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)

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

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

didapat dari permata kuliahan yang sudah diterima kedalam penelitian yang sebenarnya, serta sebagai syarat untuk menyelesaikan studi S1.

IAIN PURWOKERTO

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Sejauh pemahaman peneliti dan selepas peneliti mencari judul penelitian yang terdapat di perpustakaan Kampus IAIN Purwokerto dan melakukan pencarian di google internet diketahui maka tidak ada penelitian yang sama dilakukan oleh penulis dengan judul **"UPAYA RESILIENSI PADA REMAJA DALAM MENGATASI *TOXIC RELATIONSHIP* YANG TERJADI DALAM HUBUNGAN PACARAN**".

Akan tetapi terdapat penelitian yang mirip atau berkaitan dengan objek yang peeliti angkat. Keberkaitannya tersebut mengarah pada parameter penelitian, yakni yang merujuk pada kerangka resiliensi dan *Toxic Relationship*. Penjelasan singkat terkait penelitian yang relevan tersebut adalah sebagai berikut :

IAIN PURWOKERTO

Pertama,adalah hasil riset yang dilakukan Renada Gita Paramitha dan Chandradewi Kusristanti, dengan penelitian yang berjudul "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan". Dalam penelitian Renada bertujuan untuk menganalisis sebuah hubungan antara gejala PTSD dengan resiliensi terhadap trauma pada individu dewasa awal yang sempat terkena kekerasan dalam kehidupannya. Dalam penelitian Renada

memakai dua kuesioner, yakniGejala PTSD dihitung menggunakan alat ukur *PTSD Check-list-Civilian Version* (PCL-C) yang telah tersusun oleh Weathers, Litz, Huska, dan Keane (1993), sementara itu resiliensi dalam penelitian Renada pengukuran trauma diukur dengan *Trauma Resilience Scale* (TRS) yang disusun oleh Madsen dan Abell (2010). Sesudah melakukan uji coba dengan 41 orang sampel dengan kriteria yang diinginkan peneliti, kedua alat ukur yang ditemukan tersebut bahwa reliabel cocok untuk digunakan. Hasil dari analisis aitem pada kedua alat ukur tersebut juga memperlihatkan bahwa aitem-aitem pada alat ukur tersebut valid untuk digunakan (skor *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0.281 - 0.918). Penelitian Renada menerangkan bahwa partisipan terdapat dalam penelitian memiliki pengalaman menyaksikan kejadian traumatis memiliki resiliensi yang tinggi dibanding dengan individu yang mengalami langsung suatu peristiwa traumatis berupa kekerasan. Yang menjadi kelebihan dalam penelitian ini yaitu dengan kemampuan mengungkapkan faktor-faktor yang mampu untuk mempengaruhi gejala PTSD dan resiliensi terhadap trauma melalui uji statistik terhadap data demografi sebagai analisis tambahan merupakan sa-lah satu kelebihan penelitian ini. Sementara itu, yang menjadi kekuatan dalam penelitian ini berupa karakteristik sampel yang spesifik kepada individu yang pernah terpapar peristiwa traumatis berupa, karena di bidang psikologi masih jarang penelitian terkait kasus kekerasan di Indonesia.[14]

[14]Renada Gita Paramitha dan Chandradewi Kusristanti, “Resiliensi Trauma dan

IAIN PURWOKERTO

Penelitian dari Renada diatas memiliki kesamaan dalam objek yang peneliti pilih ialah mengenai resiliensi. Akan tetapi mempunyai perbedaan meliputi metode penelitian yang digunakan, tahap-tahap dalam resiliensi, dan juga subjek yang ada dalam penelitian berbeda.

Kedua, sebuah riset yang ditulis Sherly Deborah dkk, dengan judul penelitiannya "Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga". Tujuan dari penelitian Sherly adalah untuk mengambarkan individu yang mampu memulai kembali kehidupannya dan dapat mampu mengatasi segala rintangan yang terjadi dengan lebih baik. Dalam penelitian ini Sherli memiliki subjek dari komunitas X dengan jangkauan umur 3035 tahun yang tinggal di Cibinong, Serang dan Jakarta. Beberapa penyintas sudah terpisah dengan pelaku, namun ada juga subjek yang tengah melakukan proses perceraian dengan tujuan untuk mendapatkan informasi yang mendalam tentang kasus kekerasan yang terjadi dalam rumah tangga. Metode pengukuran yang diterapkan adalah melalui Participatory Action Research (PAR) atau penelitian aksi partisipatif. Metode dalam peneliti ini menemukan tiga bentuk kekerasan yang terjadi pada perempuan didalam rumah tangganya berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis, dan ekonomi. Penelitian Sherli mengungkap bahwa kekerasan yang dialami istri oleh suami disebabkan adanya kecemburuan. Kecemburuan dari suami berupa rasa cemburu terhadap teman kerja laki-laki si istri, dari kecemburuan oleh suami yang akhirnya si istri berhenti

IAIN PURWOKERTO

Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan", *Jurnal Psikogenesis*, Volume 6, No.2, Desember 2018.

bekerja. Dan dari istri yang berhenti bekerja sudah tidak ada lagi pemasukan dalam keuangan sang suamipun tidak berkontribusi terhadap pemasukan keluarga tidak ada nafkah dan memenuhi segala kebutuhan rumah tangga. Yang pada akhirnya suami meminta istri untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhannya lagi.[15]

Hal yang berbeda dari penelitian Sherly Deborah dkk, ini yaitu membahas tentang subjek yang merupakan istri yang dengan sabar melakukan resiliensi terhadap perilaku KDRT yang pernah dilakukan oleh suaminya atau dalam rumah tangganya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti membahas subjek seorang remaja yang memilih melakukan resiliensi terhadap masalah dalam pacarannya yang berupa *Toxic Relationship* yang membuat subjek tertekan dalam membina hubungan pacaran tersebut, di penelitian ini memang tidak ada kekerasan fisik yang dialami namun terdapat kekerasan pada psikis yang sangat berpengaruh pada psikologinya.

Ketiga, didalam penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Astari dan Hedi Pudjo Santosa, penelitian yang berjudul "Hubungan antara Kualitas Komunikasi Keluarga dan Persepsi tentang ABUSIVE Relationship dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran Kelompok Usia Dewasa Muda". Penelitian dari Cynthia dan Hedi memiliki tujuan untuk memahami kekualitasan komunikasi keluarga dan tanggapan mengenai *abusive*

[15]Sherly Deborah, Ayu Muthmainnah, Louis Herlinda, Suhiandy Sulaiman Tanawi, "Trauma Dan Resiliensi Pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga", Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA, Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial, Vol. 7, No. 2, 121-130, 2018.

IAIN PURWOKERTO

relationship berupa perilaku kekerasan yang dialami pada kelompok usia dewasa muda dalam hubungan pacaran. Penelitian Cynthia dan Hedi menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* pada jarak usia kelompok 18-30 tahun yang tengah ataupun pernah membina hubungan berpacaran, dan mempunyai pengalaman buruk kekerasan dalam pacaran. Sampel dalam penelitian Cynthia dan Hedi memiliki 60 sampel dengan berbanding 50% perempuan dan 50% laki-laki. Dari kekualitasan komunikasi dalam keluarga dapat dijelaskan dengan adanya teori kognitif sosial, dimana individu memiliki suatu kemampuan yang mandiri untuk mengobservasikan sekitaryang selanjutnya akan dapat mempengaruhi keputusan peniruan perilaku dari yang individu tersebut lihat. Dengan adanya kualitas komunikasi yang baik dalam keluarga, maka akan rendah perilaku kekerasan yang dialami dalam hubungan pacaran. Selain itu, terdapat sikap positif antara tanggapan mengenai *abusive relationship* dengan kekerasan yang dialami dalam pacaran usia dewasa dengan total sebesar 0,005 (< 0,05) dan koefisien korelasi senilai 0,239. Penelitian Cynthia dan Hedi memanfaatkan metode penelitian kuantitatif dan berparadigma positivistik. Hal ini melihat pada tujuan penelitian, yakni untuk memahami suatu hubungan dengan sifat kausal (sebab-akibat) antar variabel yang digunakan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan yaitu komunikasi keluarga mempunyai korelasi dengan perilaku kekerasan dalam pacaran.[16]

[16]Cynthia Astari dan Hedi Pudjo Santosa, "Hubungan antara Kualitas Komunikasi

Hal yang membedakan penelitian dari Cynthia dan Hedi yaitu Penelitian bertujuan mengetahui hubungan antara kekualitasan komunikasi dalam keluarga dan tanggapan tentang *abusive relationship* dengan perbuatan kekerasan dalam pacaran usia kelompok dewasa muda. Penelitian yang digunakan dengan penelitian kuantitatif yang memerlukan banyak orang yang terlibat. Sedangkan penelitian yang dari peneliti dilakukan untuk membahas Bagaimana resiliensi yang diperlukan untuk keluar dari permasalahan *Toxic Relationship*.

Keempat, Didalam penelitian yang di lakukan oleh M. Yazid Zakaria, dalam sebuah sekripsi yang berjudul "Resiliensi Remaja Korban Pelecehan Seksual", pada tahun penelitian yaitu 2014. Penelitian Yazid memiliki tujuan untuk menggambarkan proses resiliensi yang dilakukan oleh remaja yang sebagai korban pelecehan seksual. Penelitia Yazid menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan jenis studi kasus. Dengan sebab menggunakan metode studi kasus mengharuskan peneliti untuk memahami subyek dengan secara utuh dari sudut pandang dirinya sendiri, untuk dapat mengungkap gejala-gejala yang terjadi melalui cara pengumpulan data dari latar alami dengan memanfaatkan diri peneliti sebagai instrument kunci yang kehadirannya pada latar penelitian sangat

IAIN PURWOKERTO

Keluarga dan Persepsi tentang ABUSIVE Relationship dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran Kelompok Usia Dewasa Muda" *Interaksi Online*, Vol. 7, no. 2, Hlm. 153-164, 29 Maret 2019. [online] https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/23669 (Diakses pada 29 Juli 2020)

diperlukan karena pengumpulan data harus dilakukan dalam situasi alami atau sesungguhnya[17]

Hal yang membedakan dalam penelitian M. Yazid dengan penelitian skripsi yang di buat peneliti merupakan kekerasan dalam seksual yang diangkat dalam penelitian M. Yazid. Sedangkan penelitian yang di buat dalam oleh peneliti yakni upaya resiliensi pada remada dalam mengatasi *Toxic Relationship*, dimana kekerasan yang dialami merupakan kekerasan psikis yang menyerang A dan B.

Kelima, didalam penelitian skripsi oleh Asih Primadini dengan judul penelitiannya yaitu "Resiliensi Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswi Kost-Kostan di Kelurahan Kandang Limun Bengkulu), penelitian skripsi milik Asih dibuat pada tahun 2014. Tujuan dari penelitian Asuh ini untuk mengetahui proses resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran di Kelurahan Kandang Limun. Metode penelitian yang digunakan kualitatif deskriptif, dimana peneliti mencoba membuktikan gambaran terkait dengan resiliensi perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran di Kelurahan Kandang Limun Kota Bengkulu. Subjek dari penelitian Asih ini adalah mahasiswi yang berumur 20-22 tahun sebanyak 4 orang informan. Teknik pengambilan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan teknik purposive. Berdasarkan hasil penelitian diketahui berdasarkan 7 aspek dari

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

IAIN PURWOKERTO

resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran dapat diketahui bahwa sebagian besar informan memiliki resiliensi yang rendah, dikarenakan tidak mampu untuk merespon dengan sehat dari kekerasan yang dialami dalam hidup si subjek. Akhirnya walaupun pada sebagian besar informan sudah bisa keluar dari lingkaran kekerasan yang ada. Namun, trauma masih saja kekerasan masih terus menjadi bayang-bayang jika mereka akan memulai lagi membina hubungan pacaran. Bagi lembaga terkait dengan penanganan masalah perempuan khususnya kekerasan terhadap perempuan hendaknya selalu aktif memberikan pengetahuan, bimbingan, serta bantuan yang berkesinambungan dalam menangani kekerasan ini. Maka perlu adanya kerjasama dari pemerintahan dan lembaga terkait dalam menangani masalah perempuan yang ada. Serta dalam kegiatannya harus melibatkan semua golongan masyarakat.[18]

B. Landasan Teori

1. Resiliensi

IAIN PURWOKERTO

a. Definisi Resiliensi

Resiliensi mempunyai arti sebagai suatu kemampuan dari individu untuk bangkit kembali *(to bounce back)* dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara mudah

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

terhadap permintaan-permintaan yang terus menerus dapat berubah dari situasi pengalaman yang stres.[19]

Menurut Grotberg mengatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan umum yang memperbolehkan individu, kelompok atau komunitas untuk dapat mencegagah, meminimalisasi atau mengatasi keadaan kesulitan yang dapat menghancurkan hidupnya. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat memghadapi dan mengatasi segala kesulitan yang tejadi atau mengubah situasi sulit yang dialami dalam kehidupannya.[20]

Menurut Liwarto dan Kurniawan mengartikan, resiliensi adalah sebuah proses yang panjang dan rumit, yang mengembangkan kompetensi diri pada setiap kali sedang melakukan interaksi dalam kehidpan sehari-hari di lingkungan, dan pula ditandai dengan adanya perubahan yang tidak pasti dari suatu hal secara terus menerus.[21]

Sedangkan menurut Reivich dan Shatte mengutarakan mengenari resiliensi, yakni berupa kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi dan dapat beradaptasi melalui kejadian yang dirasakan berat atau permasalahan besar yang dialami dalam kehidupannya. Individu yang berusaha untuk bertahan dalam

IAIN PURWOKERTO

[19]M.C. Ruswahyuningsih dan Tina Afiatin, "Resiliensi pada Remaja Jawa", *Gadjah Mada Journal of psychology*, Vol 1, No. 2, mei 2015 hlm. 98.

[20]Cicilia Tanti Utami dan Avin Fadilla Helmi, "Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis*", Jurnal UGM* (Buletin Psikologi), Vol. 25, No. 1, tahun 20017, hlm.54.

[21]Rachel lucia, "Hubungan Antara Regiliulitas dan Resiliensi pada karyawan", *Psychopreneur journal*, Vol. 1, No. 2", 2017 hlm.128.

keadaan penuh tekanan, dan mau untuk berhadapan dengan kesulitan *(adversity)* ataupun trauma yang sedang dialami dalam hidupnya.[22]

Menurut Glicken yang dimaksud dengan resiliensi ialah suatu kemampuan yang digunakan individu untuk dapat melambung/terbang kembali (*bounce back*) dari kondisi yang mengganggu atau tidak adanya keuntungan bagi individu, resiliensi juga dilakukan untuk mampu mengatasi segala dampak negatif yang selalu menghambat individu untuk menggapai citacita/keinginan yang ingin diraih oleh individu tersebut.[23]

Sedangkan dalam pendapatnya schoon mengkonsepkan resiliensi sebagai suatu proses dinamika dimana individu tersebut dapat menunjukkan fungsi-fungsi adaptif dalam cara menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi oleh individu tersebut. Lebih lanjut individu juga dianggap sebagai resilien jika individu tersebut dapat mengadaptasikan penanganan dengan hal positif dalam.[24]

IAIN PURWOKERTO

Dari beberapa penggalan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi merupakan suatu kemampuan individu untuk bangkit dari rasa keterpurukan dalam sebuah kejadian ataupun pengalaman yang sulit dan penuh tekanan,

---

[22]Ifdil dan Taufiq, "Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di sumatra barat", *Jurnal ilmiah ilmu pendidikan*, vol XII, NO. 2, november 2012,hlm.115 (115-121)

[23]Sherly Deborah, Dkk, "Trauma dan Resiliensi pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, Vol. 7, No. 2, 2018,Hlm. 124 (121-130)

[24]Ibid

dimana individu yang sedang dalam proses untuk resiliensi harus dapat beradaptasi dan berubah dari situasi yang sulit atau kejadian yang sangat mengganggu dan tidak menguntungkan yang dirasakan sering kali menjadikan individu tersebut terhambat untuk mengatasi kesulitan dari pengaruh negatif dalam mencapai suatu pencapaian atau keinginan yang akan diraih.

b. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte, resiliensi terdiri dari tujuh aspek berupa regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan reaching out. Penjelasannya sebagai berikut:[25]

1) Regulasi Emosi

Reivich & Shatte menentukan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi ataupun situasi yang penuh dengan tekanan. Diperjelaskan bahwa individu yang bisa mengontrol emosinya maka individu tersebut akan dapat terhindar dari gangguan fisik. Karena di dalam bidang kesehatan, individu yang cepat/mudah marah dan mudah meluap-luap emosinya akan mengidap suatu penyakit. Sementara itu, dampak yang dialami secara psikis adalah dengan timbulnya gangguan seperti timbulnya kesetresan, rasa dengki, tidak mau mendengarkan masukan dari orang lain, dan

[25]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85. (80-93)

IAIN PURWOKERTO

dengan sifat ego. Selanjutnya, seseorang yang tidak dapat mengontrol emosi akan dihindari oleh masyarakat sosial[26] Dengan seseorang yang mempunyai kemampuan meregulasi emosi maka seseorang tersebut dapat mengatasi rasa marah, cemas, dan sedih sehingga seseorang tersebut dapat dengan cepat meecahkan masalah yang dialaminya dan pengendalian dalam emosi merupakan salah satu aspek penting sebagai kemampuan seseorang yang bisa resilien.

2) Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan suatu kemampuan dari individu dalam pengendalian segala keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri individu. Yang dimaksudan dengan suatu keinginan dan dorongan tersebut ialah suatu hal yang bersifat negatif. Terkadang individu memiliki keinginan dengan bertujuan yang tidak baik dan yang bersifat destruktif, sehingga individu tersebut tidak dapat berpikir jangka panjang dan memikirkan konsekuensi yang akan berakibat pada dirinya dan juga lingkungannya. Seseorang dengan kemampuan untuk dapat menahan segala keinginan yang negatif melatih sikap sabarnya. Hubungan dari regulasi emosi dengan impuls control sangat besar. Jika seseorang itu mampu menahan segalakeinginan-keinginan negatif tersebut maka secara

IAIN PURWOKERTO

[26]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85.

langsung mampu mengendalikan emosi dengan baik.[27] Seseorang yang mempunyai kemampuan pengendalian impuls yang lemah dengan cepat terjadinya perubahan emosi yang kemudian akan dapat mengendalikan perilaku dan pikirannya. Dengan perilaku-perilaku tersebut tentunya akan membuat seseorang yang ada disekit akan mendapatkan rasa kurang nyaman dan mengakibatkan menjadi mempunyai hubungan dengan sosial yang tidak baik dengan antar sesama.

3) Optimis

Reivich & Shatte menyatakan mengenai individu yang resilien merupakan suatu individu yang optimis. Individu yang mampu resilien merupakan mereka-mereka yang dapat melakukan sesuatu dengan berpikir secara positif dan adanya kepercayaan dirinya, karena di dalam aspek optimis terdapat kedua hal tersebut. Sementara itu mereka juga mempercayai bahwa dapat berubah menjadi lebih baik dalam kehidupan dimasa depan, sehingga mereka menjadikan masa lalu yang berharga sebagai pelajaran hidup. Dengan individu yang mempunyai sifat keoptimisan akan bisa menyelesaikan segala permaslahan dalam hidupnya. Dimana hal tersebut sebagai proses pematangan diri agar menjadi lebih kuat.[28] Rasa optimis

IAIN PURWOKERTO

[27]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85-86.

[28]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

menjadikan seseorang sangat bermanfaat, karena dengan rasa optimis menjadikan seseorang akan terus terdorong untuk mampu menghasilkan solusi dari semua permasalahan dan mau untuk bekerja keras dari situasi kondisi dengan tujuan masa depan yang baik.

4) Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah merupakan suatu kemampuan dari individu untuk dapat mengidentifikasikan penyebab dari permasalahan dengan tepat. Diperjelaskan bahwa semua itu sangat kepentingan dalam pembentukan resiliensi seseorang. Jika individu tersebut tidak mampu menganalisa penyebab masalah secara tepat maka dindividu akan melakukan kesalahan yang sama nantinya. Seseorang yang mampu untuk menganalisa masalah yang dialaminya dengan otomatis bisa mengintrospeksi dirinya, menganalisis penyebab masalah berhubungan dengan mind-set (pola pikir) seseorang. Dan individu sudah terlatih dalam proses menganalisa masalahnya, maka akan mampu mengambil setiap pelajaran dari berbagai permasalahan yang dialaminya, sehingga kekualitasannya akan dapat meningkatkan hidupnya.[29]

5) Empati

IAIN PURWOKERTO

[29]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

Empati merupakan berupa kemampuan dari individu dalam menerka perasaan yang sedang dialami oleh orang lain baik keadaan fisik maupun keadan mentalnya. Dengan adanya sikap empati maka seseorang tersebut dapat melahirkan hubungan sosial dan emosional yang baik dengan lingkungan disekitarnya. Seseorang dengan memiliki sikap empati tinggi akan memberikan rasa nyaman bagi setiap orang yang ada di sekitarnya. Empati dengan kuat mengaitkan terhadap bentuk kepekaan sosial, dimana individu yang resilien dapat untuk memahami perasaan dan pikiran yang dirasakan oleh orang lain.[30] Dengan sederhana empati bisa di simpulkan sebagai bentuk kemampuan dari seseorang agar mampu memiliki kepedulian dan memahami orang lain.

6) Efikasi Diri

Reivich & Shatte menafsirkan efikasi diri sebagai suatu bentuk keyakinan pada kemampuan individu tersebut dalam menghadapi dan memecahkan segala permasalahan dengan baik dan efektif. Dijelaskan bahwa efikasi diri erat kaitannya dengan analisis masalah, sebelum mampu memikirkan memikirkan cara yang tepat dan efektif dalam pemecahan dari permasalah maka individu tersebut harus memikirkan dari penyebab akar permasalahan yang terjadi sebelumnya. Jika akar permasalahan

IAIN PURWOKERTO

[30]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

yang dihadapi sudah teridentifikasi maka seseorang akan mampu memikirkan bagaimana cara yang efektif dalam menyelesaikan masalahnya tersebut. Efikasi diri merupakan teknik dalam membaca diri dan segala potensi-potensi yang dimiliki, sehingga ia akan mampu menutupi kekurangannya dengan potensi-potensi tersebut.[31] Individu dengan memiliki efikasi diri yang tinggi aka dengan mudah dalam semua tantangan yang dihadapinya dan mempunyai kepercayaan yang tinggi dalam kemampuan dirinya.

7) *Reaching Out*

Reaching out merupakan kemampuan individu dalam mengoptimalkan aspek-aspek positif yang ada dalam dirinya. Menurut Reivich & Shatte individu yang selalu mengingkatkan aspek positif dalam mengatasi permasalahan hidup dan berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal serta pengendalian emosi.[32] Dapat tersimpulkan bahwa *reaching out* merupakan kemampuan seseorang mengambil hikmah dari dari persoalan atau pengalaman sulit yang pernah menimpanya. Banyak individu yang memang tidak mampu untuk melakukan *reaching out*, dikarenakan dalam masa kecilnya individu tersebut diajarkan untuk boleh menghindari dari suatu kesulitan

IAIN PURWOKERTO

[31]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86-87.

[32]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 87.

yang dialaminya. Sehingga individu tersebut lebih memilih untuk berada dalam kehidupan standar tidak ada minat untuk meraih kesuksesan namun dengan harus bisa berhadapan dengan cacian dari masyarakat disekitarnya.

c. Faktor-Faktor Resiliensi

Menurut Grotberg ada beberapa faktor-faktoryang dapat memberi pengaruh dalam pembentukan resiliensi seseorang, yaitu *I have, I am, I can*.[33] Yang ketiga faktor tersebutmerupakan hasil dari identifikasi berdasar dari sumber-sumber resiliensi yang berbeda dan saling berinteraksi sebab resiliesi merupakan sebuah hasil dari kombinasi dari ketiganya yang bisa meningkatkan keberhasilan seseorang yang resiliensi.

1) *I Hav*e (Aku Memiliki)

Faktor *I Have* (Aku Memiliki) merupakan bentuk perasaan yang individu miliki untuk mendapatkan sebuah dukungan/dorongan dari individu lain maupun dari lingkungan disekitarnya. Dengan adanya dukungan/dorongan tersebut individu mampu untuk mengembangkan perasaan aman yang dialaminya. Sejatinya individu membutuhkan dukungan dan dorongan dari orang lain untung mengetahui kekuatan kekuatan yang ada didalam dirinya (*I am*) dan kemampuan tersebut yang

IAIN PURWOKERTO

[33]Grotberg, *Resilience For Today : Gaining Strenght From Adversity*, (United States Of America: Greenwood Publishing Group Inc., 2003).

individu miliki (*I can*).[34] Untuk menjadi individu yang resilien seseorang dapat memperoleh dukungan seperti hubungan yang baik dan menyenangkan dengan lingkungan yang disekitarnya dan hubungan baik dengan keluarganya maupun hubungan baik dengan seseorang diluar keluarga seperti teman atau sahabatnya. Dorongan untuk mandiri pun sangat diperlukan untuk dapat membantu dalam membentuk sikap kemandirian dalam diri individu agar tidak bergantung dengan individu lainya, dan kemudian dapat memperoleh hasil keputusan dengan berdasarkan hasil pemikiran dan inisiatif dari individu tersebut.

2) *I Am* (Aku Adalah)

Faktor *I Am* (Aku Adalah) merupakan kekuatan dari dalam diri individu yang dimiliki untuk dapat terwujudkan melalui perasaan, sikap, dan keyakinan dalam dirinya.[35] Yang harus dikembangkan untuk mendapatkan kekuatan dari diri sendiri yaitu dengan cara bangga dan yakin terhadap kemampuan dirinya, percaya diri dan tetap optomis dalam kesulitan yang dialami, memiliki rasa empati dan peduli dengan sesama individu, dan mampu bertanggung jawab karena hal tersebut dapat membantu individu tersebut untuk bertahan dengan mengatasi masalah atau kesulitan-kesulitan yang dialami.

IAIN PURWOKERTO

[34]Ibid
[35]Ibid

3) *I Can* (Aku Bisa)

Faktor *I Can* (Aku Bisa) merupakan kemampuan individu yang didapat dari interaksi dengan individu lain, seperti dengan hal keterampilan sosial dan membangun hubungan dengan individu lainnya.[36] Dalam faktor ini individu yang resilien harus mengembangkan dirinya dengan mampu mengungkapkan perasaan dan pemikiran melalui berkomunikasi dengan tujuan memiliki komunikasi yang baik serta dapat mengekspresikan rasa dan pikiran dengan lebih baik dengan hasil mampu memecahkan segala permasalahan yang dialaminya dan dapat menilai suau permasalahan dengan alami dan mengetahui apa yang dibutuhkan dalam permasalahan yang dialaminya.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi mempunyai faktor yang berdasarkan dari pemaknaan individu terhadap kekuatan dan dukungan yang berasal dari lingkungan sosial (*I have*), kekuatan dan dukungan dukungan juga harus dimiliki dalam diri orang yang resilien dengan meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada didalam dirinya (*I am*), kemudian kemampuan individu yang resilien dalam mengembangkan hubungan sosialnya (*I can*). Akan tetapi menjadi individu yang mampu resiliensi tidak hanya cukup memiliki satu

[36]Ibid

IAIN PURWOKERTO

faktor saja, tetapi haruslah ditopang dengan faktor lainnya juga karena ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi dengan berbagai tindakan untunk meningkatkan resiliensi individu, jadi jika individu hanya memiliki satu faktor saja belum dapat dikatakan ia mampu untuk resiliensi.

d. Tahapan Resiliensi

O'Leary dan Ickovics menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dan kondisi yang menekan *(significant adversity)* antara lain yaitu[37] :

1) Mengalah

Yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

2) Bertahan *(survival)*

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

IAIN PURWOKERTO

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

3) Pemulihan *(Recovery)*

Yaitu Kondisi ketika mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan demikian, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

4) Berkembang Pesat *(thriving)*

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa respek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menentang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

2. *Toxic Relationship*

IAIN PURWOKERTO

Menurut Lillian Glass, *Toxic Relationship* ialah segala bentuk hubungan (antar orang) yang tidak saling mendukung, terdapat konflik dimaan salah satu diantaranya berusaha merusak yang lain, terdapat kompetisi, dan tidak ada rasa hormat.[38] Dan Jerry M. Kantor berpendapat bahwa *Toxic Relationship* berbahaya karena mengikis martabat seseorang jaga kepercayaan dirinya, dan jaga kepribadiannya.

[38]Lilliana Glass,Toxic people, (California: 1995,Simon & Schuster),hlm 3.

Apakah terjadinya dalam sekejap atau bertahap, penderitaan yang dihasilkannya dapat memburuk sepanjang seumur hidup. Ketika luka trauma terbakar psikoterapi, konseling, atau obat kejiwaan adalah jalur yang sering dilalui dalam masyarakat kita..[39]

Yang dimaksud dengan *Toxic Relationship* atau hubungan yang beracun adalah hubungan yang dapat memiliki banyak bentuk tetapi semuanya ditandai dengan perbedaan, situasi non-egaliter dimana salah satu dari sua subjek bergantung pada yang lain, memicu mekanisme dominasi dan ketundukan. Satu mendapatkan dalam hubungan lebih banyak pengaruh dari pada yang lain, yang kontribusinya bahkan bisa nol. Tidak seperti hubungan yang sehat dimana kita masih dapat memotong ruang kita, mempertahankan kapasitas untuk menentukan nasib sendiri, mendapatkan keuntungan dari timbal balik, dalam hubungan yang beracun sebaliknya ketergantungan emosional ikut bermain yang menjadikan pasangan lawan bicara eksklusif kita, sehingga menjadi bahagia dan antusias bergantung secara eksklusif disisi lain.[40]

Mengutip dari pemikiran J.A. Mc Gruder, *Toxic Relationship* merupakan sebuah kondisi hubungan yang ditandai oleh perilaku secara emosional dilampiaskan kepada seseorang,bahkan dapat melukai fisik pasangannya. *Toxic Relationship* tidak hanya muncul

IAIN PURWOKERTO

[39]Jerry M Kantor, *The Toxic Relationship Cure*, (Washington: 2013, Right whale press), hlm. 1.

[40]Solfernio, Nazaria and Tessitore, M. Elisabetta, "Human Network and Toxic Relationship", *MPRA Paper*, No. 95756, 30 Juli 2019, Hlm. 3.

pada hubungan berpacaran, namun mencul juga pada hubungan keluarga dan pertemanan.

Beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai indikasi hubungan yang mengalami toxic yaitu:

a. Kurangnya rasa percaya pada pasangan,
b. emosi dan agresif,
c. manipulasi diri,
d. berbohong pada pasangan, serta
e. melakukan kekerasan untuk mengikat pasangan tersebut agar selalu bersamanya.[41]

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.

3. Pacaran

a. Pengertian Pacaran

Menurut Reksoprojo berpacaran merupakan hubungan menuju pendewasaan antara anak laki-laki dengan perempuan,atau

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

IAIN PURWOKERTO

suatu masa untuk penjajakan/mencari pasangan, sebagai bentuk pemahaman akan mengenal berbagai perbedaan sifat antara laki-laki dan perempuan.[42]

Menurut Katz & Arias, pacaran *(datting)* dilihat sebagai relasi antara laki-laki dan perempuan yang saling memiliki keterkaitan secara emosional, karena adanya perasaan istimewa. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki satu sama lain.[43]

Robert J Havigurst juga mengungkapkan pacaran yaitu hubungan di warnai dengan kemesraan antara laki-laki dan dengan melibatkan perasaan cinta dan saling berkomitmen sebagai pasangan. Kemudian dapat saling melengkapi segala kebutuhan, kekurangan dan kelebihan dari pasangannya. Kebutuhan yang di maksud berupa rasa empati, saling mengerti dan menghargai antar pasangan, mampu berbagi rasa, saling percaya dan setia dalam pasangan hidup.[44]

IAIN PURWOKERTO

Hurlock mengatakan bahwa dua orang individu dapat menjalani proses berpacaran sebelum menikah untuk melihat apakah pasangan itu cocok antara satu sama lain. Sedangkan menurut Benokraitis, pacaran biasanyadilakukan untuk mencari

---

[42]Rony Setiawan dan Siti Nurhidayah, "Pengaruh Pacaran Terhadap Perilaku Seks Pranikah", *Jurnal Soul*, Vol. 1, No. 2, September 2008, Hlm. 63.

[43]Intan Permata Sari, "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan", *Jurnal Dimensia*, Vol. 7, No. 1, Maret 2018, Hlm. 64-65.

[44]Irwan Evendi, "Kekerasan Dalam Pacaran (Srudi pada Siswa SMAN 4 Bombana)", *Jurnal Neo Societal*, Vol. 3, No. 2, 2018, Hlm.390.

calon pasangan hidup, dengan berpacaran dapat dijadikan sebagai proses penyesuaian satu sama lain terlebih dahul sebelum ketahap yang lebih serius (pernikahan). Apabila pasangan merasa kurang sesuai dengan yang diharapkan, hubungan yang selama ini telah terjalin bisa berakhir atau putus (tidak melanjutkan pacarannya). Lain halnya jika merasa saling/telah cocok dan siap maka kedua pihak dapat melanjutkan ke hubungan yang lebih serius dengan bertunangan dan menikah.[45]

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pacaran merupakan keterkaitan hubungan antar lawan jenis yang didasari oleh rasa penuh cinta dan kasih sayang diantara keduanya, dimana pada masa pacaran merupakam momen untuk belajar berkomitmen dengan satu sama lain dengan cara saling menyayangi, menghargai, percaya dalam rangka menjadi sebuah titik meneruskan kedalam jenjang hubungan yang sakral berupa hubungan pernikahan hal tersebut sesuai dengan teori diatas.

IAIN PURWOKERTO

b. Tujuan Pacaran

Pacaran juga mempunyai tujuan yang pada dasarnya dapat bermanfaat untuk memenuhi segala masing-masih kebutuhan pasangan. Tujuan diantaranya adalah sebagai berikut.[46]

---

[45]Maulana Irfan dan Zaenal Abidin, "Perjalanan Cintaku: Sebuah Studifenomenologis Tentang Pengalaman Pencarian Jodoh Pada Pria Pengguna Aplikasi Ta'arufonline Indonesia", *Jurnal Empati*, Vol. 8, No. 3, Hlm. 125.

[46]Lilies Marlynda, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa", *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, 2017, Hlm. 49.

1) Sebagai rekreasi dikarenakan pacaran merupakan sarana untuk mendapatkan kesenangan atau hiburan yang diperoleh dari hubungan pacaran dimana kedua pasangan saling menyalurkan perasaan kasih sayang.
2) Hubungan dengan tidak mewajibkan pernikahan melainkan hanya keinginan untuk membina persahabatan yang dekat tanpa adanya ikatan serius.
3) Mendapatkan setatus yang jelas dari kedekatannya terhadap seseorang, dimana hal tersebut menjadi sebuah pembuktian seseorang.
4) *Integrasi social* yang di maksud yaitu pacaran digunakan sebagai sarana untuk belajar mengenal seseorang, dan mampu memahami dan berinteraksi dengan orang baru.
5) Memperoleh kepuasan atau pengalaman seksual, didalam hubungan pacaran saat ini tak jarang ada pasangan yang melakukan hubungan seksual tanpa adanya hubungan halal yaitu pernikahan, adanya hubungan seksual karena adanya kesepakatan dari kedua pasangan.
6) Pacaran digunakan sebagai proses seleksi dalam dari seseorang dengan tujuan mendapatkan pasangan yang sesuai dengan kriteria pasangan hidupnya nanti
7) Banyaknya seseorang untuk menjalin hubungan pacaran yaitu untuk mendaptkan rasa aman dan merasa dijaga oleh

IAIN PURWOKERTO

pasangannya yang enimbulkan rasa aman yang merupakan sebagai kebutuhan seorang pasangan dalam membina pacaran sebagai pelajaran untuk saling menjaga antar pasangan.

8) Diharapkan dalam hubungan pacaran, antar pasangan mampu membantu memenuhi kebutuhan satu yang lain.
9) Kebutuhan untuk saling diyakini dan menilai anta pasangan.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock mengatakan secara psikologi remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah ikatan orang-orang yang lebih tua melainkan dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak.[47] Remaja disebut juga ”pubertas” yang nama berasal dari bahasa latin yang berarti “usia menjadi orang” suatu periode dimana anak dipersiapkan untuk menjadi individu yang dapat melaksanakan tugas biologis berupa melanjutkan keturunannya atau berkembang biak.[48]

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa

IAIN PURWOKERTO

[47]Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, (Jakarta: Erlangga, Nursalam, 2008), Hlm. 206.

[48]Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), Hlm. 27.

dewasa.[49] Seperti yang dijelaskan oleh Zakiah Darajat bahwa remaja merupakan masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang.[50]

Menurut Monks remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada diantara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri" atau fase "topan dan badai". Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Namun fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.[51]

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

IAIN PURWOKERTO

[49]Sri Rumini & Siti Sundari, *Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Jakarta: PT. Asdi Mahasatya, 2004), Hlm. 53

[50]Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1990), Hlm.23

[51] F.J Monks, *Psikologi Perekmbangan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University, 1989)

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.

b. Ciri-ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, sela rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Berikut ciri-ciri yang menjadikan kekhususan remaja menurut Hurlock.[52]

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini

[52] Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1993) hlm. 221.

IAIN PURWOKERTO

menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi

IAIN PURWOKERTO

persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau "semau gue", yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

IAIN PURWOKERTO

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minumminuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

IAIN PURWOKERTO

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif tak jarang dimaksud sebagai metode penelitian naturalistik karena penelitian yang dilakukan pada kondisi yang alami (natural setting); metode ini juga disebut sebagai metode etnographi, dikarenakan metode ini sejak awal digunakan untuk penelitian bidang antroplogi budaya. Obyek dalam penelitian kualitatif lebih alami, dimana obyek berkembang dengan apa adanya tanpa dimanipulasi peneliti dan kehadiran peneliti tidak terlalu berpengaruh pada perkembangan obyek. Dalam penelitian kualitatif instrumennya adalah orang atau human instrument, yaitu peneliti itu sendiri. Untuk dapat menjadi instrument, maka peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas, sehingga mampu bertanya, menganalisis, memotret dan mengkonstruksi situasi sosial yang diteliti menjadi lebih jelas dan bermakna. [53]

Dalam penelitian ini melakukan pendekatan studi kasus. Penelitian studi kasus adalah studi yang digunakan untuk mengeksplorasi suatu permasalahan dengan batasan yang terperinci, selain itu memiliki pengambilan data yang secara mendalam, dan menyertakan berbagai

[53]Gumilar Rusliwaa Somantri "Memahami Metode Kualitatif" *Jurnal Makara Sosial Humaniora*, Vol 9, No 2 Desember 2005, hlm. 58.

sumber informasi. Penelitian ini dibatasi oleh waktu dan tempat, dan kasus yang dipelajari berupa program, peristiwa, aktivitas, atau individu.[54]

Pendekatan ini secara teknik menjelaskan berbagai aspek penyebab subjek yang memutuskan untuk keluar perkara *Toxic Relationship*, dan bagaimana mereka mampu resiliensi dari permasalahan *toxic* tersebut.

B. Subjek dan objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan 'orang dalam' pada latar penelitian yang menjadi sumber informasi. Subjek penelitian juga bermakna sebagai orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.[55] Subjek penelitian sangat berkaitan erat dengan dimana sumber data penelitian diperoleh. Sesuatu yang dalam dirinya melekat masalah yang ingin diteliti dan menjadi tempat diperolehnya data dalam penelitian akan menjadi subjek penelitian.[56] Peneliti menentukan subjek pada penelitian ini yaitu dua informan 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. Penelitian karena ingin melihat bentuk resiliensi dari sudut pandang laki-laki dan perempuan. Alasan meneliti A dan B karena mereka mengalami kejadian dan situasi sulit, penuh tekanan

IAIN PURWOKERTO

[54]Pupu Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif", *Jurnal Equilibrium*, Vol 5, No 9 Januari-Juni 2009 hlm.6

[55]Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 188

[56]Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), Hlm.61

dikarenakan mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran, peneliti juga ingin mengetahui gambaran resiliensi pasca mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran dari sudut pandang perempuan dan laki-laki. Dan mengapa hanya memilih dua subjek saja karena menurut peneliti mereka berdua dapat memberikan informasi pemahaman tentang resiliensi pasca mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian merupakan bentuk permasalahan yang akan diteliti. Menurut Sugiyono, yang dimaksud dengan objek penelitian ialah suatu atribut dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[57]Objek dalam penelitian ini adalahresiliesni pasca mengalami *Toxic Relationship* yang pernah terjadi pada hubungan pacaran.

C. Sumber Data

IAIN PURWOKERTO

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sehingga sumber data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Sumber primer yaitu sumber yang dapat langsung memberikan informasi kepada pengumpulan data pada dasarnya pengumpulan data langsung secara personal. Sumber sekunder adalah penelusuran data melalui bahan tertulis, bentuk sumber-sekunder dapat berupa berkas lembaga terkait. Sumber lapangan adalah

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

gambaran yang peneliti dapatkan pada saat terjun langsung ke lapangan penelitian, atau di sebut sebagai hasil observasi.[58] Dalam penelitian ini peneliti mengambil data dari kedua subjek dan orang-orang yang terlibat dalam penelitian ini baik korban, teman dekat korban, kakak korban, dan kerabat korban.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data didasarkan pada pedoman yang sudah dipersiapkan dalam rancangan penelitian. Data yang dikumpulkan melalui kegiatan penelitian dan dijadikan sebagai dasar untuk menguji hipotesis yang diajukan.[59] Pengumpulan data merupakan proses penyedia data untuk keperluan penelitian berupa prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Penelitian ini penulis mengumpulkan data menggunakan cara sebagai berikut :

1. Wawancara

   Wawancara merupakan kegiatan atau metode untuk pengumpulan data yang tengah dilakukan dengan cara bertatap muka langsung dengan respon, dengan menggunakan daftar pertanyaan.[60] Adapun wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan subjek yaitu wawancara terbuka, dimana peneliti memberikan kebebasan diri dan mendorong agar subjek berbicara secara luas dan mendalam. Pada

IAIN PURWOKERTO

[58]Lutfi Hamidi, dkk, *Pedoman Penulisan Skripsi* Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Purwokerto, (Purwokerto: STAIN Press, 2014), hlm. 7-8.

[59]Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodologi Penelitian Sosisl*, (Surabaya: Media Sahabat Cendikia, 2019), hlm 31.

[60]Moehar Daniel, *Metode Penelitian Sosial Ekonom*i, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), hlm.133.

wawancara terbuka subjek lebih kuat pengaruhnya terhadap menentukan isi wawancara.[61] Wawancara ini dilakukan pada kedua subjek, wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai resiliensi yang dilakukan subjek dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang pernah dialami kedua subjek pada saat pacaran.

Tabel.1

TAHAPAN WAWANCARA

No	Nama	Waktu dan Tempat	Isi Wawancara
1.	Subjek A	10 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.	Identitas diri, hubungan pacaran, *Toxic Relationship* yang dialami, dan resiliensi yag dilakukan.
2.	Subjek B	13 Juli 2020, di rumah subjek B yang berada di Banyumas	Identitas diri, hubungan pacaran, *Toxic Relationship* yang dialami, dan resiliensi yag dilakukan.

2. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan terhadap obyek penelitian. Pengamatan perlu dilakukan untuk membantu peneliti jika subjek tak dapat menjawab pertanyaan, dan dilakukan untuk memberikan data yang akurat.[62] Metode observasi ini dilakukan guna mengamati proses komunikasi, tujuan untukmemperoleh data yang lengkap tentang mengamati bagaimana kondisi subjek. Observasi ini dilakukan dari 15 Juni 2020 sampai 12 Juni 2020.

IAIN PURWOKERTO

[61]Sudar Wabdabun, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hlm. 130.

[62]Moehar Daniel, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, ... , hlm. 147.

Tabel.2

Tahapan Observasi

No	Waktu dan Tempat	Hasil Observasi
1	15 Juni 2020 Dirumah subjek A (Banyumas)	Meminta izin untuk menjadi subyek penelitian kepada subjek A
2	25 Juni 2020 Di rumah subjek A (Banyumas)	mengamati lebih dalam hubungan dengan pasangannya dan tentang *Toxic Relationship* yang dialami oleh subjek A.
3	9 Juli 2020 Dirumah subjek A (Banyumas)	Mengamati resiliensi yang dilakukan oleh subjek A pasca mengalami *Toxic Relationship*.
4	22 April 2020 Dirumah subjek B (Banyumas)	Meminta izin untuk menjadi subyek penelitian
5	29 Juni 2020 Dirumah subjek B (Banyumas)	mengamati lebih dalam hubungan dengan pasangannya dan tentang *Toxic Relationship* yang dialami oleh subjek A
6	12 Juli 2020 Dirumah subjek B (Banyumas)	Mengamati resiliensi yang dilakukan oleh subjek A pasca mengalami *Toxic Relationship*

IAIN PURWOKERTO

3. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, majalah, notulen, dan sebagainya.[63]Untuk melengkapi dua data diatas maka dokumentasi digunakan sebagai penguat dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh

[63]Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 231.

peneliti. Adapun dokumentasi yang didapatkan oleh peneliti berupa foto hasil wawancara dari peneliti kepada kedua subjek A dan B.

E. Analisis Data

Teknik analisis data dapat bermakna sebagai suatu proses yang mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori dan satuan dasar. Selanjutnya dilanjutkan dengan menafsirkan (interpretasi) data. Dengan singkat dapat dia bahwa teknik analisis data merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Yang dimaksud dengan interpretasi data disini adalah memberi arti yang signifikan terhadap analisis, menjelaskan pola uraian, dan mencari hubungan diantara dimensi-dimensi uraian.[64] Perolehan data dalam penelitian ini dilakukan secara terus menerus pada setiap tahap penelitian. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh sesuai dengan yang dibutuhkan dan akurat. Setelah data dari seluruh responden atau sumber data terkumpul melakukan penyusunan secara terstruktur dari data yang sudah diperoleh, dengan cara mengelompokan dan mengiraikan data kedalam unit-unit, serta membuat sintesa dan menyusun kedalam pola yang ada, serta membuat kesimpulan dengan cara memilih mana yang penting dan yang perlu dipelajari untuk mudah dipahami oleh peneliti maupun oleh orang lain.

IAIN PURWOKERTO

[64]Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), Hlm.92

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Identitas Subjek

1. Identitaa diri subjek A

Nama	:	A
Tempat, tanggal lahir	:	Banyumas, 30 Juni 1998
Alamat	:	Banyumas
Usia	:	22 tahun
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Mahasiswa

Subjek A merupakan anak pertama dari pernikahan sah orang tuanya, namun pada usia 18 tahun A ditinggalkan ayahnya karena meninggal dunia. Subjek A mempunyai satu adik laki-laki yang masih menempuh pendidikan SMP. Subjek A merupakan tercatat sebagai mahasiswi semester akhir di salah satu universitas ternama di Purwokerto. Subjek A tinggal seorang diri di kost purwokerto.

2. Identitas diri sbjek B

Nama	:	B
Tempat, tanggal lahir	:	Banyumas,12 september 1998
Alamat	:	Banyumas
Usia	:	22 tahun

IAIN PURWOKERTO

Jenis Kelamin	:	Laki-laki
Agama	:	Islam
Pekerjaan	:	Mahasiswa

Subjek B merupakan anak pertama dari dua bersaudara, mempunyai adik laki-laki yang masih menempuh pendidikan sekolah dasar. Subjek B merupakan mahasiswa dari universitas swasta yang ada di Purwokerto.Subjek B tinggal bersama ibunya dan adik laki-lakinya dirumah.

B. Pacaran

Menurut Katz & Arias, pacaran *(datting)* dilihat sebagai relasi antara laki-laki dan perempuan yang saling memiliki keterkaitan secara emosional, karena adanya perasaan istimewa. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki satu sama lain.[65]

Definisi mengenai pacaran juga dikemukakan oleh Robert J Havigurst juga mengungkapkan pacaran yaitu hubungan di warnai dengan kemesraan antara laki-laki dan dengan melibatkan perasaan cinta dan saling berkomitmen sebagai pasangan. Kemudian dapat saling melengkapi segala kebutuhan, kekurangan dan kelebihan dari pasangannya. Kebutuhan yang di maksud berupa rasa empati, saling mengerti dan menghargai antar pasangan, mampu berbagi rasa, saling percaya dan setia dalam pasangan hidup.[66]

IAIN PURWOKERTO

[65]Intan Permata Sari, "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan", *Jurnal Dimensia*, Vol. 7, No. 1, Maret 2018, Hlm. 64-65.

[66]Irwan Evendi, "Kekerasan Dalam Pacaran (Srudi pada Siswa SMAN 4 Bombana)", *Jurnal Neo Societal*, Vol. 3, No. 2, 2018, Hlm.390.

Pacaran menurut A dan B dari hasil wawancara, disebutkan bahwa keterkaitan hubungan antar lawan jenis yang didasari oleh rasa penuh cinta dan kasih sayang diantara keduanya, dimana pada masa pacaran merupakam momen untuk belajar berkomitmen dengan satu sama lain dengan cara saling menyayangi, menghargai, percaya dalam rangka menjadi sebuah titik meneruskan kedalam jenjang hubungan yang sakral berupa hubungan pernikahan hal tersebut sesuai dengan teori yang di kemukakan diatas. Subjek A menjelaskan mengenai pacaran yaitu :

> "Hubungan cowo sama cewe yang saling sayang dan cinta, pacaran itu buat tahap perkenalan lebih lanjut anatara satu sama lain si. Di pacaran juga sebagai jalan buat menuju ke hal yang serius kalo kitanya saling menerima dan memahami. Pacaran juga mau menerima kekurangan satu sama lain pasangannya."[67]

Sedangkan subjek B mengungkapkan pacara sebuah hubungan yang dijalani oleh laki-laki dan perempuan yang didasari kasih sayang, saling menghargai, percaya, dan mendukung. hal tersebut lebih lanjut dijelaskan oleh subjek B :

> "Pacaran ya hubungan saling komitmen laki-laki sama perempuan, yang didasari rasa kasih sayang yang saling menghargai pasangannya, yang saling percaya dan mendukung pasangannya, setia dan empati pada pasangannya. Karna dari pacaran kan sebenarnya pembelajaran untuk nantinya kita menjalani hubungan yang lebih sakral lagi seperti pernihakan misalnya."[68]

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pacaran merupakan pacaran itu suatu hubungan yang terbina antara dua insan manusia yang berbeda jenis kelamin dimana didalamnya terdapat komitmen dengan dasar

---

[67]Hasil wawancara dengan subjek B, 10 Juli 2020, di rumah subjek B yang berda di Banyumas.

[68]Hasil wawancara dengan subjek B, 13 juli 2020, di rumah subjek B yang berda di Banyumas.

IAIN PURWOKERTO

rasa penuh kasih sayang dan cinta untuk mendapatkan rasa saling menghargai dengan pasangannya, saling mempercayakan pasangannya dan mendukung segala hal dari pasangannya, dan yang paling penting belajar membina kesetiaan dalam hubungan sebelum menjalani hubungan yang lebih sakral yaitu pernikahan. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Katz & Arias mengenai pacaran.

Menurut Lilies Marlyna pacaran juga memiliki berbagai tujuan yang pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan masing-masing pihak.[69] Adapun tujuannya sebagi berikut:

1) Sebagai sarana untuk saling bertukar pikiran dan berbagi keluh kesah. Dalam hal ini subjek saling berbagi cerita dengan pasangannya, dan bertukar pikiran.
2) Melakukan seleksi pasangan hidup, tujuan dalam hal ini yang dilakukan subjek adanya keinginan membina persahabatan yang dekat untuk melakukan seleksi pasangan hidup yang sesuai dengan kriteria dan dapat saling melengkapi.
3) *Integrasi social* dikarenakan pacaran digunakan sebagai sarana untuk belajar mengenal, memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Hal ini dilakukan subjek untuk saling mengenal lebih jauh dan saling memahami dengan menjalin hubungan berpacaran.
4) Kebutuhan untuk memelihara, dalam berpacaran yang dilakukan subjek bertujuan untuk saling menjaga karena pacaran akan mengajarkan

[69]Lilies Marlynda, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Perilaku Menyimpang Berpacaran Siswa", *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, 2017, Hlm. 49.

IAIN PURWOKERTO

pentingnya kedekatan serta saling menjaga satu sama lain, dan juga slaing mendukung.

5) Kebutuhan akan bantuan, dalam hubungan pacaran yang dilakukan subjek, pasangan diharapkan bisa saling membantu satu sama lain jika mengalami kesulitan atau adanya permaslahan.

Tujuan pacaran menuurut A dan B dari hasil proses wawancara yaitu rekreasi, seleksi pasangan hidup, integrasi sosial, saling menjaga, dan saling membantu. Hal lain tujuan subjek pacaran untuk dapat saling menyayangi dan mencintai dengan mendapatkan rasa perhatian dan kasih sayang dari pasangannya, dan dapat membantu memberikan pelajaran terkait memahami dan bertanggung jawab terhadap hubungan yang dijalaninya untuk menjadi bekal nantinya pada saat menjalin sebuah hubungan pernikahan. Seperti yang di katakan subjek A pada saat wawancara :

> "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."[70]

IAIN PURWOKERTO

Sedangkan hasil wawancara dengan subjek B, tujuan dilakukan pacaran yaitu :

> "Pacaran buat lebih saling kenal barangkali jadi jodohnyakan, soalnya pacaran ya buat cari pasangan hidup. Pacaran juga buat berbagi pemikiran, kaya kalo misalkan lagi banyak pikiran kan bisa buat curhat terus juga kalo kita curhatkan nanti jadi ada solusi. Saling berbagi sama saling memahami."[71]

---

[70]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 10 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

[71]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 13 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap kedua subjek maka dapat disimpulkan bahwa tujuan pacaran adalah memiliki seseorang yang dapat mendampinginya sepanjang hari dengan mendapatkan sebuah rasa cinta dan kasih sayang yang tulus seperti mendapatkan kebahagiaan, kenyamanan, yang mampu menjaga pasangannya dan selalu menemani di kala keadaan sedih dan senang. Dalam pacaranpun dapat membantu individu dalam belajar memahami dan belajar bertanggung jawak kepada seseorang yang dicintainya terhadap hubungan pacaran yang dijalaninya sehingga dapat menjadi bekal untuk melanjutkan jenjang yang lebih serius yaitu pernikahan.

C. *Toxic Relationship* Yang Terjadi Pada Subjek

Yang dimaksud dengan *Toxic Relationship* atau hubungan yang beracun adalah hubungan yang dapat memiliki banyak bentuk tetapi semuanya ditandai dengan perbedaan, situasi non-egaliter dimana salah satu dari subjek bergantung pada yang lain, memicu mekanisme dominasi dan ketundukan. Satu mendapatkan dalam hubungan lebih banyak pengaruh dari pada yang lain, yang kontribusinya bahkan bisa nol. Tidak seperti hubungan yang sehat dimana kita masih dapat memotong ruang kita, mempertahankan kapasitas untuk menentukan nasib sendiri, mendapatkan keuntungan dari timbal balik, dalam hubungan yang beracun sebaliknya ketergantungan emosional ikut bermain yang menjadikan pasangan lawan bicara eksklusif kita, sehingga menjadi bahagia dan antusias bergantung secara eksklusif disisi

IAIN PURWOKERTO

lain.[72] Mengutip dari pemikiran J.A. Mc Gruder, *Toxic Relationship* adalah kondisi dimana hubungan ditandai oleh perilaku secara emosional dilampiaskan oleh seseorang bahkan tak jarang melukai fisik pasangannya. *Toxic Relationship* tidak hanya muncul pada hubungan kekasih, namun juga keluarga, pertemanan, kolega. Ada beberapa hal yang mengindikasi hubungan toxic, seperti ketidakpercayaan pada pasangan sepenuhnya, emosi dan agresif, manipulasi diri, berbohong pada pasangan, serta melakukan kekerasan untuk mengikat pasangan tersebut agar selalu bersamanya.[73]

Subjek A dan B dari hasil wawancara menyebutkan bahwa toxic relatinship merupakan suatu hubungan yang tidak sehat yang dampaknya tidak menemukan kebahagiaan didalamnya, dengan ditandai dengan adanya emosi negatif dari orang yang toxic mengendalikan ruang gerak dalam hubungan tersebut sehingga seseorang yang mengalami toxic relatinship tidak mudah untuk menjalani kehidupanya secara normal selalu dalam kendali. Lebih lengkapnya berikut penjelasan tentang *Toxic Relationship* menurut subjek A, sebagai berikut:

> "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, 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

[72]Solfernio, Nazaria and Tessitore, M. Elisabetta, "Human Network and Toxic Relationship", *MPRA Paper* No. 95756, 30 Juli 2019, Hlm. 3.

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

IAIN PURWOKERTO

> lama berkembang menjadi lebih baik malah sebaliknya hubungan yang dijalani nggak berkembang baik bahkan jatohnya negatif semua."[74]

Sedangkan hasil wawancara dengan subjek B megenai *Toxic Relationship* yang dialaminya yaitu :

> "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."

Berdasarkan pemaparan diatas 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. Hal tersebut sesuai dengan teori yang di paparkan dalam buku dan oleh J.A. McGruder.

Toxic Relationship yang dialami subjek a yaitu merasakan emosi negatif dari pasanganya seperti keegoisan yang selalu dilakukan pasangannya,

[74]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 13 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

IAIN PURWOKERTO

dikekang harus menuruti segala perintah dan aturan sang pacar, dilarang untuk bersosial dengan temannya, cemburu dan posesif yang berlebihan, dan menjadikan subjek sebagai pelampiasan atas permasalahan yang di hadapi dan selalu menyalahkan subjek. Lebih lengkapnya berikut penjelasan tentang *Toxic Relationship* yang dialami oleh subjek A pada saat wawancara, sebagai berikut:

> "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."[75]

Sedangkan toxic yang dialami subjek B yaitu subjek B mengalami tekanan dalam ruang gerak berorganisasi dimana pasangannya meminta subjek untuk keluar dari organisasi karena merasa selalu mementingkan organisasi tersebut, tidak merasa nyaman dengan segala keposesifan dan cemburu yang berlebihan dari pasangannya, subjek merasa tidak ada rasa kepercayaan pasangan terhadap subjek dimana pasangannya tersebut selalu mencurigai semua yang dilakukan subjek, dan bahkan subjek mendapatkan ancaman seperti pasangannya akan melukai dirinya sendiri jika tidak menuruti semua keinginan dari pasangannya tersebut. Lebih lengkapnya berikut penjelasan tentang *Toxic Relationship* yang dialami oleh subjek B pada saat wawancara, sebagai berikut:

[75]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 10 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

IAIN PURWOKERTO

> "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."[76]

Dari hubungan yang di alami oleh subjek A dan B dalam mengalami toxic riletionship yang ditandai dengan perasaan tidak aman, adanya ke-egois, dan keinginan untuk memegang kendali dari pasangannya, mengalami tekanan, dan kecemburuan yang berlebih sehingga mengakibatkan subjek tertekan. Adanya sikap merendahkan seperti halnya mengata-ngatai, memberikan komentar negatif, dan adanya kekangan dari pasanngan yang membuat terbatasnya aktifitas yang dilakukan oleh subjek.

Tabel.3

Subjek	***Toxic Relationship* Yang Dialami Pada Saat Pacaran**
A	• Adanya kekangan dan tekanan dari pasangan, • Posesif, • Kecemburuan yang berlebihan, • Rara curiga yang berlebihan dari pasangan, • Pasangan yang selalu menuntut, • Egois, • Menyalahkan pasangannya, • Ingin menang sendiri,
B	➢ Terkekang dan tertekan oleh

[76]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 10 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

IAIN PURWOKERTO

	pasangannya ➢ Posesif ➢ Tidak adanya rasa kepercayaan ➢ Merasa terbebani ➢ Banyanknya tuntutan dari pasangan ➢ Tidak adanya kenyamanan dalam berhubungan ➢ Adanya ancaman ➢ Kcemburuan yang berlebihan ➢ Selalu disalahkan ➢ Menutup ruang gerak dalam aktifitas

D. Risiliensi Pada Subjek A Dan B

Menurut Reivich dan Shatte mengutarakan mengenari resiliensi, yakni berupa kemampuan seseorang untuk dapat mengatasi dan dapat beradaptasi melalui kejadian yang dirasakan berat atau permasalahan besar yang dialami dalam kehidupannya. Individu yang berusaha untuk bertahan dalam keadaan penuh tekanan, dan mau untuk berhadapan dengan kesulitan *(adversity)* ataupun trauma yang sedang dialami dalam hidupnya.[77]

Menurut Glicken yang dimaksud dengan resiliensi ialah suatu kemampuan yang digunakan individu untuk dapat melambung/terbang kembali (*bounce back*) dari kondisi yang mengganggu atau tidak adanya keuntungan bagi individu, resiliensi juga dilakukan untuk mampu mengatasi segala dampak negatif yang selalu menghambat individu untuk menggapai citacita/keinginan yang ingin diraih oleh individu tersebut.[78]

IAIN PURWOKERTO

[77]Ifdil dan Taufiq, "Urgensi Peningkatan Dan Pengembangan Resiliensi Siswa Di Sumatra Barat", *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol XII, NO. 2, November 2012,Hlm.115.

[78]Sherly Deborah, Dkk, "Trauma dan Resiliensi pada Wanita Penyintas Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, Vol. 7, No. 2, 2018,Hlm. 124.

Dari hasil wawancara dengan subjek A dan B menghasilkan penjelasan mengenai resiliensi yaitu kemampuan seseorang untuk berubah dari keadaan sulit dengan cara ingin bangkit menghadapi segala permasalahan atau kesulitan yang dialaminya sehingga menjadi pribadi yang resilien. Seperti yang di katakan oleh subjek A mengenai resiliensi, sebagai berikut:

> "Kemampuan berubah mencadi pribadi yang baru, sebisa mungkin aku bertahan dari rasa tertekan yang aku alami buat jadi pengalaman karna aku yakin dibalik kesulitan pasti ada jalan kemudahan untuk memper mudah kesulitan kita."[79]

Sedangkan dari hasil wawancara menurut subjek B yang di sebut resiliensi, sebagai berikut :

> "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."[80]

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi yang dipaparkan oleh subjek A dan B sudah sesuai dengan reseliensi pada teori yang di paparkan diatas oleh Glicken, Reivich dan Shatte.

1. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte, resiliensi mencakup tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis penyebab masalah,

IAIN PURWOKERTO

[79]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 10 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

[80]Hasil wawancara dengan subjek A, pada tanggal 13 Juli 2020, di rumah subjek A yang berada di Banyumas.

empati, efikasi diri, dan reaching out.[81] Sedangkan aspek resiliensi yang dilakukan oleh subjek dengan enam aspek yaitu :

a) Regulasi Emosi

Reivich & Shatte menentukan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untung tetap tenang dalam kondisi ataupun situasi yang penuh dengan tekanan.[82]

Berdasarkan hasil wawancara terhadaap subjek A dan B dalam melakukan regulasi emosi subjek memiliki perbedaan cara pasca mengalami *toxic* dalam berpacaran. Subjek A dalam regulasi emosi memilih hanya diam, sedangkan subjek B lebih memilih membicarakan dengan baik-baik namun tidak melampiaskan dengan kemarahan.

b) Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan suatu kemampuan dari individu dalam pengendalian segala keinginan, dorongan, dan tekanan yang muncul dari dalam diri individu.[83]

Hasil dari penelitian membuktikat bahwa kedua subjek A dan B memiliki kemampuan yang sama dalam pengendalian impuls. seperti halnya pada saat subjek a dan b mengalami *toxic releationship* dengan tidak meluapkan emosi kepada pasangannya dan lebih memilih mempertahankan hubungannya tersebut.

IAIN PURWOKERTO

[81]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85.

[82]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85.

[83]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 85-86.

c) Optimis

Reivich & Shatte menyatakan mengenai individu yang resilien merupakan suatu individu yang optimis. Dimana individu yang memiliki kemampuan melakukan segala hal dengan cara berpikir positif dan percaya diri dan mereka dapat percayadi masa depan bahwa kehidupan dapat berubah menjadi lebih baik apabila pengalaman di masalalunya dijadikan sebagai pelajaran yang berharga.[84].

Optimis yang dilakukan subjek dalam resiliensi dalam berpacaran yaitu,subjek A dan B berharap kepada pasangannya akan berubah dan hubungannya menjadi lebih baik lagi tidak terjadi *Toxic Relationship*.

d) Analisis Penyebab Masalah

Analisis penyebab masalah merupakan suatu bentuk kemampuan individu dalam menganalisa akar dan penyebab masalah dengan tepatdengan mind-set (pola pikir) seseorang yang positif, maka ia akan dapat mengambil setiap masalah yang dialami sebagai pelajaran.[85]

IAIN PURWOKERTO

Berdasarkan hasil wawancara dari kedua subjek sebagai korban *Toxic Relationship* dalam pacaran telah mengetahui penyebab dari adanya *Toxic Relationship* sehingga subjek memiliki cara yang berbeda dalam menangani hal tersebut. Subjek A lebih memahami bahwa pasangan melakukan hal tersebut dikarenakan takut kehilangan subjek

[84]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

[85]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

karena sudah menjalani hubungan yang lama. Sedangkan subjek merasa pasangannya seperti itu karena dari keluarga kedua belah pihak sudah saling mengnal dan berharap hubungan yang dijalani subjek kepada jenjang yang lebih serius.

Kedua subjek mampu memahami dan mengetahui dari penyebab adanya *Toxic Relationship* yang terjadi pada keduanya, sehingga subjek A dan B lebih mengikuti apa yang dilakukan oleh pasangannya karena adanya rasa optimis akan lebih baik kedepannya.

e) Empati

Empati merupakan berupa kemampuan dari individu dalam menerka perasaan yang sedang dialami oleh orang lain baik keadaan fisik maupun keadan mentalnya.[86]

Dari hasil wawancara oleh subjek A dan B yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa kedua subjek mempunyai rasa empati yang sama, kedua subjek memiliki rasa empati yang cukup baik karena mereka mampu merasakan apa yang dirasakan oleh pasangannya kenapa melakukan *Toxic Relationship*, sehingga subjek mempertahankan hubungannya walau mengalami *toxic*.

f) Reaching Out

Reaching out merupakan kemampuan individu dalam mengoptimalkan aspek-aspek denganpositif yang terdapat dalam

IAIN PURWOKERTO

[86]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", *Syifa Al-Qulub*, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 86.

dirinya dan berperan dalam meningkatkan kemampuan untuk bersosial serta mengendalikan emosi.[87]

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan dari kedua subjek berbeda dalam menentukan tujuan kedepan dalam hubungan pacarannya tersebut. Sujek B lebih mampu untuk menentukan masa depan dari *Toxic Relationship* yang dialaminya, sedangkan subjek A belum mampu menentukan masa depan dari hubungannya tersebut, ia hanya dapat menjalani hubungan pacaran namun tidak dapat menentukan solusi seperti apa yang akan dilakukannya.

Tabel.4

Subjek	**Resiliensi Yang dilakukan Subjek**
A	Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimis, Analisis Penyebab Masalah. Empati.
B	Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimis, Analisis Penyebab Masalah, Empati, dan Reaching Out

IAIN PURWOKERTO

2. Faktor-Faktor Resiliensi

Menurut Grotberg ada beberapa faktor-faktor yang diperkirakan mampu untuk membentuk resiliensi, yaitu *I have, I am, I can*.

[87]Diky Permana, "Peran Spiritualitas Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba", Syifa Al-Qulub, Vol. 2, No. 2, Januari 2018, Hlm. 87 (80-93)

Ketigasumber resiliensi tersebut harus saling berinteraksi, karena resiliesi merupakan hasil dari perpaduan dari ketiga faktor tersebut.[88]

a) *I Hav*e (Aku Memiliki)

Faktor *I Have* (Aku Memiliki) merupakan perasaan yang dimiliki individu bahwa dirinya mendapat dukungan/dukungan dari orang lain.[89]*I have* yang dialami oleh subjek A dengan mendapatkan dukungan atau motivasi untuk selalu bertahan dan yakin bahwa hubungannya akan lebih baik dan pasangannya akan berubah, hal tersebut diberikan oleh teman dekat/ sahabatnya. Sedangkan subjek B mendapat dukungan justru dari orang tuanya untuk selalu bertahan dan yakin bahwa hubungannya akan berubah dan agar subjek B bisa belajar bertanggung jawab dari permasalahan yang dihadapinya.

b) *I Am* (Aku Adalah)

Faktor *I Am* (Aku Adalah) merupakan kekuatan dari dalam diri individu yang dimiliki untuk dapat terwujudkan melalui perasaan, sikap, dan keyakinan dalam dirinya.[90] Kedua subjek mengalami hal yang sama dengan menanamkan pada dirinya bahwa mereka dapat bertahan dan yakin mampu menghadapi *toxic reletionship* yang dialaminya.

IAIN PURWOKERTO

[88]Grotberg, *Resilience For Today : Gaining Strenght From Adversity*, (United States Of America: Greenwood Publishing Group Inc., 2003)

[89]Ibid

[90]Ibid

c) *I Can* (Aku Bisa)

Faktor *I Can* (Aku Bisa) merupakan kemampuan individu yang didapat dari interaksi dengan individu lain, seperti dengan hal keterampilan sosial dan membangun hubungan dengan individu lainnya.[91] Subjek yakin pada dirinya mampu mempertahankan hubungan dengan pasangannya, dengan cara subjek lebih bersikap lebih tenang dan mau membicarakan segala uneg-uneg ataupun perasaan resah yang mengganggunya. Subjek yakin bahwa dia bisa melewati masa-masa terjadinya *Toxic Relationship* di hubungannya.

Dari pemaparan tersebut dapat kita tarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi subjek untuk resiliensi dari toxic relatioship pada pacaran yaitu dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal (*i have*) dipengaruhi oleh orang-orang yang berada di lingkungan subjek. Sedangkan, faktor internal berasal dari diri sendiri untuk mempertahankan hubungan tersebut dengan cara mampu meyakinkan diri sendiri dan yakin mampu menghadapi toxic yang dialami (*i'am* dan *i can*).

IAIN PURWOKERTO

3. Tahapan Resiliensi pada subjek A dan B

O'Leary dan Ickovics menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dan kondisi yang menekan *(significant adversity)* antara lain yaitu[92] :

[91]Ibid

[92] V. E. O'Leary, & Ickovick, Resilience And Thriving In Response To Challenge: An Opportunity For A Paradigm Shift In Women's Health, 1995, hlm. 121-142.

a. Mengalah

Yaitu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri. Kondisi subjek A pada saat *toxic relationship* terjadi padanya, subjek A mengalami rasa putus asa dan sedih yang berkelanjutan karena mengalami tertekan dari hubungan yang dijalaninnya yang sehingga membuat subjek A tidak dapat melakukan aktifitas sesuai dengan keinginannya karena semua kendali selalu dari pasnagannya harus mendapat izin dari pasangannya agar dapat melakukan aktifitas tersebut. Sedangkan subjek B kondisi pada saat mengalami *toxic relationship* yang terjadi pada hubungan pacarannya, sebenarnya subjek B merasakan perasaan yang bimbang dan tak tau haru mengambil keputusan seperti apa dari semua perilaku yang dilakukan pasangnnya tersebut sehingga subjek B hanya bisa mengalah dan menuruti seumua yang dikatakan pasangnnya karena tidak ingin mendapatkan ancaman dari pasangannya tersebut.

b. Bertahan *(survival)*

IAIN PURWOKERTO

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar. Dalam tahapan ini Subjek A dan B yang mengalami *toxic relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran keduanya mampu menerima semua bentuk *toxic relationship* yang dilakukan pasangnnya. Keduanya erupaya untuk mengembalikan hubungan yang harmonis seperti saat pertama menjalani hubungan pacaran dengan cara berkomunikasi dengan lebih intens, dan berani untuk berpendapat atau membicarakan semua perasaan yang meresahkan subjek *(speak up).*

c. Pemulihan *(Recovery)*

Yaitu Kondisi ketika mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan demikian, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien. Dari tahapan ini Subjek A demi mengharapkan hubungan yang kembali baik ia memutuskan agar pasangannya untuk mau mengintropeksi dirinya demi

IAIN PURWOKERTO

kebaikan dalam hubungannya. Sedangkan yang dilakukan subjek B dia lebih mengalah untuk pasangannya dan memberi bimbingan perlahan agar pasangannya keluar dari penyakit psikologis yang dialaminya sehingga mampu menjalani hubungan pacaran dengan lebih baik.

d. Berkembang Pesat *(thriving)*

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa respek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menentang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik. Dari perilaku *toxic relationship* yang dialami mereka, keduanya mendapatkan pengalaman yang sanga berharga dan menjadi kan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk kedepannya.

IAIN PURWOKERTO

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