

Studi Kasus: Analisis Perilaku Toxic Relationship pada Mahasiswa Prodi BK Angkatan 2021 Universitas PGRI Adi Buana

Fany Dwi Kartika¹, Ayong Lianawati² Maslinatul Ustadha³, Shavira Anggraini⁴, Naufal Rakha Kusuma⁵, Muhammad Taufiqurahman⁶

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: fanydwii28@gmail.com¹

Abstrak

Permasalahan dalam hubungan yang dijalin oleh manusia terkadang membutuhkan toleransi dalam menjalaninya. Konflik yang terjadi dalam sebuah hubungan yang kurang sehat bisa dikenal dengan toxic relationship. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu metode yang menitikberatkan pada penggalian suatu makna, pengertian, konsep, gejala, karakteristik, maupun gambaran suatu kejadian menggunakan beberapa *design* serta disajikan secara naratif. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis data dengan sampel sejumlah 2 orang mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hasilnya *toxic relationships* sangat mempengaruhi korban, mereka sama-sama mengalami kekerasan secara fisik dan psikologis dalam hubungannya dan mereka sampai sekarang masih susah untuk mengakhiri hubungannya dikarenakan masih memiliki rasa sayang yang lebih terhadap pasangannya.

Kata kunci: *Hubungan, Toxic Relationship*

Abstract

Problems in relationships between humans sometimes require tolerance in carrying them out. Conflict that occurs in an unhealthy relationship can be known as a toxic relationship. The method used in this research uses a qualitative method, namely a method that focuses on exploring meaning, understanding, concepts, symptoms, characteristics and descriptions of an event using several designs and presented narratively. The data analysis technique in this research is data analysis with a sample of 2 guidance and counseling students at PGRI Adi Buana University, Surabaya. The result of a toxic relationship really affects the victims, they both experience physical and psychological violence in their relationship and they still find it difficult to end their relationship because they still have more affection for their partner.

Keywords: *Relationship, Toxic Relationship*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tak terpisahkan dari interaksi dengan sesama manusia. Pandangan ini didukung oleh Paramitha (2017) dan Purnamaningrum (2017), yang mengemukakan bahwa manusia secara alami membutuhkan hubungan dengan orang lain. Karen Horney, seorang psikoanalisis, menjelaskan bahwa hubungan manusia timbul dari perubahan akan keamanan, perhatian, dan pengakuan atas keberadaannya. Hubungan yang positif mampu membantu orang merasa lebih aman dan memaksimalkan potensi terbaiknya yang ada pada dirinya, seperti yang ditunjukkan oleh Horney dan dipaparkan oleh Qiwarunnisa et al. (2018). Melalui berbagai bentuk hubungan dalam kehidupan sosial, kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat terpenuhi. Kehidupan sosial juga memunculkan berbagai jenis emosi, termasuk kebahagiaan, yang bisa dirasakan oleh semua orang, baik pria maupun wanita (Pramesti & Suprastowo, 2024)

Pertemanan antara pria dan wanita sering kali berkembang menjadi hubungan romantis yang dimulai dari saling mengenal. Dari awalnya sebagai teman biasa, hubungan tersebut bisa berkembang menjadi persahabatan yang erat, dan

kemudian timbulnya ketertarikan di antara keduanya, akhirnya membawa hubungan mereka menjadi lebih dekat, yaitu pacaran. Dorongan dari keinginan akan cinta dan kasih sayang seringkali menjadi motivasi bagi seseorang untuk mengembangkan hubungan dengan pasangan keduanya. Setiap pasangan mengharapkan hubungan dengan membawa kebahagiaan, penuh kasih sayang, didukung oleh berkomunikasi dengan baik dan beragam aspek tambahan (Sourma Daeli et al., 2024). Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan melaporkan 226.062 kasus kekerasan pada wanita pada tahun 2020. Angka ini meningkat menjadi 338.496 kasus pada tahun 2021, dengan peningkatan sekitar 49,7% kasus kekerasan pada wanita (Komnas Perempuan, 2021). Peningkatan ini mungkin disebabkan oleh hubungan yang lebih kuat antara laki-laki dan perempuan *toxic* yang gagal ditangani dengan baik (Setianingrum & Kelly, 2023)

Toxic relationship mengacu pada hubungan yang dimana pada pasangan mereka tidak dicintai dicintai, kurang mendapat dukungan, sering direndahkan, disalah gunakan, atau bahkan mengalami serangan emosional atau fisik (Dwi Maharani et al., 2024). Tanda-tanda yang terjadi pada toxic relationship adapun termasuk merasa tidak nyaman dalam

hubungan, membuat komentar negatif yang menyakitkan, kecemburuan yang mungkin menjadi lebih buruk jika Anda terlalu banyak bergantung pada perasaan Anda, kritik tajam, perilaku merendahkan, egois, dan tidak jujur (Astuti, 2022). Menurut Ageng Yayi Suryo Prabandari, pakar perilaku, kesehatan lingkungan, dan kedokteran sosial di UGM, penting untuk mewaspadai hubungan berbahaya karena dapat menguras waktu dan pikiran, berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, dan memengaruhi interaksi sosial. Hubungan sosial yang baik akan berdampak pada perkembangan kepribadian dan produktivitas seseorang. Sebaliknya, korban seringkali tidak menyadari hubungan berbahaya karena racunnya tersembunyi dan biasanya terasa selama jangka waktu yang lama, tergantung seberapa dalam kekerasan yang ditimbulkan. Ketidaksadaran inilah yang membuat seseorang sulit keluar dari hubungan yang beracun. Akibatnya, perilaku yang sebenarnya berbahaya itu dianggap normal. Keluar dari hubungan toxic memang tidak mudah bagi setiap pasangan yang berada di hubungan tersebut. Orang-orang adalah makhluk sosial yang memang saling membutuhkan dan membantu satu sama lain, dan selalu hidup dalam kelompok, terlepas dari

interaksi dan komunikasi satu sama lain (Majidah & Musslifah, 2023)

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

mereka. Selain itu, penelitian juga dapat memberikan informasi yang berguna bagi para profesional di bidang kesehatan mental dan konseling. Studi kasus dan hasil penelitian dapat meningkatkan pemahaman tentang fenomena ini dan membantu mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu yang terlibat dalam hubungan toksik. Secara keseluruhan, penelitian diperlukan untuk dapat pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan toxic serta untuk mengembangkan strategi dalam mencegah dan mengatasi jenis hubungan yang tidak sehat ini.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu metode yang menitikberatkan suatu peristiwa yang disajikan secara naratif dan menggunakan beberapa tanda penggalan suatu makna, pengertian, konsep, gejala, karakteristik, maupun gambaran suatu kejadian menggunakan beberapa disign serta disajikan secara naratif (Damayanti, 2022). Metode ini digunakan untuk mengetahui dan memahami analisis pelaku toxic relationship dikalangan mahasiswa. Penelitian kualitatif adalah pendekatan

penelitian yang berfokus pada fenomena atau gejala alami. Itu mendasar, naturalistis, dan tidak dapat dilakukan di laboratorium, tetapi di lapangan (Abdussamad, 2021). Penelitian kuantitatif yang menekankan pada hipotesis-deduktif tidak dapat mencapai masalah yang diteliti dengan baik. Oleh karena itu, metode kualitatif adalah alternatif yang dapat menjawab pertanyaan-pernyataan yang tidak dapat diselesaikan dengan pendekatan kuantitatif (wibisono 2019).

Metode yang digunakan memiliki beberapa pertimbangan yaitu lebih mudah digunakan untuk diterapkan, metode yang disajikan secara langsung antara peneliti dan sumber informasi/responden, penelitian ini lebih dapat menyesuaikan antara keadaan lapangan dengan kenyataan yang dihadapi. Adapun alasan memilih pendekatan ini karena data diperoleh berasal dari deskriptif dan dokumen dari sumber dan informan yang dipercaya. Sumber data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder dan sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, foto, dan sumber data sekunder yang diperoleh dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini yaitu Pelaku Toxic

Relationship dikalangan Mahasiswa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian Studi kasus. Penelitian dengan desain studi kasus merupakan penelitian yang mempelajari tentang individu, suatu kelompok, organisasi, program kegiatan, dan sebagainya dalam jangka waktu tertentu dengan tujuan mengumpulkan data untuk menghasilkan teori yang kemudian digunakan untuk memberikan gambaran mendalam tentang entitas. Data dari penelitian ini diperoleh melalui observasi, arsip, dan wawancara, seperti yang dilakukan dalam penelitian kualitatif (Abdussamad, 2021) . Data data tersebut diolah dan dianalisis untuk dijadikan bahan untuk mengkaji hasil dari penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menghendaki agar hasil interpretasi yang didapat, dipertimbangkan dan disepakati dapat dijadikan sumber data. Penelitian dilakukan secara interaktif dan terus menerus dilakukan hingga data yang dibutuhkan lengkap.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa (21 tahun) salah satu universitas di Surabaya yang berinisial (FI). Subjek penelitian

merupakan korban dari perilaku toxic relationship yang dilakukan pasangannya. Penelitian ini mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur kepada subjek penelitian. Penelitian akan melakukan wawancara dengan narasumber dengan wawancara secara terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah dibuat. Wawancara sebelumnya peneliti telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah disiapkan oleh peneliti. Dengan wawancara yang terstruktur ini setiap informan atau responden diberi pertanyaan yang sama, dan nantinya jawabannya akan dicatat oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan metode observasi terstruktur kepada sumber data dengan menggunakan pedoman observasi berupa ceklist yang dibuat oleh peneliti. Studi dokumentasi yang dapat digunakan dalam penelitian ini yakni berupa foto , record voice dan riwayat media sosial partisipan atau subjek penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam

penelitian ini adalah analisis data. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data yang diperoleh dari catatan lapangan, wawancara, dan dokumentasi secara sistematis. Proses ini mencakup mengorganisasikan data ke dalam beberapa kategori, menjabarkan ke dalam subunit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, menentukan mana yang penting dan yang harus dipelajari, membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh orang lain dan diri sendiri (Abdussamad, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan FD, didapatkan informasi bahwa FD menjadi korban *toxic relationship*, ketika FD memiliki masalah pada bagian wajah yaitu sedang berjerawat sang kekasih FD selalu memberikan kata – kata menyakitkan karena dirasa sang kekasih FD tidak kunjung sembuh dari jerawat yang dialaminya selama mereka pacaran. Pacar FD selalu meminta kabar dan harus mengirimkan bukti lokasi serta dengan siapa saja FD keluar pada saat itu, kekasih FD membatasi pertemanan ketika dirasa pertemanan tersebut kebanyakan berinteraksi dengan lelaki. Pola makan FD juga dipantau oleh kekasih karena dia tidak ingin FD

memiliki badan yang gemuk, setiap hari FD harus berolahraga supaya berat badannya turun. Merasa terkekang di awal memiliki hubungan karena benar-benar posesif, keluar rumah harus foto menggunakan pakaian seperti apa dan juga pergi kemana dengan siapa.

Faktor yang membuat hubungan *toxic* ini karena kekasih FD merasa bahwa terlalu mudah akrab dengan orang lain, serta takut jika FD akan melakukan hal yang kekasih tidak inginkan. Merasa cemburu ketika FD terlalu memiliki banyak teman apalagi jika lebih banyak laki – laki dibanding perempuan. Makanan yang sangat diatur oleh kekasih FD karena dia merasa bahwa ketika FD makan, makanan yang tidak dalam pantaun kekasih hal tersebut dapat membuat wajah FD berjerawat dan juga berat badan bertambah. Oleh karena itu kekasih posesif terhadap makanan yang FD makan.

Pengaruh dari perilaku *toxic relationship* yang terjadi membuat FD diserang rasa bersalah dan ketakutan karena terus dikekang sehingga menyebabkan frustrasi dan menyakiti diri sendiri/*self harm*. FD merasa tidak percaya diri karena merasa bahwa wajahnya berjerawat dan memiliki badan yang gemuk. FD merasa bahwa dia kurang dalam segala

hal, ketika akan mengambil suatu keputusan takut salah dan dimarahi oleh kekasihnya. Hal tersebut membuat FD kurang dalam berinteraksi dengan teman-temannya karena merasa kekasih selalu mengawasi setiap gerakan yang dilakukan oleh FD. FD akhirnya memiliki *trust issue* dengan orang lain karena takut dan curiga bahwa orang lain tersebut akan melihat diri FD seperti yang dipikirkan oleh kekasihnya.

Hasil wawancara dengan MT Berdasarkan hasil wawancara dengan MT, didapatkan informasi sebagai berikut :

Kisah dari MT ini dimana MT pertama memulai hubungannya dengan pasangannya. Alasan MT menerima karena sang pacar memiliki karakter yang sesuai dengan nya, tetapi hubungannya hanya berlaku 5 tahun saja, hingga akhirnya pasangannya mulai menunjukkan sifat aslinya, S mulai menunjukkan sifat kasar kepada MT dengan intimidasi dalam ucapan maupun fisik Verbal, mt mengaku menyadari perbuatan dari pasangannya sudah tidak baik dan mencoba untuk menghindari perbuatan dari sang mantan pacar

Kekerasan yang dialami MT berupa Mencekik leher dikarenakan Mt

meminta menakhiri hubungannya bersama S, hal berpengerahui was was serta cemas bahkan takut ketika menemui dengan pasangannya, ketika mengalami kekerasan Mt hanya pasrah dan takut melawan dikarenakan tenaga yang dimiliki pasangannya jauh lebih besar, mt mencoba untuk melawan memberontak namun tidak mampu untuk terhidar dari kekerasan tersebut

MT mengalami perubahan dalam kehidupan sosial dengan tidak berani untuk bertemu orang dan tidak berani melakukan aktivitas di lingkungan ramai disebabkan takut untuk bertemu dengan dia, tidak ada semua orang yang tahu bahwa Mt mengalami kekerasan dalam sebuah hubungan. Mt takut meninggalkan hubungan ini dengan takut akan ancaman dari sang pacar, karena ancamannya si S bakal bunuh diri

Mt mengalami hal kekerasan verbal dengan dianggap sebagai wanita murahan oleh si S Hal tersebut membuat mt sedikit menahan emosi, si mt mengalami kata kata kasar dengan nama binatang yang ditrimanya. mt tidak memiliki kekuatan untuk membuat keputusan karena sering kali kalau membuat keputusan sendiri dia malah

mengalami kekerasan verbal yang sangat menyakitkan Mt mengalami tidak dapat mengalami dukungan dari teman karena teman satu persatu menjauh dari mt dikarenakan sudah capek,

Hasil dari pembahasan ini bahwasannya korban FD dan MT sama-sama mengalami kekerasan secara fisik dan psikologis dalam hubungannya dan mereka sampai sekarang masih susah untuk mengakhiri hubungannya dikarenakan mereka masih memiliki rasa sayang yang lebih.

PENUTUP

Toxic relationship merupakan hubungan yang dapat dikatakan tidak sehat dan memiliki dampak negatif bagi salah satu atau kedua pihak pasangan yang menjaalannya. Perilaku yang bersifat manipulatif, controlling, dan abusive. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa berada dan mengalami toxic relationship karena terlalu percaya dan merasa bahwa dia sangat dicintai oleh pasangannya. Dampak yang dialami oleh pasangan yang berada dalam hubungan *toxic* memiliki perilaku yang dialaminya yaitu diserang rasa bersalah dan ketakutan karena terus dikekang sehingga menyebabkan frustrasi dan

menyakiti diri sendiri */self harm*. Berbagai tekanan mental dan batin yang dirasakan membuat korban ketakutan dan merasa dicintai padahal korban tidak melakukan hal yang salah, kesulitan memilih pendapat untuk dirinya dan merasa tidak yakin atas apa yang korban pilih untuk dirinya sendiri. Toxic relationship merupakan kejadian yang dipengaruhi oleh berbagai factor diantaranya ketidakpercayaan pelaku terhadap pasangannya. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang baik tentang toxic relationship agar dapat menghindarinya. Mahasiswa harus mampu menghindari *toxic relationship* dengan cara menghargai dirinya terlebih dahulu dan percaya bahwa dirinya sangat berharga dan pantas untuk dicintai. Meningkatkan kepercayaan dalam diri dan percaya bahwa keputusan atas dirinya mampu untuk menjadi pilihan. Memiliki relasi dengan berteman dilingkungan yang sehat..

REFERENCES

- Dwi Maharani, K., Kalifa, A. D., & Abstrak, I. A. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Januari*, 2, 386–390. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.258>
- Majidah, M., & Musslifah, A. R. (2023). Strategi Mengatasi Toxic

Fany Dwi Kartika¹, Ayong Lianawati², Maslinatul Ustadha³, Shavira Anggraini⁴,
Naufal Rakha Kusuma⁵, Muhammad Taufiqurrahman⁶

- Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran Di SMKN 7 Surakarta Kelas 11. *JPKMI Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 3(2), 221–226. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v3i2>
- Pramesti, R., & Suprastowo, J. (2024). *JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI INSANI STUDI KASUS: ANALISIS PERILAKU TOXIC RELATIONSHIP PADA MAHASISWA*.
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Online) Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 2715–6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>
- Paramitha, I. A. (2017). Hubungan Antar Manusia. Convention Center Di Kota Tegal, March, 6–37.
- Purnamaningrum, Y. E. (2017). Modul Hubungan Antar Manusia. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, March, 6–37.
- Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal Of Digital Communication and Design*, 1(2), 69–79. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/jdcode/article/view/880/601>
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 54–62. [https://e-](https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index)
- [journal.usd.ac.id/index.php/solution/index](https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index)
- Qiwarunnisa, Mulyono, & Qomariyah, U. (2018). Respons Neurotik Kehidupan Sosial Tokoh Sentral Dalam Novel Boulevard De Clichy (Agonia Cinta Monyet) Karya Remy Sylado: Kajian Psikoanalisis Karen Horney. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(3), 155–164.
- Saputra, B. A., & Wijaksono, D. S. (2022). Representasi Toxic Relationship Dalam Film A Perfect Fit. *E-Proceeding of Management*, 9(4), 1–30. https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal_D1219001.pdf
- Solferino, Nazaria & Tessitore, M. E. (2019). Human networks and toxic relationships Human networks and toxic relationships. *Munich Personal RePEc Archive*, 95756.
- wibisono anton. (2019). Memahami Metode Penelitian Kualitatif. Kemenkeu. <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>