

**STUDI KASUS: ANALISIS PERILAKU TOXIC RELATIONSHIP  
PADA MAHASISWA**

**Restia Pramesti**

[restia.5201211034@student.uty.ac.id](mailto:restia.5201211034@student.uty.ac.id)

**Jumbuh Suprastowo**

[ppg.jumbuhsuprastowo78@program.belajar.id](mailto:ppg.jumbuhsuprastowo78@program.belajar.id)

**Universitas Negeri Semarang**

***Abstract***

*Humans are social creatures who cannot live without other people. The relationship between two people who have different characters gives rise to the assumption that they must tolerate each other's weaknesses and strengths. Conflict will always exist in every relationship because it is not easy to unite each other's characters and traits. Negative emotions are a source of problems in a relationship that cause feelings of insecurity, conditions like this can trigger feelings of comfort from one party. Conflicts that occur due to this recognition process often lead to unhealthy relationships, usually known as toxic relationships. By studying case studies and research results, they can increase their understanding of this phenomenon and develop more effective approaches in helping individuals involved in toxic relationships. Overall, research needs to be done to gain a better understanding of toxic relationships and develop strategies to prevent and overcome these unhealthy relationships. This journal can be a reference for students to understand toxic relationship factors, causes, impacts and how to avoid them.*

**Keywords:** *Analysis of Behavior, Relationships, Toxic Relationship.*

**Abstrak**

Manusia merupakan makhluk social yang tidak bisa hidup tanpa orang lain. Hubungan yang dijalin oleh dua manusia yang memiliki karakter berbeda menimbulkan asumsi bahwa mereka harus saling memberikan toleransi satu sama lain terhadap kekurangan dan kelebihan pasangan mereka. Konflik akan selalu ada di setiap hubungan karena tidak mudah untuk menyatukan karakter dan sifat satu sama lain. Emosi negatif akan menjadi sumber dari permasalahan dalam sebuah hubungan yang menyebabkan rasa tidak aman, kondisi seperti ini dapat memicu adanya perasaan nyaman dari salah satu pihak. Konflik yang terjadi karena proses pengenalan ini banyak terjadi hubungan yang tidak sehat biasa dikenal dengan toxic relationship. Dengan mempelajari studi kasus dan hasil penelitian, mereka dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang fenomena ini dan mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu yang terlibat dalam toxic relationship. Secara keseluruhan, penelitian perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang toxic relationship dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi hubungan yang tidak sehat ini. Jurnal ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk memahami toxic relationship factor penyebab, dampak dan cara menghindarinya.

**Kata Kunci:** Analisis Perilaku, Hubungan, Toxic Relationship.

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan individu yang tidak lepas dari hubungan dengan manusia lain (Paramitha, 2017). Sejatinya manusia merupakan makhluk social yang tidak bisa hidup tanpa orang lain (Purnamaningrum, 2017). Karen Horney, seorang psikoanalisis, memiliki pandangan bahwa hubungan adalah hasil dari kebutuhan manusia akan rasa aman, kasih sayang, dan pengakuan atas eksistensi dirinya. Dalam hal ini, hubungan yang sehat dapat membantu individu merasa aman dan mencapai potensi terbaik mereka. Karen Horney juga menyatakan bahwa kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat terpenuhi melalui berbagai bentuk hubungan dalam kehidupan social (Qiwarunnisa dkk, 2018). Dengan adanya hubungan dalam kehidupan social maka akan timbul berbagai jenis emosi salah satunya kebahagiaan. Kebahagiaan adalah salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh setiap orang, baik pria maupun wanita. Salah satu momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang dianggap spesial, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship (Puteri dkk, 2022).

Hubungan yang dijalin oleh dua manusia yang memiliki karakter berbeda menimbulkan asumsi bahwa mereka harus saling memberikan toleransi satu sama lain terhadap kekurangan dan kelebihan pasangan mereka. Pada hubungan pacaran ada hubungan yang positif dan juga negatif. Hubungan yang positif memang tercipta ketika berpacaran tetapi dapat menjadi hubungan yang memiliki dampak negatif juga. Konflik akan selalu ada di setiap hubungan karena tidak mudah untuk menyatukan karakter dan sifat satu sama lain. Emosi negatif akan menjadi sumber dari permasalahan dalam sebuah hubungan yang menyebabkan rasa tidak aman, kondisi seperti ini dapat memicu adanya perasaan nyaman dari salah satu pihak. Konflik yang terjadi karena proses pengenalan ini banyak terjadi hubungan yang tidak sehat biasa dikenal dengan toxic relationship (Saputra & Wijaksono, 2022). Toxic Relationship didefinisikan sebagai hubungan yang ditandai dengan adanya perilaku yang toxic atau beracun yang dilakukan oleh seseorang yang sedang berada pada sebuah hubungan. Perilaku toxic pun dapat berdampak secara emosional dan juga secara fisik pada pasangannya (Solferino dkk, 2019).

Data Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan pada tahun 2020, mencatat bahwa KDRT atau Ranah Personal masih menempati pada urutan pertama dengan jumlah 75,4% dibandingkan dengan ranah lainnya. Sedangkan bentuk kekerasan terhadap perempuan di ranah personal yang tertinggi adalah kekerasan fisik berjumlah 4.783 kasus. Dari 11.105 kasus yang ada, maka sebanyak 6.555 atau 59% adalah kekerasan terhadap istri. Kekerasan terhadap anak perempuan juga meningkat 13%, dan juga kekerasan terhadap pekerja rumah tangga (Data Komnas Perempuan, 2020). Diantara kasus KDRT tersebut didalamnya ada kekerasan seksual (marital rape dan inses). Kasus kekerasan seksual di ranah personal yang paling tinggi adalah inses dengan jumlah 822 kasus. Data sebanyak 75,4% kasus menunjukkan KDRT bisa menjadi salah satu bentuk ekspresi dari toxic relationship. Pasangan yang terlibat dalam toxic relationship seringkali saling memanipulasi, mengintimidasi, atau mengancam satu sama lain. Kekerasan fisik atau emosional dapat menjadi alat untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol dalam hubungan tersebut. Tetapi tidak semua toxic relationship akan berujung pada KDRT, namun pola perilaku yang merugikan dan tidak sehat dalam toxic relationship dapat memicu terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Ketidakseimbangan kekuasaan, kontrol yang berlebihan, dan ketidakmampuan untuk mengelola konflik dengan sehat dapat menyebabkan terjadinya KDRT.

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT), bentuk-bentuk kekerasan yang tertuang di UU PKDRT adalah meliputi kekerasan fisik (Pasal 6), kekerasan psikis (Pasal 7), kekerasan seksual

(Pasal 8), dan penelantaran rumah tangga (Pasal 9). Dalam Pasal 89 KUHP melakukan kekerasan artinya, mempergunakan tenaga atau kekuatan jasmani yang tidak kecil atau sekuat mungkin secara tidak sah sehingga orang yang terkena tindakan tersebut merasakan sakit yang sangat. kekerasan diartikan sebagai perilaku dengan sengaja maupun tidak sengaja (verbal maupun nonverbal) yang ditujukan untuk mencederai atau merusak orang lain, baik berupa serangan fisik, mental, sosial, maupun ekonomi yang melanggar hak asasi manusia, bertentangan dengan nilai - nilai dan norma-norma masyarakat sehingga berdampak trauma psikologis bagi korban ( Rahmawati, 2020). Terdapat beberapa bentuk dari toxic relationship tersebut ialah kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang toxic ketika berpacaran (Putra dkk, 2023). Hal ini dapat menimbulkan trauma tersendiri bagi korban. korban kekerasan, akan mengalami risiko trauma yang lebih besar dan memiliki efek yang berkepanjangan selama hidupnya (Hasanah & Ambarini, 2018). Trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Suatu kejadian dapat disebut trauma apabila telah mengganggu sistem dalam kehidupan individu, seperti trauma intrapsikis, trauma ini sering terjadi akibat kejadian internal seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat, seperti munculnya perasaan benci pada seseorang yang seharusnya dicintai dan sebagainya (Januarti & Marianti, 2023).

Karena maraknya kasus KDRT dan juga verbal abuse dalam hubungan, adanya studi kasus ini diharapkan mampu memberi gambaran pemahaman lebih dalam tentang karakteristik, penyebab, dan dampak dari toxic relationship pada individu yang terlibat. Studi kasus juga dapat membantu mengidentifikasi pola-pola perilaku yang mungkin terjadi dalam toxic relationship dan memberikan wawasan tentang bagaimana mengenali tanda-tanda dan mengatasi hubungan yang tidak sehat. Selain itu, studi kasus dapat digunakan untuk melihat bagaimana faktor-faktor seperti latar belakang individu, lingkungan sosial, atau pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi terjadinya toxic relationship. Dengan mempelajari studi kasus, diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang fenomena ini dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi toxic relationship.

Penelitian ini dilakukan dikarenakan rasa keprihatinan melihat permasalahan toxic relationship yang sekarang marak terjadi sehingga berdampak pada penyakit psikologis, yang dimana korban toxic relationship mengalami trauma baik secara fisik maupun psikis. Penelitian perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang karakteristik, penyebab, dan dampak dari toxic relationship. Dengan melakukan penelitian, kita dapat mengumpulkan data yang valid dan reliabel yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola perilaku dalam toxic relationship, mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi dan mencegahnya. Selain itu, penelitian juga penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya toxic relationship, seperti latar belakang individu, lingkungan sosial, atau pengalaman masa lalu. Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam mencegah dan mengatasi toxic relationship. Penelitian juga dapat memberikan wawasan yang berharga kepada individu yang terlibat dalam toxic relationship. Dengan mengetahui bahwa ada orang lain yang mengalami hal serupa, mereka dapat merasa didukung dan lebih termotivasi untuk mencari bantuan dan mengubah situasi mereka. Selain itu, penelitian juga dapat memberikan informasi yang berguna bagi para profesional di bidang kesehatan mental dan konseling. Dengan mempelajari studi kasus dan hasil penelitian, mereka dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang fenomena ini dan

mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu yang terlibat dalam toxic relationship. Secara keseluruhan, penelitian perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang toxic relationship dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi hubungan yang tidak sehat ini.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu suatu metode yang menitikberatkan pada penggalian suatu makna, pengertian, konsep, gejala, karakteristik, maupun gambaran suatu kejadian menggunakan beberapa desain serta disajikan secara naratif (Damayanti, 2022). Metode ini digunakan untuk mengetahui dan memahami analisis pelaku toxic relationship dikalangan mahasiswa. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Penelitian kualitatif sifatnya mendasar dan naturalistik atau bersifat kealamian, serta tidak bisa dilakukan di laboratorium, melainkan di lapangan (Abdussamad, 2021). Kuantitatif yang menekankan pada hipotesis-deduktif memiliki keterbatasan dalam menjangkau permasalahan yang diteliti. Dengan keterbatasan tersebut, diperlukan adanya metode alternatif yang bisa menjawab pertanyaan-pernyataan yang tidak bisa dijawab dengan metode penelitian kuantitatif metode tersebut adalah metode kualitatif (Wibisono 2019). Metode ini digunakan karena beberapa pertimbangan yaitu lebih mudah digunakan untuk diterapkan, metode ini menyajikan secara langsung antara peneliti dan sumber informasi/ responden, penelitian ini lebih dapat menyesuaikan antara keadaan lapangan dengan kenyataan yang dihadapi. Adapun alasan memilih pendekatan ini karena data yang diperoleh berasal dari deskriptif dan dokumen dari sumber dan informan yang dipercaya. Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder dan sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, foto, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini yaitu Pelaku Toxic Relationship dikalangan Mahasiswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian Studi kasus. Studi kasus merupakan penelitian yang mendalam tentang individu, satu kelompok, satu organisasi, satu program kegiatan, dan sebagainya dalam waktu tertentu dengan tujuan untuk memperoleh deskripsi yang utuh dan mendalam dari sebuah entitas dengan menghasilkan data yang selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Sebagaimana prosedur perolehan data penelitian kualitatif, data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip (Abdussamad, 2021). Data data tersebut diolah dan dianalisis untuk dijadikan bahan untuk mengkaji hasil dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menghendaki agar hasil interpretasi yang diperoleh, dipertimbangkan dan disepakati dapat dijadikan sumber data. Penelitian dilakukan secara interaktif dan terus menerus dilakukan hingga data yang dibutuhkan lengkap.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa (21 tahun) salah satu universitas di Yogyakarta yang berinisial (HW). Subjek penelitian merupakan korban dari perilaku toxic relationship yang dilakukan pasangannya. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur kepada subjek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan wawancara dengan narasumber dengan wawancara terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, sebelumnya peneliti telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan. Dengan wawancara terstruktur ini setiap informan atau responden diberi pertanyaan yang sama, dan jawabannya dicatat oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan metode observasi terus terang kepada sumber data dengan menggunakan pedoman observasi berupa ceklist yang dibuat oleh peneliti. Studi dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa foto, record voice dan riwayat media sosial partisipan atau subjek penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis data. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Abdussamad, 2021). Dengan melalui proses reduksi data, penyajian data dan kesimpulan akhir.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari subjek penelitian yang pernah berada dalam hubungan toxic relationship di dapatkan data sebagai berikut.

### **a. Analisis Perilaku Toxic Relationship**

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan, informan mendefinisikan bahwa toxic relationship merupakan rasa cinta terhadap pasangan yang berlebihan sehingga berdampak pada menyakiti salah satu pasangan bahkan dua-duanya. Informan menyampaikan bahwa selama sekitar hampir 7 tahun menjalin hubungan perilaku toxic relationship ini dialaminya sekitar 2 tahun belakangan dikarenakan seringnya mereka bertemu menjadikan pelaku menjadi lebih obsesi dengan korban dan ingin selalu mengetahui apapun yang dilakukan oleh pasangannya. Karena faktor jarak rumah mereka yang lumayan dekat hal ini menjadi kesempatan bagi pelaku untuk terus memantau apa yang dilakukan pasangannya.

Indikasi perilaku toxic relationship yang dilakukan pelaku terhadap informan yaitu tidak membolehkan pasangannya berinteraksi dengan lawan jenis dan selalu membatasi apapun yang dilakukan pasangannya. Selama menjalani hubungan informan pernah di kata-katain dan juga di jelek-jelekan bukan hanya di real life tetapi juga di sosial media. Pelaku selalu mempermasalahkan hal sepele yang sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan sampai tidak bisa mengontrol emosinya sendiri bahkan di depan banyak orang. Pelaku selalu mendominasi hubungan sampai semua hal yang berhubungan informan di atur termasuk sosial medianya. Bahkan pelaku tidak segan berselingkuh dan malah menyalahkan korban sebagai akibat bahwa pasangannya tidak perhatian, pasangannya selalu sibuk dijadikan alasan untuk berselingkuh, pelaku memutarbalikkan fakta dengan menjadikan dirinya korban sehingga pasangannya yang meminta maaf atas kesalahan pelaku. Pelaku juga sering mengancam menurut pernyataan informan perlakuan yang ditunjukkan pelaku seperti memiliki masalah mental seperti selalu mengancam jika sedang ada masalah, ingin menyakiti diri sendiri, dan lain-lain. Informan juga mengaku sudah bergantung pada pasangannya karena pasangannya selalu menuruti apa yang dipengen oleh informan, tapi sisi negatifnya dia merasa dunianya hanya mereka dan sampai tidak mempunyai teman satupun. Setiap ada masalah pelaku sering mengancam korban dengan ingin menyebar aib ataupun ingin menyakiti diri sendiri sehingga menyebabkan pasangannya bertahan bukan karena cinta tapi karena takut.

### **b. Faktor Yang Mempengaruhi Toxic Relationship**

Dari hasil wawancara yang disampaikan korban faktor atau alasan yang menyebabkan pelaku melakukan tindakan tersebut diawali dengan adanya pertukaran sosmed yang dilakukan sehingga menimbulkan kecurigaan-kecurigaan yang

seharusnya tidak ada. Hal ini menyebabkan ketidakpercayaan pelaku terhadap pasangannya sehingga semua sosial media sampai hal paling privasi seperti whatsapp juga dikendalikan oleh pelaku. Informan mengaku jika dia merupakan orang yang gampang akrab dengan orang lain sehingga menyebabkan ketakutan yang berlebihan pelaku jika tidak dibatasi maka pasangannya akan nyaman dengan orang lain, informan juga menganggap bahwa pelaku posesif sampai melakukan toxic relationship karena terlalu insecure dengan dirinya sendiri, tidak open minded dan insecure dengan teman temannya sehingga berdampak pada perilaku yang dilakukan ke pasangannya. Hal posesif yang dilakukan pelaku adalah korban harus mengabari pasangannya setiap detik bahkan korban tidak boleh mengikuti kegiatan kampus seperti organisasi atau kepanitiaan dikarenakan karena menganggap bahwa hal tersebut merupakan peluang pasangannya untuk dekat dengan orang lain. pelaku juga melarang pasangannya berinteraksi dengan lawan jenis bahkan sampai saudaranya sendiri dengan memantau melalui whatsapp yang dia sadap, sampai urusan cara berpakaian dan teman dekat semua diatur untuk membuat pelaku puas dan tenang.

c. Dampak Dari Perilaku Toxic Relationship

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku toxic relationship yang dilakukan berdasarkan wawancara yaitu informan atau korban mengalami stres karena ditekan oleh permasalahan yang dalaminya sehingga menyebabkan dia mengalami kecelakaan. Hal lain dari dampak perilaku toxic relationship yang dialaminya yaitu diserang rasa bersalah dan ketakutan karena terus dikekang sehingga menyebabkan frustrasi dan menyakiti diri sendiri /self harm. Berbagai tekanan mental dan batin yang dirasakan membuat korban ketakutan dan merasa dicintai padahal korban tidak melakukan hal yang salah. Pengaruh dari perilaku toxic yang dilakukan pelaku kepada pasangannya menyebabkan korban mengalami kecemasan berlebihan sehingga membatasi diri dari lingkungan luar dan tidak percaya diri bergabung dengan teman temannya yang akhirnya memilih untuk memendamnya sendiri karena menghindari permasalahan yang lebih besar. Kepercayaan diri yang memudar berdampak pada pengambilan keputusan dan rencana rencana yang dirancang tidak berjalan sesuai dengan yang direncanakan, bahkan pelaku menghalangi korban dalam pengembangan diri yang menyebabkan dirinya merasa insecure, minder, malu, takut dll. Disisi lain trauma yang dirasakan korban akibat dari perilaku toxic relationship ini yaitu mempunyai trust issue dengan orang lain dan juga mempunyai kecurigaan yang berlebihan terhadap orang baru yang ditemui. Hal ini menghambat korban dalam membuka relasi dan memulai hal baru yang sebenarnya dia pengen.

d. Upaya Keluar Dari Toxic Relationship

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan informan menyampaikan bahwa dia bisa keluar dari hubungan ini karena dia sudah lost interest terhadap pasangannya dan tidak nyaman diperlakukan secara posesif sehingga korban mencoba mencari celah untuk keluar dari hubungan yang toxic dengan memancing agar pasangannya melakukan kesalahan dan mengakhiri hubungan. Hal ini bisa dimanfaatkan dengan menutup semua akses komunikasi dengan pelaku dan mengganti semua password sosial media yang pernah dipegang pelaku. Strategi untuk survive dan move on yang dilakukan informan yaitu dengan mulai aktif di beberapa organisasi kampus maupun di luar kampus. Melakukan kegiatan yang produktif dan positif dari situ dia menemukan ternyata banyak hal baru yang baru diketahui dan menyadari bahwa relasi itu penting. Hal lain yang didapat setelah korban keluar dari hubungan toxic adalah tidak menggantungkan kebahagiaan pada pasangan.

## **KAJIAN LITERATUR DAN PEMBAHASAN**

### *a. Pengertian Toxic Relationship*

Toxic relationship merupakan hubungan yang dibangun berlandaskan konflik, persaingan, dan kebutuhan dari satu orang untuk mengontrol pasangannya. Sehingga, di dalam hubungan tersebut terdapat persaingan, tidak ada rasa hormat, dan kurangnya kekompakan antara pasangan (Habibah, 2023). Bentuk kekerasan dalam pacaran berupa physical abuse, emotional abuse, sexual abuse, kekerasan dalam pacaran ialah usaha untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol terhadap pasangannya atau dalam istilah sekarang disebut dengan toxic relationship (Yani dkk, 2021). Tanda-tanda khas dari toxic relationship ialah kemarahan, ketidakhahagiaan, frustrasi, dan gangguan yang dilakukan pada pasangannya. Toxic relationship ialah segala bentuk hubungan (antar orang) yang tidak saling mendukung, terdapat konflik dimana salah satu diantaranya berusaha merusak yang lain, terdapat kompetisi, dan tidak ada rasa hormat (Januarti & Marianti, 2023).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Toxic relationship adalah hubungan antara dua individu yang tidak sehat dan merugikan salah satu atau kedua belah pihak. Dalam toxic relationship, seringkali terjadi pola komunikasi yang buruk, kekerasan fisik atau emosional, manipulasi, dan penyalahgunaan kekuasaan. Hubungan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, depresi, dan merusak kesehatan mental dan emosional individu yang terlibat. Penting untuk mengetahui tanda-tanda toxic relationship dan mencari bantuan profesional untuk keluar dari hubungan tersebut. Hubungan yang seperti ini akan mengundang adanya kekerasan dalam menjalin hubungan. Karena pada hakikatnya hubungan yang dijalin oleh kedua pihak maka tidak dapat dipungkiri bahwa perbedaan diantara individu dapat menjadi penyebab konflik dalam hubungan (Arifin & Nurchayati, 2023).

### *b. Bentuk Toxic Relationship*

Bentuk-bentuk toxic relationship tersebut ialah kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang toxic ketika berpacaran (Putra dkk, 2023)

Jenis Pelaku Toxic Relationship dalam (Saputra & Wijaksono, 2022)

- 1) Deprecator-Belittler (Meremehkan) Para pelaku seringkali meremehkan pasangannya. Mereka akan menjelek-jelekan hampir semua perkataan dan menganggapnya bodoh. Mereka tidak akan segan untuk meremehkan di depan umum bahkan di depan teman atau keluarga.
- 2) Bad Temper (Temperamen) Pelaku cenderung mengontrol dengan cara mengintimidasi. Memiliki sifat pemaarah, tidak sabaran, dan suka menyalahkan seseorang.
- 3) The Guilt-Inducer (Menciptakan Rasa Bersalah) Pelaku biasanya sering mengintimidasi dan mendoktrin seseorang agar merasa bahwa dirinya merasa bersalah dan layak untuk disalahkan.
- 4) The Overreactor/Deflector (Reaktif) Pelaku bersikap berlebihan dan membuat seseorang harus menjaga perasaannya agar hubungannya tetap bertahan.
- 5) The Over-Dependent Partner (Bergantung Penuh) Pelaku bersifat pasif, dan selalu bergantung pada pasangannya untuk membuat keputusan.
- 6) The 'Independent' Toxic Controller (Pengatur) Pelaku selalu bersikap mengatur hubungan akan tetapi tidak memiliki komitmen dan melarang seseorang untuk membuat rencana sendiri.

- 7) The User (Pengambil Keuntungan) Pelaku merasa terus mendapatkan apa yang ia inginkan dan menguntungkannya.
- 8) The Possesive Toxic Controller (Paranoid) Pelaku memiliki rasa cemburu yang berlebihan, selalu merasa curiga dan mengontrol bahkan berusaha untuk memutus hubungan seseorang dengan lingkaran pertemanan ataupun keluarganya.

c. Dampak *Toxic Relationship*

Dampak yang ditimbulkan dari toxic relationship dalam pacaran khususnya Wanita (Habibah, 2023)

1) Gangguan Kesehatan

Wanita sebagai korban kekerasan dalam pacaran berisiko mengalami keluhan kesehatan lebih banyak daripada laki-laki. Dampak yang dihasilkan dari kekerasan fisik yang dialaminya berupa memar, patah tulang, dan yang paling parah adalah tindak kekerasan yang menimbulkan cacat permanen.

2) Gangguan psikis

Merasa Terkekang dan Tidak Memiliki Kebebasan, Perasaan terkekang timbul karena adanya sikap posesif dan rasa cemburu berlebihan dari kekasihnya sehingga salah satu pasangan kesulitan dan tidak memiliki kebebasan. Rasa sakit hati biasanya timbul ketika mendapatkan kekerasan secara verbal berupa hinaan seperti menghina fisik, berkata kotor dan kasar yang melukai perasaan pasangan.

3) Berbagai Macam Tekanan

Terdapat sikap atau perlakuan dari pasangan yang mampu mendominasi dan menekan kekasihnya untuk terus menuruti kemauannya sehingga memunculkan rasa tertekan, tidak nyaman, dan tidak menyenangkan.

4) Rasa Percaya Diri dan Harga Diri Memudar

Salah satu pasangan mendominasi hubungan dan hanya dirinyalah yang berhak mengambil keputusan tentang hubungannya, sehingga dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya diri dan harga diri pasangan akan memudar.

5) Rasa Cemas

Rasa cemas biasanya timbul pada salah satu pasangan yang menjadi korban toxic relationship yang disebabkan oleh rasa takut akan amarah kekasihnya. Serta Depresi hadir dengan bentuk kesedihan dan biasa terjadi karena mendapatkan perilaku yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

6) Trauma

Trauma yang disebabkan karena seseorang mendapatkan perilaku yang membahayakan dan tindak kekerasan, sehingga individu akan memiliki masalah dalam kehidupan dewasa awal yang membuatnya sulit berkembang. Konflik batin terjadi karena adanya perbedaan dalam diri seseorang antara dua keinginan dan keyakinan yang berbeda sehingga dapat menimbulkan sebuah konflik yang ditandai dengan perubahan tingkah laku sesuai dengan kondisi psikologis seseorang.

d. Pembahasan

Informan mendefinisikan bahwa toxic relationship merupakan rasa cinta terhadap pasangan yang berlebihan sehingga berdampak pada menyakiti salah satu pasangan bahkan dua-duanya. Informan menyampaikan bahwa selama sekitar hampir 7 tahun menjalin hubungan perilaku toxic relationship ini dialaminya sekitar 2 tahun belakangan dikarenakan seringnya mereka bertemu menjadikan pelaku menjadi lebih obsesi dengan korban dan

ingin selalu mengetahui apapun yang dilakukan oleh pasangannya. Faktor atau alasan yang menyebabkan pelaku melakukan tindakan tersebut diawali dengan adanya pertukaran sosmed yang dilakukan sehingga menimbulkan kecurigaan kecurigaan yang seharusnya tidak ada. Hal ini menyebabkan ketidakpercayaan pelaku terhadap pasangannya sehingga semua sosial media sampai hal paling privasi seperti whatsaaps juga dikendalikan oleh pelaku. Informan mengaku jika dia merupakan orang yang gampang akrab dengan orang lain sehingga menyebabkan ketakutan yang berlebihan pelaku jika tidak dibatasi maka pasangannya akan nyaman dengan orang lain, infroman juga menganggap bahwa pelaku posesif sampai melakukan toxic relationship karena terlalu insecure dengan dirinya sendiri, tidak open minded dan insecure dengan teman temannya sehingga berdampak pada perilaku yang dilakukan ke pasangannya.

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku toxic relationship yang dilakukan berdasarkan wawancara yaitu informan atau korban mengalami stres karena ditekan oleh permasalahan yang dalamnya sehingga menyebabkan dia mengalami kecelakaan. Hal lain dari dampak perilaku toxic relationship yang dialaminya yaitu diserang rasa bersalah dan ketakutan karena terus dikekang sehingga menyebabkan frustrasi dan menyakiti diri sendiri /self harm. Berbagai tekanan mental dan batin yang dirasakan membuat korban ketakutan dan merasa diintai padahal korban tidak melakukan hal yang salah. Pengaruh dari perilaku toxic yang dilakukan pelaku kepada pasangannya menyebabkan korban mengalami kecemasan berlebihan sehingga membatasi diri dari lingkungan luar dan tidak percaya diri bergabung dengan teman temannya yang akhirnya memilih untuk memendamnya sendiri karena menghindari permasalahan yang lebih besar.

Strategi untuk survive dan move on yang dilakukan informan yaitu dengan mulai aktif di beberapa organisasi kampus maupun di luar kampus. Melakukan kegiatan yang produktif dan positif dari situ dia menemukan ternyata banyak hal baru yang baru diketahui dan menyadari bahwa relasi itu penting. Hal lain yang didapat setelah korban keluar dari hubungan toxic adalah tidak menggantungkan kebahagiaan pada pasangan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa toxic relationship merupakan fenomena yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian. Mahasiswa perlu menyadari bahwa toxic relationship dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik tentang toxic relationship dan cara menghindarinya. Secara keseluruhan, jurnal ini memberikan gambaran yang cukup baik tentang fenomena toxic relationship pada mahasiswa. Jurnal ini dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk memahami toxic relationship faktor penyebab, dampak dan cara menghindarinya.

## **KESIMPULAN**

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat dan dapat berdampak negatif bagi salah satu atau kedua pihak yang terlibat. Hubungan ini ditandai dengan adanya perilaku yang bersifat manipulatif, controlling, dan abusive. Fenomena toxic relationship pada mahasiswa merupakan hal yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami toxic relationship. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami toxic relationship. Dampak perilaku toxic relationship yang dialaminya yaitu diserang rasa bersalah dan ketakutan karena terus dikekang sehingga menyebabkan frustrasi dan menyakiti diri sendiri /self harm. Berbagai tekanan mental dan batin yang dirasakan membuat korban ketakutan dan merasa dicintai padahal korban tidak melakukan hal yang salah. Toxic relationship merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai factor diantaranya ketidakpercayaan pelaku terhadap pasangannya. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik tentang toxic relationship agar dapat menghindarinya. Strategi untuk survive dan

move on yang dilakukan informan yaitu dengan mulai aktif di beberapa organisasi kampus maupun di luar kampus. Melakukan kegiatan yang produktif dan positif dari situ dia menemukan ternyata banyak hal baru yang baru diketahui dan menyadari bahwa relasi itu penting. Hal lain yang didapat setelah korban keluar dari hubungan toxic adalah tidak menggantungkan kebahagiaan pada pasangan. Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menghindari toxic relationship:

- a. Meningkatkan kesadaran diri. Mahasiswa perlu menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk dihormati dan dihargai dalam suatu hubungan.
- b. Mengembangkan rasa percaya diri. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih sulit untuk dimanipulasi oleh pasangannya.
- c. Memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain. Mahasiswa yang memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, seperti teman dan keluarga, akan lebih mudah untuk mendapatkan dukungan jika mereka mengalami toxic relationship.

Secara keseluruhan, jurnal ini memberikan gambaran yang cukup baik tentang fenomena toxic relationship pada mahasiswa. Jurnal ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, seperti teman dan keluarga, akan lebih mudah untuk mendapatkan dukungan jika mereka mengalami toxic relationship. Mahasiswa dapat menggunakan informasi ini untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan mempelajari studi kasus dan hasil penelitian, mereka dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang fenomena ini dan mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu yang terlibat dalam toxic relationship. Secara keseluruhan, penelitian perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang toxic relationship dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi hubungan yang tidak sehat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Tangga Pintar dan Ular Tangga Pintar pada Penjumlahan dan Pengurangan terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas I pada Pembelajaran Matematika di MI Ma'arif Polorejo Tahun Pelajaran 2019/2020. July, 1–23. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/9173/>
- Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship The Self-Worth of Women in Toxic Relationships. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 45–61.
- Damayanti, H. (2022). Penggunaan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengatasi Masalah Motivasi Belajar Di SMP Negeri 1 Pubian Lampung Tengah. FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG.
- Dr. H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M. S. (2021). Metode penelitian kualitatif (M. S. Dr. Patta Rapanna, SE. (ed.); Desember 2). syakir media press.
- Habibah, Y. T. U. (2023). Hubungan Segitiga Cinta Sternberg (Intimacy, Passion, Commitment) Dengan Toxic Relationship Dalam Berpacaran Pada Wanita Dewasa Awal (Studi Kasus Di Desa Ngoran, Nglekok, Blitar) [IAIN KEDIRI]. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <http://etheses.iainkediri.ac.id/id/eprint/8366>
- Hasanah, C. D. U., & Ambarini, T. K. (2018). Hubungan Faktor Trauma Masa Lalu dengan Status Mental Beresiko Gangguan Psikosis Pada Remaja Akhir di DKI Jakarta. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(2), 73. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i22018.73-81>
- 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.
- komnas perempuan. (2020). Menemukanali Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). National Commission on Violence Against Women. <https://komnasperempuan.go.id/>

- Paramitha, I. A. (2017). Hubungan Antar Manusia. Convention Center Di Kota Tegal, March, 6–37.
- Purnamaningrum, Y. E. (2017). Modul Hubungan Antar Manusia. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, March, 6–37.
- Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal Of Digital Communication and Design*, 1(2), 69–79. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/jdcode/article/view/880/601>
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 54–62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Qiwarunnisa, Mulyono, & Qomariyah, U. (2018). Respons Neurotik Kehidupan Sosial Tokoh Sentral Dalam Novel Boulevard De Clichy (Agonia Cinta Monyet) Karya Remy Sylado: Kajian Psikoanalisis Karen Horney. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(3), 155–164.
- Saputra, B. A., & Wijaksono, D. S. (2022). Representasi Toxic Relationship Dalam Film A Perfect Fit. *E-Proceeding of Management*, 9(4), 1–30. <https://www.jurnalkommas.com/docs/JurnalD1219001.pdf>
- Solferino, Nazaria & Tessitore, M. E. (2019). Human networks and toxic relationships Human networks and toxic relationships. *Munich Personal RePEc Archive*, 95756.
- wibisono anton. (2019). Memahami Metode Penelitian Kualitatif. Kemenkeu. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>