

Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda

Wara Cera Keny¹, Rayhan Febrian Syahputra², Dhimas Rizky Pratomo³
Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya
wara.2232@mhs.unesa.ac.id

Abstract

A toxic relationship can cause internal conflict. This internal conflict will lead to anger, depression or anxiety. This makes it difficult for those involved in toxic relationships to live effectively and is good for health. This study aims to determine the relationship between hope, self-esteem, and happiness of people in relationships with psychological health. This research method is qualitative. The subjects of this study were 7 people, which we were able to find out through individual interviews on the basis of questions we had prepared. The many experiences used in this study were collected by interviewing the selected interviewees. The results show that self-esteem and hope affect one's level of happiness. That is, one's happiness will be great if one has high self-esteem and high hope. However, when you live in a toxic relationship, self-esteem and hope will decrease which leads to low levels of happiness.

Keywords: *Happy; Toxic Relationshi; Anxiety; Self-Esteem; Hope*

Abstrak

Hubungan yang toxic dapat menyebabkan konflik internal diri sendiri. Konflik internal ini akan menimbulkan kemarahan, depresi atau kecemasan. Hal ini menyulitkan mereka yang terlibat dalam Toxic Relationship untuk hidup secara efektif dan baik untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan, harga diri, dan kebahagiaan orang-orang dalam hubungan dengan kesehatan psikologis. Metode penelitian ini adalah kualitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang, yang dapat kami ketahui melalui wawancara antar individu atas dasar pertanyaan yang telah kami persiapkan. Dari banyaknya pengalaman yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan dengan mewawancarai narasumber yang telah dipilih. Hasilnya menunjukkan, bahwa, harga diri dan harapan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya, kebahagiaan seseorang akan menjadi hebat apabila mempunyai harga diri yang tinggi dan harapan yang tinggi. Namun, ketika Anda hidup dalam hubungan yang toxic, harga diri dan harapan akan menurun yang menyebabkan rendahnya tingkat kebahagiaan.

Kata Kunci: Bahagia; Hubungan Beracun; Kecemasan; Harga Diri; Harapan

1. Pendahuluan

Hubungan yang *toxic* dapat menyebabkan konflik internal diri sendiri. Konflik internal ini akan menimbulkan kemarahan, depresi atau kecemasan. Hal ini menyulitkan mereka yang terlibat dalam *Toxic Relationship* untuk hidup secara efektif dan baik untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan, harga diri, dan kebahagiaan orang-orang dalam hubungan dengan kesehatan psikologis. Metode penelitian ini adalah kualitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang. Koleksi pengalaman yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan dengan memawancarai narasumber yang telah dipilih. Hasilnya menunjukkan, bahwa, harga diri dan harapan mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya, kebahagiaan seseorang akan menjadi hebat apabila mempunyai harga diri yang tinggi dan harapan yang tinggi. [1]

Namun, ketika Anda hidup dalam hubungan yang *toxic*, harga diri dan harapan Anda menurun yang menyebabkan rendahnya tingkat kebahagiaan bersama untuk saling mengenal. Knight (2004) menambahkan bahwa *flirting* adalah hubungan antara dua orang lawan jenis yang saling tertarik berdasarkan perasaan tertentu di hati masing-masing. Hal ini sesuai dengan pandangan Dr. Iwan (2012) bahwa pacaran adalah masa ikatan antara dua orang yang berlainan jenis, yang ditandai dengan saling mengakui kelebihan dan kekurangan masing-masing. saling mengenal, saling membangun, saling mendukung, saling mencintai, saling melindungi dan saling menghormati. Namun kenyataannya, tidak semua orang bisa merasakan indahnya berpacaran; Banyak orang pernah mengalami kejadian kekerasan ketika salah satu pihak dalam hubungan menjadi sangat dominan atau terlalu membatasi terhadap pihak lain. Selain itu, rasa ego yang tinggi dapat menimbulkan sikap posesif yang berlebihan. 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 yang tidak hanya merusak individu sendiri melainkan juga dapat merusak antar individu yang lain. *Toxic Relationship* adalah suatu hubungan yang membuat salah satu pihak merasakan tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan atau diserang. Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang ini bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya. *Toxic Relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Dalam hal ini mengacu kepada beberapa masalah di antaranya, masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejolak batin. Meskipun sebuah hubungan pastinya mengalami pasang surut, akan tetapi *toxic relationship* secara terus menerus menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya

Rasa memiliki inilah yang kemudian menimbulkan rasa cemburu yang berlebihan, hingga mereka memperlakukan pacarnya seolah-olah dia adalah miliknya. Hal ini justru akan menimbulkan ketidaknyamanan bagi salah satu pihak, bahkan sampai menjadi sasaran kekerasan baik fisik maupun psikis. Tindakan penguasaan dan penguasaan ini sering kali dianggap sebagai hubungan yang beracun, artinya hubungan yang beracun hanya menguntungkan salah satu pihak saja, sedangkan pihak yang lain sering kali dirugikan (Dewi Inra Yani, 2021). Menurut Nurifah

(2013), hubungan toksik adalah suatu hubungan yang di dalamnya terdapat perilaku “toksik” yang dilakukan oleh salah satu pihak dalam hubungan tersebut yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis seseorang.

Definisi yang sama juga diberikan oleh Lee (2018) bahwa hubungan yang toksik atau *Toxic Relationship* ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, dan tentunya hal ini membuat pasangan lainnya merasa tidak enak. Hubungan toksik adalah suatu bentuk kekerasan dalam hubungan yang digunakan seseorang untuk mengontrol dan mengatur pasangannya agar menuruti setiap keinginannya. Sayangnya masyarakat kurang peduli terhadap dengan kasus *toxic relationship* ini.

Selain itu mereka menganggap bahwa itu adalah bukti cinta ,sudah banyak kasus yang berkaitan dengan penganiayaan kepada pasangannya, hal ini tentu harus di perhatikan agar tidak ada lagi orang-orang yang mengalami kekerasan dan tindakan yang membahayakan nyawa serta mengekang kebebasan[2]

2. Metode Penelitian

Metode penelitian kualitatif adalah jenis metode penelitian yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan jelas, penelitian ini menggunakan metode fenomenologi karena hal seperti ini termasuk fenomena yang terjadi di kalangan anak muda, penulis melakukan wawancara kepada narasumber terkait. Dalam metode penelitian kualitatif ini, penulis mengumpulkan data melalui proses wawancara, menganalisis apa yang menjadi faktor terjadinya.

Disebut penelitian kualitatif karena melakukan wawancara kepada 7 narasumber dari orang orang terdekat, yang tentunya memiliki pengalaman tentang fenomena yang sedang di bahas .Penulis mewawancarai 7 narasumber yang tentunya memiliki pengalaman yang berbeda-beda yang harus kami teliti lebih dalam agar memiliki sudut pandang yang berbeda.

Pertama-tama kami melakukan wawancara kepada narasumber untuk memahami apa saja yang mereka alami selama berada di hubungan yang tidak sehat, dan yang kedua adalah dampak apa saja yang mereka alami selama berada di hubungan yang tidak sehat, dan juga yang terakhir adalah bagaimana mereka bisa keluar dari hubungan tersebut. Selain melakukan wawancara, kami juga menganalisis cerita-cerita tentang *toxic relationship* ini di sosial media secara zaman sekarang banyak sekali cerita yang dibagikan oleh anak-anak muda di platform media sosial[3].

3. Hasil dan Pembahasan

Narasumber	Verbal	Abusive
Narasumber “K”	√	
Narasumber “W”	√	
Narasumber “P”		√
Narasumber “A”	√	
Narasumber “M”		√

Narasumber “J”	√	
Narasumber “A”	√	

1. Pengalaman Toxic Relationship

1.1 Pengalaman Kekerasan verbal

Kekerasan verbal tentunya sangat marak terjadi di lingkungan masyarakat, secara tidak sadar pasti kita pernah menerima kekerasan verbal entah itu dari orang terdekat kita ataupun dari orang yang tidak kita kenal begitu pun sebaliknya kita juga pasti pernah melakukan kekerasan verbal kepada orang lain entah itu kepada orang terdekat maupun orang yang tidak dikenal sekalipun, dari pengalaman narasumber “K” yang sudah kami wawancarai pernah mengalami yang namanya kekerasan verbal.

Kekerasan verbal yang dialami oleh narasumber kami tentunya sangat bermacam-macam mulai dari kata-kata yang kurang sopan, cacian, dan makian, tentunya itu semua ada penyebab tertentu mengapa hal itu bisa terjadi, hasil dari wawancara kami menemukan bahwa banyak faktor yang menyebabkan terjadinya kekerasan verbal di *toxic relationship* ini, dari salah satu narasumber kami mengatakan bahwa saat dia tidak menuruti pasangannya, dia akan dicaci maki dan mendapat kata-kata yang tidak pantas dilontarkan kepada sesama manusia, hal seperti ini kerap terjadi karena pasangan yang tidak bisa mengontrol emosinya dan berimbas ke orang lain. Kekerasan verbal ini juga kerap terjadi dikarenakan ada salah satu pihak yang mempunyai kekurangan dan pasangannya tidak bisa menerima itu terjadilah kekerasan verbal entah itu cacian yang bersifat menjatuhkan harga diri pasangannya sampai membuat pasangannya merasa tidak percaya diri, semua orang pasti mempunyai kekurangan, janganlah kita menghakimi seolah-olah kita sempurna. Faktor tersebut bisa kita tangani dengan saling menerima satu sama lain dan kita bisa saling melengkapi satu sama lain, tindakan seperti itu bisa sangat mendukung untuk membentuk hubungan yang sehat tanpa adanya kekerasan verbal.

Dampak dari kekerasan verbal ini tentunya sangat besar mulai dari hilangnya kepercayaan diri, dan menimbulkan trauma yang mendalam bagi beberapa orang tentunya kita sebagai sesama manusia bisa lebih menghargai seseorang dengan segala kekurangannya, kita tidak tahu kata-kata yang kita lontarkan bisa memberi dampak yang besar bagi seseorang, tentunya, tidak menutup kemungkinan juga bahwa kekerasan verbal tidak memandang gender, dari wawancara yang kami lakukan korban kekerasan verbal ini tak hanya salah satu gender saja.[4]

1.2 Pengalaman Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik merupakan masalah lama yang masih sangat rumit untuk dipahami di Indonesia. Kasus kekerasan tersebut meliputi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kekerasan terhadap istri (KTI), kekerasan dalam pacaran, kekerasan pada anak perempuan, kekerasan mantan suami, dan kekerasan mantan pacar. Berdasarkan persentase kekerasan diatas yang tertinggi meliputi kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikis, dan kekerasan ekonomi. Kekerasan fisik dan seksual cenderung lebih tinggi dialami perempuan yang tinggal di daerah perkotaan dibandingkan yang tinggal di daerah pedesaan. Sering kali perempuan menjadi korban berbagai macam jenis kekerasan yang dilakukan laki-laki, salah satunya kekerasan yang dilakukan oleh suami terhadap istri. Kekerasan dalam rumah tangga merupakan kekerasan yang terjadi dalam lingkungan rumah tangga. Pada umumnya pelaku kekerasan dalam rumah tangga adalah suami dan yang menjadi korban yaitu istri dan anak-anaknya. Kekerasan tersebut tentunya memiliki

dampak negatif yaitu cedera fisik dan cedera psikis. [5]

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis kepada dua korban kekerasan dalam hubungan pacaran yang berinisial J dan W, diketahui bahwa J menerima tindak kekerasan fisik yang dilakukan oleh pasangannya. Pacarnya atau pelaku mempunyai sifat yang mudah tersinggung dan temperamental, hal itu terjadi ketika pelaku dalam posisi tertekan misalnya karena masalah sosial. Pelaku memiliki pengalaman yaitu sering *dibully* oleh teman sebaya atau bahkan kakak tingkatnya, hal itu membuat pelaku memiliki rasa dendam dan pelaku melampiaskan emosinya kepada pasangannya. Korban menerima tindak kekerasan fisik seperti pukulan dan tamparan ketika pelaku merasa tertekan karena masalah sosial. Hal tersebut terjadi pada saat korban sedang *badmood* atau sedang banyak mau kepada pasangannya. Kekerasan dalam hubungan berpacaran ini tentu saja akan memiliki dampak bagi korban yang mengalaminya.

Dampak yang dialami korban yaitu merasa rendah diri, cemas, penuh rasa takut, sedih, putus asa dan korban sering marah tanpa alasan yang jelas kepada temannya. Hal tersebut korban lakukan sebagai bentuk pelampiasan korban kepada pelaku. Kekerasan yang dialami korban dan juga masalah sosial membuat korban merasa tertekan dan stres. Setelah terjadi konflik dengan pelaku terkadang korban memilih untuk berdiam diri di kamar selama beberapa hari. Korban merasa bingung harus berbuat apa dan tidak tahu harus berbagi cerita dengan siapa karena hubungan korban dengan saudara-saudara korban tidak dekat, sehingga korban pasrah dalam menjalani kehidupannya. Sedangkan wawancara yang dilakukan kepada W, diketahui bahwa W menerima tindak kekerasan verbal maupun kekerasan fisik. Pelaku mempunyai sifat yang cenderung keras dan mudah terpancing emosi, hal itu terjadi ketika ada permasalahan yang terjadi dalam hubungan pacaran. Misalnya, ketika berdiskusi korban tidak menyetujui pendapat pelaku, sehingga pelaku merasa emosi dan berkata kasar pada korban. Pelaku akan semakin emosi ketika korban menjawab perkataan pelaku, bahkan sampai memukul korban. [6]

Dampak kekerasan yang dialami oleh korban selain trauma, korban juga merasa sakit hati, terlebih lagi pelaku melakukan tindak kekerasan di hadapan teman temannya, yang mana hal tersebut dapat mengakibatkan dampak negatif bagi perkembangan psikologisnya. Namun, disisi lain korban merasa bahwa kekerasan yang dialami merupakan salah satu ujian yang harus dihadapi dalam kehidupannya. Korban juga sudah mempunyai restu dari kedua orang tuanya, sehingga korban memilih untuk bertahan dengan saling berkomitmen antara satu sama lain, dengan harapan dirinya masih bisa mengubah sifat pasangannya dan sampai pada jenjang pernikahan.

2. Dampak-Dampak Toxic Relationship

2.1 Dampak terhadap lingkungan sekitar

Semua kejadian maupun pengalaman yang dialami oleh narasumber yang kami wawancarai menjelaskan bahwa dampak yang didapat sangat lah signifikan. Faktanya, dari studi yang kami temukan, kami menemukan bahwa kualitas keseluruhan hubungan sosial merupakan faktor risiko yang kuat untuk depresi berat. *Toxic relationship* menjadi salah satu hal utama yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Banyak sekali dampak yang dirasakan korban *toxic relationship*, yaitu dampak terhadap lingkungan korban.

Yang pertama Mengisolasi dari hubungan lain yang lebih sehat. Ketika terus-menerus berada di lingkungan yang negatif, mengalami stres dan pelecehan secara emosional, bukan tidak mungkin korban akan menempatkan dinding pembatas antara diri sendiri dan orang lain. Saat

menjalani hubungan yang tidak sehat, korban bisa merasa lelah secara fisik dan emosional. Korban juga bisa merasa tidak lagi memiliki energi untuk sekedar berinteraksi dengan orang lain, atau hanya butuh waktu untuk menyendiri. Sayangnya, mengisolasi diri dari orang lain sebenarnya bukan hal tepat untuk dilakukan ketika berada pada hubungan yang negatif. Memutuskan hubungan dari orang lain justru membuat merasa kesepian. [7]

Yang kedua Tidak memiliki kepercayaan diri. Pasangan yang *toxic* mungkin akan terus-menerus menjatuhkan, tindakan yang dilakukan, dan semua yang dirasakan. Bukan tidak mungkin korban juga mulai meragukan diri sendiri dan membuat diri korban menjadi kecil dan tidak berharga. Korban bisa mengalami kurang percaya diri pada kemampuan diri, impian, dan naluri. Kekuatan batin penting untuk dipupuk dan dilindungi. Jika hubungan yang tidak sehat membahayakan kekuatan dan keamanan batin. Itulah saatnya untuk lepas dan pergi dari hubungan itu.

Yang ketiga Memicu stres dan gangguan kecemasan. Dampak *toxic relationship* juga bisa memicu terjadinya gangguan kecemasan. Hubungan yang tidak sehat menciptakan ketegangan mental dan stres. Studi dalam *Journal of Affective Disorders* menemukan bahwa berada pada *toxic relationship* akan meningkatkan kecemasan dan gangguan stres, sedangkan hubungan yang sehat akan memberikan efek yang sebaliknya.

Yang keempat Hal negatif menjadi bagian hidup. Toksisitas mengirim pikiran korban ke dalam spiral negatif. Korban akan membawa beban hubungan tak sehat ini ke mana pun korban pergi. Energi negatif itu sulit dihilangkan dan dapat memengaruhi diri korban sepanjang hari. Berada dalam keadaan pikiran negatif akan membuat korban memandang dunia secara umum dari perspektif yang lebih negatif. Selain itu, korban juga mengekspos diri sendiri pada trauma ruang kepala negatif yang konsisten.

Dan yang terakhir Abai dengan diri sendiri. Toksisitas dan negativitas akan saling berjalan beriringan. Emosi negatif mampu meruntuhkan kebiasaan sehat yang biasanya dilakukan. Misalnya, korban menjadi berhenti merawat diri sendiri dengan baik. Ini termasuk mengabaikan rutinitas perawatan diri, kebiasaan tidur, jadwal olahraga, atau bahkan kebersihan pribadi.

Itulah dampak pada lingkungan korban toxic relationship. Jangan sampai terjebak dalam hubungan tidak sehat. Pergilah dan cari bantuan. Anda bisa bercerita dengan keluarga, teman dekat, atau psikolog apabila memang diperlukan.

2.2 Dampak terhadap pertemanan

Seperti yang kita ketahui dan kita teliti lebih lanjut, dampak *Toxic Relationship* ini tidak hanya berpengaruh ke diri sendiri, lingkungan, hubungan yang tidak sehat juga berpengaruh ke pertemanan. Berdasarkan temuan kami, yaitu Narasumber K, merasakan dampak dari *Toxic Relationship* tersebut ke pertemanannya. Narasumber K tidak hanya mendapatkan kekerasan verbal saja, tetapi pasangannya juga membatasi lingkup pertemanannya sehingga Narasumber K menjadi berjarak dan kesulitan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dengan teman temannya.

Hal tersebut cukup membuat Narasumber K merasa tertekan karena selalu dilarang dalam hal apapun. Di usianya yang masih remaja ini, Narasumber K tentunya juga ingin menikmati masa mudanya bersama teman temannya, seperti kita semua. Akan tetapi, pasangannya selalu melarang hal-hal yang dilakukan pacarnya sekalipun itu hal positif, contohnya main bersama, nongkrong

bersama, atau sekalipun kerja kelompok dan berorganisasi. Narasumber K juga telah meyakinkan dan memberikan pengertian terhadap pasangannya namun hal tersebut tidak merubah apapun dan membuat pasangannya makin semena-mena.[8]

Hal tersebut membuat Narasumber K dijauhi oleh teman dekatnya satu persatu. Narasumber K merasa sangat dirugikan karena hal tersebut membuat Narasumber K merasa kesulitan untuk mencari relasi. Hal tersebut yang membuat Narasumber K merasa dia hanya memiliki pasangannya sebagai teman dan sahabatnya, sehingga dia merasa jika dia kehilangan pasangannya, Narasumber K merasa tidak memiliki siapa-siapa di hidupnya.

Karena pada usia kita yang masih remaja, kita seharusnya mencari relasi, lingkup pertemanan yang sehat, dan kegiatan positif sebanyak banyaknya untuk memudahkan kita dalam mencapai suatu hal yang kita inginkan di masa depan. Hidup kita tidak hanya bergantung kepada pasangan yang belum tentu menjadi takdir kita. Mencari pasangan seharusnya bisa membuat kita semakin lebih baik kedepannya, *menyupport* segala bentuk kegiatan positif kita, tidak membatasi lingkup pertemanan dan relasi untuk hal-hal positif yang kita tuju, tidak membuat pasangan merasa tertekan atas aturan-aturan yang dibuat semena-mena, tidak membuat pasangan merasa sendiri.

2.3 Dampak Terhadap Diri Sendiri

Hubungan yang tidak sehat atau *Toxic Relationship* banyak dipandang sebelah mata oleh orang yang tidak pernah mengalami dan terjebak di dalamnya. Seperti yang dialami oleh Narasumber A, K, P, dan W, mereka terjebak dalam *Toxic Relationship* yang membuat mereka merasa kehilangan diri sendiri, tertekan, *stress*, dan ada yang sampai mengalami gangguan mental. Mereka juga kehilangan harga diri, kebahagiaan, dan kebebasan. Mereka juga sering menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Hal tersebut sangat menguras tenaga, fisik, mental, dan emosional. Dari semua penelitian yang dilakukan, seluruh Narasumber mengalami trauma yang mendalam dalam menjalani hubungan dan mengambil keputusan. Hubungan yang tidak sehat atau yang disebut *Toxic Relationship* ini membuat para Narasumber yang mengalaminya terbiasa dengan pola buruk yang berdampak tidak baik kepada diri sendiri.

Toxic Relationship biasanya mendominasi, memojokkan, dan memanipulasi perasaan korban sehingga membuat perasaan korban *down* dan merasa bersalah sehingga membuat korban tidak tegas atas apa yang semena-mena dilakukan pasangan terhadap korban. Menurut Narasumber K, *Toxic Relationship* juga memperlambat perkembangan diri sendiri, mulai dari segi pendidikan, pertemanan, relasi, atau bahkan masa depan sekalipun. Narasumber K dan A mengatakan, cara agar kita tidak terjebak dalam *Toxic Relationship* adalah dengan selalu membuat batasan diri sendiri kepada pasangan, tidak bergantung ke pasangan, dan tegas menolak jika pasangan berbuat semena-mena terhadap kita. Kita generasi muda yang pantas untuk mendapatkan hal-hal baik dan berkembang menjadi lebih baik kedepannya. Terjebak dan keluar dari *Toxic Relationship* memang tidak mudah, akan tetapi, ketika kita sudah mulai sadar kita terjebak dalam *Toxic Relationship*, alangkah baiknya mencari cara untuk keluar dari *Toxic Relationship* tersebut sebelum semakin parah. *Toxic Relationship* bisa dihindari dengan cara berkomunikasi dengan baik kepada pasangan tentang permasalahan yang sedang dihadapi, tidak bergantung sepenuhnya kepada pasangan, dan berani mengambil keputusan yang baik untuk diri sendiri.[9]

4. Kesimpulan

Dalam menjalin hubungan dengan orang lain terutama dalam kaitannya hubungan berpasangan, tidak semua orang menyadari bahwa hubungan tersebut dapat berubah menjadi hubungan yang tidak sehat. Ada pula beberapa orang pada fase remaja tidak menyadari bahwa hubungannya sudah tergolong *toxic* dan beberapa yang mengetahui memilih untuk bersikap *denial* dibandingkan mengakui bahwa hubungan dengan pasangannya sudah tidak sehat sehingga remaja tersebut dapat merasa tertekan, minder, depresi, dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk *toxic relationship* dalam berpacaran yang dialami narasumber ada tiga yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikologis dan kekerasan ekonomi. Berikut penjabaran bentuk-bentuk *toxic relationship* yang dialami narasumber. Bentuk kekerasan fisik yang dialami oleh narasumber yaitu dijambak, dicubit, dipukul dan dilempar benda seperti *handphone* dan botol minum. Bentuk kekerasan psikologis yang dialami oleh narasumber yaitu verbal seperti alat kelamin dan binatang, penghinaan secara fisik, penghinaan tentang keluarga narasumber, penghinaan secara ekonomi, pengekangan atau tindakan penguasaan yang membatasi narasumber dengan lingkungan sosial. Bentuk kekerasan ekonomi yang dialami oleh narasumber yaitu meminjam uang namun tidak dikembalikan, pasangan tidak pernah mengeluarkan uang atau biasa disebut *mokondo* dan terlalu sering meminta dengan memelas. Pada penelitian ini ketujuh narasumber mengaku tidak pernah mengalami kekerasan secara seksual. Faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* dalam berpacaran yang dialami narasumber dibagi menjadi dua faktor yaitu: A. Faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu keadaan emosi yang tidak stabil, cara berpikir yang belum matang, korban ketergantungan terhadap pelaku dan adanya pendominasi dalam hubungan.

Faktor eksternal yang berasal dari luar sehingga membuat individu itu bertindak yaitu pengaruh lingkungan pertemanan pelaku, rasa cemburu yang berlebihan terhadap lingkungan sosial korban, pengalaman perselingkuhan pelaku dan adanya rasa tidak mematuhi larangan pasangan. *Toxic relationship* ini bisa terjadi pada siapa saja tanpa memandang jenis kelamin dan dalam menjalin hubungan berpacaran tidak menjadi jaminan lama atau sebetulnya ketika menjalin hubungan tidak terjadinya *toxic relationship*. Dampak *toxic relationship* yang dialami korban dalam menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis yaitu munculnya rasa takut dan trauma dalam hal mengenal atau menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis. Namun terdapat narasumber yang mengaku kesulitan ketika mencoba menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis karena suka membanding-bandingkan orang baru dengan masa lalunya dengan pikiran masa lalunya lebih menyayangi mereka dari pada orang baru bahkan salah satu narasumber memilih kembali kepada masa lalunya walau sadar hubungan yang dijalankan tidak sehat maka dari itu dibutuhkan peran orang terdekat untuk membantu para korban dalam mengatasi masalah *toxic relationship* ini, memberi *support* dan memberi saran yang membantu korban keluar dari *toxic relationship*. Tapi masih banyak masyarakat yang masih kurang terbuka tentang masalah ini.[10]

Daftar Pustaka

- [1] V. Julianto *et al.*, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis.” [Online]. Available: <https://pijarpsikologi.org/>
- [2] D. I. Yani, H. A. Radde, and A. Gunawan, “Halaman: 38-43 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.” [Online]. Available: <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>
- [3] D. Sebagai and S. Satu, “SKRIPSI FENOMENA TOXIC RELATIONSHIP DALAM PACARAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS SRIWIJAYA.”
- [4] H. Pongantung *et al.*, “Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa,” 2023.
- [5] Z. Permana, K. Koentjoro, and M. N. Azca, “Toxic Relationship in Emerging Adulthood,” *Jurnal Wanita dan Keluarga*, vol. 4, no. 1, pp. 88–105, Jul. 2023, doi: 10.22146/jwk.8765.
- [6] C. Amelya Puteri *et al.*, “Media Karya Mahasiswa Komunikasi dan Desain JOURNAL OF DIGITAL COMMUNICATION AND DESIGN (JDCODE) PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP”.
- [7] D. A. Putra, P. Hayu, and P. Tyas, “Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran,” vol. 5, no. 1, pp. 54–62, 2023, [Online]. Available: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- [8] S. Niman, T. S. Parulian, and D. Sibarani, “PROMOSI KESEHATAN JIWA ONLINE TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA,” *Jurnal Abdi Masyarakat*, vol. 5, no. 2, Apr. 2022, doi: 10.30737/jaim.v5i2.2407.
- [9] “KEBERMAKNAAN HIDUP MAHASISWA YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DI UIN KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER SKRIPSI.”
- [10] N. Andayani Praptiningsih and G. Kumari Putra, “Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja.”