UPAYA RESILIENSI PADA REMAJA DALAM MENGATASI *TOXIC RELATIONSHIP* YANG TERJADI DALAM HUBUNGAN PACARAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Purwokerto
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

IAIN PURWOKERTO

Oleh :
VIVI RISKI ALFIANI
NIM. 1617101044

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Vivi Riski Alfiani
NIM	:	1617101044
Jenjang	:	S-1
Prodi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
Judul Skripsi	:	Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi 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 di dapat.

Purwokerto, 6 Oktober 2020

METERAI TEMPEL
92AC6ADF154748001
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Vivi Riski Alfiani
NIM. 1617 1010 44

IAIN PURWOKERTO

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
Alamat : Jl. Jend. A. Yani No. 40 A Purwokerto 53126
Telp : 0281-635624, 628250, Fax : 0281-636553, www.iainpurwokerto.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

UPAYA RESILIENSI PADA REMAJA DALAM MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP YANG TERJADI DALAM HUBUNGAN PACARAN

yang disusun oleh Saudara: **Vivi Riski Alfiani,** NIM. **1617101044,**Program Studi**Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Bimbingan dan Konseling,**Fakultas Dakwah, InstitutAgama IslamNegeri(IAIN)Purwokerto,telahdiujikan pada tanggal:**19,** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos.)** pada sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing,

Alief Budiyono, S.Psi, M.Pd.
NIP 19790217 200912 1 003

Sekretaris Sidang/Penguji II,

Kholil Lur Rochman, S.Ag, M.S.I.
NIP 19791005 200901 1 013

Penguji Utama,

Asyhabuddin, S.S, M.A
NIP 19750206 200112 1 001

Mengesahkan,
Tanggal 3 November 2020
Dekan,

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP 19691219 199803 1 001

IAIN PURWOKERTO

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Ketua Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb

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

Nama	:	Vivi Riski Alfiani
NIM	:	1617101044
Jenjang	:	S-1
Prodi	:	Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	:	Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto
Judul Skripsi	:	Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya kami samapaikan terimakasih.

IAIN PURWOKERTO

Wasalamualaikum Wr.Wb

Purwokerto, 6 Oktober 2020

Pembimbing

Alief Budiyono, S.Psi, M.Pd
NIP. 197902172009121003

MOTTO

"Bersungguh-sungguh dalam menjalani ketaatan pada Allah"

"Barang siapa yang bersungguh sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri"

{(Qs. Al-Ankabut: 6)}

IAIN PURWOKERTO

UPAYA RESILIENSI PADA REMAJA DALAM MENGATASI *TOXIC RELATIONSHIP* YANG TERJADI DALAM HUBUNGAN PACARAN

Vivi Riski Alfiani
NIM. 1617101044

ABSTRAK

Toxic Relationship merupakan sebuah hubungan yang tidak sehat dengan menyebabkan dapat merusak fisik maupun emosional dari maupun orang lain. *Toxic Relationship* marak terjadi pada hubungan pacaran dengan didominasi atau ditandai oleh adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, mendapat keterkekangan dan tekanan dari pasangan, perasaan tidak nyaman dalam hubungan pacaran, tidak menghargai pasangannya, dan masih banyak perilaku dan sikap negatif yang terjadi pada hubungan pacaran. Keluar dari hubungan *toxic* memang tak mudah, kebanyakan orang yang mengalami akan mencoba mengakhiri/memutuskan jalinan asmara yang dialami, ada juga beberapa orang kerap mengalami trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan orang lain, dan bahkan ada juga yang sulit untuk membangun relasi baru dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul. Sehingga dalam penelitian ini ada dua remaja yang pernah mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran. Mereka tetap ingin mempertahankan hubungannya dengan segala kesulitan, yang kebanyakan orang akan mengakhiri/memutuskan jalinan asmara yang dialami, namun berbeda dengan subjek dalam penelitian ini, keduanya berupaya untuk mau bangkit dari kondisi penuh tekanan dan mau menghadapi segala kesulitannya yang di peroleh dari pasangannya tersebut dan mengubahnya menjadi suatu yang positif. Kemampuan untuk mengatasi keadaan yang sulit, tertekan, dan penuh dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya dengan cara bangkit dari segala permasalahan yang penuh dengan tekanan disebut resiliensi.

Metode dalam melakukan penelitian ini dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini terdapat 2 subjek. Dengan sumber data yang digunakan berupa sumber data primer dan sumber data skunder, sedangkan teknik yang digunakan untuk memperoleh data dengan cara melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Proses analisis data dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu upaya resiliensi yang dilakukan subjek A dan B meliputi aspek-aspek resliensi seperti aspek regulasi emosi, aspek pengendalian impuls, aspek optimisme, aspek empati, aspek analissi penyebab masalah,aspek efikasi diri, dan aspek *reaching out.* Dan juga melibatkan faktor- faktor yang mempengaruhi subjek A dan B dalam resiliensi yaitu *I have, I am, dan Ican.* Sehingga subjek A dan B dapat menjalani hubungan pacaran dengan baik dan mempertahankan hubungannya.

Kata Kunci : Pacaran, Remaja, *Toxic Relationship*, Resiliensi.

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, Alhamdulillahirobbil'alamiin dengan rasa syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan karunia dan kasih sayang-Nya, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada :

1. Kedua orang tua tercinta (Bapak Turmanto Jamal dan Ibu Turiah) skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak dan Ibu yang paling berharga dihidup saya. Terimakasih karena selalu menjaga dan memberikan banyak kebahagiaan dalam hidup saya, serta atas doa-doa dan dukungan untuk mengejar impian saya.
2. Kakak peneliti (Ike Wahyuni dan Rubito) yang turut mendukung dan selalu mendoakan dalam setiap langkah menuju impian dan cita-cita, dan keponakan saya (Ghaziah Rubi Aqilah Humaira) yang selalu memberikan semangat dan dorongan.
3. Segenap keluarga yang berkenan selalu mendukung dan mendoakan.
4. Subjek penelitian, yang sudah memberikan dukungan dan doa untuk memperlancar skripsi ni.
5. Teman-teman BKI-A angkatan 2016 yang dari awal berjuang sama-sama. Terimakasih untuk moment yang kita rajut bersama pada saat perkuliahan atas tawa dan solidaritas yang luar biasa sehingga masa kuliah selama 4 tahun menjadi penuh makna.
6. Sahabat Anti Mainstream (Vera, Ayuni, Aisyi, Lutfi, Yusuf, Fathan, dan Fikar) dan untuk seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang selalu menginspirasi memberikan dukungan dan dorongan,serta yang selalu memahami dan selalu ada untuk saya. Terimakasih telah menjadi manusia-manusia terbaik di dunia, saya bersyukur dapat mengenal kalian semua.
7. Teman-teman komplek An-nisa 1 pondok pesantren Darul Abror (Elna, Erna, Anisa, Sitte, Sofi, Asfi, Nuri, Fela, dan Yuli) yang selalu mendukung dan mendoakan dari nol perjuangan.
8. Teman-teman Komunitas Mitra Remaja
9. Teman-teman Motivator Comunity
10. Teman-teman Komunitas Fosispura IAIN Purwokerto

IAIN PURWOKERTO

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada setiap pencipta-Nya, sehingga penulis dengan kemampuan dan segala kekurangannya mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mendidik manusia dari jaman jahiliyah menuju jaman islamiyah.

Perjalanan yang panjang yang telah penulis lalui, akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyususnan skripsi yang berjudul **Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran.**

Penulis menyadari banyak pihak yang terlibat dan telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. K.H. Moh Roqib, M.Ag., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
3. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
4. Dr. Khusnul Khotimah, M.Ag., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
5. Dr, Musta'in, M.Si., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
6. Nur Azizah M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.
7. Alief Budiyono S.Psi, M.Pd, selaku dosen pembingbing yang senantiasa memberikan bimbingan dan arahannya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
8. Segenap Dosen dan staf administrasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto.

IAIN PURWOKERTO

9. Seluruh subjek penelitian
10. Kedua orangtua tercinta, Bapak Turmanto Jamal dan Ibu Turiah.
11. Segenap kerabat dan orang-orang yang berpartisipasi dan memberikan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih, melainkan do'a semoga amal baik segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang lebih dari Allah SWT. Aaminn. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi karya yang lebih baik pada masa yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semuanya.

Purwokerto, 6 Oktober 2020

Penulis

Vivi Riski Alfiani

NIM. 1617 1010 44

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....ii
HALAMAN PENGESAHAN.....iii
NOTA DINAS PEMBIMBING iv
MOTO.....v
ABSTRAK.....vi
PERSEMBAHAN.....vii
KATA PENGANTAR.....viii
DAFTAR ISI.....x
DAFTAR TABEL.....xii
DAFTAR LAMPIRAN.....xiv
BAB 1 PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah.....1
B. Definisi Konseptual dan Operasional.....9
C. Rumusan Masalah.....14
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....14
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI
A. Kajian Pustaka.....17
B. Landasan Teori.....24
1. Resiliensi.....24
a. Definisi Resiliensi.....24
b. Aspek-aspek Resiliensi.....27
c. Faktor-faktor Resiliensi.....33
d. Tahapan Resiliensi.....36
2. *Toxic Relationship*.....37
3. Pacaran.....39
a. Pengertian Pacaran.....39
b. Tujuan Pacaran.....41
4. Remaja.....43

IAIN PURWOKERTO

a. Pengertian Remaja.....43
b. Ciri-ciri Remaja.....45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....49
B. Subjek dan Objek Penelitian.....50
1. Subjek Penelitian.....50
2. Objek Penelitian.....51
C. Sumber Data.....51
D. Teknik Pengumpulan Data.....52
1. Wawancara.....52
2. Observasi.....53
3. Dokumentasi.....54
E. Analisis Data .....55.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Identitas Subjek.....56
1. Identitas Diri Subjek A.....56
2. Identitas Diri Subjek B.....56
B. Pacaran.....57
C. *Toxic Relationship* Yang Terjadi Pada Subjek.....61
D. Resiliensi Pada Subjek A dan B.....67
1. Aspek-aspek Resiliensi.....68
2. Faktor-faktor Resiliensi.....70
3. Tahapan Resiliensi Pada Subjek A dan B.....72
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan.....76
B. Saran.....77
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN
DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Daftar Observasi

Tabel.2 Daftar Wawancara

Tabel.3 *Toxic Relationship* Yang Dialami Pada Saat Pacaran

Tabel.4 Resiliensi Yang Di lakukan Sujek A dan B

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Hasil Wawancara
3. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
4. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
5. Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal
6. Blangko Bimbingan Skripsi
7. Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif
8. Surat Telah Melakukan Penelitian
9. Sertifikat

IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain, saling membantu, dan selalu hidup dengan berkelompok. Sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok tidak terlepas dari interaksi dan komunikasi satu sama lain. Dengan adanya sebuah komunikasi dapat mempermudah berinteraksi dengan sesama manusia sehingga maksud dan tujuannya yang ingin disampaikan bisa terwujud.[1]

Sebagai makhluk sosial tentunya manusia ingin memenuhi kebutuhannya untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan yang lain. Hubungan yang terjalin pun beragam dengan yang mulai yang terdekat yaitu keluarga, dengan teman sebaya, rekan pekerjaan, dan dengan pasangan atau pacar. Selain menjalin komunikasi dengan keluarga, menjalin *romantical relationship* dengan seseorang merupakan kebutuhan setiap umat manusia. Karena pada dasarnya semua manusia mengharapkan selalu ingin bertemu dengan seseorang yang mau memberikan waktu untuk bisa menemaninya kapan saja dan dimana saja, jika memang hubungan pernikahan belum memungkinkan maka hubungan pacaranlah yang merupakan jalan yang ditempuh banyak orang. Dalam hubungan pacaran itu sendiri merupakan sebuah hubungan yang tak jarang dijalani atau dialami oleh semua orang tanpa kecuali remaja. Masa-masa pacaran diketahui sebagai masa-masa penuh suka

[1]Ety Nur Inah, "Peranan Komunikasi dalam pendidikan", *Jurnal Al-Ta'dib,* Vol.6, No.1, Januari-Juni 2013, hal.177.

cita dimana seorang pasangan bisa mencurahkan rasa dan kasih sayang pada sang pasangan.

Menurut Ikhsan, yang dikenal dengan berpacaran (*dating*) ialah suatu bentuk hubungan kedekatan antara laki-laki dengan perempuan. Berpacaran dibagi menjadi tiga versi pandangan, salah satunya pacaran merupakan sebuah ikatan kesepakatan untuk saling mencintai, saling mempercayai, saling setia dan patuh untuk menuju langkah hubungan yang halal yaitu pernikahan. Dari ketiga pandangan, pandangan inilah yang paling banyak diyakini.[2] Dalam menjalin hubungan pacaran semua orang pasti akan mengharapkan hubungan yang sehat yang saling berusaha, saling menjaga saling peduli di saat senang ataupun saat sulit, disaat sehat maupun sakit dalam suka maupun duka sama-sama mau untuk saling berusaha membina komunikasi yang terbuka, saling membantu untuk saling berkembang, saling percaya dan saling memberi kasih sayang, dan yang paling penting saling menghargai atas segala perbedaan yang ada. Namun dengan alih-alih akan mendapatkan hubungan dalam pacaran yang sehat, masih banyak orang yang justru malah mendapatkan sebuah emosi negatif disaat sedang menjalani hubungan dalam pacaran. Emosi negatif yang didapatkan berupa hubungan yang hanya satu arah, mendapatkan perasaan yang tidak aman dan nyaman, merasa terkekang dengan pasangannya, atau bahkan sering terjadi konflik antar pasangan. Selanjutnya membuat hubungan pacaran tersebut tidak bisa berkembang ke arah hubungan yang positif karena merasa terbebani oleh hal yang mengakibatkan salah satu

[2]Iis Ardhianita Dan Budi Andayani, "Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran", *Jurnal Psikologi*, Vol 32 No 2, hal. 103.

IAIN PURWOKERTO

pasangan menutup diri dari lingkungan luar, jika sudah mengalami hal tersebut menandakan bahwa hubungan dalam pacaran sudah berada dalam hubungan yang tidak sehat atau beracun atau lebih populer dengan sebutan *Toxic Relationship*.

Toxic Relationship termasuk kedalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan menyebabkan seseorang merasa lebih buruk. Yang termasuk kedalam Ciri-ciri *Toxic Relationship* antara lain ada kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan.[3]

Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2019, terdapat 13.568 kasus kekerasan yang tercatat berdasarkan jumlah tersebut, kekerasan dalam berpacaran mencapai 2.073 kasus. Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa dengan adanya *Toxic Relationship* di dalam sebuah hubungan dapat menyebabkan konflik batin yang akan mengarah pada depresi atau kecemasan, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru. Selain itu, salah satu dampaknya juga pada penyakit fisik, seperti jantung, tentu dapat mengarah pada kematian.[4] Hubungan yang tidak sehat hanya menguntungkan satu pihak

IAIN PURWOKERTO

---

[3]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 23 juni 2020).

[4]Primatia Yogi Wulandari, *"Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya"*, Unair news, 18 Desember 2019, (Diakses pada 23 Juni 2020 di laman http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/)

lebih bersifat satu arah dan menguntungkan satu pihak, sedangkan pihak lain lebih sering dirugikan karena hubungan tersebut bersifat satu.

Primatia Yogi Wulandari, menuturkan bahwa *Toxic Relationship* paling berbahaya apabila dialami oleh kalangan pasangan usia muda ataupun pasangan orangtua. *Toxic Relationship* memegang dampak yang beragam yaitu secara psikologis dan fisik. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami *Toxic Relationship*, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. dari permasalahan-permasalahan yang terjadi mengakibatkan emosi negatif muncul pada diri individu.[5] Walaupun *toxic relationship* dapat terjadi oleh siapa saja, akan tetapi umumnya dialami oleh kalangan usia remaja dalam hubungan pacaran dimana pada usia ini kebanyakan remaja akan berlomba-lomba untuk memiliki pasangan/pacar. Untuk usia remaja *toxic relationship* dapat membahayakan karena umumnya dalam usia tersebut remaja belum mampu muntuk mengontrol perasaannya, dimana dalam usia remaja pelampiasan emosi/perasaan akan merujuk ke stress atau depresi dan akan melakukan sikap-sikap negatif karena tidak mampu untuk memanajemen stress.

Bentuk-bentuk dari kekerasan yang muncul dalam sebuah hubungan berpacaran ialah, a). Kekerasan fisik, dalam berwujud seperti perlakuan

[5]Primatia Yogi Wulandari, *"Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya",* Unair news, 18 Desember 2019, (Diakses pada 23 Juni 2020 di laman http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/)

IAIN PURWOKERTO

menyerang sepenggal atau sekujur dari anggota tubuh yang dapat mengakibatkan rasa sakit dari yang luka ringan ataupun luka berat; b). Kekerasan psikis, merupakan perilaku yang mengakibatkan keresahan, adanya ancaman yang diberikan kepada individu, hilangnya rasa percaya diri, adanya sikap yang dipermalukan atau menjelek-jelekkan, hilangnya kemampuan untuk berbicara, dan rasa tak berdaya hal tersebut mengakibatkan individu mengalami penderitaan psikis; c). Kekerasan seksual, dalam wujud paksaan melakukan hubungan seksual terhadap orang yang tinggaldi dalam lingkup rumah tangga ataupun mempunyai hubungan khusus dengan tujuan menguntungkan; dan d). Kekerasan ekonomi, dalam wujud perilaku yang berakibat kepada individu mengalami kerugian ekonomi ataupun finansial (memeras dan memanfaatkan pasangan).[6] Jadi dari beberapa bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi dalam sebuah hubungan pacaran, maka t*oxic relationsip* termasuk kedalam kekerasan psikis, karena *toxic relationship* dapat mengakibatkan individu yang menjadi korban di dalam hubungannya tersebut mengalami kesulitan untuk hidup dengan produktif dan sehat karena mendapatkan bayang-bayang dari pasangannya, dan tidak hanya merugikan bagi korban yang mengalami *toxic relationship*, namun juga orang lain atau orang yang di sekitarnya juga mendapatkan dampak kerugiannya tersebut.

Maraknya *Toxic Relationship* dalam pacaran tidak hanya dialami pada usia pacaran yang baru sebentar dijalani saja, bahkan yang menjalin usia hubungan pacaran yang bertahun-tahun lamanya pun mengalaminya, dan

[6]Christina Pattiradjawane dan Sutarto Wijono, Jacob Daan Engel, "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationsip: an Early Study of Forgiveness Approach", *Journal Psikodimensia*, Volume 18, No. 1, Januari – Juni 2019, hlm. 10.

IAIN PURWOKERTO

sejatinya ada banyak sekali orang yang terjebak dalam hubungan yang *toxic*. Namun mereka terkadang tidak sadar bahwa hubungan yang dialaminya termasuk hubungan yang tidak sehat atau lebih populer dengan istilah *Toxic Relationship*. Keluar dari *toxic relationship* memang tak mudah, kebanyakan orang yang mengalami akan mencoba mengakhiri/memutuskan jalinan asmara yang dialami, ada juga beberapa orang kerap mengalami trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan orang lain, dan bahkan ada juga yang sulit untuk membangun relasi baru dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul. Sehingga dalam penelitian ini ada dua korban yang pernah mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran, yang mana hubungan pacaran tersebut sudah berjalan bertahun-tahun. Mereka tetap ingin mempertahankan hubungannya dengan segala kesulitan seperti mendapatkan perasaan-perasaan negatif atau emosi negatif oleh pasangannya. Yang kebanyakan orang yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran akan mencoba mengakhiri/memutuskan jalinan asmara yang dialami, namun berbeda dengan subjek dalam penelitian ini, kedua subjek berupaya untuk mau bangkit dari kondisi penuh tekanan dan mau menghadapi segala kesulitannya yang di peroleh dari pasangannya tersebut dan mengubahnya menjadi suatu yang positif. Kemampuan untuk mampu mengatasi keadaan yang sulit, tertekan, dan bahkan mampu berhadapan dengan situasi kepedihan ataupun trauma yang terjadi di dalam hidupnya disebut dengan resiliensi.

Resiliensi bermakna keahlian individu untuk bangkit dari rasa keterpurukan yang dialami dalam kehidupannya tersebut. Individu dengan

IAIN PURWOKERTO

memiliki kemampuan untuk resiliensi yang positif dapat mengelola emosi individu tersebut secara sehat.[7] Dalam penelitian ini tema yang akan diangkat oleh peneliti merupakan resiliensi seseorang yang pernah mengalami *toxic relatioship* dalam pacaran, dimana dalam penelitian ini terdapat dua remaja yang berpartisipasi dalam penelitian yakni dua orang remaja berinisial A seorang perempuan berusia 22 tahun dengan lama pacaran 4 tahun dan B seorang laki-laki yang berusia 22 tahun juga dengan lama pacaran 3 tahun. *Toxic relationship* yang dialami pada subjek A yaitu dengan merasakan emosi negatif dari pasangannya seperti keegoisan yang selalu dilakukan oleh pasangannya, mendapatkan kekangan dan harus mau menuruti segala perintah dan aturan dari pasangannya, melarang untuk bertemu atau bersosial dengan temannya, cemburu dan posesif yang berlebihan, dan menjadikan subjek menjadi pelampiasan dan menyalahkan atas permasalahan yang dialami pasangannya. Sedangkan *toxic relationship* yang dialami oleh subjek B yaitu mengalami tekanan dalam ruang gerak berorganisasi dimana pasangannya meminta subjek B untuk keluar dari organisasi karena merasa selalu mementingkan organisasinya tersebut, tidak nyaman dengan segala keposesifan dan cemburu yang berlebihan dari pasangannya, subjek merasa bahwa pasangannya tidak ada rasa kepercayaan terhadapnya dimana pasangannya tersebut selalu mencurigai semua yang dilakukan oleh subjek, dan bahkan subjek mendapatkan ancaman seperti pasangnnya akan melukai dirinya sendiri jika subjek tidak mau untuk menuruti semua keinginannya.

[7]Disa Dwi Fajrina, Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual, *JurnalPenelitian dan Pengukuran Psikologi,* Vol. 1, No.1, Oktober 2012, hlm. 58.

IAIN PURWOKERTO

Penelitian ini dilakukan karena rasa keprihatinan melihat fenomena *toxic relationship* yang sekarang marak dalam sebuah hubungan yang tak jarang membuat korban *toxic relationsip* yang memunculkan penyakit psikologis karena mendapatkan emosi yang negatif, dari emosi negatif yang didapatkan dari hubungan pacaran tersebut yang membuat psikologi A dan B terganggu seperti menjadi pribadi yang pendiam, susah untuk bersosialisasi dengan orang, ruang gerak dalam segala aktivitas yang diinginkan tertutup, dan merasa tertekan dan sedih dengan peraturan yang diberikan oleh pacarnya tersebut. Dimana seharusnya didalam hubungan pacaran mendapatkan kasih sayang dan belajar membina komitmen untuk bisa ke jenjang pernikahan, namun nyatanya berbeda dengan yang terjadi oleh A dan B di dalam hubungan pacaran yang dijalani mereka justru mendapatkan *Toxic Relationship*. Sehingga A dan B tidak membiarkan hubungan yang tidak sehat dan tidak nyaman tersebut berlarut-larut, namun justru menolongnya untuk bertumbuh menjadi individu yang lebih efektif dan kuat.

Penelitian ini diharapkan mampu secara menyeluruh menuntaskan perihal bagaimana upaya resiliensi terbentuk pada diri A dan B yang pernah mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran yang dilihat melalui aspek-aspek resiliensi yang dilakukan oleh subjek A dan B. Lalu bagaimana A dan B menggunakan resiliensi tersebut untuk mampu menghadapi keadaan sulit yang dialami sehingga mampu menjadi individu yang resilien. Penelitian ini tidak hanya membahas perihal aspek-aspek resiliensi saja dikarenakan penelitian ini ingin melihat A dan B yang pernah mengalami *Toxic Relationship* dalam

IAIN PURWOKERTO

pacaran bangkit mengatasi keterpurukan dan kesulitan yang ada dengan cara resiliensi. Dan penelitian ini pun akan membahas faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi sujek A dan B saat mengalami segala kesulitan kemudian menjadi individu yang resilien. Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas, maka perlu adanya penelitian mengenai resiliensi pasca mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran agar menjadi acuan untuk para korban dalam meminimalisir dampak yang terjadi serta diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi korban yang memiliki masalah yang sama. Maka dari itu untuk merealisasikan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul "**UPAYA RESILIENSI PADA REMAJA DALAM MENGATASI *TOXIC RELATIONSHIP* YANG TERJADI DALAM HUBUNGAN PACARAN"**.

B. Definisi Konseptual dan Operasional

Untuk mempertegas istilah dan mengurangi kebingungan dalam persepsi mengenai penelitian yang akan dilakukan, berikut ini merupakan kata kunci dalam penelitian :

IAIN PURWOKERTO

1. Resiliensi

   Secara konseptual yang dimaksud dengan resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dapat digunakan individu untuk bangkit kembali (*bounce back*) dari keadaan yang mengganggu atau tidak menguntungkan bagi individu, untuk mengatasi segala pengaruh emosi negatif yang sering kali menghambat individu dalam menggapaiprestasi. Dan resiliensi juga dapat terdefinisikan sebagai kemampuan untuk berhasil beradaptasinya,

"berfungsi" dengan positif, atau tetap berkompeten walaupun di dalam kondisi yang penuh dengan resiko, stres yang kronis, atau bahkan trauma.[8]

Maka yang dimaksud dengan resiliensi yaitu kemampuan suatu individu dalam menahan rasa sakit, mampu mengendalikan dirinya, dan berniat bersungguh-sungguh untuk bangkit kembali dari suatu permasalahan ataupun kesulitan yang dialami oleh individu tersebut.

Secara oprasional yang dimaksud dengan resiliensi dalam penelitian ini adalah kemampuan bangkit atau keluar dari keadaan sulit dalam menjalin hubungan pacaran yang dialami oleh subjek A dan B. Subjek A dan B memutuskan untuk tetap bertahan dalam hubungan pacaran yang dijalani selama bertahun-tahun karena berada dalam kondisi hubungan yang tidak sehat atau hubungan yang beracun, atau lebih populer dengan sebutan *Toxic Relationship*. Kedua subjek berusaha tidak membiarkan perasaan-perasaan negatif atau emosi negatif terus berada dalam dirinya yang mengakibatkan hubungan menjadi tidak sehat dan berlarut-larut berada dalam situasi hubungan yang tidak sehat tersebut dan mengubahnya menjadi suatu yang positif.

IAIN PURWOKERTO

2. Pacaran

Secera konseptual pacaran merupakan sebuah proses antara dua manusia dengan jenis kelamin yang berbeda untuk saling menyayangi yang didalamnya terjadi proses saling mengenal, memahami, dan juga menjadi proses belajar menjalin hubungan dengan lawan jenis sebagai perencanaan

[8]Sherly Deborah, Ayu Muthmainnah, Louis Herlinda, Suhiandy Sulaiman Tanawi, "Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA,* 2018, Vol. 7, No. 2, 121-130, hlm. 124.

pranikah.[9] Hubungan antara dua insan manusia yang dijalani oleh kedua pihak antara seorang laki-laki dan seorang perempuan yang saling suka atau saling mempunyai rasa ketertarikan satu sama lain dengan didasari rasa kasih sayang dan cinta,dan merupakan tahap untuk mencari kecocokan untuk menuju kehidupan berkeluarga atau biasa disebut pernikahan.

3. Remaja

Masa remaja merupakan masa beralihnya dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dengan terdapat tanda seperti perkembangan dan pertumbuhan fisik dan psikis. Secara fisik ditandai dengan adanya tumbuh dan berkembangnya seks primer dan sekunder, sedangkan psikis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan adanya emosi yang tidak stabil.[10] Menurut Desmita masa remaja ditandai dengan adanya sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai

IAIN PURWOKERTO

[9]Elisabeth Haksi Mayawati, Skripsi: "*pengetahuan remaja tentang fenomena kekerasan dalam pacaran"* (Yogyakarta: USD, 2009), Hal. 22.

[10] Khoirul Bariyyah Hidayati, dan M Farid, "Konsep Diri, Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Mei 2016, Vol. 5, No. 02 Hlm. 137.

tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.[11]

Pada masa remaja merupakan masa yang penuh dengan emosi dan masa labil dari seseorang untuk menentukan keputusannya. Adakalanya muncul pertentangan nilai-nilai emosi yang menggebu-gebu dan akan mempersulit orang tua ketika keinginan remaja tidak terpenuhi, namun kadang emosi yang menggebu-gebu ini bermanfaat bagi remaja karena menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang disekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi si remaja yang menentukan tindakan yang kelak akan dilakukannya. Perkembangan emosional dan sosial berkaitan sanga erat baik pengaturan emosi maupun ekspresi emosi (komunikasi efektif tentang emosi) keberhasilan hubungan interpersonal perkembangan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami lebih baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain.

IAIN PURWOKERTO

4. *Toxic Relationship*

Toxic Relationship terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Maka *Toxic Relationship* merupakan hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak dan membunuh. Sehingga *Toxic Relationship* berarti

[11] Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*, (Bandung: Rosda Karya, 2011).

hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu yang lain.[12]

Toxic Relationship juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Hal ini mengacu kepada beberapa problem diantaranya, problem pribadi, problem keluarga, ekonomi, gejolak batin, social dan percintaan.[13]

Dapat disimpulkan bahwa *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, ketika sebuah hubungan yang tidak lagi menghubungkan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Hubungan yang toxic memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan orang yang mengalaminya, karena tertekan dan tidak bahagia jadi bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia.

Secara oprasional toxic reletaionsip dalam penelitian ini adalah dimana subjek A dan B dalam hubungan pacarannya sama-sama mengalami hubungan yang tidak sehat atau populer dengan istilah *Toxic Relationship*. Dimana kedua subjek beranggapan bahwa keduanya sangat disayang dengan segala sikap perilaku yang di berikan oleh pasangannya namun waktu demi waktu menyadari bahwa sikap yang didapatkan dari pasangannya tersebut termasuk sikap yang sangat berlebihan karena sangat

IAIN PURWOKERTO

[12]Y Bagus Wismanto MS, *"Kenali Toxic Relationship Dan Antisipasinya"*, (Dipresentasikan dalam seminar: No more Toxic Relationship, UNIKA, 9 April 2019).

[13]Vuja Syafrianti Alhidayah, "Toxic", *E-jurnal sendratasik*, Vol.8 No. 3 Seri C, Maret 2020, hlm.55.

mengganggu keduanya dalam mengembangkan dirinya dan menyadari bahwa keduanya berada dalam hubungan yang *toxic*.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dideskripsikan diatas hingga peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah diatas maka adanya penelitian ini dilakukan untuk mengetahui upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran.

2. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang telah dilakukan maka diharapkan dapat memberi kemanfaatan sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan penambahan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan, pengetahuan, mengenai upaya resiliensi yang dilakukan remaja dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran dan dapat membantu pengembangan ilmu

IAIN PURWOKERTO

mengenai penanganan resiliensi dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi usia muda/remaja yang mengalami *Toxic Relationship* tentang mengatasi kesulitan yang terjadi dapat mampu bangkit atau resiliensi dari pengalaman yang terpuruk sehingga remajapun mampu menjadi individu yang resilien dan bebas dari permasalahan psikologis di kemudian hari serta memiliki dampak positif pada kehidupannya sehari-hari.

2) Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan untuk orangtua dapat memberikan pemahaman tentang apa itu *Toxic Relationship* beserta pengaruh bantuan orangtua dalam membantu korban *Toxic Relationship* untuk mampu resiliensi dari kesulitan yang dialami.

IAIN PURWOKERTO

3) Bagi Lingkungan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi masyarakat mengenai upaya resiliensi bagi seseorang yang pernah mengalami *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran.

4) Bagi Penulis

Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dan kemampuan tentang resiliensi dan cara pengaplikasian teori yang

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Toxic Relationship yang dialami subjek A dan B pacaran sama halnya yaitu adanya emosi negatif dari pasanganya seperti keegoisan, ketidaknyamanan, ketidakpercayaan, tekanan, menutup ruang gerak dalam bersosial dan mengembangkan potensi yang dimiliki, adanya rasa cemburu dan posesif yang berlebihan, menjadikan sebagai pelampiasan atas permasalahan yang di hadapi dan selalu menyalahkan, dan bahkan mendapatkan ancaman jika tidak memenuhi semua keinginan dari pasangannya tersebut.

Mengatasi dari *Toxic Relationship* memang tak mudah, sehingga dalam penelitian ini kedua subjek yakni subjek A dan B yang pernah mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran, yang mana hubungan pacaran tersebut sudah berjalan bertahun-tahun. Mereka tetap ingin mempertahankan hubungannya dengan segala kesulitan seperti mendapatkan perasaan-perasaan negatif atau emosi negatif dari pasangannya. Mereka berusaha untuk bangkit dari keadaan tertekan dan mau menghadapi segala kesulitannya tersebut dan mengubahnya menjadi suatu yang positif dengan cara resiliensi.

Resiliensi yang dilakukan subjek A dan B meliputi aspek-aspek resliensi seperti aspek regulasi emosi, aspek pengendalian impuls, aspek optimisme, aspek empati, aspek analissi penyebab masalah,aspek efikasi

IAIN PURWOKERTO

diri, dan *aspek reaching out.* Dan juga melibatkan faktor- faktor yang mempengaruhi subjek A dan B dalam resiliensi yaitu *I have, I am, dan Ican.*Sehingga subjek A dan B dapat menjalani hubungan pacaran dengan baik dan mempertahankan hubungannya dengan melakukan tahapan resiliensi agar menjadi individu yang resilien.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa hasil yang peneliti lakukan masih banyak kekurangan, maka sebagai masukan dan saran terhadap penelitian yang serupa untuk kedepannya menjadi lebih baik. Peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi subjek A dan B agar dapat menjalani hidupnyalebih baik lagi dengan bahagia, berani untuk speak up dalam hubungan pacaran agar tidak kembali mengalami toxic relatinship dalam pacaran.
2. Bagi penelitian selanjutnya bahwa resiliensi dalam mengatasi *Toxic Relationship* dapat dikaji kembali dengan sudut pandang yang lebih kompleks dan sisnifikan.
3. Bagi mahasiswa bimbingan dan konseling islam dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuandan tekhnik dalam melakukan bimbingan dan konseling kepada klien yang mengalami resiliensi pasca mengalami *Toxic Relationship*.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

Alhidayah, Vuja Syafrianti. 2020. "Toxic". *E-jurnal sendratasik*. Vol.8 No. 3 Seri C.

Ardhianita,Iis. Dan Budi Andayani. "Kepuasan pernikahan ditinjau dari berpacaran dan tidak berpacaran". *Jurnal Psikologi*. Vol 32, No 2.

Astari, Cynthia. dan Hedi Pudjo Santosa. 2019. "Hubungan antara Kualitas Komunikasi Keluarga dan Persepsi tentang ABUSIVE Relationship dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran Kelompok Usia Dewasa Muda. *Jurnal Interaksi Online*. Vol. 7, no. 2. Hlm. 153-164. [online] https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/23669

Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: Rineka Cipta).

Daniel, Moehar. 2005. *Metode Penelitian Sosial Ekonom*i. (Jakarta: Bumi Aksara).

Darajat, Zakiah. 1990. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung Agung).

Deborah, Sherly. dkk. 2018. "Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga". *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*. Vol. 7, No. 2. 121-130.

Desmita. 2011. *"Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA"*. (Bandung: Rosda Karya).

Evendi, Irwan Evendi. 2018. "Kekerasan Dalam Pacaran (Srudi pada Siswa SMAN 4 Bombana)". *Jurnal Neo Societal*. Vol. 3, No. 2. (389-399).

Fajrina, Disa Dwi. 2012. "Resiliensi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kehamilan Tidak Diinginkan Akibat Kekerasan Seksual". *JurnalPenelitian dan Pengukuran Psikologi.* Vol. 1, No.1.

Glass, Lilliana. 1995. *Toxic people*. (California: Simon & Schuster).

Grotberg. 2003. Resilience For Today : Gaining Strenght From Adversity. United States Of America. Greenwood Publishing Group. Inc.

Gruder, J.A .Mc. 2018, "Cutting Your Losses From A Bad Or *Toxic Relationship*". (Bloomington: Xlibris Corp).

IAIN PURWOKERTO

Gunarsa, Singgih D. 2007. *Psikologi Remaj*a. (Jakarta: Gunung Mulia).

Hamidi, Lutfi. dkk. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto. (Purwokerto: STAIN Press).

Hidayati, Khoirul Bariyyah. dan M Farid. 2016. "Konsep Diri, Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5, No. 02 Hlm. 137-144.

Hurlock, Elizabeth B. 2008. *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, Nursalam).

Hurlock, E.B. 1993. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta:Erlangga).

Inah, Ety Nur. 2013. "Peranan Komunikasi dalam pendidikan". *Jurnal Al-Ta'dib.* Vol. 6, No. 1.

Ifdil dan Taufiq. 2012. "Urgensi Peningkatan Dan Pengembangan Resiliensi Siswa Di Sumatra Barat". *Jurnal ilmiah ilmu pendidikan*. Vol. XII, NO. 2. (115-121).

Irfan, Maulana. dan Zaenal Abidin. "Perjalanan Cintaku: Sebuah Studifenomenologis Tentang Pengalaman Pencarian Jodoh Pada Pria Pengguna Aplikasi Ta'arufonline Indonesia". *Jurnal Empati*. Vol. 8, No. 3. (123-137).

Kantor, Jerry M. 2013. *The Toxic Relationship Cure*. (Washington: Right whale press).

Lucia, Rachel. 2017. "Hubungan Antara Regiliulitas dan Resiliensi pada karyawan". *Psychopreneur journal*. Vol 1, no 2. (126-136).

Marlynda, Lilies. 2017. "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa". *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 3, No. 1. (40-57).

Mayawati, Elisabeth Haksi. 2009. Skripsi: "*Pengetahuan Remaja Tentang Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran"* (Yogyakarta: USD).

Monks, F.J. 1989. *Psikologi Perekmbangan*. (Yogyakarta: Gajah Mada

University).

IAIN PURWOKERTO

MS, Y Bagus Wismanto. 2019. *"Kenali Toxic Relationship Dan Antisipasinya"* (Dipresentasikan dalam seminar: No more *Toxic Relationship*. UNIKA).

Nurdin, Ismail. dan Sri Hartati. 2019. *Metodologi Penelitian Sosisl*. (Surabaya: Media Sahabat Cendikia).

Nurlaila 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

O'Leary, V. E., & Ickovick. 1995. Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. 1995. hlm. 121-142.

Pattiradjawane, Christina. dan Sutarto Wijono, Jacob Daan Engel. 2019. "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationsip: an Early Study of Forgiveness Approach". *Journal Psikodimensia*. Vol. 18, No.1.

Paramitha, Renada Gita. dan Chandradewi Kusristanti. 2018. "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan" *Jurnal Psikogenesis*. Volume 6, No.2.

Permana, Diky. 2018. "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba". *Syifa Al-Qulub.* Vol. 2, No. 2. (80-93).

Primadini, Asih. 2014.: *"Resiliensi Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswi Kost-Kostan di Kelurahan Kandang Limun Bengkulu)"* [skripsi]. (Bengkulu: Universitas Bengkulu).

Rahmadi. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*. (Banjarmasin: Antasari Press).

Rahmat, Pupu Saeful. 2009. "Penelitian Kualitatif". *Jurnal Equilibrium*, Vol 5, No 9.

Rumini, Sri. Dan Siti Sundari. 2004. Perkembangan Anak Dan Remaja. (Jakarta: PT.Asdi Mahasatya).

Ruswahyuningsih, M.C. dan Tina Afiatin. 2015. "Resiliensi pada Remaja Jawa". *Gadjah Mada Journal of psychology*. Vol 1, no. 2. (96-105).

IAIN PURWOKERTO

Sari, Intan Permata Sari. 2018 "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan". *Jurnal Dimensia*. Vol. 7, No. 1. (64-85).

Setiawan, Rony. dan Siti Nurhidayah. 2008. "Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah". *Jurnal Soul*. Vol. 1, No. 2. (60-72).

Solfernio. dkk. 2019. "Human Network and *Toxic Relationship*". MPRA Paper No. 95756.

Somantri, Gumilar Rusliwa. 2005. "Memahami Metode Kualitatif" *Jurnal Makara Sosial Humaniora,* Vol 9, No 2.

Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta).

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta).

Utami, Cicilia Tanti. dan Avin Fadilla Helmi. 2017. "Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis". *Jurnal UGM* (Buletin Psikologi). Vol.25, no.1. (54-65).

Wabdabun, Sudar. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif.* (Bandung: Pustaka Setia).

Wulandari, Primatia Yogi. 2019. "Waspada! *Toxic Relationship* Semakin Meningkat Setiap Tahunnya". Unair news. http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/)

Zakaria, M. Yazid. 2014. "*Resiliensi Remaja Korban Pelecehan Seksual*".(Surabaya: UIN Sunan Ampel).

IAIN PURWOKERTO

PEDOMAN WAWANCARA SUBJEK

1. Bagaimana hubungan anda dengan pasangan anda?
2. Bagaimana cara anda menjalin hubungan yang baik dengan pasangan anda?
3. Bagaimana pacaran menurut anda?
4. Berapa lama usia pacaran anda ?
5. Apakah tujuan anda dalam membina hubungan pacaran?
6. Apakah dalam hubungan anda mengalami suatu permasalahan?
7. Apakah di dalam hubungan anda mengalami *Toxic Relationship*? Jika iya bagaimana bentuk *Toxic Relationship* yang terjadi di hubungan anda?
8. Kapan anda menyadari bahwa hubungan yang anda jalani termasuk kedalam *Toxic Relationship*?
9. Bagaimana anda mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan anda?
10. Apakah cara anda untuk bertahan pada hubungan *Toxic Relationship* dengan cara resiliensi?
11. Bagaimana resiliensi yang dilakukan anda pasca mengalami *Toxic Relationship*?
12. Apa saja aspek-aspek resiliensi yang anda lakukan pasca mengalami *Toxic Relationship*?
13. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi anda dalam melakukan resiliensi?
14. Setelah anda melakukan resiliensi apa yang terjadi pada hubungan anda?

IAIN PURWOKERTO

HASIL WAWANCARA SUBJEK

Nama : Subjek A

Alamat : Banyumas

Tempat : Dirumah subjek A

Waktu : 10 Juli 2020

Pertanyaan : Bagaimana kabarnya hari ini?

Jawaban : Allhamdulillah sehat nih.

Pertanyaan : Hari ini apa ada yang ladi dirasakan?

Jawaban : Hehe aku ngerasa lebih baik aja dari sebelumnya, lebih enak ngejalanin buat ngejalanin aktifitasku dengan baik

Pertanyaan : Berapa lama sih kamu ngejalin pacaran sama dia?

Jawaban : Aku tuh udah 4 tahunan lebih lah pacaran sama dia, dari aku SMK dan di SMK awal kita pacaran sampe sekarang kuliah bisa bertahan sama dia.

Pertanyaan : Bagaimana awal hubungan anda dengan pasangan anda?

Jawaban : Hubunganku dari awal pertama kenal trus memutuskan pacaran sama dia aku melihat dia anak yang baik-baik tidak pernah menunjukan hal-hal yang dipandang negatif makanya aku ingin menjalin hubungan pacaran sama dia. Aku beruntung bisa kenal dan pacaran sama dia dia orangnya nggak neko neko, nggak pernah ngelarang aku untuk berteman dengan siapa saja bahkan aku nogkrong atau pergi sama temenku baik cewe atau pun cowo dia nggak pernah ngelarang aku yang penting aku selalu kabarin dia. Dia selalu ngedukung aku dalam suatu hal contohnya pada saat aku daftar kuliah, awalnya aku nggak sanggup kalo LDR sama dia tapi dia selalu ngeyakinin untuk aku tetep kuliah, selalu ada disaat aku butuh pokokny dia selalu mau untuk aku repotin. Disaat aku lagi butuh orang untuk bersandar aku curhatin dia selalu ada akutuh nyaman banget dan merasa diprioritaskan dan sangat dicintai pada saat itu. Dia selalu percaya kalo aku nggak bakal macem-macem selalu di jalan yang benar lah

IAIN PURWOKERTO

intinya, nggak bakal nakal dari dia. Dia itu perhatian dan sopan banget anaknya, keluargaku aja suka sama sikap dia yang sopan dan ramah kesiapapun.

Pertanyaan : Bagaimana cara anda menjalin hubungan yang baik dengan pasangan kamu?

Jawaban : Cara aku ngejalanin hubunganku yang menurut aku baik ya dengan cara nurut sama dia, selalu yang dia inginkan aku tururtin,selalu ngabarin semua aktivitasku dari yang nggak penting dan nggak penting komunikasi lancar si setiap hari selalu nggak pernah yang namanya tanpa hp karna pasti kalo nggak ngabarin dikira aku ngapa-ngpain. Trus aku sering pergi sama dia sih liburan bareng kemanapun selalu dianterin bahkan sering main kerumahnya jadi akrab sam kelurganya juga.

Pertanyaan : Bagaimana pacaran menurut kamu?

Jawaban : Menurutku pacaran itu hubungan antara dua orang yang berbeda lawan jenis dengan didasari perasaan cinta dan kasih sayang dimana di dalam hubungan itu dapat saling menghargai antar pasangan tidak saling menjatuhkan atau meremehkan pasangannya, saling empati satu dengan yang lain, saling percaya dan setia dengan pasangannya.

Pertanyaan : Apa sih tujuan kamu dalam pacaran

Jawaban : Tujuanku pacaran aku ya ingin merasakan rasanya di cintai dan mencintai, mendapat perhatian dari orang yang kita sayangi. bisa ada seseorang yang mau memberikan kenyamanan, menjaga aku dengan penuh kasih sayang dan perhatian, dan mau menemani aku disaat suka dan duka.

Pertanyaan : Dalam hubungan kamu apa kamu pernah mengalami permasalahan?

Jawaban : Semua hubungan pacaran dan hubungan apapun pasti lah ada ada lah masalah. Tapi tergantung bagaimana kita menutupi permasalahan itu dari orang orang seperti aku kebanyakan rang ngira aku selama pacaran sama dia nggak pernah ada masalah baik baik aja dan selalu dikiranya romantiss banget. tapi dibalik itu semua akupunya permasalahan yang bener bener ngeganggu banget sma dia sebernya.

IAIN PURWOKERTO

Pertanyaan : Apakah di dalam hubungan kamu mengalami *Toxic Relationship*? Jika iya bagaimana bentuk *Toxic Relationship* yang terjadi di hubungan kamu?

Jawaban : iya aku mengalami *Toxic Relationship* sebenrnya. Toxic yang aku alamin seperti Dia ngekang jelas banget tertekan kan aku aku nggak boleh main sama temen-temenku apalagi sama temen cowo suruh ngindarin banget, kalo pulang kuliah harus langsung pulang ke kost nggak boleh mampir kemanapun, harus setiap saat pegang HP kalo nggak ngabarin dia marah dan curigaa aku pergi sama cowo padahal mah aku nggak kaya gitu udah nggak percayaan banget. Dia tuh maunya menang sendiri apapa harus diturutin, selalu nyalahin aku dan gak pernah mau denger aku. intinya dia posesif trus cemburuan banget dan berujung aku gak punya temen mau bersosial itu jadi susah.

Pertanyaan : Kapan kamu menyadari bahwa hubungan yang kamu jalani termasuk kedalam *Toxic Relationship*?

Jawaban : Awalnya sih belum, aku kira dia lagi marah makanya sikapnya gitu. aku sadarnya pas udah dua tahun sama dia. dia makin ngelarang aku berlebihan banget kebetulan dia kan tau jadwalku kuliah nah kalo aku udah slese kuliah dan belum pulang ke kost tuh dia telfonin aku terus suruh pulang padahal aku lagi main sma temen kuliahku yang cewe kalo aku belum niatan pulang pasti diterorr telfon terus suruh pulang ke kost akhirnya aku pulang ke kost dia baru diem nggak telfonin aku lagi.

Pertanyaan : Kira-kira apa lagi yang menurut kamu dia toxic ke kamu?

Jawaban : Dia ngekang jelas banget tertekan kan aku nggak boleh main sama temen-temenku apalagi sama temen cowo suruh ngindarin banget, kalo pulang kuliah harus langsung pulang ke kost nggak boleh mampir kemanapun, harus setiap saat pegang HP kalo nggak ngabarin dia marah dan curigaa aku pergi sama cowo padahal mah aku nggak kaya gitu udah nggak percayaan banget. Dia tuh maunya menang sendiri apapa harus diturutin, selalu nyalahin aku dan gak pernah mau denger aku. intinya dia posesif trus cemburuan banget dan berujung aku gak punya temen mau bersosial itu jadi susah.

Pertanyaan : *Toxic Relationship* menurut kamu sindiri itu apa?

IAIN PURWOKERTO

Jawaban : Toxic relatinship itu pokoknya ngga enak banget, gara-gara toxic itu kan berakibat dari salah satu orang di hubungan itu menjadi korban contohnya pengalaman yang terjadi ke aku. dari keegoisan yang dilakukan pasanganku kemaren, dari kecemburuan yang berlebihan, dari segala sikap dia yang melarang dan mengekang aku, yang selalu menyalahkan aku dan selalu jadi pelampiasan ketika marah dengan seseorang. dari itu semua yang menyebabkan aku susah bersosialisasi sama temen-temenku lagi, jadi nggak punya temen, bikin aku konflik batin ngadepin sikapnya lah sering nangis sering marah susah dan intinya dari adanya dia bukannya yang makin lama berkembang menjadi lebih baik malah sebaliknya hubungan yang dijalani nggak berkembang baik bahkan jatohnya negatif semua.

Pertanyaan : Setelah kamu tau dan sadar kamu ngalamin toxic, yang kamu lakukan apa?

Jawaban : Gimana ya gak bisa apa-apa dulu apap diem, aku Cuma bisa nangis gatau mau cerita kesiapa karna temenku udah pd berjarak banget, kalo ada apa-apa Cuma bisa mendem diati aja dan ujungnya nangis terus. sebenernya udah nggak tahan banget aku pengin putus tapi akunggak tega kalo mau putus karna ya aku udah lumayan lama sama dia jadi ya aku nurut aja sama dia gak berani ngebantah apa lagi keluarga udah pada kenal semua.

Pertanyaan : Pernah nyoba bilang nggak sama dia, bilang baik-baik tentang yang kamu rasain selama pacaran sama dia.

Jawaban : Pernah beberapa kali bilang, tapi ya selalunya pasti ribut dan aku yang selalu disalahin terus, jadi aku males aja. Aku coba diem aja trus aku turutin deh semua nya jadi anak penurut padahal di hati rasanya tuh tersiksa tapi nggak bisa diungkapkan lah semua aku terserahkan sama dia.

Pertanyaan : Bagaimana kamu mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubunganmu?

Jawaban : Yang aku atasin dari semua ketoxican yang aku alami dengan cara berubah mencadi pribadi yang baru, sebisa mungkin aku bertahan dari rasa

IAIN PURWOKERTO

tertekan yang aku alami buat jadi pengalaman karna aku yakin dibalik kesulitan pasti ada jalan kemudahan untuk memper mudah kesulitan kita.

Pertanyaan : Apakah kau dapat mengendalikan emosi kamu ketika kamu mengalami sikap-sikap negatif yang dilakukan oleh pasanganmu?

Jawaban : Aku dengerin aja udah nggak mau tekpeduliin lagi mending diem aja. aku nyikapin dengan tenang aja mulai sekarang.

Pertanyaan : Apa yang dapat mengendalikan ketika kamu mengalami tekanan dalam yang muncul dari adanya *Toxic Relationship*?

Jawaban : Dari keyakinan dan keinginan aku untuk tetap bertahan dari hubungan pacaran ini aku bersikap tenang tanpa harus meluapkan lagi masalah yang terjadi keyakinan itu yang dapat mendorong agar aku tetap teang.

Pertanyaan : Apa kamu mempunyai sikap optimis dalam hubungan yang kamu jalani ?

Jawaban : Aku yakin semuanya akan berlalu kok, aku yakin dan optimis hubunganku bakal berubah lebih baik.

Pertanyaan : Dari yang toxic yang kamu alami, apakah kamu tau apa penyebab pasanganmu melakukan toxic kepadamu?

IAIN PURWOKERTO

Jawaban : Dari yang aku tanyakan setelah keluar dari toxic, dia bilang dia takut kehilangan aku sih katanya dia tuh dapet amanah dari mamah aku suruh ngejaga aku, tapi dia gak sadar waktu itu kalo yang dia alamin ke aku itu berlebihan nggak tau yang aku rasakan dari segala ketoxicannya. Alhamdulilah dia udah ngerti setelah aku berani ungkapin segala uneg-uneg yang aku rasakan.

Pertanyaan : Apa kamu dapat menentukan masa depan kamu dalam permasalahan yang kamu alami?

Jawaban : Aku sekarang lebih memprioritaskan aku sendiri deh, lebih mencintai diri aku, menyayangi dir aku sendiri. Untuk masalah hubungan pacaran ku yaa aku jalanin sekarang.

Pertanyaan : Dari permasalahan *Toxic Relationship* yang kamu alami apa kamu mempunyai seseorang yang mampu memotivasi hubunganmu?

Jawaban : dari 4 tahun pacaran aku nggak pernah yang namanya cerita sama temen ataupun sahabatya karena aku udh nggak punya temen kan. Trus kalo sekarang aku mau bersosial lagi memperbaiki hubunganku yang renggang sama temenku terserah pacarku marah atau enggak yang penting aku bahagia. Aku dapet dorongan dari temen dan sahabatku untuk tetap semangat dan berani membicarakan yang kiranya salah.

Pertanyaan : apa sih yang jadi motivasi kamu dalam mempertahankan toxic itu?

Jawaban : aku selalu menanamkan keyakinan pada diri aku bahwa aku mampu bertahan dalam situasi sulitku itu.

Pertanyaan : Apa yang kamu lakukan agar kamu dapat bertahan dengan pasanganmu?

Jawaban : Aku lebih bersikap lebih tenang dan mau membicarakan segala uneg-uneg ataupun perasaan resah yang mengganggunya.

IAIN PURWOKERTO

HASIL WAWANCARA SUBJEK

Nama : Subjek B

Alamat : Banyumas

Tempat : Dirumah

Waktu : 13 Juli 2020

Pertanyaan : Bagaimana kabarnya hari ini?

Jawaban : Allhamdulillah sehat nih.

Pertanyaan : Aku mau nanya nih gimana seputar pengalaman *Toxic Relationship* kamu dengan pasangan kamu.

Jawaban : iya boleh, mau nanya dari mana dulu nih

Pertanyaan : kamu kenal sama pasanganmu itu dari kapan dan dari kapan pacaran sama dia?

Jawaban : aku pertama kenal pas masuk kuliah, kebetulan di kenalin sama temenku yang satu jurusan sama dia, sering main bareng juga jadi akhirnya deket kebetulankan lagi sama-sama nggak punya pasangan jadi yaa akhirnya pacaran weh.

Pertanyaan : dari masa pendekatan sampe pacaran tuh berapa lama sih?

Jawaban : pendekatan sih sebentar, dua bulanan trus pacaran sih aku. dari awal emang aku udah tau kalo dia cemburuan banget anaknya, ngelarang nggak boleh pergi sama temen cewe, selalu minta dikabarin kalo aku bales whatsap lama pasti deh langsung marah, tapi terlepas dia sikapnya gitu aku nerima.

Pertanyaan : jadi menurut kamu pacaran yang di harapkan kamu tuh pacaran yang seperti apa?

Jawaban : kalo menurutku pacaran versiku yaitu hubungan komitmen yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan yang didasari dari rasa kasih sayang yang saling menghargai pasangannya , yang saling percaya dan mendukung

IAIN PURWOKERTO

pasangannya, setia dan empati pada pasangannya. karena dari pacaran kan sebenarnya pembelajaran untuk nantinya kita menjalani hubungan yang lebih sakral lagi seperti pernihakan misalnya. tujuanku berpacaran belajar memahami dan bertanggung jawab dengan seseorang untuk nantinya bisa melanjutkan ke hubungan pernikahan, dan tujuanku lainya pengin mendapat kesenangan dan kebahagiaan karena di perhatikan dan di sayangi sama pasanganku.

Pertanyaan : tapi dengan seperti itu kamu nggak pernah mempermasalahkan dengan pasanganmu?

Jawaban : awalnya aku biarin sikapnya dia yang penting nggak keterlaluan yah dulu, tapi semenjak aku ikut organisasi di kampus dia jadi tambah berlebihan sih menurutku marah karna dikira aku lebih memilih organisasi daripada dia apalagi di organisasi banyak kan cewe yang ikut nah dia tuh selalu mempermasalahkan itu, pasti selalu ribut. dan kalo abis main nih ketemu misal nih ada temen cewe yang chat pasti dia langsung minta nomernya dan chat ke temenku itu padahal temenku chat karna ada kepentingan misal msalah perkuliahan atau organisasi tapi dia nggak percayaan trus akhirnya marah. aku nggak pernah sedikitpun mau selingkuh aku sadar udah ada dia ya ngabakalan lah aku main-main sama cewe lain, tapi dianya yang terlalu posesif.

Pertanyaan : dari yang kamu jelaskan itu termasuk pacaran yang sehat atau enggak?

IAIN PURWOKERTO

Jawaban : yaa enggak udah termasuk *Toxic Relationship* kan jadinya.

Pertanyaan : jadi dari awal pacaran kamu udah menyadari kalo kamu berada di dalam suatu toxic relatinship? kira-kira ada lagi nggak yang memperkuat bukti bahwa kamu berada dalam hubungan yang tidak toxic itu?

Jawaban : nih yang namanya di kekang di posesifin nggak di percayain itu bikin stress, dibilang terbebani ya itu udah pasti kan dan teretekan juga pasti iya tapi yaa mau gimana lagi aku nggak tau mau gimana mau aku putusin ya nggak tega aku. dia selalu minta aku buat keluar dari organisasi terus, tapi nggak bisa

segampang itu karena aku di amanahkan jadi ketua dan organisasi menurutku menjadi tempat aku untuk menuangkan segala pendapat dan kekreatifitasan aku nyaman di organisasi itu nggak bisa aku tinggalin semudah itu apalagi dapet banyak temen di organisasi. pernah aku omongin kedia beri pengertian ke dia lah, dan dia tuh anaknya cemburuan parah dan nekatan semisal aku nggak nurutin semua keinginannya pasti dia ngancem mau ngelukain dirinya sendiri, aku kan yaa kawatir terjadi apapa nanti aku yang pasti disalahin kan.

Pertanyaan : nah terus yang kamu lakukan apa dari hubungan kamu yang toxic itu?

Jawaban : aku bingung saat itu, lagi kalo pusing mikirin itu semua ya aku nyari hiburan dengan ya ke organisasi aku ngumpul biar nggak terlalu terbebani aja sih, pernah aku nyendiri di kamar trus nangis saking nggak kuatnya pada saat itu.

Pertanyaan : berapa lama sih kamu pacaran sama dia? dan *Toxic Relationship* itu menurut kamu apa si?

Jawaban : kurang lebih 3 tahun lebih laah sama dia. kalo toxic menurutku sih hubungan yang nggak sehat yang nggak bikin bahagia di hubungan itu, yang seharusnya saling percaya sm apacarnya sendiri malah selalunya curigaan apalagi dari sikap dia yang selalunya posesif dan cemburuan berlebihan apalagi tentang dia yang selalu ingin memegang kendali hubungan itu sih diliat dari pengalamanku ya. trus dari pasanganku kemaren yang selalu ngancem mau menyakiti dirinya sendiri kalo lagi ada maslah sama aku,menghalangi kebebasanku untu berorganisasi itukan yang dinamakan toxic karna ingin mengendalikan menghalangi aku untuk berkembang menjadi positif. harusnya kan dia mendukung da percaya sama aku itu kan buat kebaikanku di masa depan bisa mengembangkan diri dalam organisasi.

Pertanyaan : Bagaimana kamu mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubunganmu?

IAIN PURWOKERTO

Jawaban : Susah si emang keluar dari toxic itu ya, tapi aku berusaha untuk bangkit dari segala ke toxican yang dia berikan dengan cara resiliensi.

Pertanyaan : Menurut kamu apa sih itu resiliensi.

Jawaban : Kemampuan seseorang menghadapi segala sutau masalah atau kesulitan-kesulitan yang sedang dialaminya, dan berusaha bangkit dari kesulitan yang dialaminya tersebut agar menjadi seseorang yang resilien

Pertanyaan : Apakah kau dapat mengendalikan emosi kamu ketika kamu mengalami sikap-sikap negatif yang dilakukan oleh pasanganmu.

Jawab : Jelas bisa megendalikan lah, aku nggak pernah marah-marah apalagi kasar sama cewe paling aku ngomong baik baik aja mau di dengerin terserah mau nggak ya terserah yang penting aku udah ngomong apa adanya.

Pertanyaan : Apa yang dapat mengendalikan ketika kamu mengalami tekanan dalam yang muncul dari adanya *Toxic Relationship*?

Jawaban : Bisa sih karna aku udah serius sama dia nggak bakalan aku nyakitin, makanya aku nggak pernah kasar ataupun marah marah ngeluapin emosiku walopun dia salah

Pertanyaan : Apa kamu mempunyai sikap optimis dalam hubungan yang kamu jalani ?

IAIN PURWOKERTO

Jawaban : Aku yakin bisa mengatasi semuanya. dan hubunganku akan baik-baik saja bahkan sampe pelaminan.

Pertanyaan : Dari yang toxic yang kamu alami, apakah kamu tau apa penyebab pasanganmu melakukan toxic kepadamu?

Jawaban : Bentuk rasa sayang yang tapi emang berlebihan si, dia punya pengalaman dari mantannya yang dulu yang selalu disakiti makanya dia kek gitu takut aku sama seperti mantan dia

Pertanyaan : Apa kamu dapat menentukan masa depan kamu dalam permasalahan yang kamu alami?

Jawaban : Bisa lah harus yakin, aku yakin kok dia bisa berubah dari toxic yang dialakukan.

Pertanyaan : Dari permasalahan *Toxic Relationship* yang kamu alami apa kamu mempunyai seseorang yang mampu memotivasi hubunganmu?

Jawaban : Pastinya ibu aku, aku selalu ceritain semuanya ke ibu aku, dan ibuku ngedorong aku biar mampu bertanggung jawab atas semua permasalahan yang ada selalu nyemangatin dan ngedukung semuanya.

Pertanyaan : Apa sih yang jadi motivasi kamu dalam mempertahankan toxic itu?

Jawaban : Aku selalu yakin pada bahwa aku mampu bertahan dalam situasi sulitku itu dan hubunganku akab baoik baik saja bahkan dapat menjalin lebih serius lagi

Pertanyaan : Apa yang kamu lakukan agar kamu dapat bertahan dengan pasanganmu?

Jawaban : Aku lebih bersikap lebih tenang dan mau membicarakan segala uneg-uneg ataupun perasaan resah yang mengganggunya.

IAIN PURWOKERTO

DOKUMENTASI

Gambar.1
Wawancara dengan subjek A

Gambar.2
Wawancara dengan subjek B