



## FENOMENA DAN UPAYA PENCEGAHAN TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA

**Ayudya Venus Az Zahro, Nina Yuliana**

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received Desember 2023

Revised Desember 2023

Accepted Desember 2023

Available online Desember 2023

*Keywords: Teenagers, Relationships, Toxic relationships, Poison.*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.  
Copyright © 2023 by Author. Published by Triwikrama

### ABSTRAK

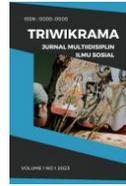
Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Jatuh cinta dengan lawan jenis di masa remaja pacaran merupakan budaya atau fenomena yang sangat umum di kalangan remaja cara mereka membangun hubungan tentu saja didasarkan pada kesamaan mereka, yang bisa membuat mereka membentuk hubungan yang lebih dekat tetapi tidak jarang hubungan tersebut bisa menjadi tidak sehat. Tujuan penulis untuk mengangkut isu ini dikarenakan banyaknya teman dan orang terdekat yang sedang ataupun pernah merasakan pahitnya hubungan yang

tidak sehat ini, metode penelitiannya diambil dari hasil wawancara seseorang yang pernah merasakan dan bisa keluar dari hubungan yang tidak sehat atau bisa dibidang toxic relationship. Hasil penelitian ini menghasilkan jawab yang selama ini tidak penulis ketahui, yang dimana mempunyai hasil bahwa toxic relationship itu sama seperti racun yang mematikan secara perlahan, mempunyai beberapa bentuk kekerasan seperti kekerasan mental, fisik, seksual dan kekerasan ekonomi.

Kata Kunci : Remaja, Hubungan, Toxic relationship, Racun

### ABSTRACT

Adolescence is a transition period between childhood and adulthood which is marked by biological and psychological growth and development. Falling in love with the opposite sex during adolescence, dating is a culture or phenomenon that is very common among teenagers. The way they build relationships is of course based on their similarities, which can make them form closer relationships, but not infrequently these relationships can become unhealthy. The author's aim to address



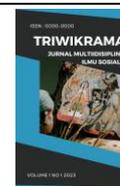
---

this issue is because there are many friends and close people who are or have experienced the bitterness of unhealthy relationships. The research method was taken from the results of interviews with someone who had experienced and was able to get out of an unhealthy relationship or you could say a toxic relationship. The results of this research produced an answer that the author did not know until now, which is that a toxic relationship is the same as a poison that slowly kills, has several forms of violence such as mental, physical, sexual and economic violence.

Keywords: Teenagers, Relationships, Toxic relationships, Poison.

## LATAR BELAKANG

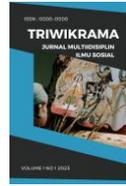
Sebagaimana diketahui, masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. secara biologis ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan primer dan sekunder, sedangkan secara psikologis terdapat tanda-tanda yang berhubungan dengan sikap, emosi, dan emosi yang tidak stabil Menurut Hurlock (1990), masa remaja dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu masa remaja awal pada usia 13 hingga 17 tahun dan masa remaja akhir pada usia 17 hingga 18 tahun tidak dapat dipungkiri bahwa remaja terkadang mengalami jatuh cinta dengan lawan jenis di masa remaja pacaran merupakan budaya atau fenomena yang sangat umum di kalangan remaja cara mereka membangun hubungan tentu saja didasarkan pada kesamaan mereka, yang bisa membuat mereka membentuk hubungan yang lebih dekat dibandingkan teman-teman lainnya, tapi itu juga berarti kita bisa merasakan perasaan terjatuh seiring bertambahnya usia, setiap hubungan ini terbentuk melalui komitmen dan menciptakan keintiman antar individu namun, di antara orang-orang yang sedang berpacaran pun, tidak jarang hubungan putus dan konflik terjadi karena masalah komunikasi dalam sebuah hubungan pacaran sangat penting adanya kesamaan dalam berkomunikasi, karena dalam sebuah hubungan percintaan perlu saling mewaspadai sikap masing-masing artinya, hubungan yang terpelihara dengan baik akan menghasilkan kualitas hubungan, kepuasan, dan kenyamanan yang lebih baik bagi orang-orang yang menjalin hubungan komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi antara dua orang yang telah menjalin hubungan atau “terhubung” (DeVito, 1997: 4).



Tidak selamanya komunikasi antar dua orang yang sedang menjalin relationship itu komunikasinya berjalan dengan baik, pasti ada noise yang tercipta dan membuat adanya konflik. dalam hal berpacaran tanpa disadari masalah yang datang akan silih berganti, masalah yang dialami bisa menjadikan benih-benih toxic relationship. jadi bisa kita simpulkan bahwa toxic relationship adalah hal yang sangat negatif karena pasti akan menimbulkan sesuatu seperti kerugian psikis dan mental. Menurut Nurifah (2013) Toxic relationship adalah hubungan di mana terdapat perilaku beracun dari salah satu pasangan dalam hubungan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

Bentuk-bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran dapat dikelompokkan menjadi beberapa bentuk sebagai berikut, a). Kekerasan Fisik, kekerasan yang dilakukan kepada pasangan yang berupa cubitan, pukulan, tendangan, cekikan atau lemparan barang terhadap pasangan yang dapat melukai dan menimbulkan bekas fisik ditubuhnya; b). Kekerasan Seksual, kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan dalam wujud mengintimidasi, memaksa dengan sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, berkomentar yang mengarah pada konten pornografi serta membuat pasangan merasa tidak mampu secara seksual; c). Kekerasan Psikis, merupakan kekerasan yang menyerang psikologis pasangan yang berupa cemoohan/hinaan, adanya tindakan merendahkan, mengkritisi secara berlebihan, menekan pasangan yang berakibat pada munculnya rasa bersalah, dan tekanan psikis lainnya; d). Kekerasan Ekonomi, bentuk kekerasan yang dapat merugikan korban terkait financial dengan bentuk uang maupun barang, melakukan pemerasan dan pemaksaan untuk memenuhi segala kebutuhan pasangan, dan segala tindakan yang dilakukan dalam rangka membatasi ruang gerak dalam kegiatan ekonomi.10 Seseorang yang berada dalam toxic relationship dapat merasakan efek negatif seperti, mengalami kesulitan untuk melanjutkan kehidupan yang sehat dan produktif dikarenakan selalu terbayang-bayang pasangannya, tidak hanya korban yang merasakan efek tersebut, orang-orang disekitarnya juga dapat merasakan dan mendapatkan kerugian dari adanya hubungan yang tidak sehat.

Oleh karena itu, ketika kita menghadapi hubungan yang beracun, kita harus mengingatnya dengan cermat jika hubungan ini bisa diperbaiki, tidak menutup kemungkinan suatu saat hubungan beracun ini akan terulang kembali salah satu alasan korban cenderung bersikap defensif dalam hubungan yang beracun adalah perasaan bahwa hubungan tersebut sudah berlangsung lama, terutama jika mereka sudah mengenal keluarga masing-masing



---

Mereka percaya bahwa masalah dalam hubungan adalah hal yang normal dan dapat diselesaikan. Selain itu, orang yang mengalami hubungan beracun biasanya merupakan tipe kepribadian yang berpikiran tertutup dan agak sulit menerima orang baru, alasan lain mengapa korban bersikap defensif adalah Sindrom Stockholm, suatu kelainan paradoks psikologis di mana terbentuk ikatan yang kuat antara korban dan pelaku kekerasan ikatan tersebut meliputi rasa cinta korban terhadap pelaku dan perlindungan pelaku terhadap korban (Ayun dkk, 2018).

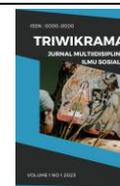
Ada beberapa cara untuk mengatasi dan keluar dari hubungan yang beracun pertama,, mendekati diri pada Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, dekatlah dengan keluarga Anda dan orang lain yang Anda percayai dan bagikan cerita Anda dengan mereka. Ketiga, putuskan hubungan dengan mantan pasangan, atau setidaknya batasi komunikasi dengannya dan hanya menghubunginya bila diperlukan cara lain untuk mengatasi hubungan yang beracun adalah dengan melakukan hal-hal yang Anda sukai, seperti pergi berlibur atau berbelanja jika anda tetap ingin menyelamatkan hubungan, Anda perlu mengevaluasi diri sendiri dan hubungan Anda dengan pasangan, menyelesaikan masalah nyata dalam hubungan dan memastikan saling pengertian dengan pasangan.

### **Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif karena peneliti bertujuan untuk memberikan deskripsi dan gambaran yang mendalam dalam menggali informasi yang lebih rinci. Seperti definisi yang dikemukakan oleh : Creswell dikutip Eddles-Hirsch (2015) yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang tertarik untuk menganalisis dan mendeskripsikan pengalaman sebuah fenomena individu dalam dunia sehari-hari.

Penelitian kualitatif ini merupakan cara untuk memahami secara mendalam dan memperoleh pandangan mengenai cara berfikir, berperasaan, alasan yang mendasari perilaku dan hal-hal lain dari orang yang diteliti (Slamet.Y, 2019). Jenis penelitian kualitatif ini dipilih karena dianggap relevan dengan topik yang dibahas oleh peneliti dan penelitian ini didasari dengan tujuan untuk menjelaskan dan menganalisis fenomena secara lebih detail dan mendalam tentang suatu peristiwa.

Maka dari itu peneliti memilih penelitian kualitatif yang di mana penelitian kualitatif itu selalu melibatkan proses berpikir induktif untuk memahami adanya suatu realitas, peneliti terlibat langsung di dalam situasi dan latar belakang masalah



atau hal-hal yang ingin diteliti. Di penelitian kualitatif ini peneliti bisa berkesempatan untuk menanyakan hal yang ingin diteliti kepada informan untuk berbicara dengan cara wawancara.

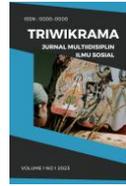
Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling ini adalah teknik mengambil informan atau narasumber dengan tujuan tertentu sesuai dengan tema penelitian karena orang tersebut dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian. Dalam hal ini peneliti memilih informan yang dianggap mengetahui permasalahan yang akan dikaji serta mampu memberikan informasi yang dapat dikembangkan untuk memperoleh data subjek dalam penelitian ini adalah salah satu mahasiswa terpilih yang telah terlibat, yang pernah terlibat ataupun yang sedang ada didalam hubungan toxic relationship.

#### **2.4 Manfaat penelitian**

Penelitian mengenai upaya pencegahan toxic relationship memiliki manfaat untuk memahami faktor-faktor risiko, mengidentifikasi strategi pencegahan yang efektif, serta memberikan panduan bagi individu dan masyarakat dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Lalu penulis berharap bahwa penelitian ini bisa memberikan pemahaman ataupun Wawasan kepada Sang pembaca agar bisa memahami dan menghindari bahaya nya toxic relationship.

Toxic relationship didefinisikan secara berbeda oleh masing-masing individu yang mengalaminya namun tetap memiliki inti yang sama yaitu, merugikan. Toxic relationship dikenal sebagai hubungan antara dua orang yang tidak sehat dan merupakan sebuah hubungan yang membuat salah satu pasangan merasa tidak nyaman sebab kurangnya dukungan dan direndahkan. Toxic diartikan sebagai kata sifat yang dapat menggambarkan seseorang dengan banyak sifat negatif seperti suka marah, sering melontarkan kata-kata kasar, dll. Beberapa bentuk tindakan negatif yang dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental adalah kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan emosional.<sup>26</sup>

Menurut Lilian Glass, toxic relationship merupakan hubungan yang dibangun berlandaskan konflik, persaingan, dan kebutuhan dari satu orang untuk mengontrol pasangannya. Sehingga, di dalam hubungan tersebut terdapat persaingan, tidak ada rasa hormat, dan kurangnya kekompakan antara pasangan.<sup>27</sup> Toxic relationship dapat dilihat dari tindakan-tindakan yang melanggar batas dan intoleran seperti pelecehan baik secara seksual, verbal, emosional, dan finansial. Tetapi, masih banyak



---

pasangan yang kesulitan membedakan mana hal-hal normal yang biasa terjadi dalam berpacaran dan mana hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan dalam hubungan berpacaran.

### **2.1.2 Pengertian Hubungan**

Secara panjang, pengertian hubungan menurut ahli mencakup dinamika interaksi antarindividu atau kelompok yang melibatkan komunikasi, saling ketergantungan, dan pertukaran emosional. Ahli sering menekankan unsur-unsur seperti kepercayaan, komitmen, rasa hormat, dan dukungan sebagai elemen penting dalam membangun hubungan yang sehat. Hubungan juga dapat melibatkan perkembangan bersama, pembagian nilai, serta adaptasi terhadap perubahan dalam rentang waktu yang lebih panjang.

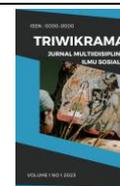
Hubungan adalah sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yanglainnya. Menurut Tams Jayakusuma (2001:25).

### **2.1.3 Masa Remaja**

Perkembangan manusia sejak lahir sampai meninggal dapat dikelompokkan menjadi beberapa kategori. Manusia dapat dikategorikan berdasarkan usia, yakni bayi, anak-anak, remaja, dan dewasa. Perkembangan manusia dapat juga dilihat dari kemampuan motorik, perkembangan berpikir, dan aspek-aspek lainnya. Masa perkembangan manusia yang paling menonjol dan cukup krusial adalah masa remaja. Di masa remaja, manusia beralih dari masa anak-anak menuju dewasa. Beragam perubahan tubuh pun mulai terlihat. Misalnya pada perempuan mulai tumbuh payudara, menstruasi, bulu di ketiak dan vagina, pinggul melebar, dan perubahan tubuh lainnya. Sedangkan, pada laki-laki mulai tumbuh jakun, bulu di ketiak dan penis, suara memberat, dan perubahan fisik lainnya.

Menurut Irwanto (1994) periode remaja adalah dianggap masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagaimasa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu.

Tidak hanya perubahan fisik, cara berpikir pun ikut berubah. Mereka akan mulai mencoba-coba sesuatu yang terlihat menarik. Dan kerap kali tidak



memikirkan konsekuensi yang akan diterima dari perbuatan yang dilakukan. Misalnya mencoba rokok, obat-obatan terlarang, seks yang tidak aman, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, remaja membutuhkan pendampingan dalam masa pertumbuhannya. Mereka harus memahami pergaulan sehat, edukasi soal seksualitas, dan lain sebagainya. Berikut akan dibahas mengenai pengertian remaja sampai karakteristik yang dimiliki remaja.

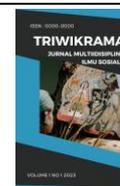
menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan masyarakat yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun. Adapun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

#### **2.1.4 Ciri-ciri Remaja**

1. Perkembangan fisik dan seksual yang ditandai dengan laju perkembangan yang biasanya terjadi sangat pesat dan muncul adanya ciri-ciri seks sekunder dan seks primer.
2. Dari sisi psikososial, remaja cenderung mulai memisahkan diri dari orang tua dan memperluas hubungan dengan teman sebaya.
3. Dari segi kognitif, mental remaja telah mampu berpikir logis mengenai beragam ide abstrak.
4. Dari segi perkembangan emosional cenderung tinggi. Hal tersebut disebabkan karena organ-organ seksual mengalami perkembangan dan mempengaruhi hormone-hormon yang mengontrol emosi.
5. Dari sisi perkembangan moral, remaja ada dalam lingkaran harus tetap bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma dan peraturan yang diyakininya. Hal ini juga menyebabkan remaja melanggar peraturan dan nilai yang berlaku, seperti berhubungan seks di luar nikah, minum minuman beralkohol, tawuran, dan sebagainya.
6. Perkembangan kepribadian menjadi fase yang penting bagi perkembangan dan integritas diri remaja.

#### **2.1.5 Hubungan Berpacaran**

Pacaran merupakan suatu bentuk hubungan sosial yang nyata dan sangat sering kita jumpai pada lingkungan masyarakat setempat. Hubungan sosial pacaran tersebut biasanya ditandai dengan adanya pola hubungan diantara seorang perempuan dan laki-laki namun tidak tersentuh oleh hukum formal dan agama.



---

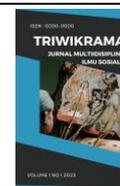
Pada saat ini hubungan berpacaran sangat sering kita jumpai baik itu di dunia nyata maupun dunia maya seperti film, sinetron dan media sosial.

Pacaran merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan bersama dan juga diwarnai keintiman (seperti adanya rasa kepemilikan dan keterbukaan diri) serta adanya keterikatan emosi antara seorang pria dan seorang wanita yang belum menikah dengan tujuan untuk saling mengenal dan melihat adanya kesesuaian antara satu sama lain sebagai pertimbangan sebelum menikah. Pacaran merupakan fenomena yang relatif baru, sistem ini baru muncul setelah perang dunia pertama terjadi. Hubungan pria dan wanita sebelum munculnya pacaran dilakukan secara formal, dimana pria datang mengunjungi pihak wanita dan keluarganya.

Tradisi berpacaran biasanya memiliki variasi dalam pelaksanaannya. Dimulai dari proses pendekatan, pengenalan pribadi, hingga akhirnya menjalani hubungan afeksi yang lebih eksklusif. Perbedaan tradisi dalam pacaran, sangat dipengaruhi oleh kebudayaan yang dianut oleh seseorang. Hubungan berpacaran tentunya dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif. Setiap individu yang berpacaran akan memiliki gaya cinta masing-masing yang antara satu dengan lainnya. Pengungkapan cinta yang dimiliki oleh masing-masing individu juga sangatlah berbeda dan hal ini dipengaruhi oleh gaya cinta yang mereka miliki. Untuk memiliki hubungan yang baik, kedua pasangan harus saling mengenal dan memahami keinginan, tujuan, ketakutan, dan batasan masing-masing. Dalam berpacaran, seseorang tentunya masih punya privasi dan prinsip yang masih bisa ia tentukan sendiri. Hal ini masuk ke dalam aturan dan batas hubungan pacaran yang sehat dan baik.

Sebagai pasangan yang belum menikah para remaja mewujudkan hubungan mesra antara pasangan laki-laki dan perempuan itu sebagai hal serius dalam kerangka pemikiran mereka. Adanya perasaan untuk saling melindungi, menjaga, dan bahkan takut kehilangan bahkan walau hanya dalam hitungan detik. Ada kalanya hubungan berpacaran harus dibumbui dengan rasa sayang, sedih, duka, terharu, nyaman, dan segenap perasaan yang melambangkan betapa eratnya hubungan sepasang kekasih.

Hubungan berpacaran cenderung dilakukan oleh remaja yang memasuki bangku perkuliahan. Perilaku berpacaran pada mahasiswa dipengaruhi oleh adanya kebebasan. Seperti bagi mahasiswa yang sudah dilepaskan merantau oleh orang tuanya dan sebagian orang tua yang telah memberikan kebebasan karena usia sang



---

anak telah memasuki remaja tahap akhir. Perilaku pacaran yang dimaksud adalah perilaku pacaran yang berisiko dan yang tidak berisiko.

## **2.2 Penelitian Terdahulu**

dalam penelitian ini diperlukan adanya penelitian yang relevan dan yang terkait dengan penelitian ini. dengan harapan pembahasan penelitian ini mempunyai batasan masalah yang sudah ditentukan sebelumnya sehingga menjadi lebih terperinci. Berikut hasil-hasil penelitian terdahulu :

### **1. Nur Azizah dan Replita, Pengaruh Tindakan Kekerasan Orangtua**

Terhadap Kesehatan Mental Anak di Desa Silayang Kecamatan Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat tindakan kekerasan yang dilakukan orangtua terhadap anak dalam proses mendidiknya yang dilakukan secara berulang-ulang baik fisik, memukul, mencubit, menampar. Juga terdapat kekerasan emosional yang diperlakukan kepada anak. Kekerasan fisik maupun emosional ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga anak memiliki gangguan mental atau tidak sehat mentalnya. Berdasarkan pada penelitian tersebut adapun persamaan antara peneliti adalah sama-sama meneliti tentang kesehatan mental, sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan variabel toxic relationship untuk mengukur kesehatan mental mahasiswa.

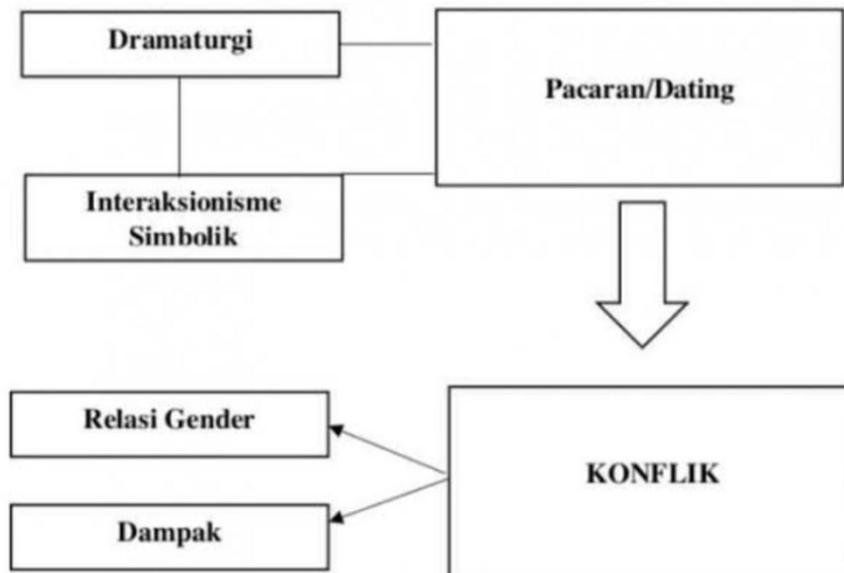
2. . Skripsi Resty Wulandari tahun 2021 Universitas Sriwijaya yang berjudul Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. Skripsi yang dilakukan dengan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk toxic relationship dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa US adalah pembatasan pergaulan, kasar secara fisik dan membawa pergi uang pasangan. Selanjutnya menunjukkan bahwa pasangan yang memilih bertahan dalam hubungan tersebut tidak terlepas dari alasan psikologis seperti rasa sayang, takut kehilangan dan keuntungan yang diperoleh dan alasan sosiologis seperti insecure dan takut tidak diterima orang lain. Berdasarkan penelitian tersebut, persamaan yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas toxic relationship yang terjadi pada mahasiswa, akan tetapi metode yang digunakan peneliti adalah kuantitati dan pembahasan tentang toxic relationship bukan di dalam pacaran saja melainkan di dalam hubungan pertemanan dan kehidupan

3. . Kekerasan Pada Remaja Perempuan dalam Masa Pacaran (Dating Violence) di Kota Denpasar dalam Perspektif Analisis Interaksi Simbolik Penelitian oleh Putri

Ekaresty Haes yang dipublikasikan dalam Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Vol.1, No.2, Agustus 2017 ini mengangkat masalah mengenai bentuk-bentuk kekerasan yang dialami pasangan remaja dalam persepektif interaksi simbolik. Kekerasan dalam masa pacaran merupakan sebuah siklus yang dilakukan oleh para pelaku, dimana pelaku sering melihat perlakuan kasar dan mendapatkan perlakuan kasar dari keluarga, lingkungan sosial.

### 2.3 Kerangka Berpikir

**Gambar 2.1**

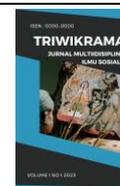


## METODOLOGI PENELITIAN

### Tempat Dan Waktu Penelitian

#### Tempat penelitian

Lokasi Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti turun ke lapangan guna untuk menemui narasumber secara langsung, lokasi penelitiannya akan dilakukan di sekitaran kampus Untirta pakupatan



### **1.1.2 Waktu penelitian**

waktu penelitian ini dilakukan dari tanggal 10 Oktober dan diperkirakan selesai pada tanggal 15 Oktober 2023, peneliti akan memastikan dan yakin bahwa data dari penelitian yang diperoleh adalah data yang benar dan fakta.

### **1.1.3 Metode Penelitian**

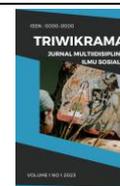
Dalam tradisi penelitian kualitatif dikenal terminologi studi kasus (case study) sebagai sebuah jenis penelitian. Studi kasus diartikan sebagai metode atau strategi dalam penelitian untuk mengungkap kasus tertentu. Ada juga pengertian lain, yakni hasil dari suatu penelitian sebuah kasus tertentu. Metode penelitian studi kasus adalah strategi yang tepat untuk digunakan dalam penelitian yang menggunakan pertanyaan penelitian utama “bagaimana” atau “mengapa”, diperlukan sedikit waktu untuk mengontrol peristiwa yang dipelajari. Menurut (Polit & Beck, 2004) Penelitian studi kasus (case study) adalah salah satu bentuk penelitian kualitatif yang berbasis pada pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan pada opini manusia.

### **3.1.4 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti adalah pengumpulan data dengan cara wawancara narasumber yang mengalami hubungan toxic dalam berpacaran. Menurut sugiyono (2016:309) menyebutkan bahwa “pengumpulan data dilakukan pada kondisi yang alamiah, sumber data primer, serta lebih banyak pada observasi berperan serta, wawancara mendalam dan dokumentasi”. Jenis pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah Wawancara . Jenis pengumpulan data ini diharapkan dapat saling melengkapi sehingga informasi yang diperlukan sesuai dengan penelitian. Wawancara menurut Sugiyono (2016:194) menyatakan bahwa “Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data jika peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk

### **1.1.4 Teknik Penentuan Informan**

Menurut Arikunto (2006) pengertiannya adalah: teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling ini adalah teknik mengambil informan atau narasumber dengan tujuan tertentu sesuai dengan tema penelitian karena orang tersebut dianggap memiliki



---

informasi yang diperlukan bagi penelitian. Dalam hal ini peneliti memilih informan yang dianggap mengetahui permasalahan yang akan dikaji serta mampu memberikan informasi yang dapat dikembangkan untuk memperoleh data subjek dalam penelitian ini adalah salah satu mahasiswa terpilih yang telah terlibat, yang pernah terlibat ataupun yang sedang ada didalam hubungan toxic relationship.

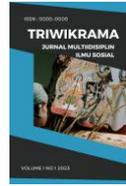
### **1.1.5 Teknik Analisis Data**

cenderung menggunakan deskripsi untuk hasil analisisnya. Teknik ini tidak berpusat pada jumlah, melainkan pada penjelasan, penyebab, serta hal-hal yang mendasari topik. Sama seperti metode penelitian kualitatif, teknik analisis data ini bertujuan untuk mendalami serta mencari tahu suatu fenomena tertentu. Teknik ini tentunya digunakan pada penelitian yang datanya berupa deskripsi ataupun mengangkat permasalahan terkait fenomena sosial, perilaku manusia dan hal-hal yang tidak bisa diukur dengan angka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Apa itu Toxic Relationship?**

Toxic relationship adalah suatu hubungan yang mempunyai racun dan berusaha untuk menjatuhkan mental lawannya dengan berbagai bentuk ataupun cara contohnya menjatuhkan harga diri serta martabat pasangannya sehingga merasa dirinya tidak berharga lagi, Toxic relationship juga adalah hubungan yang sangat amat tidak sehat bisa mengancam diri sendiri dan berdampak pada seseorang terlibat karena adanya pengaruh kondisi diri yang buruk. Toxic relationship mempunyai hubungan yang dapat memicu emosi yang berlebihan yang tentu pasangannya akan mendapatkan ketidaknyamanan dalam menjalani hubungan tersebut sehingga pasangan seringkali merasa di manipulasi dan tertekan. Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wismanto, mendefinisikan, bahwa toxic relationship adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. Toxic relationship terdiri dari dua kata, yaitu toxic yang artinya racun, dan kata relationship yang artinya keterhubungan. Maka toxic relationship merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun



---

yang bersifat merusak dan membunuh. Sehingga toxic relationship dapat diartikan suatu hubungan yang tidak baik dan yang tidak hanya merusak individu sendiri melainkan juga dapat merusak antar individu yang lain.

Hubungan adalah sesuatu yang terjadi apabila dua orang atau hal atau keadaan saling mempengaruhi dan saling bergantung antara satu dengan yang lainnya. Menurut Tams Jayakusuma (2001:25), hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya. Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud dengan hubungan dalam penelitian ini adalah suatu keadaan saling keterkaitan antara pelaku individu yang melakukan hubungan berpacaran.

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia ini menjelaskan bahwa hubungan yang beracun menyebabkan mereka yang terlibat kesulitan untuk hidup produktif dan sehat. Misalnya saja, Kita dapat menyimpulkan bahwa hubungan yang beracun adalah hubungan tidak sehat yang menimbulkan keterputusan, ketidaknyamanan, dan emosi negatif yang mengendalikan setiap tindakan hubungan yang tidak sehat berdampak negatif terhadap kesehatan orang yang mengalaminya karena adanya tekanan dan perasaan tidak puas untuk menjalani hidup sehat, produktif, dan bahagia.

Toxic relationship mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

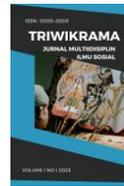
1. Tidak bisa menjadi diri sendiri

karena pada saat berada di hubungan toxic kita akan mendapatkan kontrol Dari orang lain pada kondisi ini kita melakukan sesuatu bukan karena kemauan diri kita sendiri melainkan harus sesuai dengan tuntutan orang lain yang mengontrol diri kita

2. Selalu dikontrol

di dalam hubungan toxic pasti akan ada salah satu pihak yang menjadi dominan dan berusaha untuk selalu memegang kendali dalam hal apapun sesuai dengan keinginannya, meskipun hal tersebut tidak sesuai atau tidak sejalan dengan apa yang pasangannya inginkan.

3. Tidak mendapatkan dukungan



korban toxic relationship tidak akan mendapatkan dukungan dari pasangannya karena pasangannya menganggap pencapaian itu adalah sebuah kompetisi dan justru saling bersaing secara tidak sehat.

4. Tidak mendapat kepercayaan

dalam hubungan yang sehat pasti adanya rasa percaya antar pasangan sebaliknya pada toxic relationship akan selalu muncul rasa cemburu yang berlebihan pada suatu pihak sehingga memicu tindakan yang tidak baik.

5. Terlalu sering dibohongi

kunci hubungan sehat salah satunya adalah kejujuran jika pihak di dalam hubungan tersebut sering berbohong maka hubungan tersebut sudah tidak sehat.

6. Mengalami Kekerasan

kekerasan yang dialami bisa bentuk verbal maupun Nonverbal dan itu tidak diwajibkan.

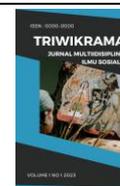
7. Komunikasi tidak baik

di dalam hubungan yang toxic pasti ada salah satu pihak yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik, komunikasinya cenderung berakhir menjadi pertengkaran daripada mencari solusi bersama sama.

### **Bentuk-bentuk toxic relationship**

Terdapat beberapa bentuk toxic relationship yang dikemukakan oleh Pattiradjawane dan Wijono (2019). Bentuk-bentuk toxic relationship tersebut ialah kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang toxic ketika berpacaran.

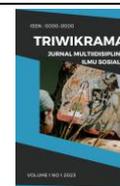
Kekerasan fisik (physical abuse) Kekerasan fisik adalah suatu bentuk perilaku agresif yang menggunakan kekuatan fisik untuk melukai atau mencelakakan seseorang atau makhluk hidup lainnya hal ini dapat terjadi dalam berbagai situasi, termasuk hubungan, lingkungan kerja, dan situasi lainnya kekerasan fisik dapat berupa memukul, menendang, mencekik, atau menggunakan suatu benda untuk melukai. Kekerasan fisik seringkali menimbulkan dampak yang merugikan, tidak hanya secara fisik tetapi juga mental korban, kekerasan fisik dapat mengakibatkan korban menderita cedera fisik, trauma psikologis, dan dampak kesehatan jangka panjang. Ada beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya kekerasan fisik, antara lain masalah psikologis, stres, ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan, dan



faktor lingkungan penting untuk diingat bahwa kekerasan fisik tidak dapat diterima dalam masyarakat dan sering kali melibatkan pelanggaran hukum untuk masalah ini memerlukan pendekatan holistik yang mencakup pendidikan, dukungan psikologis, dan tindakan hukum yang tepat. Komunitas dan individu berperan penting dalam mencegah kekerasan fisik dengan meningkatkan kesadaran, mendukung korban dan mendorong norma-norma sosial yang menolak segala bentuk kekerasan secara bersama-sama, langkah-langkah ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung semua orang.

Kekerasan mental (Mental abuse) adalah Pelecehan psikologis, sering disebut sebagai kekerasan psikologis, mengacu pada serangkaian tindakan yang bertujuan untuk menyakiti atau mengganggu kesehatan emosional dan mental seseorang. Hal ini termasuk manipulasi psikologis, pelecehan verbal, isolasi sosial dan penghinaan, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang kekerasan psikologis seringkali tidak kentara dan sulit dideteksi karena tidak meninggalkan jejak fisik yang jelas misalnya, stres, manipulasi, atau kontrol emosional yang berkelanjutan dapat menyebabkan stres kronis, depresi, atau kecemasan perilaku ini dapat terjadi dalam berbagai situasi, termasuk hubungan, lingkungan kerja, dan lingkungan sosial. Dampak pelecehan psikologis bisa sangat buruk, memengaruhi harga diri, persepsi diri, dan kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran akan pelecehan psikologis, mendukung mereka yang mungkin terkena dampaknya, dan mendukung lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan hubungan yang sehat.

Kekerasan seksual adalah tindakan atau perilaku memaksa seseorang untuk melakukan tindakan seksual tanpa persetujuannya dengan menggunakan kekerasan, paksaan, atau ancaman. Ini mungkin termasuk pemerkosaan, kekerasan seksual, penganiayaan, dan bentuk kekerasan seksual lainnya. Kekerasan seksual dapat terjadi di berbagai tempat, termasuk hubungan intim, tempat kerja, jalanan, dan bahkan pendidikan. Dampak yang ditimbulkan terhadap korban kekerasan seksual bisa sangat traumatis, termasuk gangguan stres pascatrauma, depresi, gangguan kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Penting untuk dipahami bahwa kekerasan seksual tidak hanya merupakan masalah fisik, tetapi juga mempunyai dampak emosional dan psikologis. Pencegahan kekerasan seksual mencakup pendidikan tentang persetujuan, penghapusan budaya pemerkosaan, dan penegakan hukum yang efektif. Selain itu, penting untuk memberikan dukungan



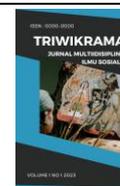
---

dan sumber daya kepada para korban untuk membantu mereka pulih dan mengatasi trauma yang mereka alami.

Kekerasan ekonomi dalam konteks hubungan yang beracun, kekerasan ekonomi dapat mencakup situasi di mana salah satu pihak menggunakan kontrol ekonomi sebagai alat untuk mengontrol dan mengeksploitasi pihak lainnya hal ini dapat mencakup manipulasi keuangan, pembatasan akses terhadap sumber daya keuangan, atau penyalahgunaan keuangan secara umum. Contoh kekerasan ekonomi dalam hubungan beracun termasuk menyembunyikan informasi keuangan, seperti menyembunyikan rincian rekening atau pendapatan, dan ketidaktahuan pasangan mengenai situasi keuangan keluarga. Selain itu, partner yang berkuasa mungkin mendikte cara partner lain menangani uang atau melarang mereka bekerja, sehingga menciptakan ketergantungan finansial yang memberikan partner tersebut kekuasaan dan kendali membatasi akses pasangan terhadap sumber daya ekonomi, menolak dukungan finansial, atau menghancurkan properti bersama juga dapat dianggap sebagai bentuk kekerasan ekonomi. semua ini dimaksudkan untuk mengisolasi dan melemahkan pasangan secara finansial, menciptakan ketergantungan dan keterikatan yang lebih besar, serta mengurangi kemampuan pasangan untuk melepaskan diri dari hubungan beracun. Kekerasan ekonomi dalam hubungan yang beracun merupakan bentuk penindasan yang dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan dan kemandirian korban. Penting untuk mengenali tanda-tanda penyalahgunaan keuangan dan mencari bantuan untuk keluar dari situasi tersebut bisa menjadi langkah penting menuju pemulihan dan kemandirian.

### **Bagaimana upaya kita untuk mencegah dan menyelesaikan masalah tersebut?**

Mencegah hubungan toxic melibatkan kesadaran diri untuk mengenali tanda-tanda peringatan, seperti perilaku yang merugikan atau manipulatif. Penting untuk memiliki batasan pribadi dan komunikasi terbuka dengan pasangan, serta tidak ragu untuk menetapkan standar dan menghormati diri sendiri. Pemahaman bahwa sebuah hubungan seharusnya membangun, bukan merusak, adalah kunci untuk menghindari toksisitas. Pilihan bijak dalam memilih pasangan, mengkomunikasikan kebutuhan, dan memiliki kemampuan untuk mengakhiri hubungan yang merugikan juga merupakan langkah-langkah yang penting. Dengan demikian,



---

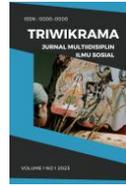
menciptakan batasan sehat dan memprioritaskan kesejahteraan emosional dapat membantu mencegah terjerumus dalam hubungan yang bersifat toxic.

Menyelesaikan hubungan toxic melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, penting untuk memiliki kesadaran diri dan mengenali bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Kemudian, komunikasikan secara jujur dengan pasangan tentang perasaan dan ketidaknyamanan yang dialami, sambil menetapkan batasan yang jelas. Selanjutnya, prioritaskan kesehatan emosional dan fisik Anda. Mungkin diperlukan dukungan dari teman, keluarga, atau profesional kesehatan mental. Pertimbangkan untuk mencari bantuan dari konselor atau terapis untuk membantu Anda mengatasi proses pemulihan. Jangan ragu untuk mengambil langkah-langkah tegas, termasuk memutuskan hubungan jika perlu. Terkadang, ini mungkin langkah terbaik untuk menjaga kesejahteraan diri. Setelah hubungan diakhiri, berfokuslah pada pemulihan diri, pertumbuhan pribadi, dan pembangunan kembali kehidupan yang sehat dan positif

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Toxic relationship adalah suatu hubungan yang mempunyai racun dan berusaha untuk menjatuhkan mental lawannya dengan berbagai bentuk ataupun cara contohnya menjatuhkan harga diri serta martabat pasangannya sehingga merasa dirinya tidak berharga lagi, Toxic relationship juga adalah hubungan yang sangat amat tidak sehat bisa mengancam diri sendiri dan berdampak pada seseorang terlibat karena adanya pengaruh kondisi diri yang buruk. Toxic relationship terdiri dari dua kata, yaitu toxic yang artinya racun, dan kata relationship yang artinya keterhubungan. Maka toxic relationship merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh. Menurut Tams Jayakusuma, hubungan adalah suatu kegiatan tertentu yang membawa akibat kepada kegiatan yang lain. Selain itu arti kata hubungan dapat juga dikatakan sebagai suatu proses, cara atau arahan yang menentukan atau menggambarkan suatu obyek tertentu yang membawa dampak atau pengaruh terhadap obyek lainnya. Sangat penting bagi kita untuk mengetahui ciri-ciri serta bentuk bentuk toxic relationship agar bisa menjadi bahan antisipasi kita untuk tidak terjerumus pada hal tersebut.



---

## Saran

Diperlukannya penelitian lebih mendalam mengenai toxic relationship ini agar diharapkan dengan adanya penelitian lebih dalam pembaca bisa lebih memahami dan menambah Wawasan mereka terhadap toxic relationship yang beracun

## DAFTAR PUSTAKA

Amy,G.,Charles,Ph.D. (2006). Cinta Pacaran, Dan Seks Kepada Remaja. Jakarta:Indonesia Erlangga Grup.

Effendy, N. (2019). Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship (Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi Uny, 20 Desember 2019).

Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2),115-125.

Dariyo, A. 2003. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gresind.

Hurlock, E. B. (2009). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

Ismail, Z., & Lestari, M. P. (2022). Bucin Bukan Berarti Cinta Sosialisasi Kekerasan Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja.Ismail, Z., & Lestari, M. P. (2022).

Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.

Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal Of Digital Communication And Design (Jdcode)*, 1(2), 69-79.

Solferino, Nazaria, And Maria Elisabetta Tessitore. "Human Networks And Toxic Relationships." *Mathematics* 9.18 (2021): 2258.)

Yenny, Y., Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022, August). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship.