

***TOXIC RELATIONSHIP RECOVERY* DALAM PACARAN  
DI KALANGAN REMAJA**



Diajukan kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh:

**RAMADHANI AYU BALKIST AURELIE**  
**NIM 1717101031**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UIN PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO  
2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ramadhani Ayu Balkist Aurelie  
NIM : 1717101031  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : ***Toxic Relationship Recovery* Dalam Pacaran Di Kalangan  
Remaja**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi yang saya ini adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang tepat.

Purwokerto, 14 Juli 2022

Yang Menyatakan



**Ramadhani Ayu Balkist Aurelie**

**NIM. 1717101031**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN**

**Skripsi Berjudul**

***Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja***

Yang disusun oleh **Ramadhani Ayu Balkist Aurelie** NIM. 1717101031 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari Kamis tanggal **14 Juli 2022** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.) dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II

**Kholil Lur Rochman, S.Ag., M.S.I**

NIP. 19791005 200901 1 013

**Lutfi Faishol, M.Pd.**

NIP. 19221028 201903 1 013

Penguji Utama

**Dr. Muskinul Fuad, M.Ag**

NIP. 19792612 200003 1 001

Mengesahkan,

Purwokerto, 10-8-2022

Dekan,



**Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.**

NIP. 19691219 199803 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING

*Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Ramadhani Ayu Balkist Aurelie  
NIM : 1717101031  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul Skripsi : ***Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran di Kalangan Remaja***

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh*

Purwokerto, 14 Juli 2022

Pembimbing



**Kholil Lur Rochman S.Ag., M.S.I.**  
**NIP. 197910052009011013**

## **MOTTO**

*“Berdo’a dan berjuang. Fokus pada tujuan, bukan hambatan!”*

-Ramadhani Ayu Balkist Aurelie-





# **RECOVERY TOXIC RELATIONSHIP DALAM PACARAN DI KALANGAN REMAJA**

Ramadhani Ayu Balkist Aurelie  
NIM: 1717101031

## **ABSTRAK**

Manusia sebagai makhluk sosial melakukan interaksi untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya. Kebutuhan untuk dicintai merupakan salah satu kebutuhan sosial yang diperlukan manusia. Oleh sebab itu manusia selalu ingin menjalin hubungan percintaan. Hubungan percintaan dapat dilakukan oleh remaja yang disebut juga dengan pacaran. Hubungan pacaran ditempuh remaja karena dianggap sebagai rutinitas yang wajar dilakukan pada kalangan teman sebaya, sebagai proses untuk mengenal pasangan, menjauhkan diri dari status “jomblo” yang dianggap kurang keren di kalangan remaja, membuktikan bahwa dirinya tidak ketinggalan zaman atau kurang pergaulan serta belum adanya kemampuan untuk menjalankan kehidupan pernikahan. Sebagai hubungan dengan relasi yang sangat personal (intim), hubungan pacaran tidak selalu berjalan dengan baik, bahkan dalam banyak kasus menunjukkan fenomena terjadinya *toxic relationship* yang diartikan sebagai hubungan tidak sehat yang menyebabkan dampak negatif yang merugikan seseorang didalam hubungan tersebut karena adanya dominasi dari salah satu pihak.

Latar belakang pada penelitian ini berdasarkan masih banyaknya fenomena *toxic relationship* yang terjadi, pengalaman pribadi peneliti yang bertemu dengan para subjek sebagai korban *toxic relationship* yang sedang berusaha untuk melakukan *recovery* (pemulihan) dari *toxic relationship* yang dialami dan sebagai usaha peneliti untuk meningkatkan *awareness* pembaca terkait *toxic relationship* dan bagaimana upaya *recovery* (pemulihannya). Penelitian ini bertujuan untuk mengenali apa saja tanda-tanda, dampak dan *recovery toxic relationship* dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini yaitu AP, ZA dan RA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tanda-tanda *toxic relationship* yang dialami oleh subjek AP dan RA dapat digolongkan dalam kekerasan verbal, emosional dan pembatasan aktivitas, sedangkan yang terjadi pada subjek ZA adalah kekerasan verbal, emosional, seksual dan kekerasan fisik. Dampak yang terjadi pada subjek AP dan RA yaitu dampak secara psikis dan kehidupan sosial, sedangkan dampak yang dirasakan oleh subjek ZA adalah dampak secara psikis, fisik, dan kehidupan sosial. *Recovery* yang dilakukan oleh subjek kemudian dilihat dalam perspektif psikologi harapan yang memenuhi tiga aspek yaitu *goal* (tujuan), *pathway thinking* (usaha mengembangkan strategi) dan *agency thinking* (daya tahan dalam menggunakan strategi).

**Kata Kunci:** Pacaran, *Recovery*, *Toxic Relationship*

## ***TOXIC RELATIONSHIP RECOVERY IN DATING AMONG TEENAGERS***

Ramadhani Ayu Balkist Aurelie  
NIM: 1717101031

### **ABSTRACT**

Humans as social beings interact to meet the needs in their lives. The need to be loved is one of the social needs that humans need. Therefore, humans always want to have a romantic relationship. Romance can be done by teenagers called courtship. Dating is done by teenagers because it is considered a normal routine in the peer class, as a process to get to know a partner, oneself from the “single” status which is considered less cool in the youth class, proves that he is not outdate or lacks social relations and has no ability to communicate with others, live married life. As a very personal relationship, dating relationship do not always go well, even in many cases show the phenomenon of the occurrence of toxic relationship, dating relationships which are defined as unhealthy relationships that cause negative impacts that harm someone in the relationship because of the dominance of one party.

The background in this research based on the many toxic relationship phenomena that occur, the personal experience of researchers who meet with subjects as victims of toxic relationships who are trying to recover from the toxic relationships they experience and as researcher’s efforts to increase reader awareness regarding relationships and how the recovery efforts. This study aims to identify what are the signs, effects and restoration of toxic relationships in dating. This studi uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Data collection in this research is done by using interview, observation and documentation techniques. The subjects of this study were AP, ZA, and RA. The results of this study indicate that the signs of a toxic relationship experienced by AP and RA can be classified into verbal, emotional and activity violence, while those that occur in ZA are verbal, emotional, sexual and physical violence. The impact that occurs on the subject of AP and RA is the impact of psychic and social life, while the impact felt by the subject of ZA is the impact of psychic, physical, and social life. The recovery carried out by the subject is then seen in the perspective of the psychology of hope that fulfills three aspects, namely goals, path thinking (strategy development efforts) and agency thinking (endurance in using strategies).

**Keywords: Dating, Recovery, Toxic Relationship**

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebutkan nama Allah Swt yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Berkat rahmat dan segala karunia-Nya yang diberikan, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan spesial dipersembahkan kepada:

1. Kampus tercinta UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai yaitu Ibum Erna Agustin dan Papih Hariyanto yang selalu memberikan rasa cinta dan kasih sayang tak bersyarat pada putri kecilnya. Penyelesaian penelitian ini merupakan bagian kecil dari tanggung jawab dan rasa terimakasih kepada ibun dan papih yang telah menyerahkan segala peluh dan do'a terbaiknya untuk penulis dari sejak Taman Kanak-Kanak hingga penulis menyelesaikan studi S-1 (terhitung selama 17 tahun), papih selalu dengan senang hati mengantar dan menjemput penulis dengan aman dan penuh cinta serta ibun yang selalu menjadi tempat ternyaman untuk mencurahkan keluh kesah, air mata dan cerita.
3. Dosen pembimbing tercinta, Bapak Kholil Lur Rochman, M.Si yang senantiasa memberikan *support* luar biasa dan berbagi segala cerita uniknya kepada penulis.
4. Sahabat seperjuangan BKI-A 2017 yang memberikan pengalaman sangat baik selama penulis menempuh studi dan membantu dalam perjalanan penulisan skripsi ini.
5. Keluarga besar Karang Taruna Jaya 1 Desa Purwosari.
6. Teman-teman dari Bintang Muda yang turut memberikan warna baru dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi.
7. Sahabat tercinta Mentari Krisdinar Abiati, S.E dan Nabilah Falah, S.H yang telah berbagi pengalaman terbaik untuk penulis.
8. Seluruh pihak yang senantiasa memberikan dukungan positif dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, khususnya para subjek. Terimakasih sudah memberikan warna dalam perjalanan hidup penulis.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala rahmat dan karunia kepada setiap makhluk-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Rasul Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umat muslim, beliau adalah manusia paling mulia yang pernah berada di muka bumi.

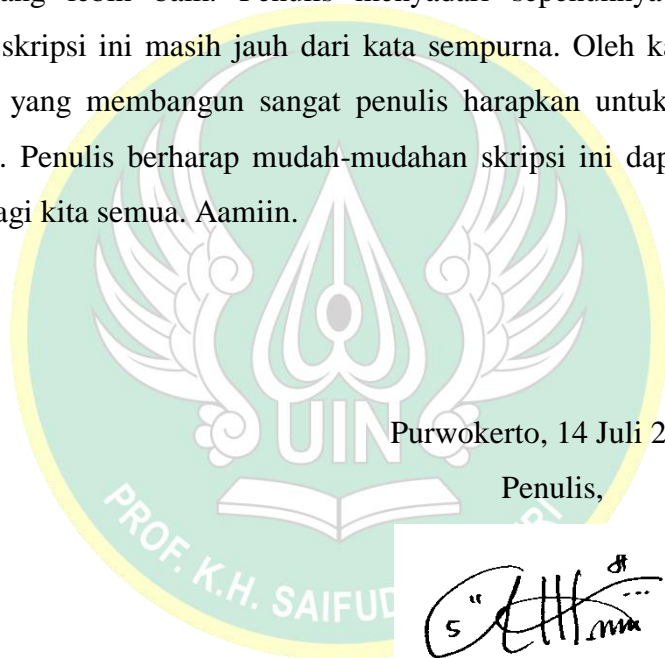
Perjalanan yang cukup panjang telah penulis lewati dan akhirnya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja”**

Dengan terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, nasihat dan motivasi dari berbagai pihak, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. H. Moh. Roqib M. Ag. selaku Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Kholil Lur Rochman, M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran selama penulisan skripsi ini
4. Nur Azizah S. Sos.I., M.Si. selaku Ketua Jurusan Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Keluarga besar Civitas Akademik Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Papih Hariyanto dan Ibum Erna Agustin selaku orang tua peneliti.
7. Sahabat seperjuangan BKI-A 2017 yang memberikan pengalaman sangat baik selama penulis menempuh studi dan membantu dalam perjalanan penulisan skripsi ini.
8. Keluarga besar Karang Taruna Jaya 1 Desa Purwosari.

9. Teman-teman dari Bintang Muda yang turut memberikan warna baru dalam perjalanan penulis menyelesaikan skripsi.
10. Sahabat tercinta Mentari Krisdinar Abiati, S.E dan Nabilah Falah, S.H yang telah berbagi pengalaman terbaik untuk penulis.
11. Seluruh pihak yang senantiasa memberikan dukungan positif dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini, khususnya para subjek.

Penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* membalas kebaikan tersebut dengan balasan yang lebih baik. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.



Purwokerto, 14 Juli 2022

Penulis,

**Ramadhani Ayu Balkist Aurelie**

**NIM. 1717101031**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Literatur Review.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	13
<b>BAB II DESKRIPSI TENTANG <i>RECOVERY TOXIC RELATIONSHIP</i></b> <b>DAN PSIKOLOGI HARAPAN</b> .....	<b>12</b>
A. <i>RECOVERY</i> .....	12
1. Pengertian <i>Recovery</i> .....	12
2. Faktor-Faktor Pendukung <i>Recovery</i> (pemulihan) .....	13
3. Fase <i>Recovery</i> (Pemulihan).....	13
B. <i>TOXIC RELATIONSHIP</i> .....	16
1. Pengertian <i>Toxic Relationship</i> .....	16
2. Tanda-Tanda <i>Toxic Relationship</i> .....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya <i>Toxic Relationship</i> .....	25
4. Dampak <i>Toxic Relationship</i> .....	25

C. PACARAN.....	28
1. Pengertian Pacaran .....	28
2. Tujuan Pacaran .....	31
D. REMAJA.....	32
1. Pengertian Remaja.....	32
2. Ciri Khas Perkembangan Remaja.....	32
3. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja.....	36
E. PSIKOLOGI HARAPAN .....	37
1. Pengertian Psikologi Harapan .....	37
2. Aspek-Aspek Harapan.....	38
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harapan .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	42
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	42
C. Jenis Penelitian.....	43
D. Sumber Data.....	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Deskripsi Data.....	51
1. Deskripsi Data Subjek AP .....	51
2. Deskripsi Data subjek ZA .....	61
3. Deskripsi Data Subjek RA.....	67
B. Analisis Pembahasan.....	72
1. Tanda-Tanda <i>Toxic Relationship</i> dalam Pacaran .....	72
2. Dampak <i>Toxic Relationship</i> dalam Pacaran .....	75
3. <i>Recovery</i> dalam Perspektif Psikologi Harapan.....	77
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
A. KESIMPULAN .....	79

B. SARAN .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>86</b>





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, manusia hidup berdampingan dan saling membutuhkan satu sama lain. Manusia sebagai makhluk sosial hidup berkelompok dan melakukan komunikasi atau interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui komunikasi yang dilakukan dapat memudahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan dalam hidupnya.<sup>1</sup>

Interaksi yang dibangun dengan orang lain membuat manusia menjadi semakin “hidup” dan merasa telah terpenuhi kebutuhan sosialnya. Kebutuhan untuk dicintai merupakan salah satu kebutuhan sosial yang diperlukan oleh manusia. Oleh sebab itu, dalam perjalanan hidupnya, manusia selalu ingin menjalin hubungan percintaan. Hubungan percintaan tidak hanya sebatas terjalin antara orang tua pada anaknya, melainkan bisa terjadi antara dua manusia yang diwujudkan dengan status pacaran. Pacaran sendiri memiliki arti sebagai proses antara seorang laki-laki dan perempuan yang saling menyukai, dan ingin mengenal antar pribadi masing-masing secara lebih dalam, yang kemudian mengarah pada ikatan pernikahan.<sup>2</sup>

Hubungan pacaran merupakan hal yang ditempuh oleh banyak orang yang belum memungkinkan untuk menjalankan kehidupan pernikahan, tanpa terkecuali kaum remaja. Kebanyakan remaja memiliki pola berfikir bahwa pacaran adalah suatu rutinitas yang wajib dan wajar dilakukan pada kalangan teman sebaya, sebagai pemenuhan kesenangan semata karena remaja belum memikirkan untuk melanjutkan hubungan ke arah yang lebih serius.<sup>3</sup> Sebagian remaja menganggap bahwa pacaran merupakan proses untuk mengenal

---

<sup>1</sup> Ety Nur Inah, Peran Komunikasi Dalam Interaksi Guru Dan Siswa, *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 8 No. 2, 2015, (Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari, 2015) hlm 151

<sup>2</sup> Joshua Alberico Tedjo, dkk, Representasi Toxic Relationship dalam Film *Story of Kale : When Somewhere's In Love*, *Jurnal E-Komunikasi*, Vol. 9 No. 2, (Surabaya, Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Kristen Petra, 2021) hlm 1

<sup>3</sup> Tri Sulastris Lestari, Perubahan Perilaku Pacaran Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sendawar Di Kutai Barat, *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, Vol. 3 No. 4, (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman, 2015) hlm 12

tentang karakter dan kepribadian pasangannya secara lebih dalam. Makna pacaran untuk sebagian remaja yaitu sebagai ajang adu gengsi semata, *having fun*, untuk menjauhkan diri dari status jomblo, yang berarti negatif atau kurang keren di kalangan remaja, dan membuktikan bahwa mereka tidak ketinggalan zaman ataupun kurang pergaulan.<sup>4</sup>

Sebagai bentuk hubungan yang dekat, pacaran memiliki beberapa fungsi, diantaranya yaitu sebagai sarana belajar kemampuan sosial, pengembangan pemahaman diri dan pengertian terhadap orang lain serta kesempatan untuk mempelajari cara-cara dalam mengatasi masalah. Dalam sebuah hubungan pacaran, individu dapat belajar untuk berkomunikasi secara heteroseksual, membangun kedekatan emosi dan fisik, serta mengalami proses pendewasaan.<sup>5</sup>

Setiap pasangan pasti ingin menjalankan hubungan yang sehat dalam pacaran yang diwujudkan dengan adanya saling mencintai atau menyayangi, saling menguatkan, saling berbagi emosi, dan saling mendukung satu sama lain. Namun, sebagai sebuah hubungan dengan relasi yang sangat personal (intim), pacaran tidak selalu berjalan dengan indah atau sesuai dengan harapan. Beberapa kasus justru menunjukkan bahwa terdapat fenomena dimana salah satu pihak merasa tidak nyaman bahkan mengalami kekerasan dalam pacaran, dengan kata lain hubungan yang terjalin menjadi hubungan yang beracun atau disebut dengan "*Toxic Relationship*". *Toxic Relationship* itu sendiri merupakan sebuah hubungan yang tidak terhubung atau terjalin dengan baik karena adanya dominasi dari salah satu pihak yang akibatnya pihak lain merasa tidak nyaman, tertekan dan dirugikan.

*Toxic Relationship* atau hubungan beracun adalah hubungan yang membuat salah satu pihak atau bahkan keduanya merasa tidak dicintai, tidak mendapat dukungan, selalu direndahkan, disalah pahami, atau diserang secara

---

<sup>4</sup> Erna Mesra, dkk, Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Putri Di Tangerang, *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol 2 No 1, (Bekasi, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, 2014) hlm 2

<sup>5</sup> Iis Ardhianita dan Budi Andayani, Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran, *Jurnal Psikologi*, Vol. 32 No. 2, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2005) hlm 104

emosional dan/atau fisik.<sup>6</sup> Ciri-ciri *toxic relationship* antara lain, yaitu adanya rasa tidak aman dalam menjalin hubungan, memberi komentar negatif, adanya kecemburuan yang berlebihan, mengkritik dengan keras, adanya sikap merendahkan, keegoisan dan ketidakjujuran yang mengakibatkan seseorang merasa lebih buruk.<sup>7</sup>

Terjadinya *toxic relationship* pada sebuah hubungan dapat mengakibatkan pihak yang dirugikan menjadi pribadi yang pesimis, penuh dengan emosi negatif dan dapat menimbulkan konflik batin yang kemudian mengarah pada kecemasan bahkan depresi. Apabila hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama dan tidak segera mencari solusi, maka seseorang dapat terkena penyakit fisik seperti jantung yang dapat mengarah pada kematian.

Tidak seperti halnya hubungan sehat yang bersifat dua arah, *toxic relationship* cenderung bersifat satu arah, dimana satu pihak ini lebih dominan, dan pihak lain dirugikan. Primatia Yogi Wulandari menyatakan bahwa *toxic relationship* dapat membahayakan orang-orang yang berada didalamnya, seperti kalangan remaja atau pasangan yang menjadi orangtua dari anak-anaknya karena banyak sekali dampak negatif yang akan terjadi.<sup>8</sup>

*Toxic Relationship* dapat terjadi pada siapapun tanpa terkecuali kalangan remaja. Remaja sangat rentan berada dalam hubungan yang tidak sehat karena pada masa tersebut, kepribadian diri mereka sedang mengalami pembentukan dan masih bersifat labil, mereka belum mampu dalam mengontrol perasaan dan seringkali melampiaskan emosi negatifnya dengan melakukan tindakan-tindakan yang kurang baik. Kebanyakan remaja tidak

---

<sup>6</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 29

<sup>7</sup> Nurlaila Effendy, “Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship”, (Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY, 20 Desember 2019) <http://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship> (Diakses pada 24 November 2021)

<sup>8</sup> Primatia Yogi Wulandari, “Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya”, Unair News, 18 Desember 2019, (Diakses pada 24 November 2021) di laman <http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/>)

menyadari dan tidak mengerti tindakan penyimpangan dalam hubungan pacaran, seperti kekerasan emosional, seksual, fisik, ekonomi, sampai pada kekerasan psikis.<sup>9</sup>

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

Banyak sekali orang-orang yang berada dalam *toxic relationship*, baik mereka yang baru sebentar menjalin hubungan pacaran, atau bahkan mereka

---

<sup>9</sup> Hening Pangesti Wulandaru, dkk, Prevalensi Dan Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA, SMK dan MA Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang, *Jurnal Kedokteran Diponegoro* Vol. 8 No. 4, (Semarang: Fakultas Kedokteran, 2019) hlm 1136

<sup>10</sup> Intan Permata Sari, Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan, *Jurnal Dimensi* Vol. 7 No. 1, (Depok, Fakultas Sosiologi Universitas Indonesia, 2018) hlm 70

yang sudah bertahun-tahun menjalani hubungan. Untuk keluar dari *toxic relationship* merupakan bukan hal yang mudah, memutuskan pasangannya seringkali dianggap keputusan yang merugikan. Salah satu pihak dari mereka memiliki kecenderungan untuk kembali menerima maaf dan memberikan kesempatan kepada pasangan yang melakukan kekerasan. Selain itu, mereka mempertahankan hubungannya karena beberapa alasan seperti, agar terhindar dari *social bullying* melalui *prestige* dari status pacaran, dan terpenuhinya akan kebutuhan afeksi meskipun harus berada dalam hubungan yang penuh kekerasan. Adanya harapan dari korban untuk dapat mengubah pasangan ke arah yang lebih baik, pelaku dapat berubah pada suatu saat nanti dan tidak melakukan hal yang tidak diinginkan kembali serta berharap keadaan diantara mereka akan menjadi lebih baik kedepannya juga menjadi alasan seseorang atau korban *toxic relationship* mempertahankan hubungannya.

Harapan dari orang-orang yang mengalami *toxic relationship* dan memilih untuk bertahan dalam hubungan tersebut, merupakan hal yang kuat dan bisa menjadi suatu keyakinan yang dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik. Dengan begitu, harapan akan mampu menciptakan optimisme yang dapat memberi dorongan setiap individu untuk menjalani dan melanjutkan hidupnya.<sup>11</sup>

Menurut Ken Olson dalam bukunya yang berjudul Psikologi Harapan menyebutkan bahwa harapan tidak perlukan pada hari-hari biasa pada saat hidup berjalan dalam rutinitas yang sama. Harapan merupakan sebuah keputusan yang dibuat dan diyakini dalam kehidupan yang cukup sulit, dimana terdapat adanya rasa sakit, keputusasaan dan dalam kekhawatiran tentang kematian.<sup>12</sup>

Penelitian ini mengangkat tema tentang *recovery toxic relationship* yang dialami oleh remaja putri berinisial AP, ZA dan RA yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Ketiga subjek tersebut merupakan seorang mahasiswa di salah satu Universitas di Purwokerto. AP berusia 20 tahun

---

<sup>11</sup> Tatang Muttaqin, *Mengelola Harapan*, (Banten: Penerbit Kinimedia, 2021) hlm xv

<sup>12</sup> Ken Olson, *Psikologi Harapan: Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) hlm 348



dengan lama pacaran selama 7 tahun, ZA berusia 22 tahun yang telah berpacaran selama 2 tahun dan RA memiliki usia 22 tahun dengan lama pacaran 4 tahun. *Toxic relationship* yang dialami oleh subjek AP yaitu dirinya sering dikekang oleh sang pacar, dirinya sangat dibatasi dalam bergaul dengan teman-temannya. Subjek ZA mengalami *toxic relationship* seperti dirinya kerap dipaksa berhubungan seksual dengan pasangannya dan diancam apabila subjek tidak memenuhi keinginannya, sedangkan *toxic relationship* yang dirasakan oleh subjek RA adalah pasangannya bersikap manipulatif seperti sering melakukan kebohongan, bersikap posesif terhadap subjek.

Penelitian ini akan dikaitkan berdasarkan pada perspektif psikologi harapan dalam proses *recovery* para subjek dan penelitian ini dilakukan karena adanya rasa prihatin, bentuk kepedulian, memberi wawasan dan meningkatkan *awareness* terhadap maraknya *toxic relationship* yang terjadi di segala kalangan, khususnya pada remaja agar mereka lebih mengenali bagaimana jenis hubungan yang mereka jalani. Masa remaja rentan mengalami *toxic relationship* yang dapat memicu penyakit psikologis karena adanya penerimaan emosi yang negatif dalam hubungan pacaran yang dijalannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam tentang “*Toxic Relationship Recovery* Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja”.

## B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran judul, maka diperlukan adanya penegasan istilah yang kemudian menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Adapun penegasan istilah tersebut adalah:

### 1. *Toxic Relationship*

*Toxic relationship* terdiri dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu *toxic* yang berarti racun dan *relationship* yang berarti hubungan. Maka *toxic relationship* merupakan suatu hubungan antar individu yang meracuni dan dapat menyebabkan kerusakan atau kerugian yang didalamnya terdapat dominasi dari salah satu pihak dan ditandai dengan adanya pelecehan secara fisik, seksual, dan/atau emosional.<sup>13</sup>

*Toxic relationship* dalam penelitian ini dimana subjek AP, ZA dan RA sama-sama mengalami hubungan tidak sehat yang menyebabkan mereka seringkali merasakan emosi-emosi negatif dan mengakibatkan subjek seringkali merasa lelah secara emosional dan kurang produktif dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Mereka seringkali merasa tidak nyaman dalam hubungan tersebut karena adanya dominasi dari salah satu pihak dan seringkali mengganggu perasaan subjek.

### 2. *Recovery*

Kata *recovery* berasal dari bahasa Inggris yang artinya pemulihan. Pemulihan pada level ini dapat ditandai dengan adanya individu yang dapat kembali menjalankan kehidupan sehari-hari dan mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang berdaya dan dapat menentukan sikap dan keputusannya sendiri. Pada tahap pemulihan, individu dapat kembali menjalankan fungsi emosi dan psikologisnya secara wajar dan mampu beradaptasi terhadap kondisi yang menekan meskipun masih menyisakan efek dari perasaan yang negatif.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021) hlm 2

<sup>14</sup> Tika Cahyati, *Resiliensi Mahasiswa Difabel (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tuna Daksa Institut Agama Islam Negeri Purwokerto dan Mahasiswa Tuna Rungu Institut Teknologi Telkom Purwokerto)*, *Skripsi*, (Fakultas Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2021) hlm 21

*Recovery* dalam penelitian ini adalah *recovery* atau pemulihan kondisi psikologis setelah para subjek mengalami *toxic relationship* dalam pacaran.

### 3. Pacaran

Menurut DeGenova dan Rice yang dikutip oleh Genti dan Erin berpendapat bahwa berpacaran adalah suatu hubungan yang ditempuh oleh dua individu yang bertemu kemudian melakukan serangkaian aktivitas bersama dalam rangka untuk saling mengenal satu sama lain.<sup>15</sup>

Pacaran dalam penelitian ini adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang didasari oleh ketertarikan satu sama lain, rasa sayang dan cinta demi mencari kecocokan sebelum akhirnya melanjutkan pada kehidupan pernikahan.

### 4. Remaja

Masa remaja adalah suatu tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan-perubahan fisik, psikologis, serta perkembangan kognitif dan juga sosial. Menurut Jersild yang dikutip oleh Panut dan Ida berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa bertumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dalam rentangan usia sebelas tahun sampai usia dua puluh awal.<sup>16</sup>

Remaja dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang memiliki ketertarikan kepada lawan jenis dan menjalani hubungan pacaran berdasarkan rasa saling menyukai satu sama lain.

## C. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa penjelasan dan permasalahan yang sudah dijelaskan diatas, maka pokok masalah riset ini adalah: Bagaimana *Recovery Toxic Relationship* dalam pacaran di kalangan remaja menurut psikologi

---

<sup>15</sup> Genti Aulia Syafira dan Erin Ratna Kustanti, Gambaran Asertivitas Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Empati* Vol. 6 No. 1, (Semarang, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2017) hlm 186

<sup>16</sup> Leli Suriani, dkk, Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Tidak Sehat Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kecamatan Tampan Pekanbaru, *Jurnal Ilmu Kebidanan* Vol. 05 No. 01, (Pekanbaru, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Insyirah, 2016) hlm 47

harapan. Dari pokok masalah ini kemudian saya rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja tanda-tanda dan dampak *toxic relationship* dalam pacaran dikalangan remaja?
2. Bagaimana *recovery toxic relationship* dalam pacaran dikalangan remaja, dilihat dalam? perspektif psikologi harapan

#### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari riset ini adalah menjawab pokok masalah diatas yang secara substansif adalah:

1. Untuk mengetahui tanda-tanda dan dampak *toxic relationship* dalam pacaran dikalangan remaja.
2. Untuk mengetahui *recovery toxic relationship* dalam pacaran dikalangan remaja dilihat dalam perspektif psikologi harapan.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan wawasan pemikiran pada pembaca, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan memberikan sumbangsih ilmu sebagai bahan pustaka khususnya penelitian tentang *recovery toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi terkait fenomena *toxic relationship* yang banyak terjadi dalam hubungan pacaran di kalangan remaja dan mengetahui bagaimana upaya untuk *recovery* (pemulihan) dari *toxic relationship* dalam pacaran.

### b. Bagi Orang tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terhadap orang tua tentang *toxic relationship* dan pengaruhnya yang dapat dirasakan oleh korban serta acuan untuk membantu dalam upaya *recovery* (pemulihan).

### c. Bagi Lingkungan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat sebagai referensi dalam memahami fenomena *toxic relationship* yang marak terjadi pada segala kalangan khususnya di kalangan remaja.

## F. Literatur Review

*Pertama*, Skripsi yang ditulis oleh Ellsy Eka Safitri Luviani dengan judul “Faktor Dan Bentuk Resiliensi Korban *Dating Violence* Di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang” tahun 2021<sup>17</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk-bentuk *dating violence* dan resiliensi yang digunakan dalam menghadapi *dating violence* di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Jenis dari penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya bentuk *dating violence* yang dialami subjek berupa *sexual abuse*, *physical abuse*, *emosional abuse* dan *financial abuse* dan bentuk resiliensi yang diwujudkan oleh subjek yaitu dengan melakukan aktivitas yang disukai, memotivasi diri

---

<sup>17</sup> Ellsy Eka Savitri Luviani, Faktor Dan Bentuk Resiliensi Korban Dating Violence Di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang, *Skripsi*, (Purwokerto, Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2021) hlm 10



sendiri, mencari bantuan dengan berobat ke psikiater, dan bercerita kepada teman yang dipercaya oleh subjek.

Persamaan penelitian ini dan penelitian yang akan ditulis oleh peneliti adalah sama-sama membahas tentang fenomena dan bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran. Letak perbedaan dari penelitian ini dan penelitian yang akan ditulis adalah dimana penelitian ini membahas tentang *dating violence* beserta bentuk resiliensinya, sedangkan penelitian yang akan ditulis ini membahas tentang bagaimana *recovery toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja yang kemudian dilihat dari perspektif Psikologi Harapan. Perbedaan lainnya yaitu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus, sedangkan penelitian yang akan ditulis menggunakan pendekatan fenomenologi.

*Kedua*, Skripsi yang ditulis oleh Resty Wulandari yang berjudul “Fenomena *Toxic Relationship* Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya” tahun 2021.<sup>18</sup> Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena *toxic relationship* dalam relasi pacaran yang terjadi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada subjek adalah pembatasan pergaulan, adanya kekerasan fisik, dan membawa pergi uang pasangan serta adanya upaya untuk mempertahankan hubungan karena didasarkan pada rasa sayang, takut kehilangan dan rasa tidak percaya diri untuk menjalin hubungan lagi karena sudah pernah melakukan hubungan seks. Data dari penelitian ini dianalisis menggunakan teori Pertukaran dari George C. Homans.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah sama-sama membahas atau mengkaji tentang fenomena *toxic relationship* dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya adalah penelitin ini membahas tentang fenomena *toxic relationship* yang didasarkan pada teori pertukaran, sedangkan penelitian yang akan ditulis peneliti melihat *recovery toxic relationship* dalam pacaran di

---

<sup>18</sup> Resty Wulandari, Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya, *Skripsi*, (Palembang: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya, 2021) hlm ix

kalangan remaja menurut perspektif psikologi harapan dan juga perbedaan dalam tempat penelitian.

*Ketiga*, penelitian dari Very Julianto, dkk dengan judul “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis”<sup>19</sup>. Jurnal yang ditulis pada tahun 2020 ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan alat pengumpul data skala khususnya skala sikap yang berbentuk likert. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 49 orang. Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa harga diri dan harapan memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang.

Penelitian ini dan penelitian yang akan ditulis oleh peneliti memiliki kesamaan yaitu sama-sama mengkaji tentang *toxic relationship*. Perbedaannya ada pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan melibatkan subjek dalam jumlah yang banyak, sedangkan penelitian yang akan ditulis peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang hanya melibatkan subjek sejumlah 3 orang.

---

<sup>19</sup> Very Julianto, dkk, Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis, *Jurnal Psikologi Integratif* Vol. 8 No. 1, (Yogyakarta, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, 2020) hlm103

## G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan suatu susunan atau urutan dari penulisan skripsi untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi dari skripsi. Maka, dalam penulisan skripsi ini peneliti membagi menjadi lima bab, yaitu:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini peneliti akan mengemukakan tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Berisi tentang landasan teori yang akan digunakan dalam membahas *recovery toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja menurut perspektif Psikologi harapan.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Berisi jenis dan pendekatan penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini akan dibahas tentang hasil penelitian yang berisi: 1) gambaran umum ketiga subjek, (2) Deskripsi tentang *recovery*, analisis data mengenai *recovery toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja yang ditinjau dari perspektif Psikologi harapan.

### **BAB V PENUTUP**

Terdiri dari kesimpulan dan saran. Kemudian dibagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

## BAB II

### DESKRIPSI TENTANG *RECOVERY TOXIC RELATIONSHIP* DAN PSIKOLOGI HARAPAN

#### A. *RECOVERY*

##### 1. Pengertian *Recovery*

Menurut *Substance Abuse and Mental Health Service Administration* (SAMHSA), sebuah badan milik pemerintah Amerika Serikat, mengemukakan bahwa pemulihan merupakan suatu perubahan pada seseorang yang meningkat kesehatan dan kesejahteraannya, dapat hidup sesuai dengan arah yang dipilihnya, dan mampu berjuang mencapai tujuan hidup sesuai dengan seluruh kemampuan yang dimilikinya.<sup>20</sup>

Adapun menurut Coleman yang dikutip oleh Khusnul berpendapat bahwa pulih adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan memelihara kondisi yang stabil. Pemulihan kondisi pada seseorang berarti memperoleh kembali keyakinan pada dirinya serta mampu mengendalikan hidup yang akan dijalaninya.<sup>21</sup>

Menurut Gunawan pemulihan adalah proses atau perjalanan panjang yang selalu bergerak dan dinamis dan bukan suatu tujuan. Pemulihan merupakan proses perubahan dari keadaan yang kurang sehat dan memiliki indikasi gangguan jiwa, menuju suatu keadaan yang sejahtera dan lebih sehat.<sup>22</sup> Pemulihan ditempuh kepada siapapun dan oleh siapapun yang membutuhkan kesembuhan atas gangguan yang dialami, termasuk seseorang yang telah atau baru saja mengalami *toxic relationship*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *recovery* (pemulihan) merupakan segala usaha untuk kembali pada keadaan yang

---

<sup>20</sup> Gunawan Setiadi, *Pemulihan Gangguan Jiwa: Pedoman bagi penderita, keluarga dan relawan jiwa*, (Purworejo: Tirto Jiwo, Pusat Pemulihan dan Pelatihan Gangguan Jiwa, 2014) hlm 20

<sup>21</sup> Khusnul Fadilah, *Pemulihan Trauma Psikosial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih*, *Skripsi*, (Jakarta, Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2018) hlm 23

<sup>22</sup> Gunawan Setiadi, *Ibid...*

sehat dari segala macam penyakit, atau dapat diartikan sebagai suatu proses pengembalian mental atau fisik yang telah terganggu atau bahkan rusak yang dialami oleh individu atau komunitas, sehingga mereka akhirnya dapat kembali beradaptasi dengan masyarakat dan lingkungan tanpa adanya perasaan yang tidak nyaman/terganggu dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki.

## 2. Faktor-Faktor Pendukung *Recovery* (pemulihan)

Menurut Kinchin dan Brown yang dikutip oleh Fitri Kurnia Sari, dkk dalam jurnalnya yang berjudul *Rational Emotive Therapy* sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran, berpendapat bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pemulihan yaitu meliputi usia, kepribadian, keyakinan diri, dukungan dari orang-orang terdekat (keluarga, kerabat, dll), dukungan dari sekolah, dukungan berkelanjutan dari para profesional seperti konselor, psikolog, dll, pandangan agama dan budaya, bagaimana hubungan seseorang dengan orang lain serta informasi mengenai apa yang telah terjadi.<sup>23</sup>

## 3. Fase *Recovery* (Pemulihan)

Menurut Tricia A. Seifert (2005) yang dikutip oleh Soib dan Mutia berpendapat bahwa ada 6 fase *recovery* (pemulihan) yaitu adanya penerimaan diri, pembentukan hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu mengatur pikiran dan menentukan perilaku yang baik, memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang kompleks, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi yang baik.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Fitri Kurnia Sari, dkk, *Rational Behavior Therapy* sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran, *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* Vol. 16 No. 1, (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, 2020) hlm 91

<sup>24</sup> Soib Tiara dan Mutia Rahmi Pratiwi, Proses Pendampingan Melalui Komunikasi Teurapetik Sebagai Upaya Pemulihan Psikologis Korban Perkosaan, *Jurnal An-Nida* Vol. 10 No. 2, (Universitas Dian Nuswanto, 2018) hlm 199



Dalam bukunya yang berjudul *On Death and Dying*, Elisabeth Kubler Ross mengemukakan bahwa ada 5 tahap *recovery* (pemulihan) kesedihan (*The 5 Stages of Grief*)<sup>25</sup>, yaitu:

- a. *Denial* (Penyangkalan): seseorang merasa tidak percaya dengan apa yang telah terjadi pada dirinya. Seseorang menolak realita atau kenyataan yang terjadi dan ia melindungi diri dari berita atau informasi yang sulit diterima. Seseorang secara spontan terus mengulangi pikiran atau anggapan seperti, “Hal ini tidak mungkin terjadi!” pada fase ini. Kubler-Ross menyatakan fungsi penyangkalan sebagai pertahanan atau benteng diri setelah hal yang mengejutkan atau hal yang tidak diinginkan terjadi dan membutuhkan waktu sampai seseorang dapat memproses dan mencerna kenyataan yang terjadi pada dirinya.
- b. *Anger* (Kemarahan): perasaan marah terhadap peristiwa tersebut mengapa terjadi kepada dirinya. Kemarahan akan muncul setelah seseorang menyadari dan mengakui bahwa apa yang terjadi pada dirinya adalah suatu kenyataan. Emosi marah dapat diarahkan ke banyak hal atau target. Seseorang bisa melampiaskan kemarahannya dengan menyalahkan keadaan/situasi, menyalahkan orang lain atau diri sendiri bahkan menyalahkan Tuhan. Emosi tersebut bervariasi, mulai dari rasa marah yang frustrasi sampai mengamuk. Apapun bentuk kemarahan dengan segala cara pelampiasannya, hal tersebut wajar terjadi pada saat seseorang merasakan kesedihan atau kehilangan. Kubler-Ross menyatakan bahwa tahap kemarahan berlawanan dengan tahap penyangkalan.
- c. *Bargaining* (Penawaran): pada fase ini, seseorang mencoba untuk berusaha mencapai kesepakatan antara dirinya dan Tuhan terkait

---

<sup>25</sup> Elisabeth Kubler-Ross, *On Death and Dying*, (New York: The Macmillan Company, 1969) lihat juga dalam Nerisa Afwan, Peran Pekerja Sosial Dalam Penyembuhan Traumatik Untuk Keberlangsungan Hidup Korban; Studi Kasus Pada Korban Kehamilan Tidak Diinginkan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta, *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* Vol. 8 No. 2, (Yogyakarta, Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2019) hlm 178-179

tentang kenyataan yang terjadi untuk mengatasi rasa sakit yang dirasakannya. Seperti tawar-menawar untuk membuat suatu kesepakatan dalam diri. Penyesalan dan rasa bersalah sering muncul pada tahap ini serta seseorang cenderung merenungi masa lalu saat belum merasakan dan mengalami kehilangan. Seseorang akan memikirkan upaya yang mungkin berbeda yang dapat ditempuh di masa lalu sehingga kesedihan atau kehilangan yang menjadi kenyataan tidak terjadi saat ini.<sup>26</sup>

- d. *Depression* (Depresi/Kesedihan yang Mendalam): pada tahap ini, seseorang telah benar-benar menyadari bahwa dirinya mengalami kehilangan dan hidupnya mulai berubah. Kondisi kesedihan atau depresi dalam kehilangan merupakan suatu respon yang alami dan normal yang sering muncul dalam setiap kehilangan. Kondisi kesedihan akibat kehilangan adalah hal yang normal dalam rentang waktu 6-12 bulan, selama kesedihan tersebut dapat dikontrol dan tidak menghalangi kemampuan untuk kembali melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya. Pada tahap ini seseorang kehilangan gairah hidupnya. Apabila kesedihan yang dirasakan berlebihan dan mengganggu aktivitas, disarankan untuk konsultasi ke profesional seperti Psikolog, Psikiater, dll.<sup>27</sup>
- e. *Acceptance* (Penerimaan): pada tahap ini seseorang telah mampu menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Mencapai tahap akhir ini, bukan berarti segala rasa sedih atau kehilangan sudah hilang dan berakhir. Rasa sedih dan kehilangan itu tetap ada, namun seseorang telah mampu menyadari bahwa kenyataan tersebut memang terjadi dalam hidupnya dan memiliki keinginan untuk berubah menjadi lebih

---

<sup>26</sup> Patricia Giovanni, dkk, Gambaran Kedukaan Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Pernah Mengalami Kegagalan Program *In Vitro Fertilization*, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* Vol. 2 No. 1, (Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara, 2018) hlm 93

<sup>27</sup> Abi Ihsanullah, dkk, Naluri Kehidupan Dan Naluri Kematian Dalam Film *Never Let Me Go* Karya Kazuo Ishiguro, *Jurnal Culture* Vol. 9 No. 1, (Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada, 2022) hlm 19

positif, *move on* untuk menjalani kehidupan selanjutnya yang lebih baik. Penerimaan ini disebut sebagai tahap penyerahan diri seseorang atas apa yang telah terjadi pada dirinya.<sup>28</sup>

## B. TOXIC RELATIONSHIP

### 1. Pengertian *Toxic Relationship*

Dr. Lilian Glass, pakar komunikasi dan psikologi pada tahun 1995 melalui bukunya yang berjudul *Toxic People*, menjelaskan bahwa *toxic relationship* merupakan segala jenis hubungan dimana orang tidak saling mendukung, banyak terjadi konflik, adanya pihak yang berusaha melemahkan pihak lainnya, penuh persaingan, kurang adanya kekompakan, dan tidak ada rasa hormat didalamnya. *Toxic relationship* dapat terjadi dan ditemui di berbagai hubungan, seperti hubungan pekerjaan, pertemanan, percintaan bahkan hubungan keluarga sekalipun. Hubungan yang tidak sehat dapat menyebabkan buruknya kesehatan mental bagi seseorang yang berada di dalamnya.<sup>29</sup>

Menurut Solferino dan Tessitore dalam jurnal Adelwys dan Chatarina mengatakan bahwa hubungan *toxic* merupakan hubungan yang beracun yang dirasakan oleh seseorang dan dapat memberikan dampak secara fisik dan emosional.<sup>30</sup>

Menurut J. A. Mc Gruder dalam jurnal Adelwys dan Chatarina mengatakan bahwa *toxic relationship* dapat diartikan sebagai keadaan dalam suatu hubungan yang didalamnya ditandai perilaku secara emosional yang dilampiaskan kepada seseorang yang kemudian dapat

---

<sup>28</sup> Etik Anjar Fitriarti, Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa *Women's Crisis Center* Yogyakarta), *Profetik Jurnal Komunikasi* Vol 10 No. 01, (Yogyakarta: Program Studi Ilmu Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2017) hlm 87

<sup>29</sup> Lilian Glass, *Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Make Your Life Miserable*, (New York: Total Image Publishing, 2015) lihat juga dalam Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021) hlm 2

<sup>30</sup> Adelwys Bioka L.S dan Chatarina Heny D.S, Representasi *Toxic Relationship* Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi *Toxic Relationship* dalam film "*Story Of Kale: When Someone's in Love*") Karya Angga Dwimas Sasongko), *Jurnal Kommas* Vol. 1 No. 1 (Surakarta, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Sebelas Maret, 2022) hlm 2

melukai fisik pasangannya. Ada beberapa hal yang dapat dilihat apabila seseorang sedang mengalami *toxic relationship* diantaranya yaitu, adanya rasa kurang percaya pada pasangan, adanya kekerasan untuk mengikat pasangan agar selalu bersama, adanya perasaan emosi dan agresif, penuh manipulasi, serta banyak kebohongan dalam hubungan tersebut.<sup>31</sup>

Menurut *Very toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat bagi diri sendiri dan juga orang lain. Hubungan yang beracun dapat menyebabkan seseorang sulit menjalani hidup sehat dan produktif. Seseorang yang berada dalam hubungan tidak sehat akan merasakan konflik internal. Konflik batin tersebut dapat menyebabkan kecemasan, kemarahan atau depresi. Hubungan yang beracun biasanya didalamnya terdapat kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual.<sup>32</sup>

*Toxic relationship* menurut Dewi Inra, dkk merupakan hubungan yang memiliki tanda-tanda yang khas yaitu seringkali adanya kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, gangguan yang dilakukan pada seseorang dan menimbulkan ketidaknyamanan secara psikologis.<sup>33</sup>

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat dimana terdapat adanya dominasi dari salah satu pihak yang mengakibatkan pihak lainnya merasa dirugikan, tidak nyaman dan ditandai dengan adanya pelecehan secara fisik, seksual, dan/atau emosional.

---

<sup>31</sup> Adelwys Bioka L.S dan Chatarina Heny D.S, Representasi *Toxic Relationship* Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi *Toxic Relationship* dalam film “*Story Of Kale: When Someone’s in Love*” Karya Angga Dwimas Sasongko), *Jurnal Kommas* Vol. 1 No. 3 (Surakarta, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Sebelas Maret, 2022) hlm 6

<sup>32</sup> Very Julianto, dkk, Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami *Toxic Relationship* Dengan Kesehatan Psikologis, *Jurnal Psikologi Integratif* Vol. 8 No. 1, (Yogyakarta, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, 2020) hlm 104

<sup>33</sup> Dewi Inra Yani, dkk, Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic Relationship*, *Jurnal Psikologi Karakter* Vol. 1 No. 1, (Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, 2021) hlm 39-40

## 2. Tanda-Tanda *Toxic Relationship*

Menurut Jill Murray tanda-tanda terjadinya *toxic relationship* apabila didalamnya terdapat kekerasan. Kekerasan tersebut dibagi menjadi tiga bentuk<sup>34</sup>, yaitu:

### a. Adanya kekerasan secara verbal dan emosional

Kekerasan emosional dapat diartikan sebagai perilaku non-fisik yang dilakukan untuk merendahkan, menundukkan, mengontrol, menghukum, mengintimidasi dan mengisolasi orang lain melalui penghinaan, ketakutan serta adanya penyerangan dalam bentuk verbal. Murray beranggapan bahwa adanya kekerasan secara emosional dan verbal merupakan suatu tahap pertama dalam terjadinya *toxic relationship*. Sebelum terjadinya kekerasan fisik dalam suatu hubungan, biasanya selalu ada sejarah panjang kekerasan secara verbal dan emosional terjadi didalamnya. Pelecehan verbal dan emosional adalah tahap awal dimana terjadinya kekerasan fisik/atau seksual terjadi dalam *toxic relationship*. Kekerasan emosional dalam *toxic relationship* seperti adanya tindakan mengkritik secara terus menerus, tindakan mengintimidasi, adanya kekerasan verbal, manipulasi, mengisolasi pasangan dan tindakan mengontrol secara berlebihan.

Kekerasan emosional dan verbal dipandang oleh Murray sebagai jenis perilaku dan kontrol yang paling menghancurkan. Laki-laki menurunkan harga diri perempuan (pasangannya) dengan berbagai cara yang dilakukan seperti, mengatakan bahwa perempuan gila, menyalahkan perempuan atas segala kesalahan yang dilakukan oleh laki-laki, memermalukannya di depan umum, menghancurkan barang-barang yang berharga, menuduh perempuan serta mengancam dan mengintimidasi.

---

<sup>34</sup> Jill Murray, *But I Love Him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationship*, (New York: Harper Collins, 2009) lihat juga dalam Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 1 No. 3, (Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2020) hlm 172-173



b. Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual merupakan segala bentuk perilaku yang tujuannya untuk mendominasi atau mengontrol dengan melakukan serangan secara seksual kepada orang lain atau pasangan. Perilaku seksual yang tidak diinginkan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain merupakan pengertian kekerasan seksual secara lebih spesifik. Bentuk perilaku yang termasuk kedalam pelecehan seksual, yaitu melakukan sentuhan yang tidak diinginkan, ciuman yang tidak dikehendaki dan adanya pemerkosaan.

c. Kekerasan Fisik

Biasanya kekerasan fisik terjadi pada fase terakhir dalam *toxic relationship*. Kekerasan fisik adalah segala bentuk tindakan yang dapat mengakibatkan luka secara fisik yang dilakukan seseorang kepada orang lain. Hubungan yang terdapat kekerasan fisik didalamnya, dalam banyak kasus biasanya ada sejarah panjang terkait pelecehan secara verbal dan emosional bahkan pelecehan seksual dibaliknya.

d. Kekerasan Pembatasan Aktivitas

Kekerasan pembatasan aktivitas juga banyak dilakukan pasangan terhadap perempuan dalam hubungan pacaran, seperti pasangan terlalu bersikap posesif, banyak mengekang, selalu mengatur apapun yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan oleh perempuan, mudah mengancam, mudah marah dan selalu merasa curiga.

Riani mengemukakan bahwa tanda-tanda yang dapat dilihat dalam *toxic relationship* yaitu<sup>35</sup>:

a. Selalu dikontrol oleh pasangan

Tanda yang terlihat jelas dari *toxic relationship* yaitu salah satu pihak selalu berupaya untuk mengontrol pihak lainnya. Pelaku *toxic relationship* memiliki kecenderungan untuk memaksakan kehendaknya dan apapun yang korban lakukan merupakan atas perintah darinya meskipun diluar keinginan korban.

---

<sup>35</sup> Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021) hlm 6-9

b. Sulit menjadi diri sendiri

Karena terlalu sering dikontrol, korban *toxic relationship* tidak dapat menjadi dirinya sendiri. Korban akan selalu bertindak sesuai dengan apa yang pelaku atau pasangannya inginkan. Bahkan, untuk mengeluarkan pendapat saja korban akan berfikir berulang-ulang karena memiliki ketakutan apa yang dirinya lakukan akan menjadi kesalahan bagi pasangannya.

c. Tidak mendapat dukungan

Pada hubungan yang sehat, pasangan akan saling memberikan dukungan.<sup>36</sup> Namun, pada *toxic relationship* setiap pencapaian yang diperoleh akan dianggap menjadi sebuah kompetisi. Pelaku *toxic relationship* biasanya merasa kurang suka apabila pasangannya berhasil mencapai sesuatu yang membanggakan. Alih-alih mendapatkan apresiasi atau dukungan, korban *toxic relationship* malah mendapatkan kritik yang tidak membangun dan perkataan kasar yang cenderung menghambat kesuksesan korban dan membuatnya menjadi rendah diri.

d. Selalu dicurigai dan dikekang

Dalam hubungan, antar pasangan tentu saja ada rasa cemburu didalamnya yang sebenarnya merupakan reaksi normal sebagai bentuk kepedulian. Namun, apabila hal itu dilakukan secara berlebihan, tentu saja akan membuat hubungan tersebut menjadi *toxic*. Terlebih apabila pelaku *toxic relationship* melakukan hal yang ekstrem dengan menyita *handphone* pasangannya atau melakukan hal negatif pada seseorang yang dicemburuinya. Hubungan juga dapat dikatakan *toxic* apabila pasangan terlalu posesif. Pelaku selalu ingin tahu tentang segalanya yang pasangan lakukan, pelaku akan marah apabila pesan singkatnya tidak segera dijawab, dan melarang pasangan dari hal-hal kecil seperti

---

<sup>36</sup> Mia Fatma Ekasari dan Ahmad Jubaedi Rosidawati, Pengalaman Pacaran Pada Remaja Awal, *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU* Vol. 8 No. 1, (Jakarta, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes, 2019) hlm 5

misalnya memakai salah satu jenis pakaian, penggunaan kosmetik, melarang berpergian dengan teman-temannya dan lain-lain.

e. Banyak kebohongan

*Toxic relationship* juga ditandai dengan adanya tindakan menipu dan kebohongan untuk menutupi banyak hal yang dilakukan oleh pelaku. Dalam hubungan ini tidak menjunjung tinggi prinsip kejujuran antar satu sama lainnya.<sup>37</sup>

f. Adanya kekerasan fisik

Hubungan juga dapat dikatakan *toxic* apabila sudah ada kekerasan fisik didalamnya. Pasangan yang tidak sehat secara emosional cenderung akan “*main tangan*” apabila terjadi perselisihan dalam hubungan diantara mereka. Orang yang berada dalam *toxic relationship* berpotensi kehilangan kebahagiaan dan rasa percaya diri. Hal tersebut dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental.

g. *Gaslighting*

*Gaslighting* merupakan bentuk pelecehan psikologis pada saat seseorang atau suatu kelompok membuat orang lain mempertanyakan ingatan atau kewarasannya sendiri. Seseorang yang mengalami *Gaslighting* seringkali merasa cemas, bingung, dan tidak dapat mempercayai dirinya sendiri. Seseorang dapat dianggap mengalami *gaslighting* ketika dirinya merasa bingung dan terus menerus menebak-nebak sendiri, sering mempertanyakan apakah mereka terlalu sensitif, merasa sulit untuk membuat keputusan yang sederhana, menjadi pendiam atau pribadi yang tidak ramah, terus-menerus meminta maaf pada orang yang melakukan kekerasan, membela setiap perilaku orang yang melakukan pelecehan, merasa tidak berharga, dan

---

<sup>37</sup> Irvan Fanani, Analisis Makna Feminisme Dalam *Video Clip* Lagu Lathi, *Skripsi*, (Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, Universitas Putera Batam, 2021) hlm 2

melakukan kebohongan pada keluarga atau teman untuk menghindari keharusan membuat alasan untuk mereka.<sup>38</sup>

Menurut Tony tanda-tanda *toxic relationship* yaitu sebagai berikut<sup>39</sup>:

- a. Apabila hubungan yang dijalankan membuat sifat asli pada individu menghilang.
- b. Hubungan yang didalamnya penuh dengan ejekan, sarkasme, tindakan manipulasi, merusak kepercayaan diri seseorang, menyalahgunakan rasa bersalah dan mengontrol seseorang dalam menentukan keputusan.
- c. Apabila hubungan yang dijalani membuat salah satu pihak banyak merasakan kesedihan dan kekecewaan.<sup>40</sup>
- d. Merasakan kebahagiaan yang bersifat sementara dalam hubungan yang dijalani.
- e. Apabila satu atau dua orang pada saat bersama, mereka banyak merasakan penderitaan dibandingkan kegembiraan.
- f. Adanya sikap mempertahankan hubungan meskipun sebenarnya salah satu pihak merasa sangat terbebani.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* mengemukakan bahwa tanda-tanda *toxic relationship* yaitu apabila terjadi kekerasan secara psikologis, fisik, seksual dan adanya perilaku menguntit, yaitu sebagai tindakan yang menunjukkan perhatian secara berlebihan dan dilakukan berulang-ulang serta tidak diinginkan oleh seseorang atau pasangan yang menyebabkan rasa tidak aman, ketakutan dan kekhawatiran

---

<sup>38</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 35-37

<sup>39</sup> Tony Ibrahim, *Book Of Toxic Relationship: Sebab Kita Bukan Pusat Rehabilitasi, Bukan Kewajiban Untuk Memperbaiki Seseorang*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021) hlm 14

<sup>40</sup> Sri Juwita Kusumawardhani dan E. Kristi Poerwandari Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran, *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* Vol. 9 No. 1, (Fakultas Psikologi, Universitas Pancasila, 2018) hlm 79

akan keselamatan dirinya sendiri bahkan keselamatan orang yang dekat dengan korban.<sup>41</sup>

Menurut Astrid tanda-tanda *toxic relationship* yaitu meliputi<sup>42</sup>:

- a. Adanya persaingan yang tidak sehat antar pasangan: persaingan yang dimaksud adalah apabila dalam hubungan, orang yang terlibat didalamnya berlomba-lomba saling mencatat kesalahan satu sama lain. Persaingan semacam itu biasanya memunculkan rasa bersalah dan mengungkit cerita masa lalu untuk memanipulasi pasangan agar dirinya merasa tidak enak pada masa sekarang. Hubungan penuh dengan persaingan seperti ini, apabila berlangsung dengan waktu yang lama hanya akan menghabiskan energi semua orang yang berada didalamnya, untuk membuktikan siapa yang tidak bersalah. Hubungan yang seperti ini pasangan tidak berfokus untuk menyelesaikan masalah yang terjadi.
- b. Munculnya sikap pasif agresif: apabila terjadi masalah dalam hubungan, salah satu pihak lebih memilih diam dalam waktu yang lama atau terus-menerus memberikan sindirian. Salah satu pihak tidak mengatakan apa yang menjadi permasalahan secara langsung sehingga membuat pihak lainnya merasa tidak nyaman. Sikap pasif agresif dalam suatu hubungan menunjukkan bahwa orang-orang didalamnya tidak menjalin komunikasi yang baik satu sama lainnya.
- c. Adanya sikap suka mengancam pasangan.<sup>43</sup>
  - 1) Menyalahkan pasangan atas emosi yang dirasakan diri sendiri.
  - 2) Tidak segera menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hubungan, malah mengalihkan kepada sesuatu yang menyenangkan misalnya,

---

<sup>41</sup> Rini, Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, *Jurnal Ikraith-Humaniora* Vol. 6 No. 2, (Jakarta, Universitas Persada Indonesia YAI, 2022) hlm 86

<sup>42</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 74-80

<sup>43</sup> Zico Junius Fernando, dkk, Perlindungan Anak Terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (*Dating Violence*), *Jurnal Hukum Universitas Bengkulu* Vol. 6 No. 1, (Fakultas Hukum, Universitas Bengkulu, 2021) hlm 91



mengajak pasangan berlibur, membelikan barang-barang yang disukai.

- 3) Adanya sikap cemburu berlebihan yang mengatas namakan cinta dan perilaku mengendalikan pasangan.<sup>44</sup>
- 4) Salah satu pihak tidak memberikan dan menghormati privasi pihak lainnya.
- 5) Menjauhkan dari lingkungan pekerjaan, teman dan keluarga.
- 6) Terlalu pencemburu dan mengendalikan kehidupan salah satu pihak dalam suatu hubungan.
- 7) Berperilaku tidak setia.
- 8) Mengirim pesan yang isinya sebuah ancaman.
- 9) Menekan atau memaksa untuk melakukan hal yang tidak disukai.
- 10) Memberikan ancaman melakukan sesuatu yang berbahaya apabila salah satu pihak meninggalkan atau mengakhiri hubungan.

Sedangkan menurut Andrea Lissette dan Richard Kraus menyebutkan ada beberapa tanda dari *toxic relationship*<sup>45</sup>, yaitu:

- a. Terjadi kekerasan sosial yang merupakan bentuk kekerasan dengan tujuan untuk mengontrol, memanipulasi, mengancam, mendominasi dan menghancurkan hubungan sosial orang lain terhadap hubungan keluarga atau pertemanan yang dimilikinya.
- b. Adanya kekerasan ekonomi (finansial) adalah kekerasan yang berkaitan dengan penggunaan uang yang bertujuan untuk menyebabkan kerugian, mengancam, menyabotase, mengendalikan atau memanfaatkan orang lain.

---

<sup>44</sup> Nuuva Yusuf, dkk, Gambaran Persepsi Remaja Putri Tentang Kekerasan Dalam Pacaran Di SMK Negeri 01 Nanggulan Kulonprogo, *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam* Vol. 7 No. 1, (Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam, 2019) hlm 15

<sup>45</sup> Lissette, Andrea & Richard Krauss. (2000). *Free Yourself From an Abusive Relationship: A Guide to Taking Back Your Life*, (California: Hunter House, 2000) lihat juga dalam Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol 1 No. 3, (Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2020) hlm 173

- c. Melakukan kekerasan spiritual dan religius dimana penjelasannya adalah melakukan tindakan dengan tujuan melecehkan seseorang dengan cara menyatakan sesuatu yang salah mengenai agama seseorang, merusak, mengendalikan atau membatasi praktik atau kepentingan agama yang dipilih orang lain serta memaksa untuk orang lain mengikuti agama yang dianutnya.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya *Toxic Relationship*

Menurut *World Report on Violence and Helath* yang dikutip oleh Genti dan Erin berpendapat bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *toxic relationship* adalah faktor yang berasal dari individual, adanya kekerasan yang terjadi dalam lingkungan keluarga, penggunaan obat-obatan terlarang, alkohol, faktor gangguan kepribadian, faktor yang disebabkan oleh pasangan itu sendiri (permasalahan dalam hubungan) dan faktor komunitas.<sup>46</sup>

Menurut Novi dan Gilang penyebab atau faktor terjadinya *toxic relationship* adalah ketika seseorang mengalami trauma psikis yang kemudian dirinya terdorong untuk membalaskan dendamnya kepada orang lain dan faktor keinginan untuk melampiaskan emosi yang dirasakan yang tidak pernah disalurkan dengan baik.<sup>47</sup>

### 4. Dampak *Toxic Relationship*

Menurut Jill Murray menyatakan bahwa dampak *toxic relationship* perlu dikenali kemudian dihindari karena memberi dampak yang tidak sedikit dan tidak boleh diabaikan yaitu meliputi dampak psikis, fisik, sosial, dan bahkan dampak finansial. Penjelasannya sebagai berikut<sup>48</sup>:

---

<sup>46</sup> Genti Aulia Syafira dan Erin Ratna Kustanti, Gambaran Asertivitas Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Empati* Vol. 6 No. 1, (Semarang, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2017) hlm 192

<sup>47</sup> Novi Andayani Praptiningsih dan Gilang Kumari Putra, *Toxic Relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja, *Jurnal Communication* Vol. 12 No. 2, (Jakarta, Jurusan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, 2021) hlm 142

<sup>48</sup> Jill Murray, *But I Love Him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive, dating relationship*, (New York: Herper Collins, 2009) lihat juga dalam Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami

a. Dampak secara psikis

*Toxic relationship* dapat mengakibatkan dampak berupa kecemasan, depresi, sulit berkonsentrasi dan berkurangnya motivasi beraktivitas yang produktif. Meski tidak nampak secara jelas, sesungguhnya dampak psikis jauh lebih membekas dan berbahaya dibandingkan dampak fisik.

b. Dampak pada fisik

*Toxic relationship* dapat menimbulkan dampak luka ringan hingga berat, bahkan yang paling buruk adalah kematian. Seringkali seseorang yang berada dalam *toxic relationship* memilih untuk menyakiti dirinya sendiri untuk mengurangi rasa sakit yang ada dalam hatinya.

c. Dampak pada kehidupan sosial

*Toxic Relationship* dapat berdampak pada kehidupan sosial seseorang. Apabila dalam hubungan ada perilaku posesif yang berlebihan terhadap pasangan, tentu saja hal tersebut menciptakan batasan pada ruang gerak dan pergaulannya. *Toxic Relationship* juga dapat menciptakan ketergantungan atau dependensi pada sosok atau kelompok tertentu. Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang menjadi terbatas pergerakannya untuk berkembang dalam lingkungan yang lebih beragam dan menghambat kesempatannya untuk dapat mengeksplor kemampuan yang ada dalam dirinya. Seseorang yang berada dalam *toxic relationship* cenderung sulit untuk keluar dari hubungan tersebut dan memiliki ketakutan serta enggan memulai relasi baru dengan kelompok atau orang lain.

d. Dampak secara finansial

Hubungan yang tidak sehat memberikan dampak pada banyaknya pengeluaran pada aspek yang tidak esensial. Disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengontrol peran dalam relasi yang

dijalani, seseorang akan mengikuti apa saja yang menjadi kehendak teman ataupun pasangannya, termasuk untuk mengeluarkan materi demi sesuatu yang tidak esensial. Adanya keinginan untuk diterima oleh kelompok membuat seseorang mau melakukan apapun dan tidak asertif terhadap dirinya sendiri.<sup>49</sup>

Hubungan *toxic* bersifat tidak menyenangkan serta menghabiskan energi bagi orang-orang yang berada di dalamnya, akan terus-menerus seperti itu sampai pada titik dimana momen-momen negatif lebih banyak terjadi dibandingkan momen-momen yang positif. Hubungan yang tidak sehat secara fisik, emosional dan bahkan mental merusak salah satu atau kedua pihak yang terlibat di dalamnya. Hubungan yang dimaksud tidak selalu tentang hubungan yang romantis, sebuah hubungan pertemanan, kekeluargaan, ataupun hubungan profesional pun dapat menjadi hubungan yang *toxic*.<sup>50</sup>

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* yang dikutip oleh Rini berpendapat bahwa jalinan hubungan yang tidak sehat dan penuh dengan kekerasan, tentu saja memiliki dampak yang negatif dalam jangka pendek dan jangka panjang pada remaja misalnya:

- a. Adanya gejala depresi dan kecemasan,
- b. Berpikir untuk melakukan tindakan bunuh diri,
- c. Melakukan perilaku antisosial seperti memukul, berbohong, mencuri dan menggertak serta
- d. Melakukan perilaku yang tidak sehat seperti mengonsumsi narkoba, alkohol dan lain-lain.<sup>51</sup>

Menurut Foshee, dkk yang dikutip oleh Cynthianissa dan Winarini mengemukakan bahwa dampak dari *toxic relationship* pada seseorang dapat meningkatkan penggunaan alkohol, munculnya rasa cemas dan

---

<sup>49</sup> Riani, *Ibid*, hlm 21

<sup>50</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm iii-iv

<sup>51</sup> Rini, Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin, *Jurnal Ikraith-Humaniora* Vol. 6 No. 2, (Jakarta, Universitas Persada Indonesia YAI, 2022) hlm 87

depresi serta perilaku merokok. Sedangkan menurut Chronister yang dikutip oleh Cynthianissa dan Winarni menyatakan bahwa dampak lain dari *toxic relationship* adalah seseorang dapat mengalami penurunan kesehatan mentalnya seperti suka menyakiti diri sendiri, cemas, depresi, kehilangan kepercayaan diri, menggunakan obat-obatan yang terlarang, kehilangan gambaran diri yang sifatnya positif dan adanya perubahan pola makan dan hidup yang semakin buruk atau negatif.<sup>52</sup>

Dampak *toxic relationship* sangat merugikan bagi siapapun yang mengalaminya, perlu banyak waktu kekuatan serta dukungan untuk seseorang dapat mengeluarkan diri dari hubungan yang beracun dan dapat pulih serta menemukan kembali kepercayaan dirinya, dan bagi para perempuan yang mengalami *toxic relationship* biasanya akan merasakan hilangnya kepercayaan terhadap laki-laki. Menurut Astrid, ada beberapa dampak dari *toxic relationship* khususnya pada seseorang yang mengalami *emotional abuse* (kekerasan emosional) yaitu adanya rasa malu, kebingungan, rasa takut, terjerat narkoba dan alkohol, gangguan tidur dan yang paling parah adalah tindakan mengkhiri hidup atau bunuh diri.<sup>53</sup>

## C. PACARAN

### 1. Pengertian Pacaran

Menurut Reksoprojo yang dikutip oleh Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah dalam jurnal Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah, berpendapat bahwa pacaran merupakan suatu hubungan di antara laki-laki dan perempuan yang tumbuh pada saat menuju kedewasaan. Pacaran adalah masa pencarian pasangan, penjajakan, dan pemahaman berbagai sifat dan karakter yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan menurut Arman yang dikutip oleh Rony Setiawan

---

<sup>52</sup> Krista M. Chronister, dkk. The Influence of Dating Violence on Adolescent Girls' Educational Experiences, *The Counseling Psychologist Journal* Vol. 42(3), (Eugene, University of Oregon, 2014) lihat juga dalam Cynthianissa Amanda dan Winarini Wilman Mansoer, Studi Fenomenologi Tentang Perempuan Yang Bangkit Dari Hubungan Berpacaran Penuh Kekerasan, *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol. 9 No. 1, (Depok, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, 2022) hlm 24

<sup>53</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 234-235



dan Siti Nurhidayah mengemukakan bahwa pacaran merupakan suatu masa penajakan dimana masing-masing pihak mencoba untuk saling mengenal dan memahami kepribadian pasangannya secara lebih jauh dan dilakukan sebelum mereka melanjutkan pada jenjang pernikahan.<sup>54</sup>

Pacaran dapat diartikan sebagai hubungan yang terjalin antara laki-laki dan perempuan dengan suatu perencanaan khusus, yang bertujuan untuk mencapai sebuah komitmen berupa pernikahan. Pacaran biasanya melibatkan emosi-emosi cinta, seperti rasa ingin memiliki, rasa rindu, ingin selalu berdekatan, ingin memperhatikan dan diperhatikan serta adanya kasih sayang.<sup>55</sup>

Pacaran adalah hubungan eksklusif yang dijalani oleh individu dan pasangannya. Hubungan pacaran merupakan hal yang sangat penting bagi dewasa muda. Banyak studi-studi terkini yang mengangkat permasalahan yang terjadi dalam hubungan pacaran yang dapat menurunkan kondisi mental individu. Individu yang menjalani pacaran diharapkan dapat menyelesaikan konflik-konflik yang terjadi diantara mereka untuk menjaga hubungannya agar dapat bertahan dan terjaga dengan baik.<sup>56</sup>

Menurut Rubin, Bukowski dan Laursen yang dikutip oleh Gracia dan Luh dalam jurnal yang berjudul Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, berpendapat bahwa pacaran atau hubungan romantis merupakan suatu interaksi yang dilakukan secara sukarela dan berkelanjutan serta keberadaannya diakui bersama. Hubungan tersebut berbeda dengan interaksi antar teman sebaya lainnya, dalam hubungan romantis atau pacaran, memiliki intensitas yang lebih dan

---

<sup>54</sup> Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah, Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah, *Jurnal Soul* Vol. 1 No.2, (September 2008) hlm 63

<sup>55</sup> Yoga Kinaryoaji Tridarmanto, Konsep Dan Kebutuhan Berpacaran Remaja Awal Di Yogyakarta, *Skripsi*, (Yogyakarta, Program Studi Psikologi Universitas Santa Dharma, 2017) hlm 18

<sup>56</sup> Fenny Indrawati, dkk, Hubungan Antara Harapan Dan Kualitas Hubungan Pada Dewasa Muda Yang Sedang Menjalani Hubungan Pacaran, *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol. 5 No. 1, (Tangerang, Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan, 2018) hlm 72

ditandai dengan adanya ekspresi, sikap saling memberikan rasa cinta dan kasih sayang.<sup>57</sup>

Menurut Kyns yang dikutip oleh Lilies Marlynda dalam jurnalnya yang berjudul Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa, berpendapat bahwa pacaran merupakan hubungan antara dua orang yang berlawanan jenis yang memiliki keterikatan emosi dimana hubungan ini didasari oleh adanya perasaan-perasaan tertentu dalam hati mereka masing-masing.<sup>58</sup>

Menurut Mary Kay DeGenova, dkk mengemukakan bahwa ada beberapa hal yang membuat individu memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran, selain untuk memenuhi kebutuhan akan kasih sayang dan rasa cinta, berpacaran dapat berguna untuk melakukan seleksi dalam pencarian pasangan hidup dan mempersiapkan diri untuk menjalin hubungan yang lebih serius, yaitu perkawinan. Individu yang menjalani hubungan pacaran dapat mengembangkan sikap dan pemahaman yang lebih baik tentang pasangannya. Berpacaran dapat dilakukan untuk individu belajar cara mempertahankan hubungan, berdiskusi dengan baik untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi.<sup>59</sup>

Dapat disimpulkan bahwa pacaran adalah hubungan yang intim antara dua individu untuk saling mengenal lebih dekat satu sama lain yang dipenuhi dengan kasih sayang, rasa hormat dan saling melindungi dalam rangka menyeleksi pasangan hidup sebelum melangkah ke hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan.

---

<sup>57</sup> Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 1 No. 3, (Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2020) hlm 172

<sup>58</sup> Lilies Marlynda, Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa, *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 3 No. 1, (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017) hlm 48

<sup>59</sup> Mary Kay DeGenova, dkk, *Intimate Relationships, Marriages & Families*, (New York: McGraw-Hill Education, 2005) lihat juga dalam Genti Aulia Syafira dan Erin Ratna Kustanti, Gambaran Asertivitas Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Empati* Vol. 6 No. 1, (Semarang, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, 2017) hlm 186-187

## 2. Tujuan Pacaran

Pacaran memiliki beberapa tujuan yang pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh masing-masing pihak. Tujuan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut<sup>60</sup>:

- a. Sebagai sarana rekreasi, dimana hubungan pacaran dapat memberikan kesenangan sebagai bentuk rekreasi atau hiburan dan menjadi sumber untuk mendapatkan kenikmatan yang berupa rasa kasih sayang.
- b. Hubungan yang dijalankan tanpa adanya kewajiban atau ikatan pernikahan. Hubungan ini dilakukan untuk membina atau menjalin persahabatan yang dekat.
- c. Memperoleh status dari hubungan yang dijalani. Pacaran dapat dikatakan sebagai pembuktian status sosial seseorang.
- d. Integrasi sosial, pacaran ditempuh sebagai sarana untuk saling mengenal, berinteraksi dan memahami orang lain.
- e. Memperoleh pengalaman atau kepuasan seksual.
- f. Melakukan seleksi untuk menentukan pasangan hidup.<sup>61</sup>
- g. Kebutuhan untuk mendapatkan rasa aman karena dalam berpacaran biasanya mereka akan saling menjaga satu sama lain.<sup>62</sup>
- h. Memenuhi kebutuhan akan bantuan. Dalam ikatan pacaran pasangan diharapkan dapat memberikan bantuan satu sama lain.
- i. Kebutuhan akan diyakini tentang nilai-nilai yang ada dalam diri.
- j. Memperoleh intimesi. Keintiman terkait dengan berbagai perasaan dalam suatu hubungan yang dapat menunjang kedekatan, keterikatan dan juga konektivitas.

---

<sup>60</sup> Lilies Marlynda, Upaya Guru Gimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa, *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 3 No. 1, (Yogyakarta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017) hlm 49

<sup>61</sup> Priska Rabu dan Wilhelmus Ola Rongan. Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa STKIP Widya Yuwana Madiun, *Jurnal Pendidikan Agama Katolik* Vol. 19, (Madiun, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Widya Yuwana, 2019) hlm 97

<sup>62</sup> Ainaya Pradina Putri dan Syifa Syarifah Alamiyah, Studi Deskriptif Kualitatif: Motivasi Melakukan *Public Display Affection* Pada Pengguna Media Sosial TikTok, *Jurnal Signal* Vol. 10 No. 1, (Surabaya, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur, 2022) hlm 28

## D. REMAJA

### 1. Pengertian Remaja

Menurut Kathryn dan David, remaja merupakan masa perubahan dan krisis yang dapat secara adaptif ditemui oleh beberapa anak muda dalam adaptasi mereka, meski bagi beberapa yang lain menghadirkan kemungkinan atas berbagai konsekuensi pada sosial, emosional dan psikologis yang tidak diharapkan olehnya. Tujuan utama masa remaja adalah membuat transisi dari tahap kanak-kanak menuju ke tahap dewasa.<sup>63</sup>

Menurut Anna Freud yang dikutip oleh Khamim dalam jurnal yang berjudul Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, mengemukakan bahwa remaja merupakan tahapan terjadinya proses perkembangan yang meliputi perubahan-perubahan berkaitan dengan perkembangan psikoseksual, perubahan dalam hubungan dengan orang tua serta cita-cita mereka yang merupakan proses pembentukan orientasi terhadap masa depan.<sup>64</sup>

Dapat disimpulkan bahwa pengertian remaja yaitu tahapan dalam kehidupan seseorang dari masa kanak-kanak menuju ke tahap dewasa dan beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian serta mengalami perubahan fisik, biologis, psikologis dan sosial.

### 2. Ciri Khas Perkembangan Remaja

Menurut Blair dan Jones yang dikutip oleh Ida dalam buku yang berjudul Psikologi Remaja berpendapat bahwa ciri khas perkembangan remaja meliputi<sup>65</sup>:

---

<sup>63</sup> Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) hlm 28

<sup>64</sup> Khamim Zarkasih Putro, Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja, *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama* Vol. 17 No. 1, (Yogyakarta, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2017) hlm 25

<sup>65</sup> Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2019) hlm 3-4

- a. Mengalami perubahan pada fisiknya (pertumbuhan) yang paling pesat. Organ-organ tubuh bagian dalam bertambah kuat dan berfungsi secara sempurna pada masa remaja.
- b. Memiliki energi yang melimpah secara psikis dan fisik yang mampu mendorong remaja untuk beraktivitas dan meraih prestasi. Masa remaja merupakan masa yang paling kuat secara fisik dan paling kreatif secara mental sepanjang periode kehidupan manusia.
- c. Memiliki ketertarikan yang cukup kuat kepada lawan jenis. Remaja sudah mulai mengenal hubungan dengan lawan jenis yang tidak hanya sekedar teman. Akan tetapi, cenderung pada hubungan yang dilandasi dengan rasa saling suka satu sama lainnya.<sup>66</sup>
- d. Memiliki fokus perhatian yang menuju pada teman sebaya dan cenderung melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga khususnya orang tua.<sup>67</sup> Adanya keinginan untuk lepas dari orang tua belum dibarengi dengan adanya kesiapan atau kemandirian remaja secara ekonomi atau finansial.
- e. Memiliki keyakinan atau prinsip kebenaran tentang keagamaan. Pada masa remaja, mereka akan berusaha untuk menemukan kebenaran yang hakiki. Apabila remaja sudah menemukan kebenaran dengan cara yang baik dan benar, maka mereka akan merasa tenang, namun sebaliknya, apabila tidak menemukan kebenaran yang hakiki, maka keyakinannya tentang keagamaan bisa goyah.
- f. Memiliki kemampuan untuk menunjukkan bahwa mereka bisa hidup mandiri. Biasanya hal tersebut ditunjukkan dalam mengambil

---

<sup>66</sup> Nina Nirmaya Mariani dan Dian Fitriani Arsy, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja di SMP Negeri 15 Kota Cirebon Tahun 2017, *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* Vol. 5 No. 3, (Program Studi DIV Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, 2017) hlm 444

<sup>67</sup> Unang Wahidin, Pendidikan Karakter Bagi Remaja, *Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 2 No. 3, (Bogor, Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Al Hidayah, 2020) hlm 261



keputusan yang berkaitan dengan aktivitas dan kegiatan yang ingin mereka lakukan.<sup>68</sup>

- g. Berada pada masa transisi antara kehidupan masa kanak-kanak dan kehidupan orang dewasa.<sup>69</sup> Remaja akan mengalami kesulitan dalam hal penyesuaian diri untuk menjalankan kehidupan sebagai orang dewasa. Remaja cenderung tidak stabil dan mengalami konflik peran. Mereka bingung karena sikap-sikap orang disekitarnya yang kadang menuntut untuk mereka bersikap dewasa, namun disisi lain orang-orang disekitarnya juga memperlakukan dirinya (remaja) sebagai anak.
- h. Pencarian jati diri atau identitas diri. Remaja mempunyai kecenderungan untuk menjadi seseorang yang dianggap benar dalam menjalani kehidupan ini. Mereka membutuhkan filsafat hidup agar dapat memfungsikan dirinya secara emosional, intelektual, moral dan juga sosial yang mampu menimbulkan kebahagiaan pada diri remaja sendiri<sup>70</sup>.

Sedangkan menurut Ali dan Asrori ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja yang menjadi ciri khas atau karakteristik perkembangannya, yaitu<sup>71</sup>:

- a. Kegelisahan: remaja memiliki banyak idealisme, keinginan atau angan-angan yang hendak diwujudkan di masa depan, dimana hal tersebut sesuai dengan fase perkembangannya. Namun, sebenarnya remaja belum cukup memiliki kemampuan yang memadai untuk mencapai dan mewujudkan keinginannya itu. Keinginan dan angan-angannya

---

<sup>68</sup> Heppi Sasmita, dkk, Layanan Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan Indonesia* Vol. 1 No. 2, (Universitas Negeri Padang, 2020) hlm 37

<sup>69</sup> Erieska Gita Lestari, dkk, Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja, *Jurnal Penelitian & PKM* Vol. 4 No. 2, (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjajaran, 2017) hlm 154

<sup>70</sup> Della Nur Aristya dan Anizar Rahayu, Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta, *Jurnal Ikraith-Humaniora* Vol. 2 No. 2, (Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, 2018) hlm 80

<sup>71</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja (Pengembangan Peserta Didik)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014) hlm 16-18

seringkali jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuan yang dimilikinya. Remaja diliputi oleh perasaan gelisah akibat adanya tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih terbatas atau belum memadai.

- b. Pertentangan: remaja berada pada kondisi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk menjalani kehidupan yang mandiri.<sup>72</sup> Hal tersebut terjadi pada remaja sebagai individu yang sedang mencari jati diri. Remaja pada umumnya mengalami kebingungan karena seringkali terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orangtua. Sesungguhnya remaja belum begitu berani untuk mengambil risiko dari keputusan atau tindakannya meninggalkan lingkungan keluarga yang belum tentu aman bagi dirinya. Selain itu, keinginan melepaskan diri dari keluarga belum didukung dengan kesiapan secara finansial. Pertentangan itulah yang akhirnya menimbulkan kebingungan dalam diri remaja.
- c. Mengkhayal: keinginan berpetualang dan menjelajah merupakan hal yang tidak semuanya dapat tersalurkan oleh remaja karena terdapat hambatan pada segi biaya atau keuangan. Keterbatasan itulah yang akhirnya mengakibatkan para remaja mengkhayal, mencari kepuasan bahkan menyalurkan khayalannya itu melalui dunia fantasi. Khayalan remaja putri biasanya lebih kepada romantika hidup, sedangkan remaja putra berkisar pada persoalan karir dan prestasi. Khayalan tersebut tidak selamanya bersifat negatif, sebab khayalan itulah yang terkadang menjadi sesuatu yang bersifat membangun atau positif, misalnya timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan oleh para remaja.
- d. Aktivitas berkelompok: remaja seringkali tidak dapat memenuhi berbagai macam keinginannya karena adanya kendala seperti keuangan, larangan dari orang tua yang sering melemahkan atau mematahkan

---

<sup>72</sup> Nina Nirmaya Mariani dan Siti Fatimah Murtadho, Peran Orang Tua, Pengaruh Teman Sebaya, dan Sikap Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Jamblang Kabupaten Cirebon, *Jurnal Care* Vol. 6 No. 2, (Program Studi Kebidanan Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, 2018) hlm 117

semangatnya. Remaja berkumpul dengan teman sebaya yang tujuannya untuk mencari jalan keluar atas kesulitan yang mereka alami dengan melakukan kegiatan bersama. Mereka melaksanakan kegiatan bersama secara berkelompok agar berbagai kendala yang dirasakan dapat mereka atasi bersama-sama.<sup>73</sup>

- e. Adanya keinginan untuk mencoba banyak hal: remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi. Rasa ingin tahu yang begitu tinggi menyebabkan remaja cenderung ingin berpetualang dan mencoba segalanya yang belum pernah mereka lakukan. Oleh karena itu, pemberian bimbingan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi remaja, agar rasa ingin tahu yang tinggi tersebut dapat disalurkan ke segala sesuatu atau kegiatan yang positif, produktif dan juga kreatif.<sup>74</sup>

### 3. Tugas-Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Hurlock tugas-tugas perkembangan pada masa remaja adalah berusaha untuk<sup>75</sup>:

- a. Menerima keadaan fisik pada dirinya.
- b. Mampu memahami dan menerima peran seks usia dewasa.
- c. Mampu untuk berinteraksi dan membina hubungan baik dengan suatu anggota kelompok yang berlawanan jenis.<sup>76</sup>
- d. Remaja mampu mencapai kemandirian secara emosional dan ekonomi.<sup>77</sup>

<sup>73</sup> Elprida Riyanny Syalis dan Nunung Nurwati, Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja, *Jurnal Pekerjaan Sosial* Vol. 3 No. 1, (Program Sarjana Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Padjajaran, 2020) hlm 35

<sup>74</sup> Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Regulation* Remaja Dalam Bersosialisasi, *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan* Vol. 8 No. 1, (Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Borobudur, 2019) hlm 2

<sup>75</sup> Elisabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak* (Terjemahan) jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 1989) lihat juga dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014) hlm 10

<sup>76</sup> Tiaradika Pridayati dan Erdina Indrawati, Hubungan Antara *Forgiveness* Dan *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Panti Asuhan X Bekasi, *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* Vol. 3 No. 3, (Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, 2019) hlm 198

<sup>77</sup> Hayati, dkk, Sikap Kemandirian Pada Dewasa Awal Korban Perceraian, *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM* Vol. 9 No. 2, (Jakarta, Fakultas Psikologi, Universitas Borobudur, 2020) hlm 57

- e. Mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang sangat diperlukan untuk melaksanakan peran sebagai anggota masyarakat.
- f. Mampu menerapkan dan memahami nilai-nilai pada orang dewasa dan orang tua yang ada disekitarnya.
- g. Mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan baru, yaitu perkawinan, serta
- h. Dapat mempersiapkan segala bentuk tanggung jawab dalam kehidupan keluarga.

## E. PSIKOLOGI HARAPAN

### 1. Pengertian Psikologi Harapan

Psikologi harapan menurut Ken Olson adalah memiliki kepercayaan bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk berubah dan tumbuh dalam kreatifitas, kepekaan dan semangat hidup. Harapan merupakan dasar kehidupan yang dimiliki oleh seseorang. Harapan merupakan kekuatan seseorang untuk menjalani kehidupan. Menurut Ken Olson harapan adalah suatu keputusan yang dimiliki oleh seseorang yang dibuat saat kondisi dirinya mengalami keterpurukan, kesedihan, dalam keadaan putus asa atau pada saat dalam bayang-bayang kematian. Harapan muncul ketika seseorang berusaha untuk melawan semua rasa sakit, kebencian, rasa takut dan rasa bersalah yang ada pada dirinya. Sumber harapan ada pada keyakinan diri yang positif dan adanya kepercayaan akan kebesaran dan kebaikan Tuhan.<sup>78</sup>

Snyder, Irving, dan Anderson mengemukakan bahwa harapan merupakan suatu keadaan dalam diri seseorang ketika ia memiliki motivasi yang positif dan memiliki tujuan (*goal*), mempunyai rencana dan keyakinan bahwa dirinya dapat mencapai tujuan (*pathway*) serta melakukan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan (*agency*).<sup>79</sup>

---

<sup>78</sup> Ken Olson, *Psikologi Harapan: Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005) hlm 343-350

<sup>79</sup> C. R. Snyder, Lori M. Irving and John R. Anderson, *Hope And Health: The Handbook Of Social And Clinical Psychology*, (New York: Pergamon, 1991) lihat juga dalam Errizqa Nur Fithriatil Habibah, Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi, *Skripsi*,

Menurut Errizqa harapan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk memunculkan motivasi atau dorongan serta menciptakan jalan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan.<sup>80</sup>

Sedangkan menurut Ahmad harapan merupakan pemikiran dalam diri seseorang tentang tujuan yang diikuti dengan motivasi untuk meraih apa yang telah diinginkan sejak awal.<sup>81</sup>

Peterson dan Seligman berpendapat bahwa harapan merupakan suatu hal yang berkaitan dengan tingkah laku individu dalam mencapai hasil yang diinginkan.<sup>82</sup>

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa psikologi harapan adalah segala kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk memunculkan motivasi positif, semangat hidup dan berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dimana harapan tidak dapat lepas dari kehidupan manusia karena hal tersebut merupakan dasar dan kekuatan untuk menjalani kehidupan, apabila tidak ada harapan maka tidak ada semangat dalam menjalani hidup.

## 2. Aspek-Aspek Harapan

Snyder berpendapat bahwa ada 3 aspek yang terkandung dalam teori harapan, yaitu<sup>83</sup>:

---

(Surabaya, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018) hlm 30

<sup>80</sup> Errizqa Nur Fithriatil Habibah, Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi, *Skripsi*, (Surabaya, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018) hlm 31

<sup>81</sup> Ahmad Zain Fahmi, Harapan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Remaja Awal, *Skripsi*, (Yogyakarta, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia) hlm 16

<sup>82</sup> Christopher Peterson & Martin E.P Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, (New York: Oxford University Press, 2004) lihat juga dalam Alimul Muniroh, *Hope Dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia*, *Journal of Sharia Economics* Vol. 1 No. 1, (Lamongan, Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, 2018) hlm 2

<sup>83</sup> C. R. Snyder, *Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*, (Cambridge: Academic Press, 2000) lihat juga dalam Ahmad Zain Fahmi, Harapan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Remaja Awal, *Skripsi*, (Yogyakarta, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia) hlm 17



a. *Goal* (Tujuan)

Setiap individu berperilaku sesuai dengan maksud dan tujuan yang dimilikinya. Tujuan (*goal*) merupakan sesuatu yang dihasilkan oleh pikiran manusia yang kemudian menjadi sasaran sebagai titik akhir saat individu melakukan suatu tindakan. Seseorang dapat memiliki tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang meski selalu ada tantangan dalam proses pencapaiannya namun dibalik itu pasti ada peluang yang dapat digunakan untuk mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan oleh individu.

b. *Pathway Thinking* (Mengembangkan Strategi)

Setiap individu harus memiliki keyakinan yang kuat dalam dirinya bahwa ia mampu untuk mengembangkan strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkannya dan hal tersebut sangatlah penting. *Pathway thinking* merupakan proses yang menggambarkan seseorang dalam melakukan strategi untuk memenuhi tujuan-tujuan hidupnya. Seseorang yang memiliki harapan tinggi akan bersedia dan mampu untuk mencari serta melakukan berbagai upaya dan strategi yang tepat dalam melewati segala hambatan yang ada untuk mencapai tujuan. *Pathway thinking* dengan kata lain juga dapat diartikan sebagai rencana yang dimiliki oleh individu untuk mencapai tujuan dan sebagai upaya individu yang menggambarkan kapasitas dirinya untuk melakukan strategi dalam memenuhi tujuan yang dicapainya.<sup>84</sup>

c. *Agency Thinking* (Daya Tahan dalam Menggunakan Strategi)

Aspek *agency thinking* sangat terlihat pada seseorang saat mengalami suatu hambatan dalam prosesnya mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki harapan tinggi akan mampu bertahan, meyakinkan dirinya untuk dapat meraih apa yang diinginkan, memiliki motivasi yang kuat dan menggunakan strategi lain yang menjadi alternatif untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan.

---

<sup>84</sup> Anni Zulfiani Husnar, dkk, Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik, *Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 2 No. 1, (Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia, 2017) hlm 97

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harapan

C. Weil berpedapat bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi harapan, yaitu<sup>85</sup>:

a. Adanya Dukungan Sosial

Harapan sangat erat kaitannya dengan dukungan sosial. Keberadaan dan dukungan yang diberikan oleh teman dan keluarga dapat menjadi sumber harapan pada seseorang. Adanya keterlibatan teman-teman dan keluarga dalam aktivitas individu seperti memberikan bantuan secara fisik, mengunjungi keberadaan individu atau mendengarkan ceritanya dapat berpengaruh baik pada kondisi individu. Kurangnya ikatan antar anggota keluarga atau hubungan pertemanan dapat berakibat kurang baik pada kondisi kesehatan fisik maupun mental individu. Sebaliknya, apalagi hubungan antar keluarga, teman, rekan kerja dan lainnya terjalin secara baik maka dapat meningkatkan harapan dan *coping* individu.

b. Kepercayaan Religius dan Spiritual

Kepercayaan religius merupakan suatu keyakinan yang bersifat positif pada diri individu bahwa apa yang dijalankan oleh individu pada masa kini memiliki tujuan yang baik yang telah ditetapkan sebelumnya. Kepercayaan religius dan spiritual merupakan salah satu sumber utama adanya harapan pada diri individu. Spiritual adalah suatu konsep yang terfokus pada tujuan serta makna hidup yang berkaitan dengan orang lain, alam ataupun Tuhan. Kegiatan religius merupakan strategi yang sangat penting untuk mempertahankan harapan serta menjadi sumber harapan pada seseorang.

---

<sup>85</sup> C. Weil, Exploring Hope In Patients With End Stage Renal Disease On Chronic Hemodialysis, *Nephrology nursing journal: Journal oh the American Nephrology Nurse's Association*, Vol. 27(2), (2000) hlm 219 lihat juga dalam Lely Febrina Rosa, Hubungan Antara Harapan Lulus Tepat Waktu Dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi, *Skripsi*, (Medan, Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara, 2018) hlm 20

c. Kontrol

Harapan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri, menghindari ketergantungan dengan orang lain, memunculkan sikap kepemimpinan dalam diri, menuntukan keputusan dan menghindari diri dari stress. Dengan adanya kontrol, individu mampu untuk menentukan nasib hidupnya sendiri dan mencoba untuk selalu menimbulkan perasaan dan motivasi yang kuat pada harapan yang dimiliki oleh individu.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian**

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua metode yaitu penelitian dengan penggunaan media *whatsapp* dan penelitian yang dilaksanakan secara lapangan. Hal tersebut dilakukan karena kondisi pandemi *Covid-19* pada tahun 2021 belum usai sehingga membatasi ruang gerak peneliti yang mengakibatkan proses pengumpulan data menjadi terhambat. Penelitian secara lapangan dilaksanakan pada tahun 2022 paska pandemi yang dilakukan di daerah Purwokerto dengan bertemu secara langsung dengan ketiga subjek.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung mulai bulan November 2021-Juli 2022.

#### **B. Subjek dan Objek Penelitian**

##### 1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang atau pihak yang menjadi sumber informasi dalam suatu penelitian. Subjek penelitian pada dasarnya adalah yang akan dikenai kesimpulan pada hasil penelitian.<sup>86</sup> Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian dapat disebut dengan istilah informan dimana ia dipercaya oleh peneliti sebagai sumber informasi atau informan yang dapat memberikan informasi secara akurat yang dibutuhkan oleh seorang peneliti.

Subjek pada penelitian ini adalah 3 orang remaja putri. Berikut karakteristik subjek penelitian:

- a. Remaja putri berusia 20 dan 22 tahun.
- b. Pernah menjalani hubungan pacaran.
- c. Pernah mengalami *toxic relationship*.

---

<sup>86</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) hlm 44

- d. Sedang menjalani proses *recovery* (pemulihan).
- e. Bersedia menjadi subjek atau narasumber penelitian.

Subjek penelitian ini melibatkan 3 orang. Pertama adalah AP seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang berasal dari kota Tegal dan sudah lama tinggal di Bogor, kini AP sedang menjalankan studi S-1 disalah satu universitas yang berada di Purwokerto. Subjek kedua yaitu ZA merupakan mahasiswa berusia 22 tahun yang tinggal di Desa Kutasari Kecamatan Baturraden, dan subjek ketiga yaitu RA seorang mahasiswa berusia 22 tahun dari Kabupaten Purbalingga dan sedang menjalankan studi S-1 disalah satu universitas di Purwokerto.

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan sesuatu yang sedang diamati dalam proses atau kegiatan penelitian. Menurut Nyoman dan Kutha Ratna, objek penelitian adalah gejala-gejala yang muncul dalam sekitar kehidupan manusia. Apabila dilihat dari sumbernya, objek dalam penelitian kualitatif menurut Spradey terdiri dari 3 elemen yaitu pelaku (*actor*), aktivitas (*activity*) dan tempat (*place*).<sup>87</sup>

Objek dalam penelitian ini adalah *recovery toxic relationship* dalam pacaran yang ditinjau dalam perspektif psikologi harapan.

## C. Jenis Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini, maka jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan metode pendekatan fenomenologi. Metode fenomenologi digunakan karena memungkinkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja tanda-tanda dan dampak dari *toxic relationship* dalam pacaran di kalangan remaja serta bagaimana upaya mereka untuk *recovery* (pemulihan) dari keadaan tersebut.

Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang berusaha untuk mendeskripsikan suatu gejala, kejadian atau peristiwa yang terjadi pada saat

---

<sup>87</sup> Hardani, dkk, *Metode Kualitatif & Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020) hlm 368



ini. Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang jelas dan mendalam terkait masalah-masalah manusia dan sosial. Subjek dapat memperoleh makna lingkungan sekitar dan memahami makna tersebut dapat mempengaruhi mereka.<sup>88</sup>

Penelitian kualitatif yaitu jenis penelitian dimana prosedur penelitiannya tidak dilakukan dengan metode kuantifikasi atau statistik. Metode kualitatif merupakan metode yang dapat bermanfaat untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah-masalah terkait kemanusiaan atau sosial. Mengajukan pertanyaan, menyusun prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para informan atau partisipan, menganalisis data secara induktif, mereduksi, memverifikasi dan menafsirkan atau mengartikan makna yang didapat dari hasil penelitian yang diteliti merupakan beberapa upaya penting dalam proses penelitian kualitatif.<sup>89</sup>

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode fenomenologi. Fenomenologi merupakan pendekatan yang digunakan untuk mengungkap, mempelajari, serta memahami fenomena yang khas dan unik yang terjadi pada individu. Fenomenologi berarti memberikan penjelasan tentang fenomena dan maknanya bagi individu dengan melakukan wawancara pada sejumlah individu yang dituju, fenomenologi memiliki tujuan yaitu untuk menggali kesadaran yang dalam mengenai pengalamannya dalam suatu peristiwa yang dialami para subjek.<sup>90</sup> Fenomenologi ialah jenis pendekatan filsafat yang berpusat pada analisis terhadap gejala yang berkaitan dengan kesadaran manusia. Pendekatan fenomenologi berfokus pada sesuatu yang dialami dalam kesadaran individu yang disebut dengan intensionalitas. Intensionalitas menggambarkan adanya hubungan antara proses yang terjadi dalam kesadaran dengan objek yang menjadi perhatian pada proses. Dalam penelitian fenomenologi, berfokus pada sesuatu yang dialami oleh manusia

---

<sup>88</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2017) hlm 85

<sup>89</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, Cakra Books, 2014) hlm 25

<sup>90</sup> O. Hasbiansyah, Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi, *Jurnal Mediator* Vol. 9 No. 1, (2008) hlm 170

dalam kesadaran setiap individu, pengalaman atau kesadaran pada sesuatu hal, kesadaran melihat sesuatu, kesadaran mengingat suatu hal, dan menilai sesuatu. Sesuatu disini diartikan sebagai objek dari kesadaran yang dialami oleh manusia.<sup>91</sup>

#### **D. Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini didasarkan pada dua sumber, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder, berikut adalah penjelasannya:

##### **1. Sumber data primer**

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian, sehingga data tersebut bersifat akurat dan juga terperinci. Data primer dikumpulkan oleh peneliti dalam rangka untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Pengumpulan data primer merupakan bagian internal dari proses penelitian yang seringkali diperlukan oleh tujuan pengambilan keputusan.<sup>92</sup>

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan langsung di lapangan oleh yang sedang melakukan penelitian. Dalam penelitian ini mengambil tiga narasumber untuk diwawancarai. Namun ketiga subjek tidak berkenan untuk menyantumkan nama asli atau samarannya, maka dari itu peneliti menggunakan inisial demi kenyamanan subjek dan keberlangsungan penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini berupa hasil wawancara dan observasi dengan ketiga subjek yaitu AP, ZA dan RA.

##### **2. Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh peneliti dari berbagai sumber-sumber yang sebelumnya sudah ada. Data sekunder digunakan sebagai informasi pendukung dari data primer yang telah

---

<sup>91</sup> Jonathan Smith, *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009) hlm 44

<sup>92</sup> Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010) hlm 79

diperoleh yaitu dari bahan pustaka, literature, penelitian terdahulu dan lain-lain yang berkaitan dengan masalah serupa.<sup>93</sup>

Data-data pendukung untuk memperoleh hasil penelitian ini yaitu buku-buku, jurnal atau penelitian-penelitian pendukung tentang *recovery*, *toxic relationship* dan psikologi harapan serta dokumentasi pendukung berupa kegiatan ketiga subjek penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sebagai berikut:

### 1. Wawancara

Wawancara adalah suatu upaya pencarian data atau informasi yang mendalam dan akurat yang kemudian diajukan kepada informan atau responden dalam bentuk pertanyaan susulan setelah teknik angket dalam bentuk pertanyaan secara lisan. Metode wawancara merupakan proses dalam memperoleh informasi dalam penelitian dengan cara tanya-jawab secara tatap muka antara pewawancara dengan responden atau informan.<sup>94</sup>

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti akan melaksanakan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang kemudian harus diteliti dan peneliti ingin mengetahui atau memahami lebih dalam terkait permasalahan-permasalahan responden yang berjumlah kecil atau sedikit.<sup>95</sup>

Model wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur, yaitu model wawancara dengan pertanyaan yang tidak disusun terlebih dahulu karena disesuaikan dengan keadaan informan, pertanyaan yang ditanyakan menggunakan bahasa sehari-hari dan dalam kondisi yang tidak formal. Wawancara pada penelitian ini dilakukan pada subjek AP, ZA dan RA.

---

<sup>93</sup> M. Iqbal Hasan, *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2020) hlm 58

<sup>94</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011) hlm 198

<sup>95</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Rajawali, 2010) hlm 83

No	Nama	Waktu dan Tempat	Isi Wawancara
1	AP	Senin, 6 Juni 2022 (di daerah Purwokerto)	Identitas diri subjek, tanda-tanda <i>toxic relationship</i> yang dialami oleh subjek, dampak dan <i>recovery</i> subjek dari <i>toxic relationship</i> .
2	ZA	Rabu, 8 Juni 2022 (di daerah Purwokerto)	Identitas diri subjek, tanda-tanda <i>toxic relationship</i> yang dialami oleh subjek, dampak dan <i>recovery</i> subjek dari <i>toxic relationship</i> .
3	RA	Sabtu, 11 Juni 2022 (melewati media Whatsapp)	Identitas diri subjek, tanda-tanda <i>toxic relationship</i> yang dialami oleh subjek, dampak dan <i>recovery</i> subjek dari <i>toxic relationship</i> .

Tabel 1

## 2. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala-gejala pada objek penelitian. Metodologi ini dilakukan dengan cara yaitu berinteraksi langsung di lapangan, mengamati dan kemudian mencatat peristiwa atau data-data yang berhubungan dengan objek penelitian.<sup>96</sup>

Observasi merupakan bagian yang penting untuk penelitian kualitatif. Peneliti dapat mendokumentasikan serta mengamati secara sistematis apa yang terjadi di lapangan dan kegiatan serta interaksi subjek penelitian. Semua hal yang dilihat ataupun didengar dapat dijadikan sumber data untuk penelitian yang sedang dikaji. Observasi akan lebih baik apabila dilakukan oleh orang lain agar validitas datanya dapat teruji. Observasi berbeda dengan teknik pengumpulan data lainnya seperti wawancara atau angket. Wawancara diharuskan untuk berkomunikasi dengan informan sedangkan observasi tidak mengharuskan untuk berkomunikasi dengan informannya, hanya mengamati keadaan disekitarnya serta menganalisis apa yang terjadi di lapangan.<sup>97</sup>

<sup>96</sup> Nawawi Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: CV Alfabeta, 2003), hlm 70

<sup>97</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, hal 133

Observasi dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi yang tidak terstruktur, yaitu peneliti tidak membawa catatan tentang semua yang bersangkutan dengan tingkah laku yang dilakukan dan secara khusus diamati. Namun, peneliti mengamati alur peristiwa yang kemudian dicatat lalu dianalisis.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu metode pengumpulan data kualitatif dengan melihat kemudian menganalisis dokumen yang sudah dibuat oleh subjek sendiri atau bahkan orang lain. Dokumentasi merupakan salah satu cara yang bisa digunakan peneliti kualitatif untuk memperoleh sudut pandang subjek melalui suatu media tertulis dan dokumen lainnya yang kemudian dapat atau dibuat langsung oleh subjek yang bersangkutan.<sup>98</sup>

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan pengumpulan data dari sumber non insani, sumber ini terdiri dari rekaman dan dokumen seperti surat kabar, buku harian, naskah pribadi, catatan kasus, foto-foto dan sebagainya. Melalui dokumentasi tersebut peneliti dapat mengumpulkan data-data yang diperlukan sesuai kebutuhan dalam penelitian, catatan pribadi dipakai apabila diperlukan dalam data pendukung yang ada di lokasi atau tempat penelitian.

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa hasil rekaman dari wawancara dengan subjek, *screenshot* chatt dengan subjek, hasil *voice note*, pesan teks yang dikirimkan dari subjek untuk menjawab pertanyaan dari peneliti dan *screenshot* teks yang menunjukkan subjek/narasumber mengalami kekerasan secara verbal serta foto yang menunjukkan proses narasumber dalam menjalani *recovery* (pemulihan) dari *toxic relationship*.

### F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu proses untuk mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan bahan-

---

<sup>98</sup> Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2011) hlm 66



bahan lain, sehingga mudah untuk dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>99</sup> Dari data-data yang diperoleh, maka dilakukan beberapa langkah untuk menganalisis data tersebut, yaitu:

### 1. Reduksi Data

Reduksi data adalah salah satu teknik analisis data kualitatif, yaitu peneliti melakukan proses seleksi atau pemulihan pada data yang sudah diperoleh serta pemusatan perhatian dan pemfokusan semua informasi yang telah didapat, kemudian melakukan penyederhanaan pada semua jenis informasi yang mendukung data penelitian. Proses reduksi data merupakan suatu langkah analisis data kualitatif yang memiliki tujuan untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan dan memperjelas dengan membuang hal-hal yang kurang penting dan mengorganisasikan serta mengatur data sedemikian rupa sehingga narasi sajian dapat dipahami dengan baik dan mengarah pada kesimpulan yang bisa diambil.<sup>100</sup>

### 2. Penyajian Data

Setelah data sudah selesai direduksi, maka langkah yang selanjutnya adalah penyajian data. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa penyajian data atau pembahasan yaitu menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun dan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan tindakan. Penyajian yang sering digunakan dalam penulisan kualitatif merupakan bentuk teks naratif. Hal tersebut dimaksudkan agar data dapat lebih mudah dipahami dan bisa memberikan kemudahan pada peneliti dalam merencanakan serta menyusun langkah yang berikutnya.<sup>101</sup>

### 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan adalah intisari dari penemuan penelitian atau riset yang menggambarkan pendapat-pendapat terakhir yang berdasarkan

---

<sup>99</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2008) hlm 24

<sup>100</sup> Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta, 2014) hlm 175

<sup>101</sup> Tobroni dan Imam Suprayogo, *Metodologi Penulisan Sosial-Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2001) hlm 199

pada penjelasan atau uraian-uraian sebelumnya. Peneliti berusaha untuk menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi dengan mencari makna pada setiap gejala yang diperoleh, mencatat keteraturan dan konfigurasi yang mungkin ada. Pada tahap ini, peneliti menarik kesimpulan dari data yang sudah disimpulkan sebelumnya kemudian dicocokkan dengan catatan serta pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti.<sup>102</sup>



---

<sup>102</sup> Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015) hlm 124

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan dan membahas hasil penelitian yang diperoleh dari masing-masing narasumber atau subjek yaitu berupa deskripsi ketiga subjek penelitian, deskripsi apa saja tanda-tanda *toxic relationship* dan dampaknya bagi para subjek serta bagaimana mereka menjalani dan melewati proses *recovery* (pemulihan ) dari *toxic relationship* yang kemudian peneliti lihat dalam perspektif psikologi harapan.

#### **A. Deskripsi Data**

##### **1. Deskripsi Data Subjek AP**

###### **a. Identitas Diri**

Nama Samaran : AP  
Tempat, tanggal lahir : Tegal, 29 Januari 2002  
Usia : 20 Tahun  
Domisili : Jl. Ahmad Yani, Purwokerto Utara, Banyumas  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek AP merupakan mahasiswa berusia 20 tahun yang berasal dari kota Tegal. Subjek AP menjalankan hidupnya selama 12 tahun di Kota Bogor bersama keluarga intinya karena tuntutan profesi dari ayahnya yang membuat subjek harus meninggalkan kota kelahirannya. Hal tersebut membuat AP beserta keluarganya jauh dari saudara yang kebanyakan tinggal di Kota Tegal serta membuat kedua orangtua subjek sangat ketat dalam menjaga AP dan adiknya. AP seringkali merasa kesulitan untuk bergerak bebas untuk bergaul atau sekedar main bersama teman-temannya. Kedua orang tua AP sangat ketat dalam menjaga AP karena alasan keluarga mereka tidak memiliki saudara di Kota Bogor dan AP merupakan anak perempuan yang harus dijaga dengan ketat. AP adalah anak pertama dari dua bersaudara. AP merupakan mahasiswa di salah satu Universitas di Purwokerto yang

kini berdomisili di Jl. Ahmad Yani, Purwokerto Utara, Kabupaten Banyumas. Saat wawancara berlangsung, AP termasuk seseorang yang cukup aktif dan terbuka dalam menjawab pertanyaan kecuali ketika membahas perihal seksual, subjek AP enggan menjelaskan apapun terkait hal tersebut. Wawancara dilakukan bersama dengan AP menggunakan bahasa sehari-hari.

**b. Deskripsi Tanda-Tanda *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada Subjek AP**

Subjek AP pertama kali bertemu dengan pacarnya saat bersekolah di SMP di Bogor. AP pertama kali menjalani masa PDKT atau pendekatan dengan pacarnya saat berada di kelas 2 dan pasangannya ada di kelas 3 SMP dan kebetulan rumah mereka berdekatan. Selama masa pendekatan, pacar AP seringkali mengenalkannya pada teman-teman di sekolahnya, AP seringkali diajak main untuk pergi jalan-jalan dimana hal tersebut merupakan sesuatu yang sangat disenangi oleh AP. Selain itu, AP juga baru saja mengakhiri hubungan pacaran dengan pasangan sebelumnya. Dengan hal itu, AP merasa menjadi seseorang yang spesial dan akhirnya memutuskan untuk berpacaran dengan pasangannya. AP merasa sangat memiliki kecocokan dan merasa nyaman dengan pacarnya, karena pacarnya bisa menjadi seorang teman tempatnya AP bercerita tentang dirinya saat ada masalah dengan keluarga, menjadi sahabat untuk *partner* jalan-jalan dan makan-makan.

*“Aku ketemu sama dia itu pas aku kelas 2 SMP dan dia kelas 3, dia kakak kelas aku. Selama PDKT aku ngerasa di treat dengan spesial sama dia. Kaya aku dikenalin ke temen-temennya yang akhirnya aku juga kenal baik sama temen-temennya dia, aku sering diajak jalan buat main, dan kebetulan aku habis putus kan sebelumnya, jadi moment nya tuh pas kan kaya dia jadi obat gitu lho, meski awalnya aku ngga yang tergila-gila banget sama dia. Aku nerima dia jadi pacar aku ya karena aku habis putus dan dia baik banget sama aku, ngga enak juga kan kalo aku*

*udah dikenalin sama temen-temennya tapi aku malah nolak. Dia juga orangnya royal banget ke aku.”<sup>103</sup>*

Setelah berjalannya waktu AP dan pacarnya menjalin hubungan pacaran, AP mulai merasakan bahwa hubungan yang dia alami mulai *toxic*. Awal pacaran dirinya merasa sangat nyaman dan dapat menjadi dirinya sendiri. Tetapi pada tahun ke dua, hubungannya sudah mulai bermasalah karena pacarnya bertindak posesif dan bersikap cemburu yang berlebihan dan sering merasa curiga. Pacar AP seringkali melarang AP walau hanya sekedar menghabiskan waktu bersama teman-temannya, ketika AP sedang beraktivitas pacarnya seringkali melakukan panggilan untuk dapat melihat AP sedang apa dan dengan siapa. Apabila AP melanggar larangan dari pacarnya, AP diancam pacarnya tidak akan dihubungi selama beberapa waktu yang akhirnya ancaman tersebut membuat AP takut dan tidak berani melanggar yang menjadi larangan pacarnya. Sikap posesif yang dilakukan oleh pacarnya, AP merasa selama 7 tahun hubungan tersebut dia kehilangan masa-masa yang seharusnya menyenangkan, seperti AP tidak pernah merasakan keceriaan menghabiskan waktu dengan teman-temannya hanya karena menuruti kata-kata pacarnya.

*“Waktu awal-awal pacaran aku ngrasa aku bisa jadi diriku sendiri, aku ngrasa hubunganku udah jadi penyakit pas tahun ke tiga apa ya, karena dia itu posesif banget. Dia punya sahabat cewe dari SMP dan hal itu aku maklumin karena dia kenal sahabatnya sebelum kenal sama aku. Dan aku harus hargain itu. Dan sahabat cewenya itu ngga cuman satu, tapi banyak. Tapi sempet jadi masalah karena dia pernah foto berdua sama salah satu sahabat cewenya dan itu lagi ngiketin tali sepatunya. Dan menurut aku itu sesuatu yang berlebihan dan bikin aku kecewa. Terus aku ngrasa sedih banget karena dia posesif. Dia punya sahabat cewe tapi ketika aku punya temen lawan jenis dan aku lagi nongkrong, dia selalu marah dan nge chatt suruh pulang segala macem. Itu yang aku sama temen lawan jenis ya,*

---

<sup>103</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022



*aku selalu ngewajarin karena mungkin dia cemburu. Tapi lama-lama sama sahabat cewe aku pun ngga diijinin untuk main dan jalan-jalan. Aku pernah bilang mau main dan nginep di puncak pun dia ngga nge bolehin dan malah marah, sering juga kalo aku pergi, dia video call dan aku harus kasih liat dan nunjukkin siapa aja yang ada disebelahku, segitunya banget. Sikap dia yang kaya gitu terus yang bikin aku kehilangan masa-masa menyenangkan yang harusnya aku lewatin sama temen-temen aku.”<sup>104</sup>*

Subjek AP merasakan hubungannya tidak sehat karena sang pacar sering memberi ancaman ketika AP pergi bersama teman-temannya, dirinya tidak akan dihubungi, tidak akan dibalas *chatt whatsapp* nya. Ancaman seperti itu yang membuat AP merasa takut tidak dihubungi dan sampai memutuskan hubungan pacaran dengannya. Selain itu, ketika AP meminta untuk mengakhiri hubungannya dengan sang pacar, ia malah mengancam pergi dugem ke *club*, mabuk-mabukan dan mengendarai motor dengan kecepatan yang tinggi yang membuat AP sangat ketakutan.

*“Aku pernah ijin sama dia mau pergi bareng-bareng sama temen, eh dia malah bilang kalo kamu ikut aku ngga bakal bales *chatt* kamu, aku ngga bakal nge hubungin kamu. Aku takut kalo aku ngga dengerin dia malah aku ngga dihubungin, aku diputusin dan dikira aku lebih milih temen-temen aku dibandingkan dia. Selain ancaman itu, aku pernah minta putus tapi malah dia ngancam dia bakal pergi dugem ke *club*, mabok-mabokan dan ngendarain motor yang super ngebut, kan aku takut ya kalo dia sampe kenapa-kenapa yang akhirnya pernah kejadian dia sampe masuk rumah sakit gara-gara mabuk-mabukan habis ada masalah sama aku.”<sup>105</sup>*

Pasangan AP adalah orang yang sangat mudah merasakan curiga terhadap AP yang membuat dirinya merasa terganggu akan sikap pasangannya itu.

*“Dia itu ngga bisa kasih kepercayaan sepenuhnya ke aku. Aku online aja dan pada saat itu aku belum bales *chatt* dia karena aku lagi buka group kelasku, dia curiganya*

<sup>104</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

<sup>105</sup> Hasil Wawancara dengan subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

*minta ampun, dia sampe minta untuk aku kasih screenshotnya. Waktu itu juga aku pernah lagi ngaji dan aku lupa matiin data seluler atau hp ku masih nyambung sama wifi, dia curiga katanya aku habis kemana trus dia nelfonin aku terus padahal aku udah bilang dan pamitan mau ngaji. Itu hal yang bikin aku sama dia sering berantem. Aku capek banget sering dicurigain sama dia. Hidupku tuh ngga selalu tentang dia, aku ada kuliah ada ngaji segala macam. Dia itu takut banget kalo aku mbales perbuatan dia makanya selalu pengen mastiin apapun dari aku.”<sup>106</sup>*

Pada saat pasangan AP marah, ia terkadang menunjukkannya dengan cara diam (pasif) yang membuat AP selalu bertanya-tanya dan menghabiskan waktu untuk memikirkan apa yang salah dari dirinya sehingga membuat pacarnya marah dan mendiamkan AP. Pernah sekali waktu pasangan AP pada saat marah sampai memukul *speedometer* motor hingga pecah yang membuat AP merasa kaget dan takut.

*“Kadang kalo dia diem itu aku sampe overthinking. Aku mikir salahku apa ya, kenapa ya kok dia beda gitu. Pernah dia marah tapi aku lupa masalah apa yang sampe dia mukul speedometer motor didepanku sampe bener-bener pecah dan pada saat itu aku kaget dan takut banget.”<sup>107</sup>*

Pacar AP juga bersikap tidak menghormati dan menghargai privasi AP. Setiap kali bertemu, pacar AP mengecek semua sosial media AP dan galeri yang ada di *handphone* AP. Hal tersebut membuat subjek merasa sangat tidak nyaman.

*“Setiap kali ketemu hp aku di cek semuanya. Mulai dari Whatsapp, Instagram sampe galeriku juga. Aku kan risih ya digituin.”<sup>108</sup>*

*Toxic relationship* yang dialami oleh subjek AP selain dari hal yang disebutkan diatas, pacar AP juga bersikap tidak setia.

---

<sup>106</sup> Hasil Wawancara dengan subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

<sup>107</sup> Hasil Wawancara dengan subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

<sup>108</sup> Hasil Wawancara dengan subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

*“Dia tuh orangnya cewe-an banget. Dalam hubungan aku sama dia selama bertahun-tahun pasti ada aja orang lain diantara aku sama dia. Aku putus sama dia baru sebentar aja dia udah nge-post sama cewe lain dan di foto itu mereka kaya udah deket banget dari lama. Emang sebelum putus sama aku, dia udah deket sama pacarnya yang sekarang ini.”<sup>109</sup>*

Pacar AP melakukan kekerasan verbal kepada AP karena ia menganggap AP telah ikut campur dan berusaha menghancurkan hubungan dengan kekasih barunya (dibuktikan dengan *screnshot chatt* yang subjek berikan kepada peneliti).

### c. **Dampak *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada Subjek AP**

Selama pacaran hingga hubungannya berakhir, AP merasakan banyak kesedihan dalam hari-harinya. Selama hubungannya yang berlangsung 7 tahun, AP mengaku dirinya banyak bertengkar dan hubungan dengan keluarganya semakin jauh. AP mengaku hal tersebut terjadi karena ketika ada masalah dalam keluarga, AP selalu menceritakan kepada pacarnya dibandingkan berusaha menyelesaikan masalah dengan kedua orang tuanya. AP sering bertengkar dengan orang tuanya karena AP lebih sering membela sang pacar.

*“Aku kalo ada apa-apa misalnya ada masalah sama keluarga, aku ceritain semua ke dia. Jadi aku ngga omongin langsung sama kedua orang tuaku. Akhirnya hubunganku sama dia tambah deket, hubunganku sama keluarga malah tambah jauh dan aku sering berantem sama orang tua karena aku banyak ngebelain pacarku.”*

Tidak hanya dengan keluarganya, hubungan AP dengan teman-temannya pun semakin jauh karena AP seringkali dilarang oleh pacarnya untuk bergaul atau main dengan sahabat-sahabatnya. AP mengaku bahwa dirinya sampai dijauhi oleh teman terdekatnya. AP merasa sangat dibatasi ruang geraknya oleh sang pacar. Hal tersebut menyebabkan AP sampai sekarang sulit untuk bersosialisasi dengan

---

<sup>109</sup> Hasil Wawancara dengan subjek AP pada tanggal 6 Juni 2022

lingkungan baru karena tidak biasa bergabung dengan teman-teman atau orang disekitarnya.

*“Aku sampai sekarang pun susah banget untuk bersosialisasi. Karena dulu bertahun-tahun aku sama pacarku serba ngga boleh, aku jadi ngrasa susah banget untuk bersosialisasi, terutama untuk mulai kenal sama orang baru tuh ngga mudah untuk aku.”*

Setelah hubungan dengan pasangannya berakhir, AP merasakan kesedihan yang sangat dalam. Hubungan mereka berakhir karena pasangan AP memiliki pacar baru yang menurut pengakuan AP pasangannya itu berselingkuh. Dengan terjadinya hal tersebut, AP merasakan dampak yang luar biasa seperti kesulitan tidur sampai ia meminum obat yang memberikan efek kantuk agar AP dapat tertidur dan selama tidur AP selalu mengigau. AP sering mengalami stress yang menyebabkan dirinya sulit makan yang akhirnya membuat AP terkena penyakit asam lambung.

*“Waktu lagi galau-galaunya aku sampe minum obat biar bisa tidur dan selama tidur itu kata temenku aku selalu ngigau.”*

AP merasakan kehilangan kepercayaan diri dan kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki selama beberapa waktu. Karena pacarnya berselingkuh, AP merasa dirinya tidak cantik, karena selama menjalani hubungan pacaran, AP tidak pernah di-publish di sosial media oleh pacarnya dan tidak lagi memiliki semangat untuk hidup.

*“Aku jadi insecure banget terlebih saat dia pamer ada cewe baru yang sekarang sama dia, aku ngrasa oh aku kurang ya, aku ngga secantik cewe itu ya. Aku pun jadi ngga ada gairah untuk hidup, aku jadi ngga semangat ngapa-ngapain. Selain itu, aku juga kalo ada cowo yang ngedektin, aku mikirnya paling juga dia ngedektin cewe bukan cuma aku doang, pasti ada yang lain juga.”*

Saat AP bersedih, ia seringkali berfikir dan mencoba untuk mengakhiri hidupnya dan suka menyakiti dirinya sendiri ketika sedang memiliki masalah dengan pacarnya, AP melampiaskannya dengan cara tidak mau makan.

*“Aku saking sedihnya sering mikir buat suicide. Pas itu aku udah sampe mau ngelakuin tapi temenku liat dan langsung ambil pisaunya dari tangan aku dan dibuang, jadi aku belum sempet nge beset tanganku. Aku kalo ada masalah sama dia juga sukanya aku nyakitin diri sendiri dengan cara aku ngga makan. Aku juga pernah sampe ke rooftop sendirian rasanya pengen pulang ke Allah pengen lompat.”*

Dengan apa yang dialami oleh AP dengan pasangannya, AP seringkali menyalahkan dirinya sendiri dan berfikir apabila dirinya sudah tidak ada lagi, mungkin pacarnya akan lebih bisa menghargai dirinya.

*“Aku selalu mikir apa semua salah aku ya, aku sebenarnya kurang apa si, mungkin kalo aku udah ngga ada, dia bakal ngrasa kehilangan aku, aku masih pengen liat dia usaha, tapi ternyata malah dia ngga pernah dateng.”*

Selain hal yang sudah disebutkan diatas, AP juga merasakan penyesalan yang sangat dalam. Ia menyesal mengapa ia menjalankan hubungan yang tidak sehat tersebut selama 7 tahun dan hal itu adalah sesuatu yang sia-sia dan sangat membuang waktu sampai subjek AP melewatkan masa-masa yang menyenangkan bersama teman-temannya. AP merasa bersalah dengan dirinya sendiri dan juga kedua orang tuanya. AP berfikir bahwa selama ini dia lebih mementingkan kebahagiaan pasangannya dibandingkan untuk mengenal dirinya sendiri. AP juga seringkali berbohong dan bertengkar demi untuk membela pasangannya. Selama merasakan kesedihan, AP mengaku bahwa dirinya menjadi seseorang yang tidak produktif hidupnya. AP seringkali malas untuk beraktivitas karena lebih sering menghabiskan waktunya dengan menangis, ia juga mengaku sampai 2-3 bulan sering terlambat ketika berangkat kuliah.

AP menyatakan bahwa dirinya seringkali merasakan kondisi yang tidak stabil ketika melihat sesuatu yang membuat dirinya merasa sedih, seperti ketika AP melihat kebersamaan pasangan dengan selingkuhannya, tangan AP bergetar (*tremor*) dan menangis sampai



setengah jam lamanya, hal itu membuat AP merasa cemas dan sangat tidak nyaman.

*“Kalau aku ngeliat sesuatu yang bikin aku sakit, tangan aku sampe gemeteran terus nangis, dan itu lama sampe setengah jam. Aku ngrasa isi kepalaku tuh berisik banget.”*

#### **d. Recovery pada Subjek AP**

Proses *recovery* (pemulihan) pada subjek AP dengan ia menutup segala akses yang membuat dirinya kembali mengingat, melihat atau mengetahui segala informasi yang berkaitan dengan pasangannya. Ia membakar foto-foto dengan pasangannya itu agar merasa lebih baik dan tidak mengingat kembali atau mengetahui apapun yang berkaitan dengan pasangannya.

*“Aku nge-block instagram dia dan minta tolong sama siapapun termasuk temenku buat ngga ngasih tau tentang dia, apapun yang dia posting gitu.”*

Menjalin hubungan yang lebih baik lagi dengan keluarga terutama kedua orang tua adalah salah satu cara AP untuk melakukan *recovery* dari dampak *toxic relationship* yang dirinya alami selama bertahun-tahun. Dengan kedekatan tersebut, AP menjadi lebih terbuka tentang dirinya dan merasakan betapa ibunya sangat menyayangi AP yang kemudian menimbulkan harapan baru, motivasi baru untuk AP segera pulih dari keadaan yang buruk. AP beranggapan bahwa kedua orang tuanya selalu menerima AP apa adanya dan membuat keadaan dirinya menjadi lebih stabil dari yang sebelumnya.

*“Sekarang aku mencoba deket lagi dan hal itu jadi obat banget sih buat aku. Disaat keadaanku ngga stabil kemaren, ada mamah yang nangis dan sampe pengen nyamperin aku ke Purwokerto karena pada saat itu keadaan ekonomiku keluarga ngga bagus.”*

Dukungan dari sahabat terdekat juga menjadi bagian yang sangat mendukung proses *recovery* AP.

*“Aku bersyukur banget karena temen-temen aku masih mau ngerangkul dan ndatengin aku sampe ke Bekasi. Karena aku kan sekarang udah ngga mau lagi dateng ke Bogor, aku takut*

*kalo aku ada disana aku keinget lagi sama pacarku itu. Temen-temenku sampe rela dateng jauh-jauh kesini.”*

AP mencoba untuk memunculkan harapan baru dan motivasi baru untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan menciptakan keadaan yang jauh lebih baik dari yang sebelumnya. AP menyatakan bahwa dirinya mencoba untuk memikirkan sesuatu yang lebih penting, ia tidak ingin kembali menjalin hubungan pacaran dengan waktu yang lama dan tidak ingin mengulang hal yang sama. Untuk mendukung proses *recovery* nya, ia melakukan konseling dengan salah satu dosen berkompeten yang merupakan seorang psikolog yang ada di kampusnya. AP mulai melakukan sesuatu hal yang menjadi kesukaannya seperti menulis, jalan-jalan sendirian, mengikuti webinar, menonton video-video *youtube* yang berkaitan dengan Psikologi dan kesehatan mental lalu mencatat poin-poin pentingnya. AP ingin sekali memberikan kebahagiaan untuk kedua orang tuanya dengan semangat belajar, lulus kuliah dan mencoba untuk meraih keinginannya dari hal-hal kecil misalnya, AP ingin sekali mengikuti organisasi, kepanitiaan dll. Fokus dengan dirinya sendiri dan orang-orang terdekatnya membuat hal tersebut menjadikan kondisi AP jauh lebih baik. AP juga fokus untuk memperbaiki diri mulai dengan memperhatikan penampilan, AP mengaku kini dirinya suka dengan make up dan memiliki keinginan untuk lebih baik secara penampilan, kepribadian dan juga dapat mengembangkan potensi yang AP miliki. AP memiliki harapan dan motivasi untuk menjadi perempuan yang hebat dan ada sedikit rasa untuk membuktikan kepada pasangannya bahwa dirinya sekarang lebih baik.

*“Goals aku adalah ngebahagiain kedua orang tuaku, menjalin hubungan baik lagi sama temen, aku menjadi pribadi yang lebih baik mau segi penampilan dan juga potensi aku. Aku pengen jadi perempuan yang hebat dan sedikit ada rasa aku pengen nunjukin ke dia kalo aku sekarang jauh lebih baik dan pengen dia dateng lagi ke aku dalam keadaan aku dah ngga mau lagi sama dia.”*

Melibatkan Tuhan dalam proses *recovery* AP adalah hal yang sangat penting. AP merasa sudah terlalu lama jauh dari Allah dan dengan banyak berdo'a, mengaji, memperbaiki hubungan dengan Allah dengan cara kembali memperbaiki shalatnya yang juga merupakan pesan dari ibunya, AP merasa hal tersebut adalah sesuatu yang sangat penting dalam proses pemulihannya. Pesan yang selalu diingat AP dari ibunya adalah ketika AP ingin memperbaiki hidupnya, maka ia harus memperbaiki hubungannya dengan Sang Pencipta.

*“Kalo misalnya kamu pengen memperbaiki hidup kamu, kamu perbaikiin hubungan kamu sama Tuhan dulu gitu.”*

Selain hal yang sudah disebutkan diatas, AP mencoba untuk memunculkan motivasi dan semangat dengan cara yang sederhana juga seperti menyetel lagu setiap pagi yang membuat dirinya lebih ceria.

*“Setiap pagi aku selalu nyetel lagu-lagu yang bisa bikin aku bahagia, ceria, moodnya kan jadi bagus ya. Setiap kali aku mau kuliah habis kan aku dandan-dandan gitu, aku nyetel lagunya Yura Yunita yang judulnya Bahagia, kan relate banget ya biar besok kalo cari pasangan lagi ketemunya sama yang lebih baik, terus aku nyetel lagu yang judulnya single happy, ah itu beneran enak banget sih.”*

## 2. Deskripsi Data subjek ZA

### a. Identitas Diri

Nama Samaran : ZA  
 Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 28 November 1999  
 Usia : 22 Tahun  
 Domisili : Kutasari, Kecamatan Baturraden  
 Agama : Islam  
 Pekerjaan : Mahasiswa

Subjek ZA merupakan seorang mahasiswa salah satu Universitas di Purwokerto. ZA adalah anak pertama dari dua bersaudara. Saat wawancara berlangsung, ZA merupakan seseorang yang sangat terbuka dan selalu menjawab semua pertanyaan dari

peneliti. ZA tinggal bersama keluarganya di desa Kutasari, Kecamatan Baturraden.

**b. Deskripsi Tanda-Tanda *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada Subjek ZA**

ZA bertemu pertama kali dengan pacarnya saat ia sedang berlibur ke suatu daerah di Cilacap. Pada saat itu, pacar ZA merupakan teman dari mantan pacarnya. Ketika ZA berakhir hubungannya dengan sang mantan karena diselingkuhi, kemudian ia menjalin hubungan pacaran dengan pasangannya. ZA dan pacarnya menjalin hubungan selama dua tahun dan menjalani hubungan jarak jauh. Meskipun begitu, setiap bulan mereka selalu bertemu. Pacar ZA merupakan salah satu mahasiswa dari NTT yang sedang bersekolah di kota Cilacap. ZA dan pacarnya merupakan pasangan beda agama. ZA beragama Islam dan pacarnya menganut agama Katolik.

ZA merasa kagum dengan pasangannya karena ia pintar, memiliki kemampuan menjadi pemimpin dalam organisasi, dan ZA merasa banyak kecocokan dengan pasangannya. Ketika ZA mengobrol dengan pacarnya itu, ia merasa cocok dan nyaman meski ada perbedaan diantara mereka. ZA mengaku bahwa pacarnya adalah teman cerita yang baik, disaat ia ada masalah, pacarnya selalu ada dan dapat memberikan solusi. ZA merasa sangat jatuh cinta dan menganggap bahwa pacarnya itu adalah sosok laki-laki yang ia impikan dan ia butuhkan. Saat bersama pasangannya, ZA selalu merasa bahagia. Namun kebahagiaan yang dirasakan ZA hanya berlangsung sementara, setelah menjalin pacaran beberapa waktu, ZA mulai menyadari bahwa hubungan yang dijalaninya adalah *toxic*.

ZA mengetahui bahwa saat dirinya memulai pacaran, ternyata pasangannya masih menjalin hubungan dengan orang lain. Pacar ZA melakukan kebohongan. ZA menerima kalimat yang tidak baik dari perempuan tersebut karena ZA dianggap merebut pacar orang lain. ZA merasa kaget karena menurut pengakuan pacarnya, ia sudah tidak

memiliki hubungan dengan siapapun dan mengatakan sudah putus dari hubungan yang lama karena ia merasa hubungan yang dijalaninya sudah tidak lagi dapat dipertahankan.

*“Pacarku bilangnyanya dia udah putus, ternyata malah cewenya ngehubungin aku dan bilang kalo aku kaya gini tandanya berarti aku ngrebut. Padahal aku taunya mereka udah putus dan pacarku bilang hubungan mereka itu udah ngga sehat”.*<sup>110</sup>

Selama pacaran, ZA merupakan seseorang yang sangat bergantung dengan pacarnya, ia mengaku bahwa kehadiran pasangannya itu adalah sebuah “candu” untuk dirinya. ZA mengaku diperlakukan sangat spesial oleh pacarnya itu. Seperti seringkali ZA diberikan uang dengan jumlah yang banyak oleh sang pacar, ZA juga melihat dan merasakan keseriusan dari pasangannya tersebut. Meski menjalani hubungan dengan adanya perbedaan agaman, pacar ZA selalu mengatakan bahwa hubungan mereka lebih baik berjalan seperti biasa dan pacar ZA akan mengusahakan hubungan mereka ke jenjang yang lebih serius dan berjanji untuk tidak meninggalkan ZA. Hal itulah yang membuat ZA semakin yakin dan merasa nyaman dengan pacarnya. Hal tersebut yang akhirnya membuat ZA memutuskan untuk menyanggupi permintaan pacarnya untuk melakukan hubungan seksual. Pacar ZA merasa kecanduan untuk melakukan hubungan seksual, ketika ZA menolak permintaan tersebut, pacarnya mengancam akan meninggalkan ZA dan selalu mengatakan bahwa tidak ada lagi yang mau menerima ZA apa adanya selain dirinya. Hal itu membuat ZA sangat stress dan akhirnya kembali menyanggupi permintaan pacarnya. Ketika ZA mengalami keterlambatan dalam periode menstruasi, ZA merasa panik dan menghubungi pacarnya, tetapi pacarnya malah menemui ZA dengan memberikan pil KB untuk ZA konsumsi dan menyuruh ZA meminum soda. ZA menolak mengonsumsi pil KB tersebut, namun ZA menyanggupi untuk

---

<sup>110</sup> Hasil Wawancara dengan subjek ZA pada tanggal 8 Juni 2022



meminum soda selama beberapa waktu, namun karena hal itu mereka bertengkar dan selalu membawa-bawa agama. Pada saat itu subjek merasa dirinya “terjebak” dalam *toxic relationship*.

*“Aku ngrasa nyaman banget sama dia. Aku percaya sama dia kalo dia itu serius ke aku. Pada saat ketemu, aku khilaf ngelakuin itu karena pada saat itu aku mikirnya dengan kaya gini, bisa bikin dia menetap dan ngga akan kemana-mana. Tapi itu malah jadi bumerang buat aku. Kalo dia minta dan aku nolak, aku pasti diancem bakal ditinggalin dan dia selalu bilang kalo ngga ada yang mau sama aku karena aku udah rusak dan udah nglakuin sama dia.”<sup>111</sup>*

Pada saat bertengkar, selalu ada perdebatan perihal perbedaan agama diantara mereka, pacar ZA memaksa agar ZA pindah agama, apabila ZA tidak menyanggupi permintaan pacarnya, ZA diancam akan ditinggal pergi oleh pacarnya. Pada saat itu, akhirnya ZA diputuskan oleh pacarnya karena alasan beda agama. Setelah berpisah beberapa waktu, ZA mengetahui bahwa pacarnya telah berselingkuh dengan tiga perempuan. Pacar ZA kembali menghubungi ZA untuk bercerita secara detail bahwa dirinya sudah melakukan seks dengan dua wanita yang dipacarinya. Hal tersebut membuat ZA merasa sangat sedih dan menjadikan kondisi mental ZA memburuk.

*“Kalo kita berantem selalu ada perdebatan tentang agama. Pada saat itu aku diputusin dia bilang semua karna perbedaan agama. Aku ngga terima banget, kalo alesannya itu kenapa ngga dari awal. Kenapa dari awal dia bilang mau usahain dan ngejalanin dulu. Setelah putus beberapa waktu, dia ngehubungin aku lagi cuma buat cerita kalo dia udah nglakuin sama dua cewe dan dia pamer kalo cewenya masih perawan lah, putingnya begini lah begitulah, payudaranya masih kenceng lah dan itu buat aku down banget.”<sup>112</sup>*

Selain hal tersebut, tanda-tanda *toxic relationship* yang dirasakan oleh ZA adalah terjadinya kekerasan secara fisik. ZA pernah ditampar oleh pacarnya saat ZA menemuinya di Cilacap. ZA mengaku

---

<sup>111</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek ZA pada tanggal 8 Juni 2022

<sup>112</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek ZA pada tanggal 8 Juni 2022

bahwa tamparan tersebut sangat keras dan sangat membuat ZA merasa kecewa.

*“Aku pernah ditampar waktu aku nyamperin dia, kita ribut dan dia nampar aku keras banget.”*

Pada saat pacar ZA mengakhiri hubungan mereka, ZA dipaksa oleh pacarnya untuk pindah agama mengikuti apa yang diyakini oleh pacar ZA. Hal itu juga membuat pertengkaran diantara mereka.

**c. Dampak *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada ZA**

Dengan adanya hubungan *toxic* yang ZA alami, ZA sangat merasakan dampak yang begitu luar biasa dalam hidupnya. ZA sering kesulitan berkonsentrasi yang menyebabkan ZA menjadi tidak maksimal dalam menjalankan perkuliahan. ZA juga mengalami kesulitan tidur sampai setiap kali ingin tidur, ZA harus mengonsumsi obat yang menyebabkan kantuk dan minum obat penenang. Selain itu, subjek juga mudah merasa lelah.

*“Dengan hubungan aku yang kaya gini, aku jadi susah konsentrasi, susah tidur sampe kalo aku pengen tidur aku harus minum obat dulu yang aku beli di apotek lewat sodaraku. Selain itu aku juga gampang cepet ngrasa capek.”*

ZA mengaku bahwa dirinya juga menjadi seseorang yang pemurung, ia merasa malas untuk melakukan interaksi dengan teman-temannya. ZA mengaku bahwa ia sering menghabiskan waktu sehari-harinya dengan menangis karena merasa rindu dengan kebersamaan dengan pacarnya. Ketika berada dalam keramaian, ZA selalu merasa kesepian. Karena terus memikirkan ketakutan dan masalah yang sedang dihadapi, ZA mengaku pernah mengaku saat ada di kendaraan, pandangannya kabur dan pingsan. ZA juga merasa ketakutan, ia berfikir bahwa tidak ada lagi yang mau mendekati dan menjalin hubungan bersamanya, ia juga selalu cemas karena merasa berdosa atas apa yang ia perbuat selama ini dengan pasangannya. ZA kehilangan kepercayaan pada sosok laki-laki, selalu menyalahkan diri sendiri dan pernah memiliki keinginan untuk bunuh diri.

#### d. *Recovery* pada Subjek ZA

ZA memulai proses *recovery* dari *toxic relationship* yang dialaminya dengan mencoba untuk lepas dari ketergantungan obat tidur dan obat penenang yang selama itu dikonsumsi. Setelah dapat lepas dari obat-obatan tersebut, ZA mengaku hidupnya mulai lebih baik.

*“Aku mencoba dari hal-hal kecil kaya lepas dari obat-obatan. Aku ngga mau kecanduan dan kebanyakan obat, kasian badanku.”*

ZA memiliki keinginan untuk cara agar keluar dari kesedihannya selama ini dengan banyak melakukan perbincangan dengan orang-orang yang usianya lebih dewasa dari ZA. Mereka menasihati bahwa ZA jangan terlalu khawatir dan merasakan cemas yang berlebihan karena selalu merasa berdosa kepada Tuhan karena ketika ZA mau memperbaiki diri pasti Tuhan akan memaafkan asal ZA bertaubat dan selalu berusaha untuk berbuat baik, mereka meyakinkan ZA bahwa Allah adalah Maha Penyayang. ZA kembali mempunyai keyakinan-keyakinan yang positif dalam dirinya setelah banyak mengobrol dengan orang-orang yang lebih dewasa darinya.

*“Aku juga mulai membuka diri dengan banyak ngobrol sama orang-orang yang usianya lebih dewasa dari aku. Mereka bilang penentuan masuk surga dan neraka itu hak prerogratife Gusti Allah, udu ko sing nentukna. Katanya begitu. Dari situlah harapan-harapan baik muncul dan aku merasa lebih lega.”*

ZA juga memunculkan harapan bahwa masih ada orang atau laki-laki lain yang mau mendekatinya. ZA mengaku harapan tersebut juga didukung dengan *support* yang didapat dari teman dekatnya. Teman ZA meyakinkan bahwa ZA adalah seseorang yang berharga dan memiliki kepribadian yang baik.

### 3. Deskripsi Data Subjek RA

#### a. Identitas Diri

Nama Samaran	: RA
Tempat, tanggal lahir	: Purbalingga, 29 Maret 2000
Usia	: 22 Tahun
Domisili	: Purbalingga
Agama	: Islam
Pekerjaan	: Mahasiswa

RA adalah subjek peneliti yang berasal dari Purbalingga dan merupakan seorang mahasiswa salah satu Universitas di Purwokerto. RA berusia 22 tahun yang sekarang berdomisili di kota Purbalingga. RA merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Selama berkomunikasi dengan subjek RA, ia termasuk subjek yang terbuka dan selalu antusias dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti.

#### b. Deskripsi Tanda-Tanda *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada Subjek RA

Awal perkenalan RA dengan pacarnya saat ia dikenalkan oleh salah satu teman kuliahnya melewati aplikasi LINE. Pada saat awal pendekatan, teman dari RA yang selalu membalas pesan dari pacar RA. Pasangan RA berasal Jawa Barat. Lama-kelamaan akhirnya RA dan pacarnya intens dalam berkomunikasi. Pacar RA kemudian menyatakan perasaannya dan meminta RA untuk menjadi pacarnya dan menjalani hubungan pacaran jarak jauh. Awalnya RA menerima pacarnya karena ia ingin membalas dendam kepada mantan pacarnya dan membuktikan bahwa ia dapat mendapatkan seseorang yang lebih dari mantan pacarnya itu. Proses pendekatan sampai pacaran, RA mendapatkan dukungan dari teman dekatnya yang dari awal memperkenalkan RA dengan pacarnya itu.

Setelah menjalani hubungan pacaran, RA lama-lama merasa bahwa hubungannya *toxic* karena dalam hubungan mereka penuh dengan kebohongan, tindakan manipulasi, tidak adanya dukungan diantara mereka, sikap tidak setia (melakukan perselingkuhan), berperilaku posesif, menuduh dan menipu RA selama empat tahun. RA mengaku bahwa dirinya lebih sering merasakan sedih dan kecewa terhadap pacarnya daripada kebahagiaan dalam hubungannya, hal tersebut disebabkan mereka lebih sering bertengkar.

Kebohongan yang sering dilakukan oleh pacar RA adalah ketika dirinya selalu mengelak ketika RA bertanya tentang keberadaan dan kegiatan pacarnya. Pasangannya selalu berbohong bahwa dirinya sedang sibuk bekerja padahal ia sedang pergi bersama perempuan lain. Pacar RA tidak mau berbicara jujur dan malah menyalahkan RA selalu memiliki pemikiran yang buruk tentang dirinya. Tindakan tersebut dapat juga dinamakan sebagai tindakan manipulasi.

*“Dia sering banget bohong sama aku. Setiap kali dia ngilang trus sempet bales pesanku, pasti aku tanya darimana dan habis ngapain. Dia bilang nya habis kerja padahal aku tau dia habis pergi sama cewe lain. Dia ngga pernah mau ngaku malah marah sama aku katanya aku selalu mikir buruk tentang dia, padahal aku liat di story instagram cewe itu mereka habis pergi bareng.”<sup>113</sup>*

Sebagai seorang perempuan, RA menginginkan dirinya mendapatkan dukungan dan menjadi seseorang yang dapat banyak bercerita tentang apapun kepada pasangannya. Namun, RA tidak mendapatkan hal tersebut. Ketika RA menceritakan keluhannya, RA malah mendapatkan tanggapan yang kurang mengenakan dan pacarnya malah berbalik marah kepada RA serta membandingkan keadaan yang terjadi pada RA dengan masalah yang terjadi pada dirinya.

*“Kalo aku curhat kan pengennya didengerin, misal aku ada keluhan apa gitu dia malah marah dan badmood sendiri. Akhirnya malah dia diem dan ngilang. Lebih sedihnya misal aku cerita lagi ada masalah, dia malah bilang kamu si*

---

<sup>113</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek RA pada tanggal 11 Juni 2022



*mending daripada aku. Masalah aku ngga ada apa-apanya dibandingkan apa dia rasain. Padahal aku pengennya didenger bukan malah adu nasib.”<sup>114</sup>*

Tindakan yang menjadi tanda-tanda *toxic relationship* dalam pacaran pada subjek RA diantaranya juga pacar RA sangat posesif. RA dilarang untuk bergaul dengan teman lawan jenisnya. Ketika RA sedang menjalani perkuliahan, RA selalu di *video call* oleh pacarnya untuk memastikan apakah RA sedang berada dekat teman prianya atau tidak. Selain, itu ketika RA mengunggah foto dan terlihat ada pria di sebelahnya, pacar RA akan marah dan menuduh RA dengan kalimat yang menyudutkan.

*“Kalo aku kuliah, dia video call aku dan minta aku nunjukin aku duduknya di dekat cowo apa engga. Pas itu juga aku upload foto sama temen kelas yang udah kuanggep kaya kakak sendiri eh dia malah marah dan bilang kalo dia lagi capek kuliah terus kerja aku malah enak-enakan sama cowo lain.”<sup>115</sup>*

Setelah menjalin hubungan pacaran selama 4 tahun, RA baru mengetahui bahwa dirinya ternyata merupakan selingkuhan dari pacarnya. Awalnya RA mengira bahwa pacarnya itu berselingkuh, tetapi kenyataannya malah sebaliknya. Hal tersebut membuat RA merasa sangat *down*. Sejak awal pacar RA mengaku bahwa dirinya tidak menjalin hubungan dengan siapapun. Setelah hubungan RA dan pacarnya berakhir, pacar RA kemudia menikah dengan orang lain.

*“Ternyata selama ini aku yang jadi selingkuhan. Selama 4 tahun loh. Aku kira dia yang selingkuh. Trus dia udah nikah sama orang lain. Tapi dia sempet-sempetnya nanyain keadaan aku ke temenku.”*

RA menyatakan bahwa selama ia berpacaran dengan pasangannya, RA lebih sering merasa sedih dan kecewa daripada perasaan gembira. RA dan pacarnya lebih sering bertengkar dan setelah itu pacarnya pergi tanpa ada kabar dengan waktu yang lama.

---

<sup>114</sup> Hasil Wawancara dengan Subjek RA pada tanggal 11 Juni 2022

<sup>115</sup> Hasil wawancara dengan Subjek RA pada tanggal 11 Juni 2022

*“Aku ngrasa sama dia itu lebih sering sedihnya karna dia banyak bohong daripada perasaan senengnya.”*

**c. Dampak *Toxic Relationship* dalam Pacaran pada Subjek RA**

RA sangat merasakan dampak buruk dari *toxic relationship* yang selama ini ia jalani. RA mengaku ia mudah stress karena banyak bertengkar dan pasangannya seringkali tidak ada kabar, selalu menangis setiap hari, RA sampai suka membolos kuliah, sering mendiamkan orang lain, kehilangan nafsu makan, kesulitan untuk tidur, tidak dapat berkonsentrasi ketika menjalankan perkuliahan, lebih suka menyendiri dan kurang suka berinteraksi dengan orang lain serta RA merasakan tidak percaya diri terhadap penampilannya. RA merasa bahwa penampilan dirinya kurang menarik dibandingkan dengan teman-teman perempuan pasangannya yang dinilai sangat cantik dan menarik. Selain itu, RA juga merasa tidak percaya diri karena mengetahui bahwa teman-teman perempuan dari pacarnya adalah orang-orang yang “royal” sedangkan RA hanya dapat memberikan dukungan secara verbal tanpa dapat memberi dukungan berupa materi kepada pasangannya.

*“Aku sering banget stress, nangis tiap hari apalagi kalo pas dia ngga ada kabar. Kalo lagi ada masalah sama dia aku jadi ngga nafsu makan, susah buat tidur, aku juga jadi sering mbolos kuliah pas pacaran sama dia, aku sering ndiemin orang, lebih suka sendiri dan males berinteraksi sama orang.”<sup>116</sup>*

**d. *Recovery* pada Subjek RA**

Proses *recovery* (pemulihan) karena *toxic relationship* yang RA jalani selama ini, RA mulai dengan menanamkan keikhlasan dalam dirinya setelah mengetahui pacarnya kini juga sudah menikah dengan perempuan lain. Hal tersebut sebenarnya dapat memudahkan RA untuk *recovery* dari rasa sedih yang ia rasakan. RA berfikir bahwa dirinya tidak boleh terlalu lama dan berlarut-larut dalam kesedihan dan

---

<sup>116</sup> Hasil Wawancara dengan subjek RA pada tanggal 11 Juni 2022

memikirkan orang yang sudah menikah dan tidak dapat ia miliki lagi. Selain itu, RA kembali menumbuhkan harapan dan motivasi baru dengan meyakinkan dirinya sendiri bahwa ia akan mendapatkan pasangan yang lebih baik lagi suatu saat nanti. Meski saat RA tiba-tiba teringat dengan pacarnya, ia merasa sedih namun RA selalu memunculkan pikiran-pikiran yang positif.

RA mengaku bahwa selama bertahun-tahun ia merasa jauh dari Allah, dengan adanya segala yang terjadi pada RA kini ia kembali memulai hidup baru dengan memperbaiki ibadahnya, dengan melaksanakan shalat setiap waktu, banyak berdo'a demi kebaikan hidupnya. Selain itu, untuk menghibur dirinya RA melakukan sesuatu yang ia sukai yaitu menonton dan mengikuti aktivitas *boy band* Korea di sosial media yang selama ini ia gemari. RA juga kembali memfokuskan dirinya untuk kembali meneruskan proses kuliahnya dengan baik. RA mengaku bahwa setelah selesai dari *toxic relationship* yang selama ini ia rasakan, kehidupan RA jauh lebih membaik karena dirinya sudah tidak lagi kesulitan tidur, kembali memiliki nafsu makan yang baik dan kembali menemukan keceriaan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

*“Waktu sama dia aku lebih sering nangis dan sedih karna dia suka bohong dan ngilang nggada kabar. Waktu tau dia nikah juga aku sedih apalagi pas tau selama ini ternyata aku yang jadi selingkuhan. Tapi aku terus mencoba untuk ikhlas dan karna dia nikah juga bikin aku gampang untuk move on. Meski kalo inget aku sedih tapi aku selalu mikir positif, aku ngga boleh gini terus. Waktu sama dia aku mikir kayanya aku udah jauh dari Allah. Jadi sekarang aku coba untuk mulai memperbaiki diri, shalatku juga jadi ngga bolong-bolong lagi.”*

## B. Analisis Pembahasan

### 1. Tanda-Tanda *Toxic Relationship* dalam Pacaran

Menurut Lilian Glass *toxic relationship* merupakan sebuah hubungan dimana orang yang didalamnya tidak saling mendukung, banyak terjadi konflik, adanya salah pihak yang berusaha melemahkan pihak yang lain, penuh persaingan, kurang adanya kekompakan dan tidak ada rasa hormat diantara mereka.<sup>117</sup>

Hubungan yang dijalankan oleh subjek AP, ZA, dan RA juga sejalan dengan pengertian *toxic relationship* yang disebutkan oleh Lilian Glass. Dimana yang terjadi pada mereka adalah selama bertahun-tahun menghabiskan hubungan pacaran yang penuh dengan kesedihan daripada merasakan kebahagiaan.

Tanda-tanda *toxic relationship* yang terjadi pada subjek AP adalah dirinya sering menerima sikap posesif, mengekang, cemburu yang berlebihan dan kecurigaan dari pacarnya serta bersikap pasif atau mendiamkan subjek ketika dirinya marah. Hal tersebut dibuktikan dengan pacar AP sering melarangnya untuk pergi main dan menghabiskan waktu bersama teman-temannya, AP juga dilarang untuk memiliki teman dekat laki-laki, pasangan AP sering menghubungi untuk memastikan subjek sedang melakukan aktivitas apa dan sedang bersama siapa, tidak menghargai privasi dengan selalu mengecek *handphone* subjek mulai dari aktivitas sosial media sampai galeri, bersikap tidak setia karena pasangan AP selalu melibatkan wanita lain dalam hubungannya, berselingkuh dari AP, melakukan kekerasan verbal terhadap AP, sering mengancam AP apabila ia tidak menuruti perintah yang diminta oleh pasangannya, AP tidak akan dihubungi, dibalas pesannya dan akan pergi ke *club* untuk dugem dan minum-minuman alkohol, dan menyetir dengan kecepatan yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan teori tanda-tanda *toxic*

---

<sup>117</sup> Lilian Glass, *Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Make Your Life Miserable*, (New York: Total Image Publishing, 2015) lihat juga dalam Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm iii

*relationship* yang dinyatakan oleh Astrid Savitri dimana hubungan yang *toxic* memiliki ciri-ciri seperti adanya sikap suka mengancam, cemburu yang berlebihan, berperilaku tidak setia, dan memaksa seseorang untuk melakukan hal yang tidak disukainya.<sup>118</sup>

Dalam hubungan pacaran, subjek ZA dan RA pun banyak merasakan yang hal yang sama dengan AP. Seperti subjek ZA yang dibohongi oleh pacarnya ketika pasangannya menjalin hubungan dengan ZA ternyata ia masih menjalin hubungan pacaran dengan orang lain. Pacar ZA juga sering mengancam ZA untuk melakukan hubungan seksual. Ketika ZA menolak permintaannya, maka ia mengancam akan meninggalkan ZA. Pasangan ZA juga seringkali mengatakan bahwa tidak ada lagi laki-laki yang mau mendekati ZA. Pelecehan secara verbal juga dilakukan oleh pasangan ZA ketika ia menceritakan bahwa dirinya sudah melakukan hubungan seksual dengan dua perempuan kepada ZA. Selain itu, pasangan subjek juga melakukan perselingkuhan dimana tidakan tersebut menunjukkan sikap tidak setia serta melakukan kekerasan fisik dengan menampar ZA secara kasar serta pacar ZA memaksa agar ZA untuk pindah agama dan mengikuti keyakinan dirinya yaitu Katolik yang menyebabkan terjadinya pertengkaran diantara mereka. Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Jill Murray terkait tanda-tanda *toxic relationship* meliputi tiga bentuk yaitu, adanya kekerasan secara verbal dan emosional, kekerasan seksual, dan juga terjadinya kekerasan secara fisik.<sup>119</sup> Dan sesuai dengan pendapat Andrea Lissette dan Richard Kraus yang menyatakan bahwa tanda-tanda *toxic relationship* dalam pacaran

---

<sup>118</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 74-80

<sup>119</sup> Jill Murray, *But I Love Him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationship*, (New York: Harper Collins, 2009) lihat juga dalam Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 1 No. 3, (Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2020) hlm 172-173



yaitu adanya kekerasan spiritual dan religius<sup>120</sup> dimana pacar subjek ZA memaksa untuk orang lain (ZA) mengikuti agama yang dianutnya.

*Toxic relationship* yang dialami oleh subjek RA adalah ketika dirinya merasakan banyak sekali kebohongan yang dilakukan oleh pasangannya, ketika pacar RA sama sekali tidak ada kabar dan sangat sulit untuk dihubungi, ternyata pasangannya sedang pergi berlibur dengan orang lain dan disaat RA bertanya, pasangannya tidak mau jujur dan balik marah kepada RA karena RA selalu berfikir buruk tentangnya. RA mengetahui perselingkuhan pasangannya lewat sosial media seseorang yang sedang bersama pasangannya ketika ia tidak ada kabar. Hal tersebut merupakan tindakan manipulasi yang pacar RA lakukan. Pasangan RA menerima sikap posesif dari pasangannya yang berupa larangan untuk berteman atau berdekat-dekatan dengan teman lawan jenis. Ketika RA sedang mengikuti perkuliahan, pacar RA melakukan panggilan video dan meminta RA menunjukkan dekat siapa RA duduk. Ketika RA membagikan cerita kepada pasangannya, bukannya dukungan, apresiasi atau nasihat baik yang diucapkan, RA malah mendapat kalimat-kalimat yang kurang mengena dari pasangannya. Tanda-tanda *toxic relationship* lainnya pada RA yaitu ia dituduh bermesraan dengan teman lawan jenis ketika pacar RA sedang lelah kuliah dan kerja, RA malah bersenang-senang dengan teman lawan jenisnya. Selain itu, ketika RA mengetahui ternyata selama 4 tahun ia ditipu dan dibohongi oleh pasangannya karena ternyata RA adalah selingkuhan dari pasangannya, bukan RA yang diselingkuhi oleh pacarnya dan pada saat itu pasangannya masih menjalin hubungan dengan perempuan lain. RA mengaku selama menjalani hubungan dengan pacarnya, ia lebih sering menghabiskan waktu dengan menangis, bersedih daripada merasakan kebahagiaan. Hal tersebut

---

<sup>120</sup> Lissette, Andrea & Richard Krauss. (2000). *Free Yourself From an Abusive Relationship: A Guide to Taking Back Your Life*, (California: Hunter House, 2000) lihat juga dalam Gracia Yemima Natasya dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol 1 No. 3, (Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, 2020) hlm 173

sejalan dengan pendapat Tony Ibrahim yang menyatakan bahwa hubungan yang *toxic* adalah ketika hubungan yang dijalani membuat salah satu pihak banyak merasakan kesedihan dan kekecewaan.<sup>121</sup>

## 2. Dampak *Toxic Relationship* dalam Pacaran

Dampak *toxic relationship* dalam pacaran yang dialami oleh subjek AP adalah hubungan dirinya bersama keluarga dan teman-teman terdekatnya menjadi jauh. Hal tersebut diakibatkan karena pasangan AP selalu melarang dirinya untuk bergaul dan pergi bermain bersama teman-teman sekolahnya. AP juga sering berbohong dan bertengkar karena membela pacarnya. AP menjadi dijauhi oleh teman-temannya. Ia juga mengalami kesulitan tidur hingga mengonsumsi obat-obatan yang kandungan didalamnya dapat menyebabkan kantuk untuk membantu AP dapat tertidur. Meskipun AP dapat tidur, kualitas tidurnya tidak cukup baik karena ia sering mengigau. Subjek AP juga sering menangis, stress, kehilangan kepercayaan diri dan sulit percaya juga kepada seorang laki-laki, sering menyakiti diri sendiri ketika ada permasalahan dengan pacarnya, AP merasa bersalah dan memiliki penyesalan yang besar terhadap dirinya sendiri dan orang tua, AP juga kehilangan semangat dan gairah hidup, sulit bersosialisasi dengan lingkungan terutama orang-orang baru, kehidupannya tidak produktif seperti sering terlambat dan tidak konsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Setiap kali AP melihat atau mengetahui informasi yang berkaitan dengan pacarnya, AP selalu menangis dan gemetar terus-menerus selama setengah jam yang membuat AP merasa sangat tidak nyaman, dan yang paling parah AP pernah mencoba untuk mengakhiri hidupnya.

Hal yang dialami oleh AP dapat dikategorikan sebagai dampak secara psikis dan sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Savitri dalam bukunya yang berjudul *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected* bahwa seseorang yang mengalami *toxic*

---

<sup>121</sup> Tony Ibrahim, *Book Of Toxic Relationship: Sebab Kita Bukan Pusat Rehabilitasi, Bukan Kewajiban Untuk Memperbaiki Seseorang*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021) hlm 14

*relationship* dapat merasakan dampaknya secara psikis seperti mengalami gangguan tidur dan melakukan tindakan bunuh diri.<sup>122</sup> Sesuai juga dengan pendapat Chronister yang menyatakan bahwa dampak dari *toxic relationship* dalam pacaran yaitu seseorang mengalami penurunan pada kesehatan mentalnya, suka menyakiti diri sendiri, mengalami kecemasan, kehilangan gambaran diri yang positif, pola makan dan hidup yang buruk.<sup>123</sup>

Dampak *toxic relationship* pada ZA yaitu ia mengalami kesulitan berkonsentrasi, sulit untuk tidur sampai ZA selalu mengonsumsi obat-obatan yang dapat menimbulkan kantuk dan meminum obat penenang, subjek juga sering merasa mudah lelah, ZA menjadi seseorang yang suka menyendiri, pemurung. ZA seringkali mendapatkan ancaman dari pacarnya ketika ia menolak untuk berhubungan seksual yang akhirnya sering merasa ketakutan, ZA pun menjadi kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki karena ia menganggap semua laki-laki hanya bisa membuat dirinya sakit hati. ZA juga pernah ditampar dengan keras oleh pacarnya sampai membekas. Karena hal-hal tersebut, ZA pun sering berpikir untuk mengakhiri hidupnya. Dampak *toxic relationship* yang dialami oleh ZA adalah dampak secara psikis, seksual dan juga secara fisik.

Subjek RA merasakan banyak dampak negatif dalam dirinya karena *toxic relationship* dalam pacaran yang ia alami. RA menjadi seseorang yang mudah stress karena dirinya banyak bertengkar dengan pasangannya, sering menangis sampai kehilangan nafsu makan, sulit berkonsentrasi, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain dan menjadi

---

<sup>122</sup> Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 35

<sup>123</sup> Krista M. Chronister, dkk. The Influence of Dating Violence on Adolescent Girls' Educational Experiences, *The Counseling Psychologist Journal* Vol. 42(3), (Eugene, University of Oregon, 2014) lihat juga dalam Cynthia Amanda dan Winarini Wilman Mansoer, Studi Fenomenologi Tentang Perempuan Yang Bangkit Dari Hubungan Berpacaran Penuh Kekerasan, *Jurnal Psikologi Ulayat* Vol. 9 No. 1, (Depok, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, 2022) hlm 24

tidak ramah, menjadi seseorang yang suka murung, dan kebingungan. RA juga sering membolos kuliah (kehilangan produktifitas), ia juga menjadi seseorang yang jauh dari keluarga dan kehilangan kepercayaan dirinya.

### 3. *Recovery* dalam Perspektif Psikologi Harapan

*Recovery* yang dilakukan oleh AP adalah melakukan suatu upaya dari hal kecil misalnya, mendengarkan lagu yang dapat membangkitkan semangat dan keceriaannya, menutup segala akses yang berkaitan dengan informasi tentang pacarnya, berusaha untuk kembali percaya diri, menjalin kembali hubungan baik dengan teman-teman dan keluarganya, mengunjungi psikolog untuk berkonsultasi, melakukan hal-hal positif dalam kesehariannya seperti menonton konten-konten yang berkaitan dengan kesehatan mental, membuat daftar kegiatan sehari-hari, memiliki rencana untuk mengikuti organisasi, bersemangat dalam mengikuti perkuliahan, dan kembali mendekatkan diri pada Allah Swt. Apabila dilihat dalam perspektif psikologi harapan, AP memiliki *goal* (tujuan), *pathway thinking* (mengembangkan strategi) dan juga *agency thinking* (daya tahan dalam menggunakan strategi). Dalam pemulihan atau *recovery* yang dilakukan oleh AP, ia juga mendapatkan dukungan sosial yang berupa kedekatan AP bersama keluarga dan teman-temannya lagi. AP memiliki kepercayaan religius dimana AP memiliki keyakinan yang besar kepada Allah bahwa hidupnya akan lebih baik ketika dirinya selalu bergantung pada Allah atau dengan kata lain melibatkan Tuhan. AP juga memiliki kontrol yang baik dimana merupakan faktor yang mempengaruhi harapan.

Begitu juga dengan proses *recovery* yang dilakukan oleh ZA dan RA dimana mereka selalu mencari jalan keluar agar tidak terus-menerus berada dalam kesedihan yang mereka rasakan. ZA memulainya dengan berusaha untuk tidak bergantung pada obat-obat yang ia konsumsi, kembali terbuka dengan orang lain, memunculkan keyakinan dan kepercayaan diri yang positif yang kemudian didukung oleh teman dekatnya, orang-orang dewasa yang ada disekitar ZA dan kepercayaan religius yang dimiliki oleh ZA. Subjek ZA mempunyai keyakinan yang

kuat bahwa Allah Swt akan memaafkan kesalahannya apabila dirinya bertaubat dan terus melakukan kebaikan. Dalam proses *recovery*, ZA memiliki *goal* (tujuan) dimana ia menginginkan agar kondisi hidupnya lebih baik, kembali memiliki kepercayaan diri. ZA juga mempunyai *pathway thinking* (mengembangkan strategi) dan juga *agency thinking* (daya tahan dalam menggunakan strategi). *Recovery* yang dilakukan subjek juga mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan dari temannya serta ada kepercayaan religius serta memiliki kontrol dalam diri.

Subjek RA dalam menjalani proses *recovery* dimulai dengan kembali memunculkan kepercayaan diri, melakukan sesuatu agar terhindar dari kesedihan yang berlarut-larut yang ia lampiaskan dengan menonton *boy band* Korea, memperbaiki hubungan dengan keluarganya, kembali melaksanakan ibadah shalat dengan rutin dan tepat waktu. Dalam *recovery* RA pun mengaku sangat mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya yang kemudian membuat RA mempunyai harapan-harapan dan motivasi baru dalam hidupnya.

Ketiga subjek sama-sama memiliki *goal* (tujuan), *pathway thinking* (mengembangkan strategi) dan *agency thinking* (daya tahan dalam menggunakan strategi) dalam menjalani *recovery* serta sangat dipengaruhi dan dibantu dengan adanya dukungan sosial, kepercayaan religius dan kontrol diri dalam meraih harapan dan memiliki kehidupan yang lebih baik setelah mengalami *toxic relationship* dalam pacaran.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang peneliti akan paparkan berikut ini sekiranya dapat menjawab rumusan masalah yang telah disebutkan pada bab pertama yaitu mengenai tanda-tanda *toxic relationship* dalam pacaran, dampak *toxic relationship* dan *recovery toxic relationship* yang dilihat dalam perspektif psikologi harapan.

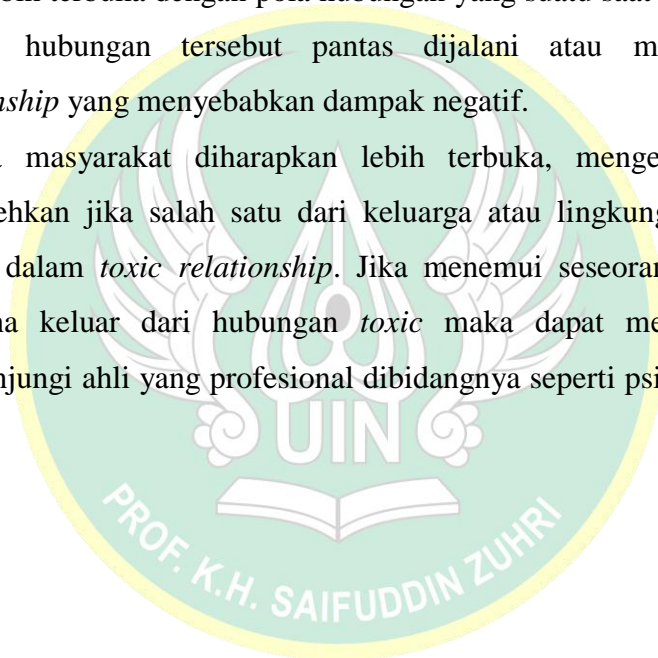
*Toxic relationship* yang dialami oleh subjek AP, ZA dan RA memiliki beberapa kesamaan yaitu tanda-tandanya seperti banyak kebohongan, sikap posesif, cemburu yang berlebihan, sikap menuduh, mengekang, tindakan manipulasi, tidak menjunjung tinggi prinsip kejujuran, berperilaku tidak setia, ancaman dan juga kekerasan seksual, kekerasan secara verbal yang dialami oleh ZA dan AP.

Dampak *toxic relationship* yang subjek AP, ZA dan RA rasakan yaitu kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, menjadi pemurung, kehilangan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain, menjadi seseorang yang tidak ramah, mudah merasakan lelah, hubungan dengan teman dan keluarga menjadi jauh, sulit bersosialisasi dengan orang lain, lebih suka menyendiri, mudah stress hal-hal tersebut dapat dikategorikan sebagai dampak psikis dan sosial yang membuat kondisi seseorang atau subjek menjadi buruk.

*Recovery toxic relationship* dalam pacaran yang dilakukan oleh para subjek apabila dilihat dalam perspektif psikologi harapan, ketiga subjek memiliki persamaan bahwa mereka memiliki *goal* (tujuan), *pathway thinking* (mengembangkan strategi) dan juga *agency thinking* (daya tahan dalam menggunakan strategi) serta mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan positif dari teman-teman dan keluarga, adanya kepercayaan religius serta memiliki kontrol diri yang baik.

## B. SARAN

1. Kepada para peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali data terkait *recovery toxic relationship* dalam pacaran secara lebih luas dengan pendekatan yang berbeda dan lebih variatif, sehingga para pembaca kaya akan informasi yang berkaitan dengan hal tersebut.
2. Bagi keluarga dan teman terdekat diharapkan mampu memberikan dukungan positif kepada seseorang yang sedang berproses untuk *recovery* dari *toxic relationship* khususnya kepada para subjek penelitian ini.
3. Kepada subjek penelitian diharapkan terus menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih terbuka dengan pola hubungan yang suatu saat nanti dijalankan apakah hubungan tersebut pantas dijalani atau merupakan *toxic relationship* yang menyebabkan dampak negatif.
4. Kepada masyarakat diharapkan lebih terbuka, mengenali dan tidak meremehkan jika salah satu dari keluarga atau lingkungan terdekatnya berada dalam *toxic relationship*. Jika menemui seseorang yang sedang berusaha keluar dari hubungan *toxic* maka dapat membantu seperti mengunjungi ahli yang profesional dibidangnya seperti psikolog, dan lain-lain.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afwan, Nerisa. (2019). Peran Pekerja Sosial Dalam Penyembuhan Traumatik Untuk Keberlangsungan Hidup Korban; Studi Kasus Pada Korban Kehamilan Tidak Diinginkan di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* Vol. 8 No. 2
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. (2014). *Psikologi Remaja (Pengembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Amanda, Cynthia dan Winarini Wilman Mansoer. (2022). Studi Fenomenologi Tentang Perempuan Yang Bangkit Dari Hubungan Berpacaran Penuh Kekerasan, *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 9 No. 1.
- Ardhianita, Iis dan Budi Andayani. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, Vol. 32 No. 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Aristya, Della Nur dan Anizar Rahayu. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa 1 Jakarta. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, Vol.2 No. 2.
- Arsyad, A. (2020). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Rajawali.
- C. R., Snyder. (2000). *Handbook of hope: Theory, Measures, And Applications*. Cambridge: Academic Press.
- Chronister, K. M. (2014). The Influence of Dating Violence on Adolescent Girls' Educational Experiences. *The Counseling Psychologist Journal*, Vol. 42(3).
- DeGenova, M.K, dkk. (2005). *Intimate Relationships, Marriages, and Families*. New York: McGraw-Hill Education.
- Effendy, Nurlaila. (2019). "Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship". (Dipresentasikan dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY). <https://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>
- Ekasari, Mia Fatma dan Ahmad Jubaedi Rosidawati. (2019). Pengalaman Pacaran Pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pengabdian Masyarakat UISU*, Vol. 8 No. 1.
- Fadilah, Khusnul. (2018). Pemulihan Trauma Psikososial Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual Di Yayasan Pulih. *Skripsi*: Jakarta, UIN Syarif Hidayatullah.
- Fahmi, A. Z. (2019). Harapan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Remaja Awal. *Skripsi*: Universitas Islam Indonesia.

- Fanani, Irvan. (2021). Analisis Makna Feminisme Dalam *Video Clip* Lagu Lathi. *Skripsi*: Universitas Putera Batam
- Farran, C.J., Herth, K.A, and Popovich, J.M. (1995). *Hope and Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. California: Sage Publication.
- Fernando, Zico Junius. (2021). Perlindungan Anak terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (*Dating Violence*). *Jurnal Hukum Universitas Bengkulu*, Vol. 6 No. 1
- Fitriarti, Etik Anjar. (2017). Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri di Rifka Annisa *Women's Crisis Center* Yogyakarta. *Profetik Jurnal Komunikasi*, Vol. 10 No. 01.
- Geldard, Kathryn dan David Geldard. (2011). *Konseling Remaja: Pendekatan Proaktif untuk Anak Muda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Glass, Lilian. (2015). *Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Makes Your Life Miserable*. New York: Harmony Publisher.
- Gunawan, Imam. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Habibah, E. N. F., (2018). Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi. *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hadari, Nawawi. (2003). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: CV Alfabeta.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group.
- Hasan, M Iqbal. (2020). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial. *Jurnal Mediator*, Vol. 9 No. 1.
- Hayati, dkk. (2020). Sikap Kemandirian Pada Dewasa Awal Anak Korban Perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, Vol. 9 No. 2.
- Hurlock, Elisabeth. B. (1989). *Perkembangan Anak*. (Terjemahan) Jilid2. Jakarta: Erlangga.
- Husnar, A.Z. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2 No. 1.

- Ibrahim, Tony. (2021). *Book Of Toxic Relationship: Sebab Kita Bukan Pusat Rehabilitasi, Bukan Kewajiban Untuk Memperbaiki Seseorang*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Ihsanullah, Abi, dkk. Naluri Kehidupan Dan Naluri Kematian Dalam Film *Never Let Me Go* Karya Kazuo Ishiguro. *Jurnal Culture*, Vol. 9 No. 1.
- Inah, Nur Ety. (2015). Peran Komunikasi Dalam Interaksi Guru Dan Siswa, *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 8 No. 2.
- Indrawati, Fenny, dkk. (2018). Hubungan Antara Harapan Dan Kualitas Hubungan Pada Dewasa Muda Yang Sedang Menjalani Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 5 No. 1.
- Julianto, Very, dkk. (2020). Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami *Toxic Relationship* Dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 8 No. 1.
- Kusumawardhani, Sri Juwita dan E. Kristi Poerwandi. Efektivitas *Acceptance Commitment Therapy* Dalam Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Dewasa Muda Pasca Putusnya Hubungan Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, Vol. 9 No. 1.
- L. S Adelwys Bioka dan Chatarina Heny D. S. (2022). Representasi *Toxic Relationship* Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi *Toxic Relationship* dalam film “*Story Of Kale: When Someone’s In Love*” Karya Angga Dwimas Sasongko). *Jurnal Kommas*, Vol. 1 No. 3
- Lestari, Erieska Gita, dkk. (2017). Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja. *Jurnal Penelitian & PKM*, Vol. 4 No. 2.
- Lestari, Tri Sulastri. (2015). Perubahan Perilaku Pacaran Remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sendawar Di Kutai Barat. *Jurnal Sosiatri-Sosiologi*, Vol. 3 No.4.
- Lisette, Andrea & Richard Krauss. (2000). *Free Yourself From an Abusive Relationship: A Guide to Taking Back Your Life*. California: Hunter House.
- Luviani, Ellsy Eka Savitri. (2021). Faktor Dan Bentuk Resiliensi Korban *Dating Violence* Di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pematang. *Skripsi: UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto*.
- Mariani, Nina Nirmaya dan Dian Fitriani Arsy. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seksual Remaja Di SMP Negeri 15 Kota Cirebon Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Vol. 5 No. 3
- Mariani, Nina Nirmaya dan Siti Fatimah Murtadho. (2018). Peran Orang Tua, Teman Sebaya, Dan Sikap Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Jamblang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Care*, Vol. 6 No. 2.



- Marlynda, Lilies. (2017). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No. 1.
- Mesra, Erna, dkk. (2014). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Putri Di Tangerang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi*, Vol. 2 No. 1.
- MS, Y Bagus Wismanto. (2019). “Kenali Toxic Relationship Dan Antisipasinya”. (Dipresentasikan dalam seminar: *No More Toxic Relationship*. UNIKA).
- Muniroh, A. (2018). *Hope Dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia*. *Journal of Sharia Economics* Vol. 1 No.1.
- Murray, J. (2009). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationship*. New York: Harper Collins.
- Muttaqin, Tatang. (2005). *Mengelola Harapan*. Banten: Penerbit Kinimedia.
- Natasya, Gracia Yemima dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1 No. 3.
- Nugrahani, Farida. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Bahasa*. Surakarta: Cakra Books.
- Olson, Ken. (2005). *Psikologi Harapan: Bangkit Dari Keputusan Meraih Kesuksesan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Panuju, Panut dan Ida Umami. (1999). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT Tiara Wacana.
- Pastowo, Andi. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Patricia, Giovanni, dkk. (2018). Gambaran Kedukaan Pada Perempuan Dewasa Madya Yang Pernah Mengalami Kegagalan Program *In Vitro Fertilization*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 2 No. 1.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Praptiningsih, Novi Andayani. (2021). *Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja*. *Jurnal Communication*, Vol. 12 No. 2
- Prastowo, Andi. (2009). *Metode Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiwi, Ika Wahyu dan Sri Wahyuni. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulation* Remaja Dalam Bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan*, Vol. 8 No. 1.

- Pridayati, Tiaradika. (2019). Hubungan Antara *Forgiveness* Dan *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Remaja Di Panti Asuhan X Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 3 No. 3
- Purhantara, Wahyu. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Putri, Ainaya Pradina. (2022). Studi Deskriptif Kualitatif: Motivasi Melakukan *Public Display Affection* Pada Pengguna Media Sosial TikTok. *Jurnal Signal*, Vol. 10 No. 1.
- Putro, Khamim Zarkasih. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, Vol. 17 No. 1.
- Rabu, Priska. (2018). Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa STKIP Widya Yuwana Madiun. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik* Vol. 19.
- Riani. (2021). *Stop Toxic Relationship*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.
- Rini. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, Vol 6 No. 2.
- Rosa, L.F. (2018). Hubungan Antara Harapan Lulus Tepat Waktu Dan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Skripsi: Universitas Sumatera Utara*.
- Sari, Fitri Kurnia, dkk. (2020). *Rational Emotive Behavior* sebagai Alternatif Pemulihan Trauma Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Vol. 16 No. 1.
- Sari, Intan Permata. (2018). Kekerasan Dalam Hubungan Di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. *Jurnal Dimensi*, Vol. 7 No.1.
- Sasmita, Heppi, dkk. (2020). Layanan Bimbingan Konseling Sebagai Upaya Pembentukan Kemandirian Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Indonesia*, Vol. 1 No. 2
- Savitri, Astri. (2021). *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*. Yogyakarta: Penerbit Brilliant.
- Setiadi, Gunawan. (2014). *Pemulihan Gangguan Jiwa: Pedoman bagi penderita, keluarga, dan relawan jiwa*. Purworejo: Tirto Jiwo, Pusat Pemulihan dan Pelatihan Gangguan Jiwa.
- Setiawan, Rony dan Siti Nurhidayah. (2008). Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah. *Jurnal Soul*, Vol. 1 No. 2.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. (2015). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

- Smith, Jonathan. (2009). *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. (1991). *Hope And Health: Handbook of Social and Clinical Psychology*. New York: Pergamon.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suriani, Leli, dkk. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Tidak Sehat Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kecamatan Tampan Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Vol. 05 No. 01.
- Syafira, Genti Aulia dan Erin Ratna Kustanti. (2017). Gambaran Asertivitas Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Empati*, Vol. 6 No. 1.
- Syalis, Elprida Riyanny, dkk. Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja, *Jurnal Pekerjaan Sosial*, Vol. 3 No. 1.
- Tedjo, Joshua Alberico. (2021). Representasi *Toxic Relationship* dalam Film *Story of Kale: When Somewhere's In Love*. *Jurnal E-Komunikasi*, Vol. 9 No. 2.
- Tiara, Soib. (2018). Proses Pendampingan Melalui Komunikasi Teurapetik Sebagai Upaya Pemulihan Psikologis Korban Perkosaan. *Jurnal An-Nida*, Vol. 10 No. 2
- Tobroni dan Imam Suprayogo. (2001). *Metodologi Penulisan Sosial-Agama*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tridarmanto, Yoga Kinaryoaji. (2017). Konsep Dan Kebutuhan Berpacaran Remaja Awal Di Yogyakarta. *Skripsi*: Yogyakarta: Universitas Santa Dharma.
- Umami, Ida. (2019). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Idea Press.
- Wahidin, Unang. (2020). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Jurnal Pendidikan Agama Islam* Vol. 2 No. 3
- Weil, C. M. (2000). Exploring Hope In Patients With End Stage Renal Disease On Chronic Hemodialysis. *Nephrology nursing journal: Journal of the American Nephrology Nurse's Association*, Vol. 27(2).
- Wulandari, Resty. (2021). Fenomena *Toxic Relationship* Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Skripsi*: Universitas Sriwijaya.
- Wulandari, Yogi Primatia. (2019). "Waspada *Toxic Relationship* Semakin Meningkat Setiap Tahunnya". Unair new. <https://unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-meningkat-setiap-tahunnya>

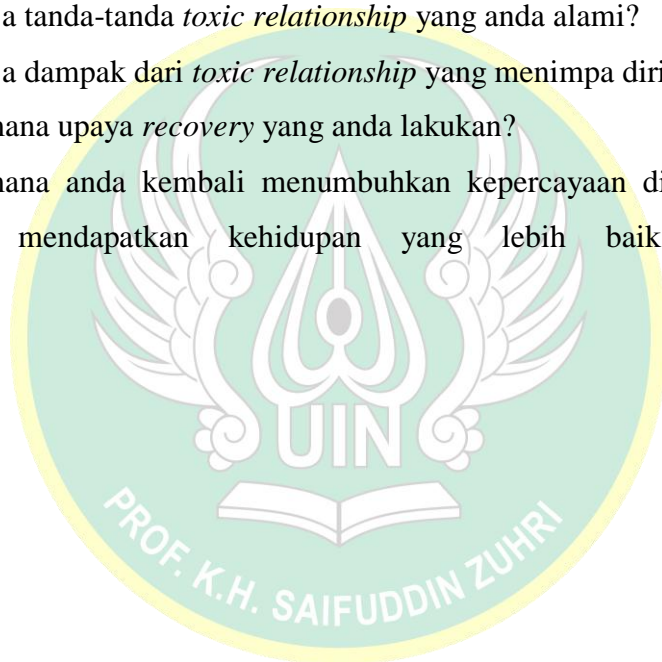
- Wulandaru, Hening Pangesti, dkk. (2019). Prevelensi Dan Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA, SMK dan MA Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 8 No. 4.
- Yani, Dewi Inra, dkk. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic Relationship*. *Jurnal Psikologi Karakter*, Vol. 1 No.1.
- Yusuf, Nuuva, dkk. (2019). Gambaran Persepsi Remaja Putri Tentang Kekerasan Dalam Pacaran Di SMK Negeri 01 Nanggulan Kulonprogo. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, Vol. 7 No. 1.



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### *Lampiran 1*

1. Bagaimana cerita awal pertemuan anda dengan pasangan?
2. Apa alasan anda untuk menjalin hubungan pacaran dengan pasangan anda?
3. Bagaimana cara anda menjalin hubungan pacaran dengan pasangan anda?
4. Berapa lama anda berpacaran?
5. Apa pengertian *toxic relationship* menurut anda?
6. Sejak kapan anda merasa bahwa hubungan anda sudah tidak sehat atau *toxic*?
7. Apa saja tanda-tanda *toxic relationship* yang anda alami?
8. Apa saja dampak dari *toxic relationship* yang menimpa diri anda?
9. Bagaimana upaya *recovery* yang anda lakukan?
10. Bagaimana anda kembali menumbuhkan kepercayaan diri dan harapan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik kedepannya?



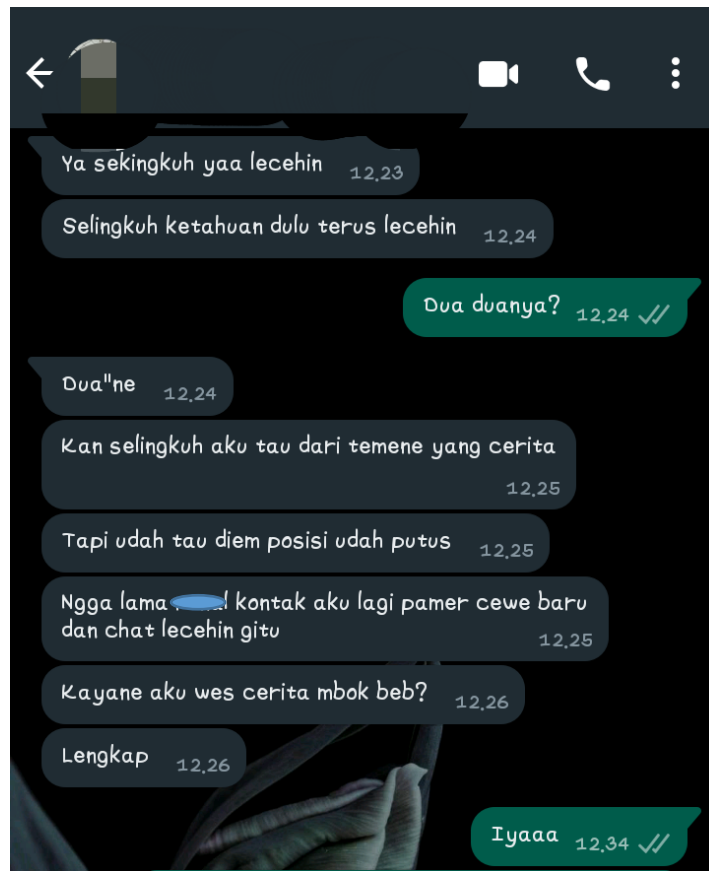


Assalamu'alaikum  
Selamat mlm mba aurel,  
Aku juga pernah ikut sebagai  
peserta webinar toxic relationship.  
Sebelumnya terimakasih banyak dgn adanya  
webinar toxic relationship ini aku jd ga ngerasa  
ngalamin ini sendiri & masih ada harapan  
buat sembuh buat recovery lagi. Cerita dari  
pengalaman pemateri nya juga semuanya related  
banget sama apa yg terjadi di kehidupan ku juga.  
Keren webinar & para pemateri nya. Salut bgt  
sama semua penjelasan mba tadi semua related  
bgt. Aku jg 6 bulan ada di fase stress bgt  
rasanya mau bunuh diri, ngerasa gak berharga,  
tingkat insecurity nya naik 100% , ga bisa  
nerima diri, gabisa berdamai sm keadaan, sempet  
ngerasain ga bisa tidur, setiap ingat dia aku  
gemetar, kaki tangan dingin & emosi tidak stabil  
marah, kesal, menangis, benci semua jadi satu,  
sampai akhirnya harus minum obat obatan biar  
bisa ngantuk & tidur, sampai beberapa kali ingin  
melukai diri sendiri, beberapa kali juga hampir  
kehilangan diri sendiri. Kadang ngerasanya juga  
aku itu bawa pengaruh negatif ke lingkungan ku.  
Aku juga udah ke dosen psikolog ada beberapa  
terapi salah satunya CBT dan aku lg proses  
untuk recovery lagi, walaupun kayanya capek  
sampe kapan bisa bener bener sembuh. Makanya  
tertarik bgt ikutin kegiatan webinar toxic  
relationship ini biar tau cara cara agar bisa  
recovery. Terimakasih banyak ya kak buat  
materinya salam kenal 😊

22.36

Screenshot Chatt dari Subjek AP





**Screenshot Chatt Wawancara dengan Subjek ZA**





**Dokumentasi Pasangan RA bersama Selingkuhannya**



## Riwayat Hidup

Nama : Ramadhani Ayu Balkist Aurelie  
Tempat, Tgl Lahir : Banyumas, 28 Desember 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Soeparto RT 3 RW 1 Purwosari, Baturraden  
Status : Belum Menikah  
Email : aurelbaal@gmail.com  
No Telp : 0895606479039

### Pendidikan Formal

2005 – 2011 : SD Negeri 4 Sokanegara  
2011 – 2014 : SMP Negeri 9 Purwokerto  
2014 – 2017 : SMA Negeri 4 Purwokerto  
2017 – Sekarang : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

### Pengalaman Organisasi

- Ketua Teater Atap Movement di SMA Negeri 4 Purwokerto (2015-2016)
- Seksi Pemberdayaan Wanita di Karang Taruna Jaya Purwosari (2015-Maret 2022)
- Wakil Ketua Karang Taruna Jaya 1 Purwosari (April 2022-sekarang)

Purwokerto, 14 Juli 2022

Yang membuat



Ramadhani Ayu Balkist Aurelie

NIM. 1717101031