). Dengan meningkatnya pemahaman tersebut, individu memiliki peluang yang lebih besar untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi yang berfokus pada pengenalan diri, penguatan konsep diri, dan pengembangan kemandirian sejak masa remaja dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk menekan berkembangnya kecenderungan *Cinderella Complex* di masa mendatang. Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa perempuan yang tumbuh dengan dukungan terhadap kemandirian cenderung memiliki tingkat *Cinderella Complex* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang terbiasa bergantung pada orang lain (Batik, 2024).

KESIMPULAN

Program psikoedukasi *Cinderella Complex* yang dilaksanakan pada remaja putri SMP Muhammadiyah 06 Dau berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya kemandirian psikologis serta risiko ketergantungan terhadap orang lain. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, dan refleksi diri, peserta memperoleh wawasan yang lebih baik tentang konsep *Cinderella Complex*, konsep diri, regulasi diri, makna dan tujuan hidup, serta pentingnya membangun kemandirian sejak usia remaja.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor peserta setelah mengikuti program, yang mengindikasikan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja perempuan terkait kemandirian psikologis. Selain memberikan pemahaman baru, kegiatan ini juga mendorong peserta untuk lebih percaya diri dalam mengambil keputusan, mengenali potensi diri, serta mengembangkan sikap mandiri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.



Dengan demikian, program psikoedukasi *Cinderella Complex* dapat menjadi salah satu bentuk intervensi preventif yang relevan untuk diterapkan pada remaja perempuan sebagai upaya memperkuat kemandirian psikologis dan mencegah berkembangnya kecenderungan ketergantungan di masa mendatang. Ke depan, program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan cakupan peserta yang lebih luas dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, I. Y. Q., Aulya, A. S., & Jamaluddin, M. (2024). *Cinderella Complex: Studi Kasus pada Mahasiswa yang Mengalami Cinderella Complex*. *Empatheia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 41-48. <https://ejournal.iainutuban.ac.id/index.php/empatheia/article/view/1219>
- Asriyanti, S., Arafah, B., & Abbas, H. (2022). The Representation of Women's Dependence on Men in Little Women. *Theory and Practice in Language Studies*, 12(4), 790-796. <https://doi.org/10.17507/tpls.1204.21>
- Aulia, N. (2019). *Cinderella Complex dan Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Penggemar Drama Korea*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 13-21. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4701>
- Batik, M. V. (2024). Predictors Of Cinderella Syndrome And Wendy Syndrome In Women: Attachment Styles And Differentiation Of Self. *Acta Psychologica*, 249 (August), 104475. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104475>
- Deristarini, C., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Wanita Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1136-1150. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1136-1150>
- Demi, M., Kaya, L., Turan, M., & Batik, M. V. (2021). Cinderella Syndrome "Women With Fear of Independence": Developing a Scale. *International Journal Psychology and Educational Studies*, 8(1), 166-173. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2021.8.1.236>
- Dowling, C. (1981). *The Cinderella Complex: Women's hidden fear of independence*. Pocket Books.
- Fatihah, N., Daud, M., & Sufatianingsih, J. E. S. (2024). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Kecenderungan *Cinderella Complex* pada Mahasiswi Rantau di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 4(1), 897-903. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i1.6764>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1^s), 214-220. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Joseph, J. B., Jayesh, S., & Thomas, S. (2021) *Cinderella Complex: A meta-analytic review*. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(5), 2455-3662. <https://doi.org/10.36713/epra6596>



- Mardhotillah, M.D., & Agustriarini, R. (2022). Pola Asuh Authoritarian Terhadap *Cinderella Complex* Dimediasi Dengan *Self-Esteem*. *Psychological Journal: Science and Practice*, 2(1), 68-71. <https://doi.org/10.22219/pjisp.v2i1.19863>
- Nuha, V. A., Djudiyah., & Fasikha. S. S. (2026). Psikoedukasi Pencegahan *Cyberbullying* pada Siswa SMP: Upaya Meningkatkan Literasi Digital pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 1-10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i2.5608>
- Nurfatima, R. A., & Hendriyani, R. (2026). Loss and Dependency: The Story of The *Cinderella Complex* in Early Adult Women Who Grew Up Without a Father. *Journal of General Education and Humanities*, 5(1), 905-913. <https://doi.org/10.58421/gehu.v5i1.1030>
- Özçalık, H. B., Ataş, A. N., & Yilmaz, S. D. (2024). the *Cinderella Complex*, Adverse Childhood Experiences, and the Meaning and Purpose of Life in Women: a Web-Based Cross-Sectional Study. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 15(4), 26–40. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs154202422217>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (13th ed.). Erlangga.
- Seyedtabatabaei, Z., & Fatemi, M. (2026). Breaking dependency: The *Cinderella Complex* and barriers to self-employment among rural women in Iran. *Plos One*, 21(2 February), 1–26. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0337652>
- Sofia, L., Mulyana, N., Firma, A. L., & Verlanda, A. (2017). “One Hour Rule” Sebagai Self-Regulation Pada Mahasiswi Dengan *Cinderella Complex*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 10-16. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2358>
- Syarif, T. (2016). *Cinderella Complex* dalam Perspektif Psikologi Perkembangan Sosial Emosi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 92. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>
- Tandililing, F. R., Saman, A., & Fitriana. (2026). Exploring *Cinderella Complex* Behavior and Its Management: A Case Study of High School Students. *Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)*, 10(1), 34-41. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/6622>
- Zahrawaany, T. A., & Fasikhah, S. S. (2019). Pengaruh kematangan pribadi dengan kecenderungan *Cinderella Complex* pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(1), 139–152. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8117>