



Persepsi dan Pengalaman Individu dalam Hubungan Toxic Relationship di Kalangan Remaja

Ika Triyani, Siska Ambarsari, Nabila Nur R, Desi Oktapiani

Universitas Padjadjaran

Kampus PSDKU Pangandaran, Jl. Cintaratu, Cintaratu, Kec. Parigi, Kab. Pangandaran, Jawa Barat 46393

ABSTRACT

Violence is one part of aggressive behavior. Violence is one of the subtypes of aggression and refers to extreme forms of physical aggression. The phenomenon of toxic relationships in dating still needs to be given attention and discussed because many teenage couples don't know about this. Toxic relationships themselves have many characteristics that many people still consider normal, even though they are a form of violence, including excessive jealousy, excessive possessiveness that makes the partner uncomfortable, and other forms of restraint that are actually considered a sign of love. to their partners. The aim of this research is to find out the perceptions and experiences of students at remaja. Our research was conducted using descriptive qualitative methods and a phenomenological approach through interviews.

© 2024 Sosietas

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 14 December 2023

First Revised 5 July 2024

Accepted 19 August 2024

First Available online 1 December 2024

Publication Date 31 November 2024

Keywords:

Violence, Toxic Relationship, Remaja

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial pastinya ingin selalu memenuhi kebutuhannya untuk melakukan interaksi atau bersosialisasi dengan manusia lainnya. Dari interaksi yang sudah dilakukan terkadang munculah sebuah hubungan romantis karena ini merupakan kebutuhan setiap manusia. Pada dasarnya semua manusia menginginkan untuk bisa selalu bertemu dengan seseorang yang bersedia memberikan waktu untuk dapat menemaninya dimana dan kapan pun, karena yang mengalami hal ini bukan hanya orang dewasa dan tidak memungkinkan jika dilakukannya hubungan pernikahan, oleh karena itu hubungan pacaran lah yang sering diciptakan oleh banyak orang. Dalam hubungan pacaran tak jarang dilakukan atau dijalani oleh semua kalangan khususnya anak-anak remaja. Hubungan pacaran ini merupakan masa-masa yang sangat menyenangkan dan penuh cinta, dimana pasangan yang menjalin hubungan bisa saling memberikan rasa kasih sayang dan menceritakan perasaannya pada pasangannya.

Agresi dan agresif memiliki perbedaan dari segi pemikiran dan perasaan dimana agresi merupakan respons terhadap kemarahan, kekecewaan, dendam atau ancaman yang dapat menjadi pemicu untuk melakukan kekerasan sebagai bentuk perlawanan menghukum yaitu menyerang merusak sesuatu dan yang paling fatal adalah membunuh. Agresi oleh laki-laki dilakukan cenderung dalam bentuk kekerasan fisik dan verbal, sementara oleh perempuan dalam bentuk kemarahan dan kebencian (Saputra dkk., 2024). Kekerasan dalam berpacaran ini umumnya dilakukan oleh orang-orang yang sedang memiliki hubungan yang sudah lama terjalin namun gejala kekerasan bisa dilihat dari awal mereka berpacaran jika dalam hal kecil pun sudah menunjukkan perilaku kasar atau menuntut bisa diperkirakan pada suatu saat terjadi kekerasan. Siapapun dapat menjadi korban baik dari pihak laki-laki maupun dari pihak perempuan hal ini dikarenakan oleh sebuah hubungan tidak selalu yang mendominasi laki-laki tetapi perempuan pun bisa menjadi orang yang melakukan kekerasan. Tetapi dalam penelitian ini merupakan ungkapan perasaan dari pihak perempuan.

Ketika mempunyai sebuah hubungan dalam hal nya berpacaran, hubungan ini tidak selalu berjalan dengan baik. Ada kalanya masalah terjadi dalam hubungan tersebut, tetapi ketika salah satunya tidak bisa menyelesaikan masalah dengan pikiran dingin, terkadang salah seorang individu akan bersikap agresif seperti memberikan perlakuan kasar kepada pasangannya. Masalah yang terjadi seperti ini biasanya banyak dialami oleh anak remaja dan bisa saja mengganggu aktivitas pembelajaran di sekolah dikarenakan hubungan dalam berpacaran tersebut sudah masuk dalam toxic relationship atau hubungan yang tidak sehat.

Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran masih harus diberi perhatian dan dibahas karena banyaknya pasangan-pasangan remaja yang belum mengetahui hal ini. *Toxic relationship* sendiri memiliki banyak ciri-ciri yang masih dianggap biasa oleh banyak orang, padahal itu merupakan bentuk kekerasan, diantaranya yaitu cemburu yang berlebihan, posesif yang berlebihan sehingga membuat pasangan tidak nyaman, dan bentuk-bentuk pengekangan lainnya yang justru dianggap sebagai bentuk tanda cinta pada pasangannya. Posesif yang berlebihan pada pasangan bisa menjadi tanda jika hubungan pacaran yang sedang dijalani tersebut masuk dalam toxic relationship (Daeli & Santosa, 2024). Sikap posesif yang berlebihan ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui dengan detail kegiatan apa saja yang dilakukan oleh pasangannya dan posesif berlebihan ini juga dilakukan untuk membatasi aktivitas yang dilakukan pasangan sehingga tidak bebas dalam melakukan sesuatu. Sikap *human relations* yang positif akan mendorong pada kesadaran terhadap

hubungan yang dialami mengalami hubungan yang *toxic* atau tidak (Kesumawardani dkk., 2024).

Hubungan berpacaran merupakan sebuah proses dimana laki-laki dan perempuan saling berdekatan dalam konteks mempunyai komitmen dan komunikasi yang intens. Hubungan yang sehat sering kali beralih pada suatu komitmen yang menjurus ke pernikahan tetapi dalam penelitian ini hanya fokus pada dimana para remaja yang mempunyai hubungan berpacaran serta terkait bagaimana hubungan berpacaran mereka apakah terdapat sebuah hal yang menjurus kepada kekerasan yang terkait dengan *toxic relationship*. Selain itu berpacaran adalah suatu proses atau aktivitas di mana dua orang atau lebih terlibat dalam hubungan romantis atau intim dengan tujuan untuk meningkatkan komunikasi dan mengembangkan ikatan emosional. Dalam suatu hubungan, individu-individu tersebut biasanya menghargai interaksi sosial, komunikasi, dan aktivitas kelompok untuk memperkuat ikatan mereka. Berpacaran mungkin digunakan sebagai langkah awal menuju hubungan yang lebih serius, seperti pernikahan, atau mungkin hanya digunakan sebagai alat untuk membantu orang-orang berdamai secara bertahap. Kekerasan dalam pacaran dapat terjadi yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, situasi, dan budaya patriarki serta faktor internal seperti kepribadian, ketergantungan, dan dorongan nafsu seksual (Wahyuni & Sartika, 2020).

Hubungan toxic adalah hubungan yang tidak sehat antara dua orang yang mungkin mencerminkan seseorang dengan banyak sifat negatif. Hubungan toxic dapat mengancam kehidupan psikologis, mental, dan spiritual seseorang (Agustini & Muslifah, 2024). Sementara itu, hubungan pelecehan adalah hubungan yang ditandai oleh satu orang yang mengendalikan yang lain, sering melibatkan berbagai bentuk kekerasan seperti pelecehan fisik, emosional, atau verbal. Dalam konteks Indonesia, beberapa penelitian telah menyelidiki prevalensi hubungan toxic dan pelecehan pada generasi muda, terutama dalam hubungan pribadi atau kencan. Ini membuat kita prihatin, dan upaya penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan teori-teori hubungan pelecehan dan toxic dalam konteks kita.

Kekerasan adalah salah satu bagian dari sebuah perilaku agresif. Kekerasan merupakan salah satu dari subtype agresi dan mengacu pada bentuk agresi fisik ekstrem. Kekerasan disini juga dapat didefinisikan sebagai penerapan tekanan berat terhadap seseorang atau harta benda dengan tujuan penghancuran, penghukuman, atau penguasaan. Disebutkan juga oleh Whittaker (dalam Sagala, 2008) ia menyatakan bahwa suatu perilaku agresif sering digunakan untuk menyatakan kecenderungan dengan menyerang orang lain atau seseorang dengan maksud menyebabkan kerugian fisik atau mental; dikatakan sebagai tindakan jahat. Dalam hal ini, penggunaan bahasakasar juga merupakan perilaku agresif. (jurnal perilaku agresif kekerasan dalam pacaran). Tindakan perilaku agresif tersebut mampu menggiring seseorang khususnya laki-laki untuk melakukan tindakan kekerasan terhadap orang lain, dalam hal ini adalah pacarnya. Seorang laki-laki memiliki kebutuhan untuk mengontrol atau mendominasi perempuan dan tidak mampu berempati, sehingga mereka lebih memilih melakukan kekerasan.

Kekerasan terhadap perempuan dapat dianggap sebagai pelanggaran hak asasi manusia (HAM) terhadap perempuan. Alasan mengapa hal ini dikatakan adalah karena

kekerasan terhadap perempuan mempunyai dampak yang sangat besar terhadap perempuan itu sendiri. Dampak tersebut diantaranya dapat mencakup mengurangi rasa percaya diri perempuan, menghalangi perempuan melakukan aktivitas sosial di masyarakat, serta berdampak pada kesehatan mental dan peran perempuan di bidang sosial, ekonomi, budaya, dan fisik. Indonesia telah meratifikasi perjanjian internasional, antara lain Convention on the Elimination of All forms of Discrimination Against Women/CEDAW (Pemberantasan Segala Bentuk Diskriminasi terhadap Perempuan), disertai Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1984 tentang Pengesahan Konvensi Penghapusan Segala Bentuk Diskriminasi terhadap Perempuan.

Namun, perempuan di Indonesia masih berisiko menjadi korban perilaku kekerasan. Kekerasan terhadap perempuan merupakan permasalahan yang sulit untuk diselesaikan secara tuntas. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, termasuk pemberlakuan berbagai jenis undang-undang oleh pemerintah pusat dan daerah, namun kekerasan terhadap perempuan masih sering terjadi dan bahkan semakin meningkat di lingkungan kita. Didorong oleh berbagai bentuk perubahan dan kemajuan teknologi, tidak dapat dipungkiri bahwa tindakan kekerasan terhadap perempuan akan semakin meningkat dari waktu ke waktu.

Kekerasan terhadap perempuan dapat didefinisikan sebagai segala bentuk perbuatan apa pun yang dilakukan terhadap seseorang hanya karena dirinya perempuan menyebabkan atau berpotensi menimbulkan kesengsaraan/penderitaan secara fisik, psikis, atau seksual (Hidayat, 2021). Hal ini dapat mencakup ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kebebasan secara sewenang-wenang, baik di sektor publik maupun swasta. (Undang-undang Deklarasi Internasional Penghapusan Kekerasan terhadap Perempuan tahun 1993, Pasal 1). Kekerasan pada perempuan dapat berupa kekerasan yang dilakukan oleh personal, oleh komunitas/publik, hingga oleh negara (Alhakim, 2021).

Kekerasan dalam Pacaran (KDP) atau dating violence merupakan salah satu kejadian umum setelah kekerasan yang terjadi di rumah tangga. Pada kenyataannya, siapapun, baik laki-laki maupun perempuan, bisa menjadi seorang korban kekerasan tersebut, namun mayoritas korbannya adalah seorang perempuan, karena hal itu perempuan dianggap jauh lebih mungkin mengalami kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan hasil pengolahan kasus kekerasan di 14 wilayah Indonesia, dari 3169 kasus kekerasan terhadap perempuan, terdata bahwa perempuan yang paling terkena dampak kekerasan dan penganiayaan oleh masyarakat. Dimana diantara mereka mengalami (40%) diperkosa oleh orang-orang terdekatnya, dan (32%) diperkosa oleh orang di komunitasnya sendiri. Pola ini juga berlaku di kota-kota besar seperti Jakarta dan Yogyakarta, daerah-daerah miskin dan penuh konflik, serta daerah-daerah yang bercirikan dinamisme ekonomi dan budaya seperti Surabaya dan Sulawesi Selatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan suatu pendekatan yang mempelajari individu sebagai suatu fenomena yang memfokuskan perhatiannya pada pengalaman personal serta berusaha memahami kejadian atau fenomena yang dialami individu. Adapun tujuan dari fenomenologi yaitu untuk memperoleh pengetahuan yang asli dan isinya faktual tanpa adanya pengaruh dari berbagai pandangan sebelumnya. Dimana penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologi berupaya menjelaskan makna pengalaman hidup orang yang berbeda-beda, termasuk gambaran diri dan pandangan hidup mereka dalam kaitannya dengan suatu konsep atau fenomena. Fenomenologi tidak berasumsi bahwa peneliti mengetahui apa arti sesuatu bagi orang yang ditelitinya. Penyelidikan fenomenologis dimulai dengan keheningan. Fenomenologi melakukan kajian dengan mempertanyakan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena, reaksi seseorang terhadap pengalaman seseorang, dan arti penting fenomena tersebut dari sisi subjek (Nasir dkk., 2023).

Metode pengumpulan data Pendekatan menggunakan wawancara dan observasi. Penelitian deskriptif merupakan strategi penelitian dimana seorang atau sekelompok orang diminta untuk menceritakan kisah hidup mereka saat peneliti melihat kejadian dan fenomena dalam kehidupan mereka. Informasi ini kemudian diceritakan kembali oleh peneliti dalam kronologi deskriptif. Fenomenologi merupakan suatu pendekatan yang mempelajari individu sebagai suatu fenomena yang memfokuskan perhatiannya pada pengalaman personal serta berusaha memahami kejadian atau fenomena yang dialami individu. Adapun tujuan dari fenomenologi yaitu untuk memperoleh pengetahuan yang asli dan isinya faktual tanpa adanya pengaruh dari berbagai pandangan sebelumnya.

Metode pengumpulan data Pendekatan menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara atau interview adalah salah satu teknik pengambilan data yang dilakukan lewat suatu kegiatan komunikasi lisan dalam bentuk terstruktur, semi terstruktur, dan tak struktur. Observasi bisa dikaitkan dengan usaha: merumuskan masalah, membandingkan masalah, pemahaman secara rinci permasalahan (berfungsi menemukan pertanyaan) yang akan diletakkan dalam angket atau untuk menentukan strategi terbaik untuk mengumpulkan data dan bentuk perolehan pemahaman yang dianggap paling benar. Wawancara melibatkan interaksi tanya jawab antara peneliti dan responden guna memperoleh informasi, sedangkan observasi mencakup pengamatan langsung terhadap perilaku atau situasi. Kedua metode ini digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang mendalam dan kontekstual, memungkinkan pemahaman menyeluruh terhadap fenomena yang sedang diteliti. Wawancara berfokus, pendapat, dan pengalaman individu, sementara observasi memberikan wawasan terhadap tindakan nyata. Gabungan keduanya meningkatkan kekayaan data, validitas, serta memberikan gambaran holistik dalam penelitian.

Fokus penelitian ini adalah memaparkan atau mengungkapkan kasus *toxic relationship* di remaja yang belum mereka pahami karena masih banyak nya siswa/siswi yang menganggap hal tersebut merupakan hal yang biasa dan tidak harus dimaklumi karena informan menyatakan dia bertahan karena masih memiliki rasa terhadap pelaku. Pada proses penelitian atau wawancara awalnya mereka belum paham apa itu *toxic relationship* itu sebenarnya mereka hanya mengetahui bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat. Serta mereka hanya menganggap hal yang seharusnya telah mereka ketahui terkait *toxic relationship* mereka tidak menyadari misalkan dalam perkataan kasar yang dilontarkan oleh pasangannya. Hal tersebut menjadi pemicu secara mendalam untuk

mengetahui sejauh mana *toxic relationship* seperti apa yang mereka pernah alami. Serta upaya apa yang mereka lakukan ketika hubungan mereka termasuk ke dalam kategori hubungan yang toxic.

Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman remaja yang pernah merasakan *toxic relationship*, bentuk kekerasan yang diterima oleh individu dan dampaknya. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang yang sedang berada di hubungan pacaran, dan dari 10 terpilih sebanyak 4 orang siswi yang pernah mengalami *toxic relationship*. Mereka menjelaskan perilaku apa yang pernah dilakukan pasangannya, mereka antusias karena kekerasan atau violence and Communication membahas kekerasan yang berkaitan dengan komunikasi. Pada tahap observasi mereka mengetahui *toxic relationship* hanya termasuk dalam pelecehan semata. Namun setelah kami jelaskan bahwasanya komunikasi yang kasar atau perkataan yang dilontarkan saat berkomunikasi dan terdapat kata-kata verbal yang kasar juga termasuk ke dalam violence and Communication serta mereka juga mengerti hubungan yang sehat seperti apa.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 08 Desember 2023, lokasinya berada di salah satu sekolah menengah di Provinsi Jawa Barat. Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif deskriptif. Adapun langkah-langkah penelitian, yaitu: 1). Penentuan tujuan penelitian, 2). Pemilihan sampel, 3). Pengumpulan data, 4). Transkrip wawancara, 5). Identifikasi pola dan tema, 6). Interpretasi data. Analisis ini akan dibahas secara lengkap pada poin pembahasan yang kami dapatkan dari sebuah wawancara terhadap siswa remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap informan siswa kelas X jurusan Kuliner, peneliti menemukan 4 siswi berinisial NP, RA, AN, dan DN yang pernah mengalami perilaku *toxic relationship*. Pada kasus informan pertama yaitu NP, seorang remaja putri kelas X. Ia mengaku semasa pacaran mengalami *toxic relationship* secara verbal yaitu lontaran kasar dan perilaku posesif. Dimana pada saat itu hubungan NP dan pacarnya sedang tidak baik sehingga menyebabkan pertengkaran diantara keduanya, karena saking terbawa suasana akhirnya pacar NP terlalu meluapkan emosi secara berlebihan kepada dirinya.

Berdasarkan hasil akhir wawancara dengan beberapa siswa kelas X, Peneliti mendapatkan hasil bahwa beberapa siswa mengalami perilaku toxic relationship dari pasangannya yang didasarkan beberapa faktor seperti kekerasan verbal, kekerasan psikis, dan sosial. Faktor tersebut menunjukkan masih ada fenomena *toxic relationship* dalam menjalin hubungan yang romantis membuat siswa sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental karena tidak ada keharmonisan ketika berpacaran.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diberikan terkait fenomena toxic relationship berpacaran, peneliti juga ingin mengetahui apakah di remaja pernah mengalami toxic relationship serta alasan apa yang membuat para siswi yang mengalami toxic relationship masih bertahan dalam hubungan tersebut, faktor-faktor penyebab toxic relationship, dampak psikis dan psikologis apa yang dihasilkan para siswi yang mengalami *toxic relationship* dan upaya untuk keluar dari *toxic relationship*.

“Aku pernah mendapatkan perkataan kasar dari pacarku, awalnya tuh memang situasi hubungan kita lagi gak baik, terus kita sama-sama lagi marahan terus dia tuh setiap kita berantem emosinya tuh berlebihan kaya sering melontarkan kata-kata kasar kaya “anjing”, “tolol”, terus juga setiap dia ada masalah dia selalu meluapkan emosinya ke aku. Tapi

meskipun aku udah tau sifat dia yang pemarah aku tetap bertahan karena aku tau karakter dia itu pemarah jadi aku memaklumi. "

Perilaku posesif juga didapatkan NP, dimana pacarnya kerap kali bersikap mengekang, saat NP berbaur dengan laki-laki lain, pacarnya selalu merasa cemburu dan selalu marah.

"Terus juga selain pemarah dan sering ngata-ngatain aku, dia juga posesif banget. Pernah ya aku lagi ngobrolin soal tugas sama temen kelas cowok aku, terus tuh dia langsung marah tanpa alasan gitu, dia tuh selalu ngelarang aku buat deket sama temen cowok-cowok sekelas dan setiap dia marah karena aku deket sama temen cowok sekelas aku, dia selalu menyimpulkan aku ini cewek gampang".

Selanjutnya pengalaman dari informan kedua yang berinisial RA Menceritakan bahwa dia pernah mengalami hubungan yang tidak sehat dengan mantan kekasih sebelumnya. Awalnya, kata-kata kasar muncul dalam konteks bercanda, seperti menyebut dirinya dengan hewan (anjing) tetapi seiring waktu, sikapnya berubah menjadi semakin kasar. Hal ini disebabkan oleh kesalahpahaman terkait keakraban saya dengan teman pria. Meski tidak melibatkan unsur seksual yang merugikan, hubungan tersebut dipenuhi dengan kata-kata kasar. Meskipun menyadari sifat toxicnya, RA memilih untuk bertahan karena masih memiliki perasaan sayang terhadap mantannya. Seperti yang diceritakan kepada penulis sebagai berikut,

"Aku dulu pernah punya hubungan yang nggak sehat, nih. Sama mantan, dia suka banget ngeledak aku dengan kata-kata kasar. Awalnya sih kayak candaan, tapi lama-lama, sikap dan kata-katanya jadi makin kasar." Dari jawaban diatas menunjukkan bahwa informan pernah mengalami toxic relationship secara verbal dengan menggunakan kata-kata kasar walaupun informan tersebut mengira perkataan tersebut hanya bercanda.

"Gara-garanya, aku suka banget berteman sama cowok. Dia jadi cemburu, gitu. Sumpah, awalnya nggak apa-apa, tapi lama-lama jadi toxic. Meskipun nggak pernah ada unsur seksual yang merugikan, tapi sering banget kata-katanya kasar. Aku tetap bertahan dalam hubungan itu karena masih sayang sama dia, meskipun tahu ini kesalahanku." Sebenarnya susah sih, tapi kayaknya masih ada rasa sayang dan harapan bahwa dia bisa berubah. Jadi, meskipun toxic, aku coba bertahan." Informan mengatakan bahwa hal yang menjadi alasan pasangannya berkata kasar bahwa ia cemburu jika informan tersebut dekat dengan pria lain. Tetapi secara tidak langsung informan merasa baik-baik saja karena memang ada kesalahan yang diperbuat serta perasaan ia tidak ingin mengakhiri hubungannya dan informan berharap lambat laun pasangannya berubah menjadi lebih baik.

Pada informan ketiga yang berinisial AN dia menceritakan pengalaman yang pernah dialami selama berpacaran dengan SA dimana dia diperlakukan dengan sangat penuh tuntutan dan kerap mengecek keberadaan, pergi bersama siapa dan menuntut untuk menjadi apa yang dia mau sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi informan tersebut dalam menjalani hubungannya. Seperti yang dijelaskan kepada penulis, keadaannya adalah sebagai berikut.

"Aku pernah menjalin hubungan dengan seseorang tapi bisa dibilang hubungan kami kurang baik karena pacar aku selalu menyalahkan, menuntut, dan lebih ngerasa kayak punya kuasa sama aku. Dia ingin aku menurut sama apa yang dia mau sampe akhirnya kita bertengkar dan saling menyalahkan". Pada pernyataan ini menunjukkan bahwa informan

tertekan atas apa yang dilakukan oleh pasangannya dan memiliki perasaan ini tidak akan ada solusi dikarenakan tabiat pasangannya yang selalu ingin menuntut informan.

"Waktu itu sempet ada upaya atau apa sih negosiasi gitu kalo misalkan dia yaudah jangan diulangi lagi karena cape berantem terus yang masalahnya masih sama buang-buang waktu. Karena ini sudah kejadian beberapa kali hingga akhirnya kita saling menyudutkan kita masing-masing itu bersalah. Terus aku udah gakuat lagi sama sikapnya dan aku memilih putus dari dia". Informasi tersebut pada akhirnya membuat hubungan mereka berakhir karena selalu bertengkar dengan masalah yang sama tanpa ada solusi yang menjadikan hubungan mereka membaik.

Informan keempat yang berinisial DN dimana ia bercerita pernah mendapatkan hubungan yang tidak sehat saat berpacaran. Dimana DN sering dituntut oleh pacarnya untuk selalu menurut kepada dirinya, selalu ingin dimengerti dan selalu bersikap kasar.

"Jadi tuh aku teh kan pacaran sama cowok, nah terus si cowok teh bisa dibilang tempramen (tapi bukan memukul), kadang juga dia teh kalo lagi marah karna aku kadang brontak sama aturan nya dia, dia tuh kaya suka bilang gini, "Apaan si anjing, bisa ga si lu nurut sama gua dikit aja". Semalem baru aja kejadian dia bentak aku depan orang-orang karena dia nanya ga gua respon, soalnya gua lagi ngobrol penting sama yang lain. Terus pas aku tanya balik di cuma jawab "Iya terserah lu, gimana lu ajalah anjing". Dari penjelasan ini, informan mendapatkan toxic relationship, dimana informan mengalami kekerasan verbal dengan selalu mendapatkan kata-kata yang kurang baik dari pacarnya, terlebih di depan umum.

"Kalo ditanya kenapa masih bertahan sampai sekarang tuh aku juga bingung sebenarnya, pas awal-awal dapat diperlakukan begitu dari dia aku juga langsung memutuskan kaya pengen udahan aja gitu tapi tuh kaya gak bisa karena mungkin aku udah terlanjur sayang banget sama dia, mungkin juga karena aku udah terbiasa dikekang gitu sama dia dan mungkin itu bentuk sikap saya dia ke aku". Alasan informan masih tetap bertahan dengan pacarnya meskipun dirinya sering mendapatkan perlakuan kasar dan kekangan ialah karena informan merasa sayang dan sudah memaklumi sikap pacarnya yang seperti itu, menurut informan hal itu merupakan bentuk sikap rasa sayang pacarnya terhadap dirinya.

Setelah dilakukan wawancara secara mendalam terhadap empat informan yang mempunyai pengalaman terkait toxic relationship. Adapun bentuk kekerasan yang mereka dapatkan adalah kekerasan verbal. Kekerasan verbal ini mencakup lontaran kata kasar dan pembatasan aktivitas. Dari keempat informan ini menjelaskan bahwa mereka mengalami kekerasan secara verbal berupa lontaran kata-kata yang kurang baik dari pasangannya saat berpacaran. Dimana Ini mencerminkan kurangnya rasa saling menghargai di antara hubungan, kurangnya komunikasi yang sehat dan pengelolaan emosi yang buruk dalam hubungan tersebut. Pasangan yang meluapkan emosi secara berlebihan cenderung menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak sehat. Bentuk kekerasan verbal lainnya yaitu adanya pembatasan aktivitas, dimana keempat informan ini menyatakan bahwa pasangannya memiliki sifat overprotective, terutama terkait dengan cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Hal ini tentu merupakan bentuk dari pembatasan aktivitas dalam sebuah hubungan. Perilaku tersebut adalah sebuah bentuk kontrol yang merugikan serta dapat mempengaruhi kebebasan individu.

Faktor-faktor penyebab Toxic Relationship

Terdapat dua faktor yang diidentifikasi sebagai akar penyebab terjadinya toxic relationship, yaitu: Faktor internal, yang berasal dari individu dan mencakup kondisi emosi yang tidak stabil. Individu dengan emosi yang tidak stabil cenderung membutuhkan orang lain untuk menjadi pelampiasan rasa emosinya yang tiap hari meluap. Selain itu pola pikir yang tidak dewasa juga menjadi factor internal terjadinya toxic relationship. Lalu, ketergantungan korban pada pelaku, korban seringkali memiliki pikiran bahwa dirinya tidak dapat hidup tanpa pelaku sekalipun pelaku telah bertindak melebihi batas selayaknya pacar atau bahkan melakukan kekerasan sekalipun. Kekuasaan dalam hubungan menjadi factor internal lain, adanya dominasi dalam hubungan membuat individu yang menjalani hubungan tidak seimbang dan tidak jarang salah satunya takut untuk mengutarakan perasaan yang sebenarnya. Selain factor internal yang sangat beragam sebagai penyebab adanya toxic relationship terdapat factor eksternal yang memiliki pengaruh besar bagi hubungan seseorang. Faktor eksternal yang memotivasi individu untuk bertindak yaitu lingkaran pertemanan pelaku, kecemburuan korban yang intens terhadap lingkaran pertemanan pelaku, pengalaman perselingkuhan yang dilakukan pelaku, dan adanya perasaan bahwa seseorang menentang larangan pasangannya.

1. Posesif

Posesif memiliki makna yang berbeda tergantung bagaimana orang tersebut menjalani hubungannya. Sikap posesif dibagi menjadi dua menurut pandangan sebagian orang yang mengalaminya, yaitu positif dan negatif. Sikap positif ini seolah membuat pasangan merasa diperhatikan dan diberi perlindungan yang lebih dari pasangannya, tidak hanya itu pasangan menjadi lebih peka pada situasi sekitar. Sebagian lagi menganggap bahwa sikap posesif itu negatif, karena individu akan menerima perilaku yang kurang membuatnya nyaman seperti menyuruhnya untuk selalu jadi apa yang pasangannya inginkan, harus menuruti apa yang pasangannya minta, dan kesehatan psikologis individu akan terganggu dan lebih parah dari posesif ini bisa mengakibatkan kekerasan dalam hubungan pacaran. Posesif menjadi salah satu faktor yang menjadi alasan mengapa toxic relationship bisa terjadi, sikap posesif ini yaitu rasa ingin memiliki pasangan sepenuhnya.

Sikap posesif yang berkelanjutan dan terus dibiarkan akan memberikan dampak negative yang sangat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional pasangannya. Sikap posesif ini jika terus dibiarkan akan memicu adanya kekerasan dalam hubungan akibat dari emosi yang dipicu jika rasa ingin memilikinya dibatasi oleh orang lain. Hal terburuknya ialah selain kekerasan dalam hubungan yang muncul, akan muncul pula sikap “obsesi” pada kekasihnya. Sifat posesif memerlukan strategi *coping stress* supaya meredakan permasalahan yang dirasakan individu dapat berupa *problem focused coping* yang memilih untuk fokus pada penyelesaian akar permasalahan dan *emotional focused coping* yang fokus pada pengelolaan emosi dengan secara konstruktif (Syafitri & Khoirunnisa, 2023).

2. Egois

Egois yaitu sikap yang selalu dimiliki oleh tiap-tiap individu. Egoisme menurut KBBI adalah suatu tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan atas kepentingan sendiri. Egois berasal dari kata ego yang artinya “aku” oleh karena itu egois yaitu sikap yang mencari kepentingannya sendiri dan hanya berpusat pada dirinya, serta mengabaikan kepentingan orang lain.

Kenyataannya semua manusia mempunyai sikap ego yang tumbuh secara natural dalam dirinya sehingga sifat egois yang dimiliki manusia dapat memicu berbagai bentuk masalah. Adapun ciri-ciri dari sifat egois yaitu dirinya selalu merasa hebat dan benar, anti kritik, dan gaya hidupnya bebas dan tidak suka saat ada seseorang yang melarangnya melakukan apa yang dia inginkan, dan sering melakukan suatu hal yang membuatnya merasa senang tanpa memikirkan orang lain yang menerima kerugian dari perbuatan yang dia lakukan. Biasanya individu yang memiliki sifat egois seperti ini lebih tidak sabaran dan ketika melakukan sesuatu itu hanya untuk kepentingan dirinya sendiri.

3. Cemburu

Cemburu adalah sebuah perasaan yang muncul saat melihat pasangannya bersama orang lain yang mempunyai potensi akan menjadi ancaman bagi hubungannya dengan pasangannya. Kecemburuan yaitu emosi, pikiran, dan tindakan yang rumit yang lahir dari kehilangan atau ketika individu merasa harga dirinya terancam yang dan mempengaruhi bagaimana hubungan dari pasangan tersebut. Cemburu merupakan sebuah tanda jika seseorang peduli dengan pasangannya dan individu yang memiliki tingkat kecemburuan yang tinggi biasanya lebih bisa menghargai pasangan juga hubungannya dan merasa harus dilindungi. Namun, rasa cemburu yang berlebihan justru membawa dampak negative baik bagi hubungan yang sedang terjalin atau bahkan ke pasangannya. Efek cemburu yang berlebih ini akan menimbulkan rasa amarah yang melonjak ketika melihat pasangannya melakukan hal yang seharusnya tidak dilakukan. Seperti, akrab dengan teman lawan jenis atau bersikap ramah pada siapapun. Ada tiga komponen pada cemburu yaitu emosi, perilaku, dan kognitif. Individu yang sedang merasa cemburu lebih memiliki suatu motivasi ingin melukai orang ketiga atau orang yang berada di tengah-tengah hubungan bersama pacarnya dan tidak jarang juga individu yang merasa cemburu akan melukai pasangannya sendiri.

4. Kurangnya Rasa Percaya

Hal penting yang ada dalam pada suatu hubungan agar hubungan tersebut berlangsung lama dan serius yaitu kepercayaan. Individu yang memiliki kepercayaan satu sama lain dengan pasangannya biasanya membuat hubungan yang sedang dijalani menjadi lebih romantis dan penting. Tetapi seringkali suatu pasangan akan mengalami konflik pada hubungannya yang diakibatkan kurangnya kepercayaan terhadap pasangan mereka. Kurangnya rasa percaya satu sama lain terhadap pasangan akan menimbulkan konflik yang dapat mengganggu kehidupan seseorang hingga menyebabkan munculnya hubungan yang tidak sehat atau toxic relationship. Rasa cemburu yang hadir ditengah-tengah hubungan dapat dipicu dari kurangnya rasa percaya terhadap pasangan. Rasa kepercayaan yang dibangun oleh individu kepada pasangannya memperkuat hubungan tersebut, dimana individu yang tengah menjalani hubungan dapat lebih saling menghargai satu sama lain.

5. Lingkungan

Lingkungan pergaulan sangat penting pada kehidupan individu karena akan mempengaruhi bagaimana kita bertingkah laku dan memberikan dampak besar pada kehidupan. Selain itu, lingkungan seringkali mempengaruhi pemikiran individu baik kearah positif ataupun negative. Nyatanya lingkungan sekitar seringkali memberikan dampak negatif pada seseorang yaitu pergaulan bebas, dari pergaulan bebas ini terkadang dijadikan suatu gaya berpacaran dalam menjalin suatu hubungan dengan seseorang. Banyak gaya berpacaran yang telah melewati batas wajar yang tidak seharusnya. Saat ini anak remaja yang seharusnya belum memulai masa untuk berhubungan pacaran justru telah melakukan hal-hal diluar batas dengan pacar nya.

Dampak Psikis dan Psikologis yang Didapatkan Oleh Siswi remaja yang Mengalami *Toxic Relationship*

Bagi setiap orang yang belum pernah merasakan atau mengalami keadaan mempunyai pasangan yang berperilaku tidak sehat pasti akan berpikir bahwa itu hanyalah sikap yang berlebihan dari para korban tersebut dan cenderung meremehkan apa yang mereka rasakan. Dampak dari yang dihadirkan terkait *toxic relationship* ini merupakan dampak negatif yang dialami para korban atau orang yang pernah mengalami keadaan tersebut. Dari empat informan ini, kita mengetahui bahwa apa yang dilakukan oleh orang terdekat dan kita sayangi juga dapat menyebabkan suatu masalah untuk diri kita sendiri. Terlebih dampak yang dirasakan oleh orang yang mengalami *toxic relationship* ini bukan hanya dirasakan pada saat itu saja tetapi menimbulkan trauma dalam diri mereka dalam menjalin suatu hubungan.

Para informan ini belum terlalu menyadari bahwa dampak tersebut bisa menjadi langkah awal mereka dalam menjalani hubungan yang toxic. Lambat laun mereka menyadari bahwa hal tersebut merupakan hubungan yang tidak sehat. Untuk informan NP dan RA sendiri menurut analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada dampak yang merujuk pada psikis maupun psikologis dikarenakan mereka masih menyadari bahwasanya pasangan mereka melakukan atau bersikap kasar dengan menyebut nama hewan terhadap NP dan RA adalah salah satu kesalahan yang dilakukan mereka. Tidak hanya itu mereka juga beranggapan bahwa hal tersebut merupakan hanya gurauan semata. Sikap cemburu bagi mereka merupakan hal yang wajar karena mereka memiliki kebiasaan dan sering kali dekat dekat teman pria lain sehingga efek dari cemburu pasangannya yang melontarkan kata-kata kasar tidak terlalu berdampak secara mendalam. Kata-kata seperti “Anjing, goblok, tolol, murahan” merupakan kata yang sering dilontarkan kepada NP dan RA.

Berbeda terhadap informan ketiga dan keempat dimana terdapat dampak yang dirasakan terlebih dampak tersebut menyebabkan emosi yang meluap-luap dan kurangnya berpikir secara terbuka. Dari hasil penelitian, narasumber mengalami trauma yang mendalam akibat hubungan yang tidak sehat. Toxic Relationship dicirikan oleh dominasi, pemojokan, dan manipulasi perasaan korban, membuat korban merasa terpuruk dan bersalah. Hal ini membuat korban sulit untuk bersikap tegas terhadap pasangan. Hubungan yang *toxic* berdampak pada perilaku individu yang mengisolasi diri dari lingkungan sekitar, tidak memiliki kepercayaan diri, memicu stress, abai dengan diri sendiri, dan merasa banyak hal negatif dari dirinya (Keny dkk., 2023).

Upaya Keluar dari *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Keluar dari *toxic relationship* memang dapat menjadi salah satu langkah yang sulit, karena banyaknya individu yang masih menggunakan kata “masih sayang” dan tetap melanjutkan hubungan tersebut. Banyak individu yang merelakan banyak hal dari mulai momen bersama keluarga ataupun teman demi mempertahankan hubungan toxic nya. Seringkali teman atau keluarga nya telah memberikan saran untuk segera mengakhiri hubungan tersebut, namun individu juga sering mengalami kesulitan untuk keluar dari zona hubungan toxic tersebut. Ketika individu terus berada pada hubungan yang toxic akan berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional nya. Oleh sebab itu, sangatlah penting untuk individu meninggalkan hubungan toxic tersebut dalam waktu cepat. Individu harus memiliki kontrol diri terhadap perasaan pada seseorang (Saskia & Idris, 2023). Orangtua dapat memiliki peran untuk memunculkan kepercayaan diri anak untuk terhindar dari kekerasan di sekitarnya (Kadir & Handayaningsih, 2020). Kesulitan untuk keluar dari hubungan *toxic* ini dapat diatasi dengan beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk keluar dari *toxic relationship*, diantaranya sebagai berikut:

1. Memahami dan mengenali toxicity dimana setiap individu harus kenali terlebih dahulu apa itu *toxic relationship*, lalu setelahnya akui bahwa hubungan tersebut tidaklah sehat. Selain itu, waspadailah pola racun dan pengaruhnya dalam suatu hubungan dan bagaimana dampaknya terhadap kesehatan terutama kesehatan mental.
2. Buatlah suatu batasan dan tetapkanlah batasan tersebut dengan jelas untuk perilaku yang tidak dapat diterima dalam hubungan, dan bangun kepercayaan diri dalam mematuhi batasan-batasan tersebut.
3. Bicarakan masalah dengan baik dengan siapapun yang mempunyai hubungan dengan individu, karena komunikasi yang baik akan dapat membuka pintu perubahan yang positif.
4. Fokuslah pada diri sendiri dengan cara perhatikanlah semua kebutuhan dan kesejahteraan bagi diri sendiri. Hal tersebut dapat dikembangkan dengan cara berfokus pada sesuatu yang dapat mengembangkan diri dan membantu membangun kekuatan serta kepercayaan diri.
5. Rencanakanlah masa depan dan pahami apa yang diinginkan dari hubungan dan kehidupan yang sedang dijalani, setelah itu rencanakanlah bagaimana langkah-langkah yang akan dijadikan untuk mencapai tujuan masa depan dan hindari terjerumus ke dalam siklus yang merugikan.
6. Jangan pernah menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi dalam hubungan tersebut, hubungan yang tidak sehat tetaplah tidak sehat, dan itu bukanlah suatu kesalahan dari diri sendiri. Karena setiap individu berhak mendapatkan suatu hubungan yang sehat dan suportif.
7. Buatlah sebuah keputusan yang kuat dan yakinlah bahwa meninggalkan hubungan tersebut adalah keputusan yang tepat, ambillah keputusan itu dan pertahankan, karena setiap individu mempunyai hak dan kebebasan untuk mengambil sebuah keputusan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* di kalangan remaja di remaja terdapat sebuah fakta atau pengetahuan terkait pengalaman empat siswi remaja mengungkap beragam bentuk kekerasan dalam *toxic relationship*, termasuk kekerasan verbal dan pembatasan aktivitas. Informan seperti NP dan RA mengalami lontaran kata-kata kasar, sementara AN dan DN merasakan tekanan berlebih dan tuntutan yang membuat hubungan menjadi tidak nyaman. Bentuk kekerasan yang didapatkan mencakup kekerasan verbal dan pembatasan aktivitas, mencerminkan kurangnya komunikasi sehat dan kontrol berlebih dalam hubungan. Faktor-faktor tersebut menciptakan lingkungan yang tidak aman dan merugikan bagi siswi-siswi tersebut. Proses keluar dari toxic relationship memerlukan kesadaran akan keberadaan toxicity, penegasan batasan, komunikasi yang baik, fokus pada diri sendiri, perencanaan masa depan, dan pengambilan keputusan yang kuat. Meskipun sulit, langkah-langkah tersebut diperlukan untuk menjaga kesehatan emosional dan mental.

Adapun alasan mengapa para siswi tetap bertahan dalam hubungan toxic relationship tersebut karena adanya ketergantungan emosional. Keempat korban menyadari sifat buruk pasangannya sejak awal, tetapi memilih untuk tetap berada dalam hubungan tersebut. Hal ini bisa menunjukkan adanya ketergantungan emosional atau rasa takut kehilangan, yang bisa menjadi indikator hubungan yang tidak sehat. Korban mungkin merasa bahwa hubungan tersebut adalah satu-satunya sumber kebahagiaannya dan jika korban melepaskan hubungannya dapat membangun kekosongan yang akan sulit diisi. Dampak psikis dan psikologis yang dialami siswi-siswi ini melibatkan trauma mendalam, dominasi, pemojokan, dan manipulasi perasaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W. A., & Musslifah, A. R. (2024). Post-Traumatic Growth Pada Wanita Yang Mengalami Toxic Relationship Menurut Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 85-96.
- Alhakim, A. (2021). Kekerasan Terhadap Perempuan: Suatu Kajian Perlindungan Berdasarkan Hukum Positif Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 9(1), 115-122.
- Cera Keny, W., Febrian Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692-5701.
- Hidayat, A. (2021). Kekerasan terhadap anak dan perempuan. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 8(1), 22-33.
- Kadir, A., & Handayaningsih, A. (2020). Kekerasan anak dalam keluarga. *Wacana*, 12(2), 133-145.

- Kesumawardani, S. T., Fitriah, M., & Purnomo, A. M. (2024). Hubungan human relations mahasiswa dengan toxic relationship. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi Communique*, 6(2), 179-188.
- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445-4451.
- Saputra, W. N. E., Hanifah, N., & Widagdo, D. N. (2024). Perbedaan tingkat perilaku agresi berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(4), 14.
- Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525-538
- Syafitri, L. N., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang menjalin hubungan posesif. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 622-635.
- Wahyuni, D. S., & Sartika, R. (2020). Analisis faktor penyebab kekerasan dalam hubungan pacaran pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(2), 923-928.