



GAMBARAN TOXIC RELATIONSHIP BAGI DEWASA AWAL  
YANG BERPACARAN

GABRIEL CHI<sup>1</sup>, AGOES DARIYO<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>. Universitas Tarumanagara

e-mail: [gabriel.705210144@stu.untar.ac.id](mailto:gabriel.705210144@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [agoesd@fpsi.untar.ac.id](mailto:agoesd@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana pengalaman toxic relationship pada dewasa awal yang sedang menjalani hubungan pacaran. Dalam era yang semakin terbuka terhadap isu-isu hubungan, toxic relationship menjadi salah satu masalah yang sering dihadapi oleh individu, terutama pada usia dewasa awal yang sedang mencari identitas dan stabilitas emosional. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara. Penelitian ini melibatkan lima orang narasumber yang berusia antara 20 hingga 25 tahun, yang memiliki pengalaman dalam menjalin hubungan pacaran yang dianggap toxic. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tanda-tanda toxic relationship yang dialami oleh narasumber meliputi kontrol berlebihan, komunikasi yang buruk, kekerasan emosional, serta ketidaksetaraan dalam hubungan. Selain itu, sebagian besar narasumber mengungkapkan adanya kesulitan dalam keluar dari hubungan tersebut karena rasa ketergantungan emosional, rasa takut terhadap penolakan, dan ketidakpastian akan masa depan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang dinamika toxic relationship di kalangan dewasa awal.

**Kata Kunci:** Toxic relationship, dewasa awal, kesehatan mental, intervensi psikologis, perkembangan psikososial

**ABSTRACT**

This research aims to describe the experience of toxic relationships in young adults who are currently in a dating relationship. In an era that is increasingly open to relationship issues, toxic relationships are one of the problems that individuals often face, especially in early adulthood who are looking for identity and emotional stability. The method used in this research is a qualitative approach with interview techniques. This research involved five sources aged between 20 and 25 years, who had experience in dating relationships that were considered toxic. The research results showed that the signs of a toxic relationship experienced by the interviewee included excessive control, poor communication, emotional violence, and inequality in the relationship. In addition, most interviewees expressed difficulty in getting out of the relationship because of feelings of emotional dependence, fear of rejection, and uncertainty about the future. It is hoped that this research can provide a deeper understanding of the dynamics of toxic relationships among young adults.

**Keywords:** Toxic relationships, early adulthood, mental health, psychological intervention, psychosocial development

**PENDAHULUAN**

Cinta dan kasih sayang adalah dua jenis emosi positif yang menghasilkan perasaan senang, nyaman, dan bahagia. Sebagai aspek penting dalam kehidupan, cinta dan kasih sayang memiliki dampak besar pada kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang sehingga dapat mendorong seseorang untuk membentuk hubungan asmara dengan lawan jenis. Umumnya, hubungan asmara yang ideal digambarkan sebagai sebuah ikatan yang penuh cinta, kasih sayang, pemahaman, komunikasi yang baik, dan hal-hal positif lainnya. Namun, perjalanan hubungan tidak selalu sesuai harapan, banyak pasangan dapat terjebak dalam hubungan yang

tidak sehat, yang dikenal sebagai "toxic relationship". Hubungan ini ditandai dari berbagai perilaku negatif, seperti manipulasi, kontrol berlebihan, kurangnya rasa hormat, komunikasi yang buruk, dan ketidakseimbangan kekuasaan yang pada akhirnya membuat kondisi salah satu atau kedua pasangan mengalami tekanan emosional, psikologis, atau bahkan fisik yang saling merugikan. Hubungan ini. Fenomena toxic relationship ini semakin mendapat perhatian, karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu, bahkan bisa mempengaruhi pasangan secara fisik dan mental, atau memperburuk kesehatan mental orang yang terus-menerus mengalami hal-hal negatif. (Daeli & Santosa, 2024).

Pada masa dewasa awal atau sering disebut sebagai dewasa muda merupakan tahap kritis dalam perkembangan individu yang ditandai sebagai transisi remaja menuju kedewasaan yang matang, dimana fase transisi dimulai dari usia sekitar 18-40 tahun (Hurlock, 2003). Fase dewasa awal, individu mengalami perubahan mendasar yang mencakup dalam aspek fisik, emosional, psikologis, hingga terjadi proses transformasi dalam kehidupan sosial, akademis, dan profesional (Smith & Johnson, 2019). Masa dewasa awal juga menandai fase awal pubertas, dimana terjadi perubahan hormonal dalam tubuh. Pada masa ini, individu mulai merasakan ketertarikan terhadap lawan jenis, yang mendorong keinginan untuk saling memiliki dan membina hubungan sebagai pasangan kekasih yang ideal, yang kemudian dapat berkembang menjadi hubungan pernikahan. Namun pada masa dewasa awal yang identik dengan ketidakstabilan emosional, kurangnya pengalaman dalam hubungan serta tekanan sosial dapat membuat individu rentan terhadap terbentuknya hubungan yang tidak sehat atau disebut toxic relationship.

Toxic relationship adalah jenis hubungan interpersonal yang secara konsisten menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan mental, emosional, dan bahkan fisik individu yang terlibat. Dampak yang ditimbulkan dari toxic relationship pada masa dewasa awal sangatlah luas, yaitu dapat mengganggu dalam pengambilan keputusan yang baik, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, serta dapat menghambat pencapaian potensi pribadi. Toxic relationship juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang serius, seperti timbulnya kecemasan yang berlebihan, depresi berat, dan penurunan kualitas hidup. Berdasarkan dampak yang ditimbulkan oleh toxic relationship mengungkapkan bagaimana hubungan yang penuh konflik dan manipulasi dapat mempengaruhi individu dalam jangka panjang, mengganggu stabilitas emosional dan kesejahteraan mereka (Smith & Johnson, 2019). Toxic relationship pun sering kali dikaitkan dengan penurunan harga diri dan persepsi diri yang buruk sehingga dapat memperburuk masalah psikologis dan menghambat perkembangan pribadi yang sebenarnya memiliki potensi yang besar (Lee & Clark, 2022). Dampak dari toxic relationship pada dewasa awal meluas kepada aspek kehidupan sosial individu, yaitu interaksi sosial. Hasil penelitian ini menyoroti bagaimana tingkat stres yang ditimbulkan dari hubungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi kinerja dan integrasi sosial mereka, memperburuk tantangan yang mereka hadapi selama periode ini (Nguyen & Brown, 2021). Selain dampak psikologis, gaya keterikatan memerankan peran penting bagaimana dewasa awal mengalami dan mengatasi toxic relationship. Individu dengan gaya keterikatan yang tidak aman cenderung rentan terhadap hubungan yang merugikan sehingga dapat memperburuk pengalaman mereka dalam hubungan tersebut (Williams & Davis, 2020). Toxic relationship ditandai dengan dinamika destruktif seperti manipulasi emosional, pengendalian yang berlebihan, kekerasan verbal, dan perilaku merendahkan. Pada dewasa awal, konteks toxic relationship bisa lebih kompleks karena adanya ketergantungan emosional yang tinggi dan kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat (Whitney & Llyod, 2010).

Rumusan masalah dalam penelitian ini merupakan 'apa saja penyebab dan dampak dari toxic relationship pada dewasa awal?'

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan tipe penelitian studi literatur, yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami fenomena toxic relationship melalui analisis dan pemahaman terhadap literatur yang relevan. Dalam pendekatan ini, peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber bacaan, artikel, jurnal, dan buku yang terkait dengan topik hubungan yang tidak sehat, komunikasi dalam hubungan, serta pengelolaan konflik. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep yang muncul dari kajian-kajian terdahulu, serta memberikan wawasan lebih dalam mengenai dinamika hubungan toxic. Dengan memanfaatkan referensi dari berbagai sumber yang ada, studi literatur ini diharapkan dapat mengungkapkan berbagai tantangan dan aspek penting dalam hubungan yang tidak sehat, serta memberikan dasar teori yang kuat untuk pemahaman lebih lanjut tentang fenomena tersebut. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari lima individu dewasa awal berusia antara 20 hingga 30 tahun yang sedang atau pernah terlibat dalam toxic relationship selama masa pacaran. Teknik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pengambilan sampel kontekstual, yaitu pemilihan subjek yang dilakukan berdasarkan konteks atau situasi tertentu yang relevan dengan topik penelitian (Marshall & Rossman, 2016). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari individu dewasa awal yang sedang atau pernah terlibat dalam toxic relationship saat berpacaran, dengan rentang usia 20-30 tahun. Alat untuk mengumpulkan informasi dalam studi ini adalah dengan cara mengamati narasumber lewat wawancara. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara kepada narasumber dan menggunakan Handphone sebagai alat perekam. Analisis terdiri dari tiga proses yang berlangsung sekaligus, yaitu: pengurangan data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan/verifikasi (Miles & Huberman, 2010). Penjelasan lebih rinci tentang ketiga proses tersebut adalah sebagai berikut: a) Data Reduction (Reduksi Data) yaitu data yang telah diperoleh, selanjutnya akan dianalisis melalui proses pengurangan data. Mengurangi data adalah meringkas, memilih, dan memilah aspek-aspek utama, serta memfokuskan pada hal-hal yang signifikan untuk menemukan tema dan pola. b) Data Display (Penyajian Data) yaitu penyajian data yang umum dipakai dalam penelitian kualitatif adalah dalam bentuk teks yang bersifat naratif/berupa kata-kata dan mudah dimengerti. c) Conclusion Drawing atau Verification (Kesimpulan atau Verifikasi) yaitu kesimpulan disimpulkan oleh penulis berdasarkan informasi yang telah dianalisis melalui penyederhanaan data dan presentasi data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penyebab Munculnya Toxic Relationship**

Toxic relationship adalah hubungan yang memiliki pola interaksi negatif secara konsisten, seperti perilaku merendahkan, kontrol yang berlebihan, dan konflik yang tidak produktif. Akibatnya, berdampak pada psikologis yang serius seperti stres dan penurunan kesehatan mental (Prasetyo & Wulandari, 2022).

#### **a. Perilaku Merendahkan dan Dampaknya**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa beberapa partisipan melaporkan pengalaman di mana pasangan mereka merendahkan kemampuan atau usaha yang mereka lakukan. Perilaku ini tidak hanya mencakup komentar negatif tentang pekerjaan atau pencapaian, tetapi juga menciptakan perasaan tidak berharga dan merusak rasa percaya diri partisipan.

#### **b. Kontrol Berlebihan dalam Toxic Relationship**

Pembatasan aktivitas, yang juga dikenal sebagai pengekanan, adalah tindakan yang termasuk dalam kategori hubungan yang beracun (toxic relationship). Pengekanan ini sama halnya dengan membatasi kebebasan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain itu, pengekanan juga dapat dikategorikan sebagai kekerasan dalam

pacaran (dating violence). Berdasarkan Jurnal Perempuan (2002), pembatasan aktivitas merupakan bentuk pelecehan emosional yang sering kali tidak disadari, karena tidak tampak secara langsung. Meskipun demikian, dampaknya bisa sangat besar, seperti menimbulkan perasaan putus asa, hilangnya rasa emansipasi, dan ketidaknyamanan. Contoh dari pengekanan ini meliputi tindakan seperti membatasi pasangan untuk melakukan aktivitas yang disukai, mengisolasi mereka dari lingkungan sosial, melarang berteman, atau bersikap tidak ramah terhadap orang lain. Dalam konteks kehidupan dewasa awal, jika aktivitas sosial mereka dibatasi, hal ini dapat menghambat perkembangan jati diri mereka sebagai individu yang berperan dalam masyarakat. Meski begitu, banyak yang tetap menerima, menuruti, dan merelakan kebebasan mereka demi pasangan mereka. Hal ini tergambar dalam pengakuan lima narasumber yang mengidentifikasi diri mereka sebagai korban dari hubungan yang beracun dalam hubungan mereka.

c. Konflik yang Tidak Produktif dalam Toxic Relationship

Konflik yang tidak produktif dalam hubungan toxic seringkali ditandai oleh pola interaksi yang merugikan dan tidak konstruktif (Prasetyo & Wulandari, 2022).

**Tabel 1. Hasil Penelitian Penyebab Munculnya Toxic Relationship**

Perilaku	TO	UR	NPU	ELS	SR
Mendapatkan Perilaku Merendahkan	✓	✓	✓	✓	✓
Mendapatkan Kontrol Berlebihan	✓	✓	✓	✓	✓
Memiliki Konflik yang Tidak Produktif	✓	✓	✓	✓	✓

**2. Aspek-Aspek Toxic Relationship**

*Toxic relationship* atau hubungan yang *toxic* ditandai dengan pola perilaku yang merusak seperti pengendalian berlebihan, komunikasi yang buruk, manipulasi emosional, ketidaksetaraan, dan kadang-kadang kekerasan. Keberadaan pola-pola tersebut membuat hubungan menjadi tidak sehat dan berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, fisik, dan mental kedua belah pihak.

a. Komunikasi yang Buruk

Salah satu ciri hubungan yang beracun (*toxic relationship*) adalah adanya komunikasi yang buruk, yang sering kali berupa pembicaraan kasar. Bicara kasar ini dapat dianggap sebagai bentuk kekerasan emosional. Komunikasi yang tidak sehat, seperti perkataan yang kasar, jika dibiarkan, bisa berlanjut menjadi kekerasan fisik dan dapat menyebabkan stres, tekanan emosional, perasaan terluka, atau bahkan dorongan untuk membalas dendam, baik kepada pasangan maupun orang lain. Beberapa contoh dari kekerasan emosional yang terjadi dalam komunikasi yang buruk ini termasuk membentak, menghina, atau merendahkan harga diri, yang dialami oleh lima narasumber dalam penelitian ini.

b. Keinginan untuk Mengontrol Pasangan

Pada hasil wawancara mengenai tema keinginan untuk mengontrol pasangan dalam hubungan pacaran yang toxic, wawancara dilakukan dengan beberapa narasumber yang memiliki pengalaman dalam hubungan di mana salah satu pihak berusaha untuk mengendalikan kehidupan dan perilaku pasangannya. Pengendalian ini sering kali merusak dinamika hubungan, menciptakan ketidakamanan, dan menyebabkan perasaan

tidak dihargai oleh pasangan yang dikendalikan. Wawancara dilakukan dengan lima orang informan yang berusia antara 22 hingga 28 tahun, yang masing-masing memiliki pengalaman berbeda dalam hubungan yang mengandung unsur kontrol. Mereka berasal dari berbagai latar belakang pendidikan dan status hubungan yang berbeda, baik yang sudah berakhir maupun yang masih berlangsung. Beberapa informan melaporkan bahwa mereka mengalami kendali yang berlebihan dari pasangan, sementara yang lainnya mengungkapkan bahwa mereka sendiri pernah berperan sebagai pihak yang mengontrol.

**c. Kecemburuan yang Berlebihan**

Narasumber mengaku bahwa kecemburuan yang berlebihan digunakan oleh pasangan mereka sebagai cara untuk mengontrol perilaku mereka. Kecemburuan sering kali digunakan sebagai alasan untuk membatasi interaksi dengan orang lain, termasuk teman dan keluarga. Pasangan yang cemburu berlebihan sering kali merasa tidak nyaman atau marah ketika mereka melihat pasangan berinteraksi dengan orang lain, bahkan dalam konteks yang tidak mencurigakan. Sebagian besar narasumber mengungkapkan bahwa kurangnya rasa percaya terhadap pasangan mereka seringkali berbentuk kecurigaan yang berlebihan. Pasangan mereka merasa perlu untuk memeriksa ponsel, mengawasi pesan teks, atau mengatur aktivitas sosial untuk memastikan bahwa mereka tidak "selingkuh" atau melakukan sesuatu yang tidak diinginkan. Ketidakpercayaan ini berujung pada pengawasan yang berlebihan, yang menciptakan ketegangan dalam hubungan. salah satu tanda dari ketidakpercayaan adalah perilaku pengawasan yang intens, yang merusak keintiman dalam hubungan dan menciptakan ketegangan emosional.

**d. Kurangnya Rasa Percaya Terhadap Pasangan**

Ketidakpercayaan sering kali menjadi akar masalah dalam banyak hubungan toxic, menciptakan ketegangan dan sering kali berujung pada pertengkaran yang berlarut-larut. Ketidakpercayaan ini bisa berupa kecurigaan, penyelidikan berlebihan terhadap pasangan, atau perilaku yang merendahkan dan mengisolasi pasangan dari lingkungan sosial mereka.

**Tabel 2. Hasil Penelitian Aspek-Aspek Toxic Relationship**

<b>Perilaku</b>	<b>TO</b>	<b>UR</b>	<b>NPU</b>	<b>ELS</b>	<b>SR</b>
Mendapatkan Perkataan Kasar	✓	✓	✓	✓	✓
Mendapatkan Kritik Berlebihan	✓	✓	✓	✓	✓
Menarik Diri dari Pembicaraan Konflik	✓	✓	✓	✓	✓
Dikendalikan untuk Berinteraksi Sosial	✓	✓	✓	✓	✓



Dikendalikan dalam hal Finansial	✓	<b>X</b> (Tidak diatur karena belum memiliki pemasukan)	<b>X</b> (Menghargai privasi mengenai finansial masing-masing)	✓	<b>X</b> (Tidak dikendalikan secara finansial)
Dikendalikan dalam Aspek Kehidupan Pribadi	✓	✓	<b>X</b> (Tidak di halangi, melainkan di support)	✓	✓
Mendapatkan Kecemburuan yang Berlebih	✓	✓	<b>X</b> (Tidak menunjukkan perilaku kecemburuan yang berlebih)	✓	✓
Mendapatkan Pengawasan yang Intensif	✓	✓	<b>X</b> (Tidak saling memeriksa ponsel)	✓	✓
Merasa Kurang Dipercaya Pasangan	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa Kurang Percaya kepada Pasangan	✓	✓	✓	✓	✓

### 3. Faktor-Faktor *Toxic Relationship*

Berdasarkan hasil wawancara, ada beberapa faktor utama yang menyebabkan hubungan menjadi beracun, salah satunya adalah faktor individu yang berperan dalam terbentuknya toxic relationship, yang berkaitan dengan kontrol diri dalam mencintai seseorang dan dalam menghadapi masalah. Penjelasannya adalah sebagai berikut: Pertama, faktor individu yang muncul dari kontrol diri dalam mencintai seseorang. Ketika seseorang tidak dapat mengendalikan dirinya dalam menjalin hubungan asmara, hal ini bisa mengarah pada tindakan yang berlebihan dalam mencintai pasangan. Kecenderungan mencintai secara berlebihan adalah ciri dari hubungan yang tidak sehat. Dampak dari terlalu mencintai adalah berkurangnya kemampuan untuk berpikir jernih, sehingga banyak individu yang tidak menyadari bahwa mereka sedang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, faktor-faktor utama yang menyebabkan hubungan menjadi toxic antara lain adalah kurangnya komunikasi yang sehat, penggunaan kekuasaan dan kontrol, kecemburuan yang berlebihan, ketidakpercayaan, dan keterikatan emosional yang tidak sehat. Setiap faktor ini dapat menyebabkan konflik berulang, ketegangan emosional, dan akhirnya merusak kualitas hubungan secara keseluruhan. Sangat penting bagi pasangan untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini sejak dini dan mencari bantuan untuk memperbaiki dinamika hubungan sebelum menjadi lebih toxic.

Dampak dari faktor-faktor yang menyebabkan hubungan toxic sangat merugikan bagi kesejahteraan emosional dan mental pasangan. Beberapa dampak utama yang diungkapkan oleh narasumber adalah kehilangan rasa percaya diri, ketegangan emosional, perasaan tidak dihargai, dan penurunan kualitas hidup. Narasumber juga melaporkan peningkatan stres dan kecemasan dalam hubungan yang bersifat toxic, yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

a. Ketidakpercayaan Diri

Ketidakpercayaan diri dalam hubungan sering kali timbul dari perasaan tidak aman atau keraguan tentang diri sendiri. Seseorang dengan ketidakpercayaan diri mungkin merasa bahwa mereka tidak layak dicintai, takut pasangan mereka akan meninggalkan mereka, atau merasa bahwa pasangan mereka bisa mendapatkan seseorang yang lebih baik. Kondisi ini bisa menyebabkan seseorang selalu mencari bukti atau tanda yang memperlihatkan bahwa pasangan mereka mungkin tidak benar-benar mencintai mereka.

Kelima narasumber mengungkapkan menerima perlakuan yang mengakibatkan dirinya kehilangan rasa percaya diri karena menerima kontrol dari pasangan, dan mendapatkan sifat manipulatif dari pasangan.

b. Pengalaman Masa Lalu yang Buruk

Pengalaman masa lalu yang buruk sering kali menjadi faktor signifikan dalam terbentuknya dinamika hubungan yang toksik, terutama dalam hubungan percintaan di dewasa awal. Ketika seseorang membawa luka emosional dari masa lalu mereka. Misalnya, dari hubungan yang penuh pengkhianatan, kekerasan emosional, atau perasaan tidak dihargai, pengalaman tersebut dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan pasangan mereka di masa sekarang. Ini sering kali menimbulkan ketidakpercayaan diri, kecemasan, dan ketidakamanan yang berlebihan dalam hubungan yang sedang dijalani.

Pengalaman masa lalu yang buruk merujuk pada peristiwa traumatis atau negatif yang dialami seseorang dalam hubungan sebelumnya atau dalam kehidupan pribadi mereka yang masih mempengaruhi cara mereka berperilaku dan merespons hubungan di masa kini. Ini mencakup sikap temperamen atau pemaarah, abusive, dan perselingkuhan seperti yang diungkapkan oleh kelima narasumber.

c. Kurangnya Pengetahuan mengenai *Toxic Relationship*

Memahami konsep hubungan yang sehat secara teori, dia mengakui bahwa hal tersebut tidak selalu mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yang menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup tanpa usaha yang konsisten untuk menerapkannya. memiliki pengetahuan tentang hubungan yang sehat, namun dalam praktiknya, mungkin ada kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan nyata dalam hubungan. Pengetahuannya tentang psikologi memberikan perspektif yang lebih mendalam tentang dinamika hubungan, namun tetap membutuhkan penerapan dalam konteks nyata.

#### 4. Keterikatan Emosional yang Kuat

Keterikatan emosional yang kuat dalam hubungan dapat menjadi aspek yang positif jika dipenuhi dengan saling pengertian, dukungan, dan kepercayaan. Namun, dalam konteks

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

toxic relationship, keterikatan emosional yang kuat sering kali bisa menjadi tidak sehat dan menimbulkan ketergantungan yang berlebihan, kontrol, atau pengorbanan diri yang tidak seimbang. Ketika satu individu terlalu terikat secara emosional pada pasangannya, ini bisa menyebabkan kerugian baik bagi dirinya sendiri maupun hubungan itu sendiri.

Keterikatan emosional adalah kedekatan atau ikatan yang terjalin antara dua individu yang menciptakan rasa saling membutuhkan, kepercayaan, dan perhatian dalam hubungan tersebut. Ketika seseorang terikat secara emosional, mereka mungkin merasa sangat tergantung pada pasangan mereka untuk kebahagiaan dan kesejahteraan mereka.

Namun, ketika keterikatan ini menjadi berlebihan atau tidak seimbang, bisa menjadi keterikatan yang tidak sehat yang menyebabkan seseorang merasa sangat terikat atau terkendalikannya oleh pasangannya, bahkan ketika hubungan tersebut penuh dengan dinamika yang toxic.

### 5. Pengaruh Lingkungan Sosial

Pengaruh lingkungan sosial dalam hubungan dapat menjadi faktor penting yang mempengaruhi dinamika hubungan, baik itu positif maupun negatif. Dalam konteks toxic relationship, lingkungan sosial bisa berperan dalam memperkuat pola hubungan yang tidak sehat, atau sebaliknya, berfungsi sebagai penghalang bagi individu untuk keluar dari hubungan yang merugikan. Lingkungan sosial mencakup keluarga, teman, rekan kerja, serta masyarakat yang lebih luas, dan pengaruhnya bisa sangat kuat dalam membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku seseorang dalam hubungan.

Faktor lingkungan merujuk pada pengaruh dari luar diri pelaku yang berkontribusi terhadap terjadinya hubungan yang toxic. Berdasarkan wawancara dengan lima informan, yang sebagian besar adalah perempuan, mereka cenderung menjadi korban dalam hubungan toxic. Faktor lingkungan ini berasal dari berbagai sumber, seperti pola asuh keluarga dan pengaruh gaya pacaran yang berkembang di media sosial, serta kuatnya budaya patriarki dan ideologi gender yang memandang perempuan sebagai pihak yang lebih rendah, sementara laki-laki dianggap lebih dominan.

**Tabel 3. Hasil Penelitian**

<b>Perilaku</b>	<b>TO</b>	<b>UR</b>	<b>NPU</b>	<b>ELS</b>	<b>SR</b>
Mendapatkan Kontrol dari Pasangan	✓	✓	X (Masih berada di batas wajar)	✓	✓
Dimanipulasi oleh Pasangan	✓	✓	✓	✓	✓
Memiliki Pengalaman Masa Lalu yang Buruk dari Pasangan yang Sebelumnya	✓	X (Hubungan sebelumnya LDR sehingga tidak)	✓	X (Diperlakukan baik oleh masa lalunya)	✓

		memiliki banyak interaksi)			
Berdampak untuk Hubungan Saat Ini	✓	X	✓	X	✓
Mengetahui Tentang <i>Toxic Relationship</i>	✓	X (Tidak mengetahui, namun setelah menjalani hubungan saat ini jadi mengetahui tentang <i>toxic relationship</i> )	✓	✓	✓
Memiliki Rasa Cinta yang Mendalam Terhadap Pasangan	X (Merasa tidak memiliki rasa cinta yang mendalam)	✓	X (Merasa bahwa lebih dominan ke rasa takut kehilangan)	✓	✓
Merasa Memiliki Komitmen yang Kuat didalam Hubungan	✓	✓	✓	✓	✓
Mendapatkan Tekanan Sosial dari Teman	✓	✓	✓	✓	✓
Mendapatkan Tekanan Sosial dari Keluarga	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa Tekanan Sosial itu Berpengaruh Untuk Hubungan	✓	✓	X (Tidak berpengaruh karena	✓	✓

			masih tetap bersama)		
--	--	--	----------------------	--	--

## 6. Karakteristik Berpacaran

Karakteristik berpacaran dapat bervariasi tergantung pada usia, nilai-nilai budaya, kepribadian individu, dan dinamika hubungan itu sendiri. Namun, ada beberapa karakteristik umum yang sering muncul dalam hubungan pacaran, baik itu dalam hubungan yang sehat maupun yang tidak sehat. Berikut adalah beberapa karakteristik utama dalam berpacaran:

### a. Kegiatan Bersama

Kegiatan bersama dalam hubungan pacaran sangat penting untuk memperkuat ikatan emosional, meningkatkan komunikasi, serta membangun kenangan yang tak terlupakan antara pasangan. Berikut adalah beberapa ide kegiatan yang bisa dilakukan bersama pasangan untuk meningkatkan kualitas hubungan yang meliputi kualitas interaksi, melakukan kegiatan bersama atau *quality time*.

### b. Komunikasi yang Terbuka

Komunikasi yang terbuka dalam hubungan pacaran adalah salah satu kunci utama untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan saling mendukung. Komunikasi yang terbuka mencakup berbicara dengan jujur, mendengarkan dengan empati, dan saling berbagi perasaan serta pemikiran tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Ini menciptakan pemahaman yang lebih dalam antara pasangan dan memungkinkan mereka untuk mengatasi konflik serta membangun kepercayaan yang lebih kuat. Seperti berbicara secara jujur, mendengarkan dengan empati, dan menghargai perasaan satu sama lain, pasangan dapat memperkuat hubungan mereka, menyelesaikan konflik dengan lebih baik, dan menjaga kepercayaan serta kedekatan emosional. Komunikasi yang terbuka tidak hanya mencegah masalah, tetapi juga menciptakan ruang bagi pasangan untuk tumbuh bersama dalam hubungan narasumber.

**Tabel 3. Hasil Penelitian Karakteristik Berpacaran**

Aspek	TO	UR	NPU	ELS	SR
Kurangnya Kegiatan Bersama Berdampak Negatif Untuk Hubungan	X (Merasa tidak berdampak negatif asalkan komunikasi tetap baik)	✓	✓	✓	✓
Merasa Diabaikan oleh Pasangan	✓	✓	✓	✓	✓
Tidak Mendapat Respon yang Baik Ketika Memberi Masukan	✓	✓	✓	✓	✓

## 7. Aspek Berpacaran

Aspek berpacaran mencakup berbagai dimensi yang mempengaruhi dinamika hubungan antara pasangan. Dalam berpacaran, banyak faktor yang perlu diperhatikan untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam hubungan. Berikut adalah beberapa aspek

penting dalam berpacaran yang dapat membantu menciptakan hubungan yang sehat dan saling mendukung:

Aspek-aspek berpacaran yang sehat sangat bergantung pada komunikasi yang baik, kepercayaan, rasa hormat, dan kemampuan untuk mengelola konflik. Kunci dari hubungan yang langgeng adalah saling mendukung, berkomunikasi dengan jujur, menghargai perbedaan, serta menjaga kebebasan pribadi masing-masing. Dengan memperhatikan dan memelihara aspek-aspek ini, pasangan dapat menciptakan hubungan yang seimbang dan saling memenuhi kebutuhan emosional satu sama lain.

a. Kedekatan Emosional

Kedekatan emosional dalam hubungan pacaran merujuk pada rasa kedekatan dan keterikatan yang terbentuk antara pasangan melalui pemahaman, empati, dan dukungan emosional yang saling diberikan. Ini adalah salah satu aspek utama dalam menciptakan hubungan yang sehat dan langgeng. Kedekatan emosional bukan hanya tentang berbagi perasaan, tetapi juga tentang merasa nyaman, aman, dan dihargai dalam hubungan.

b. Komunikasi yang Efektif

Kehilangan kepercayaan terhadap pasangannya karena sering merasa dibohongi, meskipun pasangannya memberikan bukti-bukti. Ketidakpercayaan ini semakin parah ketika UR mengonfirmasi kebenaran dengan teman-temannya, yang ternyata membenarkan bahwa pasangannya berbohong. pasangan sering melukai perasaannya dengan kata-kata yang menyakitkan, baik secara sadar atau tidak sadar. Hal ini membuat NPU meragukan dirinya sendiri dan menurunkan kepercayaan diri. Perkataan pasangan membuatnya merasa buruk tentang dirinya, sehingga ia cenderung menyalahkan diri sendiri.

c. Pengelolaan Konflik

Pengelolaan konflik dalam hubungan pacaran adalah keterampilan penting yang memungkinkan pasangan untuk mengatasi perbedaan pendapat, perasaan, atau situasi yang memicu ketegangan dengan cara yang konstruktif. Setiap hubungan, termasuk pacaran, pasti akan menghadapi konflik, tetapi cara pasangan menghadapinya dapat menentukan kualitas hubungan tersebut. Pengelolaan konflik yang baik tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga memperkuat hubungan dengan meningkatkan pemahaman dan kedekatan emosional.

**Tabel 5. Hasil Penelitian Aspek Berpacaran**

Aspek	TO	UR	NPU	ELS	SR
Mendapatkan Dukungan Emosional	✓	X (Sering disalahkan saat berbicara tentang masalah)	X (Sering dihakimi dan mengalami <i>gaslighting</i> )	X (Sering merasa terbebani saat berbicara dengan pasangan)	X (Lebih cenderung dikritik)
Memiliki Topik yang Sulit Untuk Dibicarakan Dengan Pasangan	✓	✓	✓	✓	✓

Merasa Menurunnya Rasa Percaya Diri Setelah Bertengkar	✓	✓	✓	✓	<b>X</b> (Merasa biasa saja setelah bertengkar)
Merasa Memiliki Kemampuan untuk Mencari Solusi Bersama	<b>X</b> (Cenderung mengalah dan menerima masalah tanpa solusi efektif)	<b>X</b> (Ego tinggi menghambat pencarian solusi bersama)	<b>X</b> (Merasa sering mencari solusi sendirian, pasangan tidak berusaha)	<b>X</b> (Pasangan tidak memahami perasaan dan tidak berusaha mencari solusi)	<b>X</b> (Merasa mendominasi pencarian solusi, pasangannya menghindari)
Memiliki Proses Penyelesaian Masalah	<b>X</b> (Lebih menerima keadaan tanpa penyelesaian yang memuaskan)	<b>X</b> (Tidak ada kompromi atau penyelesaian, masalah berkembang)	<b>X</b> (Hanya satu pihak yang mencari solusi, yang lain pasif)	<b>X</b> (Pasangan tidak mengerti perasaan ELS, sulit mencapai solusi)	<b>X</b> (Pasangan tidak jujur, menghindari masalah, memperburuk konflik)

### KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa hubungan yang bersifat toxic di kalangan individu dewasa awal sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikososial mereka, khususnya dalam aspek emosional dan sosial. Pada tahap dewasa awal, yang seharusnya menjadi periode pembentukan identitas dan hubungan intim yang sehat, individu yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat sering kali mengalami gangguan pada perkembangan kepercayaan diri dan keintiman mereka. Hubungan toxic ditandai dengan pola-pola manipulatif, kontrol berlebihan, kekerasan emosional, serta kurangnya komunikasi yang sehat. Hal ini berdampak buruk bagi individu dewasa awal yang masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap peran sosial dan pencarian identitas diri. Ketidakmampuan untuk keluar dari hubungan toxic dapat menyebabkan individu merasa terperangkap dalam dinamika hubungan yang merusak, menghambat pencapaian tujuan pribadi dan sosial mereka. Selain itu, hubungan toxic sering kali mengarah pada ketergantungan emosional yang tidak sehat. Pasangan dalam hubungan semacam ini cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan kemandirian dan pengembangan diri, dua aspek yang sangat penting dalam masa dewasa awal. Dampak lebih lanjut adalah penurunan kualitas kehidupan sosial, di mana individu mengalami kesulitan untuk membangun hubungan yang sehat dengan teman atau keluarga karena adanya rasa tidak percaya pada orang lain. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang terjebak dalam hubungan toxic memiliki potensi untuk berkembang dan memperbaiki situasi mereka jika diberikan dukungan yang tepat. Intervensi psikologis dan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau terapis dapat membantu mereka keluar dari siklus hubungan yang



Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>

merusak ini, serta mendorong mereka untuk membangun kembali kepercayaan diri dan kemampuan untuk menjalin hubungan yang sehat di masa depan. Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menyoroti pentingnya kesadaran diri dan keterampilan komunikasi dalam hubungan romantis pada dewasa awal. Menjaga kesehatan emosional dan psikologis melalui hubungan yang penuh kepercayaan, empati, dan penghargaan adalah kunci dalam mencegah terjabaknya individu dalam hubungan toxic, yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka dalam jangka panjang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. 4, 2. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8725>
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan. Erlangga.
- Lee, A., & Clark, E. (2022). Toxic relationships and self-esteem: A study of emerging adults. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 789-802. <https://doi.org/10.1002/jclp.23304>
- Marshall, C., & Rossman, G. B. (2016). *Designing Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2010). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nguyen, T., & Brown, L. (2021). The effects of toxic romantic relationships on emerging adults academic and social outcomes. *Youth & Society*, 53(1), 84-102. <https://doi.org/10.1177/0044118X20960495>.
- Prasetyo, B., & Wulandari, S. (2022). Relasi Beracun dalam Konteks Hubungan Antar Pribadi: Prespektif dan dampaknya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 19(3), 198-210. <https://doi.org/10.5678/jpi.v19i3.2345>
- Smith, J., & Johnson, R. (2019). The impact of toxic relationships on mental health and well-being in emerging adults. *Journal of Adolescent Health*, 64(5), 646-652. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.007>
- Whitney, D., & Llyod, D. (2010). The Impact of Toxic Relationships on Emotional Well-Being in Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 47(2), 176-183. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.009>
- Williams, K., & Davis, M. (2020). Understanding toxic relationships: The role of attachment style in emerging adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(3), 567-584. <https://doi.org/10.1177/0265407520908201>