

ANALISIS FAKTOR PENYEBAB *TOXIC RELATIONSHIP* PADA GEN Z DI KAMPUS ISLAM

Rainatul Khalisah¹, Shanty Komalasari¹

¹Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin
Jl. Ahmad Yani Km. 4, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia 70235

khalisahrainatul@gmail.com
shantykomalasari@uin-antasari.ac.id

Abstrak

Hubungan pacaran merupakan hubungan yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan yang terikat secara emosional. Ketidaksetaraan di dalamnya dapat menjadikan hubungan antara dua orang menjadi *toxic* bahkan dapat menimbulkan kekerasan. Jika dibiarkan akan berisiko dan membahayakan situasi fisik seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor yang dapat menimbulkan perilaku *toxic* di dalam suatu hubungan pacaran. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik wawancara terstruktur. Subjek dalam penelitian ini yaitu 3 perempuan dan 1 laki-laki Gen Z yang berkuliah di Kampus Islam yang pernah menjalani hubungan *toxic*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek pernah mengalami hubungan *toxic* yang mengarah pada kekerasan. Dua di antaranya mengalami kekerasan fisik, dan dua lainnya mengalami kekerasan psikis. Dalam penelitian didapatkan bahwa faktor yang menjadi penyebab kekerasan dalam hubungan ini, yaitu kepribadian pelaku, ketergantungan emosional oleh subjek, dan budaya patriarki. Implikasi dari penelitian ini adalah agar masyarakat bisa menyadari tentang faktor penyebab terjadinya hubungan *toxic* dan bisa meminimalisir terjadinya kekerasan yang terjadi di dalamnya.

Kata kunci: gen z; kekerasan; *toxic relationship*

Abstract

A dating relationship is a relationship between a man and a woman who are emotionally attached. Inequality in it can make the relationship between two people toxic and can even lead to violence. If left unchecked, it will be risky and endanger a person's physical situation. The aim of this research is to identify factors that can cause toxic behavior in a dating relationship. The research method used is qualitative research with structured interview techniques. The subjects in the research were 3 women and 1 man from Gen Z who studied at the Islamic Campus who had been in a toxic relationship. The research results showed that the four subjects had experienced toxic relationships that led to violence. Two of them experienced physical violence, and the other two experienced psychological violence. In the research, it was found that the factors that cause violence in this relationship are the personality of the perpetrator, emotional dependence by the subject, and patriarchal culture. The implication of this research is that society can be aware of the factors that cause toxic relationships and can minimize the violence that occurs in them.

Keywords: gen z; violence; toxic relationship

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sosial, generasi merupakan kategori yang di dalamnya terdapat penentuan rentang tahun kelahiran. Mannheim (dalam Komalasari et al., 2022) menjelaskan bahwa generasi didefinisikan sebagai perkumpulan sosial yang di dalamnya terdapat kesamaan usia dan wawasan yang menjadi faktor fundamental dalam kontribusi kemajuan. Dapat diartikan bahwa generasi merupakan kelompok sosial yang memiliki rentang waktu kelahiran yang sudah ditentukan berdasarkan pengalaman hidup, nilai, serta perspektif yang serupa karena perubahan sosial, teknologi, atau kebudayaan yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka.

Codrington et al. (dalam Komalasari et al., 2022), mengajukan hipotesis mengenai teori Generasi yang dikelompokkan dalam lima usia manusia berdasarkan pada tahun kelahirannya. Baby boomer lahir antara 1946-1964; Generasi X lahir pada tahun 1965-1980; Generasi Y (millennial) lahir pada tahun 1981-1995; Generasi Z (iGeneration, GenerasiNet, generasi internet) lahir pada tahun 1996-2010; serta Generasi Alpha lahir pada tahun 2011-2025.

Pada saat ini, generasi Z (Gen Z) berada dalam kisaran usia 26-15 tahun. Masa ini menjadi periode di mana mereka menghadapi berbagai tantangan di dunia, termasuk perkembangan teknologi yang erat kaitannya dengan interaksi sosial. Gen Z memiliki keterlibatan sosial yang tinggi, terutama melalui media sosial. Sebagai makhluk sosial, Gen Z selalu membutuhkan orang lain di dalam kehidupan mereka. Salah satu hal yang sangat berhubungan erat dengan Gen Z adalah dinamika dalam hubungan percintaan yaitu hubungan antara dua orang yang dilakukan oleh manusia (Nisa, 2023). Hubungan pacaran merupakan hubungan yang dilakukan antara laki-laki dan perempuan yang terikat secara emosional. Hubungan ini biasanya ditandai dengan hubungan romantis, yang memiliki peran dalam perkembangan dan menjadi sumber kesejahteraan bagi remaja dan dewasa (Gómez-López et al., 2019). Rice (dalam Solikhah & Masykur, 2020) memaparkan alasan individu dalam menjalin sebuah hubungan, yaitu sebagai rekreasi, menjadikan sarana untuk bersahabat tanpa ikatan pernikahan, eksperimen dan kepuasan seksual, dan tahapan dalam mencari pasangan hidup. Sarwono dan Meinarno (dalam Wahyuni et al., 2020) menjelaskan bahwa rasa cinta bisa diaktualisasikan dalam bermacam-macam bentuk emosi, baik emosi yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Munculnya emosi menyakitkan, diawali dengan adanya konflik di dalam suatu hubungan yang bisa berlanjut pada kekerasan.

Dalam hubungan pacaran, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi agar hubungannya memiliki kesetaraan seperti saling terbuka, menghormati satu sama lain, dan memiliki kemauan dalam menyelesaikan permasalahan yang timbul. Hubungan akan menjadi rumit jika hal tersebut tidak terpenuhi, karena akan menciptakan ketidaksetaraan dalam hubungan pacaran. Ketidaksetaraan ini dapat menjadikan hubungan antara dua orang menjadi *toxic* bahkan dapat menimbulkan kekerasan di dalamnya. Setiap hubungan yang mengalami konflik, biasanya terjadi karena masalah-masalah yang dihadapi dalam suatu hubungan, seperti perbedaan cara pandang, rasa kecemburuan, dan perbedaan kepribadian. Konflik yang terjadi secara terus menerus dapat memicu kekerasan yang dapat dilakukan oleh salah satu pihak terhadap pasangannya (Rifayanti et al., 2022).

Kekerasan yang dilakukan oleh pasangan akan menjadikan suatu hubungan menjadi *toxic*. Menurut Glass (dalam Elisabeth & Uthama, 2022), *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat, dibangun dengan konflik di dalamnya, terdapat persaingan, serta kebutuhan salah satu pihak untuk mengendalikan pihak lain. Hal itulah yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam suatu hubungan dan bisa memicu kekerasan. Kwak et al. (dalam Januarti & Marianti, 2023) menjelaskan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan antara dua orang yang saling tidak mendukung, terjadi konflik yang salah satu di antara keduanya ingin merusak, adanya kompetisi dalam hubungan, dan hilangnya rasa hormat. Dalam hubungan *toxic*, orang yang terlibat tidak memiliki komunikasi yang baik dan memiliki hubungan yang tidak sehat sehingga sering memunculkan konflik. Ada beberapa tanda umum yang bisa menunjukkan bahwa suatu hubungan tersebut *toxic*. Di antaranya yaitu perilaku yang tidak sopan, kurang dukungan, mencoba untuk mengontrol perilaku satu pihak, ketidakjujuran, komunikasi yang kurang, tidak merasakan kebahagiaan, mengorbankan diri atau hobi yang tidak disetujui, dan lain sebagainya.

Toxic relationship berdampak pada konflik internal seseorang seperti menjadikan korban tidak produktif, gangguan mental, sampai memicu ledakan emosional pada diri seseorang, seperti yang dijelaskan Julianto dalam (Praptiningsih & Putra, 2021). Orang yang menjalani hubungan *toxic* akan mengganggu kesehatan mentalnya dan akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Jika hal ini dibiarkan, maka akan memunculkan bentuk perilaku buruk, misalnya kehilangan prinsip untuk saling melengkapi yang membuat korban cenderung melakukan perilaku yang berlawanan, seperti menyerah dari orang lain serta memberikan pengaruh dalam kepercayaan diri pada proses mengemukakan pendapat (Praptiningsih & Putra, 2021).

Hubungan yang *toxic* secara emosional, jika dibiarkan akan berisiko dan membahayakan situasi fisik seseorang. Hal ini karena hubungan *toxic* yang sudah parah bisa mengarah kepada kekerasan. Menurut Mayasari dan Rinaldi (dalam Wahyuni et al., 2020), kekerasan yang terdapat di dalam hubungan pacaran yaitu kekerasan fisik yang berbentuk penyerangan atau pukulan, serta kekerasan psikis/emosional yang berbentuk bentakan, ancaman, dan pengekanan. Kekerasan verbal yang terjadi di kalangan remaja yang sedang menjalani hubungan juga termasuk ke dalam hubungan *toxic*. Sutikno (dalam Anggreini & Nugroho, 2022) menjelaskan bahwa kekerasan verbal merupakan kejahatan perasaan yang dilontarkan dengan kata-kata kasar tanpa kontak fisik, seperti mencemarkan nama baik, mengintimidasi korban, melakukan penghinaan, dan membesarkan kesalahan kecil. Berdasarkan hasil penelitian dalam Lestari et al. (2022), didapat beberapa karakteristik pasangan bisa dikatakan melakukan kekerasan, yaitu sering memaksa kehendak, terlalu menuntut sampai terkesan posesif, kurang suportif pada pasangan, serta memiliki perilaku yang tidak konsisten. Namun, terkadang hal ini tidak disadari oleh korban (Anggreini & Nugroho, 2022), karena tidak sedikit yang menganggap bahwa perilaku ini merupakan bentuk kasih sayang dari pasangannya. Padahal, hal ini bisa berdampak pada psikologis korban yang mengalaminya. Sejalan dengan pernyataan Ginting (dalam Solikhah & Masykur, 2020) bahwa kekerasan di dalam hubungan pacaran bisa menimbulkan luka pada hati, fisik, maupun kekecewaan yang dirasakan korban.

Di dalam hubungan kekerasan, Walker (dalam Pertiwi & Prihatmoko, 2021) menjelaskan bahwa terdapat tiga fase, di antaranya *tension-building* yaitu peningkatan tegangan biasanya ditandai dengan memanggil secara tidak pantas, kasar, atau perilaku kasar. *The acute battering incident* yang merupakan puncak kekerasan. Terakhir *locing contrition* yaitu proses minta maaf dan meyakinkan dengan menunjukkan kebaikan, pemberian hadiah, atau janji untuk melakukan perubahan. Namun, siklus ini akan selalu berulang ke fase awal. Seseorang yang mengalami hubungan *toxic* yang memicu kekerasan, akan mengalami tiga fase tersebut secara berulang sampai korban memutuskan hubungan dengan pelaku kekerasan tersebut.

Di Indonesia terdapat data yang menunjukkan kasus kekerasan di dalam pacaran. Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023, ada 2.083 kasus kekerasan psikis yang terjadi di tahun 2022, sedangkan untuk kekerasan fisik terdapat 6.001 kasus. Kasus yang terjadi di ranah personal adalah kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar dengan 713 kasus yang tercatat sebagai pengaduan. Kasus pada ranah personal ini lebih merujuk pada bentuk kekerasan psikis (Komnas Perempuan, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa banyak kasus yang terjadi pada pasangan dengan berbagai macam bentuk kekerasan yang dialaminya.

Penelitian ini memiliki pertanyaan seperti “Faktor apa yang memengaruhi terjadinya hubungan *toxic*?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor yang menimbulkan perilaku *toxic* di dalam suatu hubungan pacaran. Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan teori *toxic relationship*. Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi referensi untuk korban maupun pelaku *toxic relationship*, dan

menambah wawasan khalayak luas dan peneliti. Selain itu juga bisa memberikan gambaran mengenai penyebab terjadinya *toxic relationship* yang terjadi pada hubungan para remaja akhir.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode wawancara. Pendekatan kualitatif akan mendeskripsikan penelitian ini secara jelas dan membantu peneliti untuk memahami fenomena yang terjadi secara aktual (Wahyuni et al., 2020). Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur yaitu wawancara yang mengarah pada panduan pokok masalah yang ingin diteliti. *Interviewer* menyiapkan daftar beberapa pertanyaan sebelum melaksanakan wawancara serta rangkaian pertanyaannya tidak diubah (Komalasari, 2022). Partisipan dalam penelitian ini adalah pihak yang terlibat langsung dalam permasalahan yang diteliti sehingga informasi yang didapatkan bisa dipertanggung jawabkan mengenai *toxic relationships*.

Pemilihan partisipan pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang dipilih sesuai dengan kriteria dan permasalahan serta tujuan penelitian yang sudah ditentukan sejak awal. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Kampus Islam, Gen Z yang berusia 19-20 tahun, pernah menjalani hubungan *toxic*, dan bersedia menjadi narasumber. Alasan peneliti dalam menentukan karakteristik subjek tersebut untuk digunakan dalam penelitian, karena pada tahap perkembangan mahasiswa sering dikaitkan dengan tahap perkembangan kognitif yang membuat mereka mampu untuk berpikir secara logis, abstrak, idealistik, serta memutuskan tindakan secara rasional, seperti yang dijelaskan Santrock (dalam Nisa, 2023).

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, maka terdapat 4 subjek dari generasi Z yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian. Subjek terdiri dari 1 laki-laki dan 3 perempuan mahasiswa di Kampus Islam yang pernah menjalani hubungan *toxic*. Wawancara dilaksanakan secara tatap muka dengan menggunakan media tambahan seperti *voice recorder* (perekam suara).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 4 mahasiswa yang menjadi korban hubungan *toxic*, ada beberapa informasi yang dihasilkan. Di antaranya mengenai persepsi, pengalaman, serta faktor yang menjadi penyebab hubungan *toxic* yang dialami oleh subjek. Dalam hubungan, individu yang menyadari bahwa hubungan tersebut masuk ke dalam kategori *toxic*, memiliki persepsi yang berbeda dalam mendefinisikannya. Persepsi merupakan tindakan penilaian yang berasal dari pemikiran seseorang setelah menerima stimulus dari apa yang disarankan oleh pancaindranya (Nurhijriah et al., 2022). Pada hasil wawancara, terdapat pandangan mengenai *toxic relationship* yang dialami oleh oleh 4 subjek, yaitu mahasiswa di Kampus Islam sebagai berikut.

“..... di hubungan percintaan saya kaya misalnya nih emm.. suatu hal yang wajar itu dilarang, itu sudah termasuk *toxic*” – Wawancara RN, Perempuan, 20 tahun (24 September 2023)

“....., dalam *toxic relationship* ini, itu seperti di posesifi dia dalam kegiatan hal positif masih aja di posesifi. Terus juga, dia tuh cenderung juga kayak memaksakan kehendak dia aja gitu” -Wawancara H, Perempuan, 20 tahun (25 September 2023)

“Hubungan yang beracun atau *toxic relationship* ini hubungan yang membuat banyak faktor dalam kehidupan itu ee rusak cuma gara-gara hubungan yang dijalani itu dengan tidak baik.” -Wawancara N, Laki-laki (25 September 2023)

“Definisi *toxic relationship* menurut saya adalah ketidaknyamanan yang terjadi di dalam suatu hubungan, di mana yang menyetujuinya cuma salah satu pihak dan pelakunya pun biasanya satu pihak aja gitu.” -Wawancara S, Perempuan, 20 tahun (23 September 2023)

Berdasarkan kutipan dari hasil wawancara di atas, terlihat bahwa mereka mendefinisikan hubungan *toxic* dengan cara yang berbeda. Menurut RN, hubungan *toxic* yang dijalani merupakan hubungan yang tidak sehat. H mendefinisikan *toxic* sebagai hubungan yang penuh dengan pemaksaan kehendak dan posesif. N mendefinisikan bahwa hubungan *toxic* adalah hubungan yang tidak baik yang dapat merusak faktor hidupnya. Pada kutipan S, hubungan *toxic* adalah ketidaknyamanan dan pengambilan keputusan melalui satu pihak saja. Sejalan dengan pernyataan Julianto et al. (dalam Praptiningsih & Putra, 2021) bahwa hubungan *toxic* merupakan hubungan yang tidak sehat yang berdampak pada konflik internal yang bisa mengganggu mental seseorang. Jika kondisi tersebut terus berjalan maka akan memicu terjadinya perilaku buruk.

Hasil temuan pada proses penelitian, terdapat pengalaman subjek yang menjalani hubungan *toxic*. Berikut adalah pernyataan-pernyataan dari para subjek mengenai pengalamannya dalam hubungan *toxic* yang dijalaninya.

“Aku pernah ngalamin kekerasan verbal dan nonverbal, tapi yang gak terlalu kasar banget, yaa terakhir kali tuh di mantan yang sebelum-sebelumnya itu di cekik” -RN

“Rasa sayangnya yang sayang banget itu menimbulkan dia itu jadi posesif, kaya cemburuan gitu.” “....., misalkan dia lagi marah karena aku lagi buat kesalahan gitu, dia itu pasti marah-marah banget. Emang *toxic* emang udah dasarnya *toxic* banget itu pasti keluar kata-kata kasar gitu.” -H

“...kalau ada masalah itu saat lagi bareng, itu bisa jadi memukul sama pernah sekali itu mencakar.” “dia membangun hubungan itu dengan keposesifan.” -N

“Mungkin aku merasa *toxic*nya hubungan aku sama dia tuh, aku selalu disalahkan dalam segala hal dan dikata-katain. Mungkin sambatan yang kasar itu hal biasa saat kami bekelahi.” (Mungkin aku merasa dia *toxic* karena aku selalu disalahkan dalam segala hal dan dihina, mungkin kata-kata yang kasar itu hal biasa saat kami bertengkar).” “dia tu berusaha mendapatkan apa yang dia inginkan dari tubuhku.” -S

Berdasarkan kutipan wawancara di atas, dapat dilihat bahwa 2 dari 4 subjek mendapatkan kekerasan fisik dari hubungan *toxic* yang mereka jalani. Pengalaman N yang pernah dipukul dan dicakar oleh pacarnya serta RN yang di cekik saat bertengkar. Dalam hal ini, hubungan yang dijalani mereka sudah masuk pada tahap kekerasan fisik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mayasari dan Renaldi (dalam Wahyuni et al., 2020) bahwa kekerasan fisik meliputi tindakan-tindakan yang berbentuk aniaya, memukul, menendang, mendorong, dan menonjok. Sedangkan dua subjek lainnya mendapatkan kekerasan psikis dari hubungan *toxic* yang mereka jalani. Subjek S dan H sering mendapatkan kata-kata kasar saat dia sedang mengalami pertengkaran. S juga mendapatkan kata-kata kasar serta selalu disalahkan yang berakibat pada kepercayaan diri yang melemah. Sejalan dengan hasil penelitian Wahyuni et al. (2020) bahwa kekerasan psikis dilihat dari tindakan-tindakan seperti marah di tempat umum, merendahkan pasangan, mempermalukan, membatasi pergaulan, memberikan ancaman, *gaslighting* yang ditandai dengan menyalahkan, melemahkan kepercayaan diri, berkata kasar. Subjek S juga hampir mengalami kekerasan seksual serta sering menerima video porno dari pacarnya agar subjek mau melakukan dengannya. Kekerasan seksual terjadi karena pengaruh dari dorongan

seksual atau kebutuhan biologis pada pelaku kekerasan, yang disalurkan dengan cara memaksa untuk melakukan kontak seksual yang tidak diinginkan oleh pasangannya (Wahyuni et al., 2020). Namun, S bisa mempertahankan batasannya sebagai wanita Muslimah sehingga dorongan seksual pasangannya tidak tersalurkan dengan cara yang salah.

Hubungan *toxic* dalam pacaran pada 4 subjek tersebut, menimbulkan tindakan kekerasan. Hal ini karena dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya, faktor penyebab yang akan dibahas dalam penelitian, yaitu faktor kepribadian, ketergantungan, dan budaya patriarki yang dipaparkan Wahyuni et al. (2020).

Kepribadian

Pengendalian dalam suatu hubungan mencerminkan kepribadian pasangannya dan berdampak pada *self-esteem* korban hubungan *toxic*. Pernyataan subjek mengenai pasangannya menggambarkan bahwa dia memiliki perilaku dominan dan sering mengontrol aspek-aspek kehidupan korban. Berikut adalah pernyataan subjek mengenai kepribadian pasangannya.

“Dia itu sebenarnya orangnya baik, perhatian, penyayang, terus juga. Tapi dia itu agak emosian.” -H

“Posesif dan orangnya agak sifatnya itu lebih kekanak-kanakan. Emosinya kurang stabil, masih orang yang labil lah gitu. Dan untuk ee sifat kepemahamannya terhadap pasangan itu lebih sedikit.” -S

Subjek H memiliki pasangan yang emosional, terlalu mengekang dalam melakukan sesuatu, dan keras kepala sehingga menyebabkan hubungan mereka menjadi *toxic*. Ketika H dengan pasangannya bertengkar, dia sering mendengar perkataan kasar yang dilontarkan kepadanya. Dia juga sering disalahkan karena sesuatu yang bukan salahnya. Sedangkan subjek S memiliki pasangan yang emosinya labil, kurang pengertian, manipulatif dan keras kepala. Saat S bertengkar, pasangannya tidak mau mengalah dan tidak mau bertindak dalam menyelesaikan permasalahan. S juga sering mendengarkan kata-kata kasar yang dilontarkan oleh pasangannya. Pernyataan Anisah (dalam Wahyuni et al., 2020) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan ciri khas yang ada dalam diri individu yang menjadi dorongan untuk bertindak, bersikap, berucap, dan cara dalam merespons sesuatu. Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian menjadi faktor yang berpengaruh dalam tindakan *toxic* yang dialami dalam suatu hubungan. Subjek H juga sering disuruh untuk melakukan permintaan pasangannya dan harus dituruti oleh subjek. Jika tidak, maka pasangannya akan bersikap emosional sampai berkata kasar kepada subjek. Cara pasangan subjek H dalam merespons penolakan adalah dengan berkata kasar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maria dan Sakti (2021) bahwa sikap pasangan yang mendominasi bisa menimbulkan sikap agresi fisik dan non fisik jika tidak dituruti. Hal tersebut membuktikan bahwa kepribadian pasangan yang mendominasi dan emosional menyebabkan kedua subjek menjalani hubungan yang *toxic*.

Self-esteem juga menjadi permasalahan dalam kekerasan (Wahyuni et al., 2020). Menurut Fathin dan Lilim (dalam Kurniawati & Fahmawati, 2023), *self-esteem* menunjukkan bahwa seseorang mempunyai kebutuhan untuk meningkatkan evaluasi diri, mempertahankan dan menjelaskan perasaan tentang kepuasan, nilai, dan keefektifan personal. Salsabila menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kesuksesan individu di dalam interaksinya dengan sosial, yang membentuk penilaian diri sendiri terkait dengan penghargaan diri dan pengaruh terhadap cara dia menunjukkan kemampuan yang dia miliki (Kurniawati & Fahmawati, 2023). Ketika *self-esteem* korban rendah, mereka cenderung merasakan ketidakberhargaan dalam diri, merasa tidak pantas, atau tidak bisa mengambil

keputusan dengan baik. Korban yang memiliki *self-esteem* rendah, akan memudahkan pasangannya untuk mengontrol, memanipulasi, dan menindas korban. Berikut adalah pernyataan subjek RN.

“...pernah suatu hari kami mau jalan terus dia ngomentarin outfitku yang terlalu biasa aja. Jadi itu yang bikin kepercayaan diri aku itu menurun.” -RN

Dari pengalaman subjek RN mengenai komentar yang diberikan pasangannya menyebabkan kepercayaan diri RN menjadi lemah. Kepercayaan diri yang lemah akan memengaruhi cara dia memandang dirinya. Hal tersebut menimbulkan perasaan tidak suka dan kekhawatiran RN pada penampilannya. Hal ini mempengaruhi pemikiran RN untuk mengubah penampilannya sesuai dengan kemauan pasangannya, padahal RN belum tentu merasa nyaman. Hal ini berpengaruh pada *self-esteem* RN yang menjadi rendah. Dia menjadi ragu tentang penampilannya dan menjadi rendah diri. Sejalan dengan hasil penelitian Kurniawati dan Fahmawati (2023), bahwa korban yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan membuat dia menerima segala bentuk perilaku pasangannya yang mendominasi dan mengontrol, hal ini akan berdampak negatif pada kehidupan korban. Penelitian Zahra dan Milda (dalam Solikhah & Masykur, 2020) juga menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran memiliki hubungan dengan *self-esteem*, yang mana ketika seseorang mengalami kekerasan pacaran akan cenderung merasa rendah diri.

Ketergantungan

Ketergantungan emosional pada pasangan sering menjadi pemicu dalam suatu hubungan *toxic*. Seseorang yang memiliki ketergantungan secara berlebihan pada pasangannya, akan menciptakan dinamika yang merugikan. Ketika mereka merasa bergantung pada pasangannya, maka mereka akan cenderung mengabaikan hal-hal yang menjadi batasan dan kebutuhan dirinya, demi mempertahankan suatu hubungan. Ketergantungan juga akan menciptakan kontrol dari pasangan yang akan mengantar suatu hubungan menjadi *toxic*. Berdasarkan hasil wawancara, 3 subjek memiliki ketergantungan pada pasangannya. Berikut adalah pernyataan subjek.

“Karena prinsip aku tuh selapah-lapahnya aku di dunia rantau, sesakit-sakitnya aku di dunia rantau, aku kada mau menghubungi kuitanku. Makanya sosok inya itu yang harus ku jadikan pelampiasan juga.” (prinsip aku, kalo lagi capek gamau ngeluh sama orang tuaku, jadi dia yang menjadi pelampiasan aku sebagai tempat berkeluh kesah). -S

“....., jadi aku tuh nggak mau ngelepas supaya supaya si cowoknya tu nggak ganggu dia sampai yang begitu lagi. ya jadi tameng lah.” -N

“Ah iya, dulu pernah sempet kayak gitu mikirnya. Nggak ada dia itu enggak bisa gitu.” -H

Subjek S memiliki ketergantungan dengan kehadiran pasangannya, dia menganggap bahwa pasangannya menjadi tempatnya berkeluh kesah di dunia yang jauh dari keluarga. Dia juga menganggap bahwa pasangannya merupakan sosok pengganti ayahnya yang selalu ada setiap waktu dan di saat dia merasa kesulitan. Sedangkan subjek N memiliki ketergantungan karena merasa bahwa pasangannya membutuhkan kehadirannya. N juga memiliki waktu hubungan yang lama, sekitar 1.5 tahun yang menyebabkan dia sulit untuk melepaskannya. N merasa pasangannya membantunya dalam meningkatkan kepercayaan dirinya. Dia mengaku bahwa ketika pasangannya tidak ada, dia menjadi kurang percaya diri. Terakhir, subjek H memiliki ketergantungan pada pasangannya karena dia menganggap bahwa dia kesulitan dalam melakukan sesuatu tanpa pasangannya. H juga selalu melaporkan kegiatan yang ingin dia lakukan pada pasangannya.

Dalam hal ketergantungan, Wahyuni et al. (2020) menjelaskan bahwa itu juga termasuk ke dalam faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam hubungan. Pemicunya adalah harapan tentang hubungan yang sudah berjalan dengan lama membuat pasangannya lebih mudah menguasai dan korban cenderung pasrah. Hal ini akan membentuk pola relasi kekuasaan dan ketergantungan yang akan menimbulkan kekerasan. Sejalan dengan penelitian Pertiwi dan Prihatmoko (2021) yang menjelaskan bahwa korban yang memiliki ketergantungan secara emosional pada pasangan, akan semakin rentan mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini dikarenakan mereka cenderung menoleransi perilaku merugikan yang didapatkannya karena mereka memiliki ketergantungan yang kuat.

Dilihat dari kutipan wawancara subjek H dan S bahwa mereka memiliki ketergantungan emosional pada pasangannya. Kedua subjek menganggap bahwa pasangannya merupakan tempat bergantung pada masalah-masalah yang dihadapi. Ketika pasangannya tidak ada, maka hal tersebut bisa menimbulkan rasa kesepian yang mendalam pada kedua subjek. Sejalan dengan penelitian Zinat et al. (dalam Mirpour et al., 2021) bahwa rasa kesepian merupakan salah satu masalah penting yang menyebabkan seseorang mengalami kekerasan dalam hubungan. Mereka tidak bisa meninggalkannya karena mereka takut dengan rasa sepi yang akan dialami ketika tidak bersama pasangannya. Kedua subjek juga memiliki ketergantungan secara emosional yang menimbulkan perasaan tidak bisa hidup tanpa pasangan. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab subjek dalam menerima dan memaklumi kekerasan yang dilakukan pasangannya.

Budaya Patriarki

Di dalam suatu hubungan, terdapat perilaku yang mendominasi oleh laki-laki yang bisa menjadi salah satu penyebab hubungan menjadi *toxic*. Perilaku yang mendominasi melibatkan pengendalian yang berlebihan, keputusan yang diambil secara sepihak, dan lain sebagainya. Perilaku laki-laki yang mendominasi menciptakan hubungan yang tidak seimbang dan merugikan salah satu pihak. Seperti pernyataan subjek H sebagai berikut.

“... kalau apa pun yang dia inginkan saat itu harus dipenuhi gitu. Kayak misalkan kayak mau pulkam minggu depan tapi di tengah jalan tuh nggak bisa pulkam. Terus dia bilang harus pulkam gitu, pokoknya harus pulkam. Terus kata ku nggak bisa banyak tugas gitu kan. Terus dengan keras kepala ini, ini malah marah-maraha kaya harus pulkam.”

“Misalkan aku mau ikut organisasi, dia tuh enggak ngebolehkan gitu. Padahal itu kan positif ya. Tapi kata dia, kayak ngapain sih ikut organisasi dapat capeknya doang. Padahal kan dia nggak tahu gitu kan ee banyak yang kita dapat di organisasi itu.”

“Terus kadang kadang juga ada juga. Kalau misalkan temen aku tuh ngajak nongki gitu kan malam malam dia tuh kayak bilangnye nggak usah gitu. Terus kalau misalkan dibolehin juga pasti dibatesin jamnya gitu.”

Dari kutipan wawancara subjek H di atas, dapat disimpulkan bahwa pasangannya lebih mendominasi dalam segi keputusan subjek. Dapat dilihat bagaimana pasangannya memaksa subjek untuk memenuhi permintaannya, padahal posisi subjek yang sedang sibuk. Lalu, pasangannya juga membatasi kegiatan dan lingkungan sosial subjek. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prilianti dan Fitri (dalam Lestari et al., 2022) bahwa pasangan yang termasuk melakukan kekerasan memiliki karakteristik seperti sering memaksakan kehendak, banyak menuntut hingga posesif, memiliki perilaku kurang suportif, dan tidak konsisten dalam berperilaku.

Dalam hubungan subjek H, pasangannya ingin mengendalikan hubungan. Hal ini sesuai dengan penjelasan Set (dalam Maria & Sakti, 2021) bahwa kekerasan yang terjadi di dalam hubungan pacaran terjadi karena pelaku bertujuan untuk mengendalikan dan mengatur salah satu pihak agar menuruti permintaan dan keinginan pelaku. Menurut Both et al. (2019) bahwa kekerasan mengacu pada konsep kekuasaan dan superioritas pada orang lain. Hal ini berhubungan dengan budaya patriarki, yang dijelaskan oleh Zacher et al. (2020) bahwa budaya ini menganggap bahwa laki-laki memiliki peran yang dominan, dipercaya, dan menjadi sumber kontrol yang menjadi salah satu sebab adanya kekerasan dalam pacaran. Akibatnya, perempuan yang menjalani hubungan tersebut akan cenderung mendapati dirinya dalam posisi yang lemah dan terbatas. Penyebab kekerasan yang dilakukan laki-laki terhadap perempuan dipahami sebagai hasil dari aturan-aturan masyarakat dan kepercayaan yang patriarki, sehingga mendorong laki-laki untuk mendominasi perempuan (Bhattacharjee, 2022). Artinya, budaya patriarki memberikan posisi dominan bagi laki-laki yang berlebihan dan menjadi pemicu hubungan *toxic* pada subjek.

Dalam penelitian lain juga ditemukan bahwa posisi remaja perempuan yang menjadi korban lebih rendah dari laki-laki yang kemudian membentuk diskriminasi gender yang menyebabkan perempuan menjadi tokoh yang cenderung patuh, terus mengalah, dan selalu memaafkan pasangannya (Hidayat, 2023). Hal ini menyebabkan perempuan akan sering mengalah dalam setiap perlakuan negatif yang diberikan padanya. Foucault (dalam Wahyuni et al., 2020) menjelaskan tentang budaya patriarki adalah salah satu pengetahuan yang di produksi dan diyakini kekuatannya untuk mengatur diri sendiri serta orang lain. Laki-laki dianggap lebih kuat dan sikap ingin menguasai dianggap wajar. Hal ini menyebabkan banyak orang tidak menyadari bahwa hubungannya termasuk *toxic*. Termasuk subjek H, yang memaklumi tindakan yang diterimanya dengan menganggap bahwa hal tersebut adalah bentuk rasa sayang. Sejalan dengan penelitian, bahwa kekeliruan dari persepsi dan pandangan membuat mereka cenderung memaafkan kekerasan yang dialaminya dan pandangan positif bisa mewajarkan kekerasan yang ada dan menimbulkan rasa tidak ingin berpisah meskipun dia mendapatkan efek negatif di dalamnya (Zacher et al., 2020). Subjek H juga mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi perilaku pasangannya dan meragukan bahwa hal itu sudah termasuk hubungan yang *toxic*. Sejalan dengan pendapat Gracia et al (dalam Both et al., 2019) yang menyebutkan bahwa kebanyakan korban tidak bisa memutus siklus *toxic* atau melaporkan pasangannya, karena mereka kesulitan dalam mengenali interaksi tersebut sebagai bentuk kekerasan, terutama dalam kasus agresi psikologis. Hal ini menyebabkan H kurang menyadari bahwa hubungannya sudah termasuk *toxic* dan masuk pada kategori kekerasan psikis.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, ditemukan bahwa setiap individu memiliki faktor penyebab yang bervariasi ketika menjalani hubungan *toxic*. Namun, dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang menjalani hubungan *toxic* disebabkan oleh kombinasi dari kepribadian pelaku yang emosional dan ketergantungan subjek terhadap pasangannya. Kedua faktor tersebut muncul sebagai pemicu utama dalam hubungan *toxic* yang dialami oleh subjek. Pada akhirnya, hubungan tersebut membuat korban mengalami kekerasan fisik dan psikis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat di lapangan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: persepsi para subjek mengenai *toxic relationship* memiliki variasi yang cukup beragam, yaitu hubungan yang tidak sehat, penuh dengan pemaksaan kehendak, pasangan yang posesif, hubungan yang merusak faktor hidupnya, dan keputusan yang diambil secara sepihak. Dalam

hubungan *toxic* yang dialami para subjek, menunjukkan bahwa mereka mengalami kekerasan baik fisik maupun psikis. Dua di antaranya mengalami kekerasan fisik, dan yang lainnya mengalami kekerasan psikis. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kepribadian, ketergantungan emosional, serta budaya patriarki menjadi penyebab terjadinya hubungan *toxic* sampai menimbulkan kekerasan di dalamnya. Namun, setiap subjek dipengaruhi oleh faktor penyebab yang berbeda-beda. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali lebih mendalam lagi tentang faktor yang mempengaruhi hubungan *toxic* yang menimbulkan kekerasan. Peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan teori dan intervensi dalam membantu korban *toxic relationships* serta cara untuk menghindarinya.

REFERENSI

- Angreini, D. T. T., & Nugroho, C. (2022). Motives and meanings of toxic relationships in adolescent interpersonal relationships in Pontianak City. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 5(3), 22954–22962.
- Bhattacharjee, R. (2022). Intimate partner violence in young adults and its influence on development on relationship. *International Journal of Health Sciences*, 6(May 2022), 5760–5782.
- Both, L. M., Favaretto, T. C., & Freitas, L. H. M. (2019). Cycle of violence in women victims of domestic violence: Qualitative analysis of OPD 2 interview. *Brain and Behavior*, 9(11), 1–13. <https://doi.org/10.1002/brb3.1430>
- Elisabeth, M. P., & Uthama, E. D. (2022). Restoration of trust in toxic relationships. *Budapest International Research and Critics Institute*, 5(2), 9402–9410. <https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.4727>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Hidayat, D, F. (2023). Kekerasan dalam pacaran (Studi kasus: Lima remaja perempuan korban kekerasan dalam berpacaran di DKI Jakarta). *Indonesian Journal of Society Studies*, 3(1), 31–41.
- Januarti, R., & Marianti, L. (2023). Penerapan rational emotive behavior therapy dalam mengatasi trauma psikis yang mengalami toxic relationship (Studi kasus inisial “S”). *Social Science and Contemporary Issues Journal Penerapan*, 1(1), 28–37.
- Komalasari, S. (2022). *Observasi dan wawancara psikologi*. Antasari Press.
- Komalasari, S., Hermina, C., Muhaimin, A., Alarabi, M. A., Apriliadi, M. R., Rabbani, N. P. R., & Mokodompit, N. J. D. (2022). Prinsip character of a leader pada generasi Z. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 77. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Kurniawati, A. H., & Fahmawati, Z. N. (2023). Self esteem pada remaja korban kekerasan dalam pacaran di Kecamatan Krembung. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 1–13. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.3>
- Lestari, P. P., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Bentuk kekerasan dalam berpacaran (kdp) dan dampak psikologisnya pada wanita dewasa awal sebagai korban kekerasan. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 6(1), 65–84. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.01.65-84>
- Maria, A., & Sakti, H. (2021). Pengalaman laki-laki yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran (kdp): Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 240–247. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.35290>

- Mirpour, Z. S., Rahmani, M. A., & Ghorbanshiroodi, S. (2021). Explaining the concept of re-experiencing abusive relationships. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 31(2), 124–134. <https://doi.org/10.32598/jhnm.31.2.2094>
- Nisa, I. F. (2023). Sebuah proses abusive relationship dalam hubungan berpacaran. *Mediapsi*, 9(1), 29–41. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2023.009.01.857>
- Nurhijriah, S., Patimah, S., & Yusuf, R. A. (2022). Peminatan gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 3(1), 1922–1927.
- Pertiwi, L. C., & Prihatmoko, R. L. E. (2021). Dinamika pembentukan self-esteem perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 42–56. <https://doi.org/10.24071/suksma.v2i1.4378>
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal. *Communication*, 12(2).
- Rifayanti, R., Sofia, L., Purba, T. D. U., Amanda, S. P., & Merary, S. (2022). Phenomenological studies: Adolescent toxic relationships. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(6), 23–29. <https://doi.org/10.24018/ejsocial.2022.2.6.337>
- Solikhah, R., & Masykur, A. M. (2020). Atas nama cinta, ku rela terluka. *Jurnal Empati*, 8(4), 52–62.
- Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis faktor penyebab kekerasan dalam hubungan pacaran pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(2), 923–928.