



Ikhlas, Lepas, Tuntas: *Interpretative Phenomenological Analysis* tentang Pengalaman Perempuan Korban *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Syerli Akhla Rosa^{1*}, Alifia Putri Fadilah Sati², Anisa Resa Savitri³, Rafly⁴, Sakinatun Hasanah⁵, Ulfa Dwina⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Korespondensi penulis: syerliakhlrosa03@gmail.com

Abstract. *A toxic relationship is an unhealthy relationship between a man and a woman, which generally causes psychological and physical discomfort. This study focused on women as victims of toxic relationships, with semi-structured interviews with two female participants who experienced toxic relationships. Aiming to find out the description of the experiences of women victims of toxic relationships, with the uniqueness of each participant, then be analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis. The results found five main themes: toxic behavior; motivation to maintain relationships; the impact of a toxic relationship; self-awareness; hope. The unique theme that emerged in the participants was a complex form of violence in the second participant which was influenced by the duration of the relationship including physical, psychological, economic violence and other things. The findings in this study can be a lesson especially for people who are dating to be more aware of the health of the relationship that is being undertaken.*

Keywords: *Toxic Relationship, Violence, Women.*

Abstrak. Hubungan beracun merupakan suatu hubungan tidak sehat yang dijalankan oleh laki – laki dan perempuan, yang pada umumnya menimbulkan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik. Penelitian ini difokuskan pada perempuan sebagai korban dari hubungan beracun, dengan wawancara semi -terstruktur pada dua partisipan perempuan yang mengalami hubungan beracun. Bertujuan mengetahui gambaran pengalaman perempuan korban hubungan beracun, dengan keunikan pada masing - masing partisipan, selanjutnya dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis. Hasil penelitian ditemukan lima tema induk: perilaku toxic; motivasi mempertahankan hubungan; dampak hubungan beracun; kesadaran diri; harapan. Tema unik pada partisipan yaitu bentuk kekerasan kompleks pada partisipan kedua dipengaruhi durasi hubungan diantaranya kekerasan secara fisik, psikologis dan ekonomi serta hal lainnya. Temuan dalam penelitian ini dapat menjadi pelajaran khususnya bagi orang yang sedang berpacaran agar lebih menyadari kesehatan hubungan yang sedang dijalani.

Kata Kunci: Hubungan Beracun, Kekerasan, Perempuan.

1. LATAR BELAKANG

Pacaran merupakan suatu proses pengenalan antara laki- laki dan perempuan dimana hal ini bertujuan untuk mencari kecocokan dengan lawan jenis untuk menjalankan kehidupan yang lebih serius kedepannya, seperti berkeluarga atau pernikahan. DeGebove (dalam Radde & Gunawan, 2021) menyebutkan bahwa pacaran merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh laki- laki dan perempuan untuk saling mengenal satu sama lain. Selain itu pacaran juga dikenal dengan hubungan yang dijalankan oleh laki- laki dan perempuan dengan tujuan untuk saling memberikan kasih sayang, serta memberikan dukungan terhadap pasangan agar terciptanya rasa kenyamanan dan merasa dihargai.

Berpacaran tidak semua individu dapat merasakan indah pacaran, karena banyak dari mereka yang menjalin hubungan pacaran akan tetapi mengalami kasus kekerasan dimana dalam hubungan tersebut salah satu pasangan terlalu mengekang pasangannya secara berlebihan. Selain itu karena ego yang tinggi terkadang menjadikan seorang individu berkeinginan yang berlebihan untuk memiliki. Kemudian tidak hanya itu akibat dari rasa memiliki ini nantinya akan memunculkan ketidaknyamanan salah satu pasangan atau pihak dan bahkan sampai mengalami kekerasan baik itu secara psikologis maupun fisik, hal ini biasa disebut dengan *Toxic Relationship* (Radde dan Gunawan, 2021).

Toxic relationship merupakan hubungan tidak sehat yang dijalankan oleh laki-laki dan perempuan. Umumnya seseorang yang mengalami hubungan *toxic relationship* ini akan menimbulkan ketidaknyamanan baik itu secara psikologis maupun fisik terhadap pasangannya. Menurut Pattiradjawane, Wijono, dan Engel (2019) jenis-jenis kekerasan dari *toxic relationship* dalam pacaran yaitu kekerasan fisik seperti menampar, menendang, memukul, dan lain sebagainya; kekerasan psikologis seperti mencaci maki pasangan, mengancam, mengejek atau menjelek-jelekan pasangan, membentak dan lain sebagainya; kekerasan seksual seperti memaksa pasangan untuk berhubungan seksual untuk mendapatkan kepuasan seperti mencium, memeluk, meraba, dan lain sebagainya. Peneliti tertarik untuk mencari tahu tentang bagaimana gambaran pengalaman perempuan korban *toxic relationship*.

Berdasarkan data lapangan yang peneliti temukan dalam wawancara awal dengan partisipan, terdapat keunikan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan dalam penelitian ini. Dapat dilihat dari fenomena yang terjadi pada partisipan pertama, ia menjalani hubungan selama enam bulan dan menyadari bahwa hubungan tersebut sudah tidak sehat, karna pasangannya yang selalu mengekang serta adanya ancaman sehingga ia tidak memiliki teman dan merasa sendiri. Sesuai yang dijelaskan oleh partisipan pertama “*Toxic dia tuh bukan ke fisik sih, tapi lebih ke mental. Kalo fisik dia gapernah kok main fisik ke aku tapi perlakuannya. Perlakuannya itu bikin aku harus sama dia terus gabole sama yang lain. Kek yang aku ceritain tadi, aku sampai gapunya teman karna pengaruh dari dia, aku yang gabisa main kemana-mana seenaknya dan harus ada dia, apa-apa harus lapor dan dapat izin dari dia, harus selalu punya waktu buat sama dia. Ya kalo ga, aku harus terima konsekuensi nya kalo dia bakal ngatain aku juga kek “cewe murahan” kalo pulang agak malem dikit, atau dia ngancam kek tadi jugaa, mau ngelakuin ini itu kalo aku ga turutin apa kata dia. All about me harus banget dikasi tau ke dia tanpa ada yang aku rahasiain lagi. Itu sih kalo toxic nya menurut aku tapi ga fisik sih kalo dia.*” Hal tersebut menjadikan partisipan tidak dapat berinteraksi dengan orang lain selain pasangannya, sehingga partisipan merasa tertekan hingga melukai diri sendiri.

Selanjutnya, partisipan kedua menjalani hubungan selama tiga tahun, selama tiga tahun ini ia sudah mulai merasakan kejanggalan dalam hubungannya seperti kekerasan fisik yang dilakukan beberapa kali oleh pasangannya selain kekerasan fisik yang ditunjukkan dengan pernyataan “*Sampai ditempat yang sunyi pun dia sampe nyikuin kepala E, trus karna E pakai helm jadi ngga kerasa terus E ngadu ke orang tuanya kan, E bilang E diginin sama anaknya digituinlah, E fotoin tuh tangan E yang berdarah gara kena kukunya mungkin*”, pasangannya juga melakukan kekerasan psikologis seperti perkataan perkataan kurang sopan yang menyakiti hatinya, dengan ungkapan “*bilang E lonte lah, anjing lah ee bilang.. apa.. banyak lah yang gak pantas keluar lah dari mulut orang tu keluar.. dia sebut itu ke E*”. Hal tersebut yang menjadikan partisipan kedua mengalami dampak yang kompleks pula.

Dari fenomena di atas, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis dengan menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA).

2. KAJIAN TEORITIS

Toxic relationship berasal dari kata *toxic* (racun) dan *relationship* (hubungan), yang dapat diartikan sebagai hubungan yang merusak dan melahirkan berbagai permasalahan yang tentunya merugikan. hubungan yang termasuk dalam *toxic relationship* mempunyai karakteristik rasa cemburu yang berlebihan, egois, manipulatif, kekanak-kanakan, kebohongan, merendahkan, menyalahkan, memberi komentar yang buruk, dan membuat pasangan merasa tidak aman. *Toxic relationship* atau hubungan beracun adalah hubungan apa pun antara orang-orang di mana mereka tidak saling dukung, yang dalamnya ada konflik dimana yang satu berusaha menghancurkan yang lain; ada persaingan, rasa tidak hormat; dan kurangnya kekompakan (Glass, 1995). Konflik yang terjadi dalam suatu hubungan merupakan hal yang wajar dan normal. Namun, kondisi seperti itu akan menyebabkan salah satu pihak merasa tertekan dan terancam yang yang dapat menjadi indikasi hubungan yang beracun atau yang sering disebut *toxic relationship*. (Widyastuti dkk, 2022).

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan seseorang menjadi *toxic*, seperti kecemburuan, kebencian pada kesuksesan orang lain, kebencian pada kerupawanan seseorang, membenci seseorang karena kegagalan, membenci seseorang karena mengenalnya (Glass, 1995). Center for Disease Control and Prevention (2020) mengelompokkan bentuk *toxic relationship* menjadi beberapa kategori, diantaranya kekerasan fisik, kekerasan seksual, agresi psikologis dan menguntit. Selanjutnya, *Center for Disease Control and Prevention* (2020) juga menyatakan bahwa hubungan yang tidak sehat, kasar, atau penuh kekerasan dapat

berdampak negatif jangka pendek dan panjang, termasuk konsekuensi parah. Korban kekerasan dalam pacaran cenderung akan mengalami gejala depresi dan kecemasan, terlibat dalam perilaku tidak sehat, menunjukkan perilaku anti-sosial, serta adanya pikiran tentang bunuh diri. Murray (2007) mengatakan bahwa bentuk-kekerasan kekerasan dalam pacaran berupa *physical abuse, emotional abuse, sexual abuse*. Seorang psikolog klinis bernama Thomas L Cory, Ph.D (dalam Syafira & Surwati, 2022) mengklasifikasikan 8 macam tipe pelaku toxic relationship yakni tipe *Deprecator-Belittler* (meremehkan pasangan), *Bad Temper* (tempramen), *The Guilt-Inducer* (menciptakan rasa bersalah), *The Overreactor/Deflector* (bereaksi berlebihan), *The Over-Dependent Partner* (bergantung penuh), *The 'Independent' Toxic Controller* (pengatur), *The User* (pengambil keuntungan), *The Possessive Toxic Controller* (paranoid, posesif berlebihan, dan bahkan menjauhkan pasangan dari lingkungannya)

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Kahija (2017) pendekatan fenomenologi merupakan penelitian mengenai pengalaman subjektif. Hal ini sejalan dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat gambaran mengenai pengalaman perempuan korban toxic relationship. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Interpretative Phenomenological Analysis. Dalam Interpretative Phenomenological Analysis peneliti berkeinginan untuk menafsirkan bagaimana cara dari partisipan yang merupakan orang yang terlibat langsung dalam suatu peristiwa tertentu menafsirkan pengalamannya (Kahija, 2017).

Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Andrade (2021) purposive sampling merupakan suatu sampel dimana kriteria dari partisipan itu ditentukan agar sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti akan melibatkan 2 partisipan perempuan yang sesuai kriteria-kriteria khusus, yaitu partisipan kedua berusia 19 tahun 1 bulan dan partisipan pertama berusia 20 tahun 8 bulan. Dengan durasi hubungan yaitu partisipan pertama selama 6 bulan dan partisipan kedua selama 3 tahun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan 5 tema induk dengan beberapa tema superordinate, diantaranya: Hasil penelitian ditemukan lima tema induk: (1) perilaku toxic yang meliputi adanya ancaman, pasangan yang posesif, dan bentuk kekerasan yang menunjukkan keunikan antar partisipan diantara partisipan pertama hanya mengalami bentuk

kekerasan psikologis, sementara partisipan kedua mengalami kekerasan fisik. Psikologis dan materi (ekonomi), (2) motivasi mempertahankan hubungan, meliputi, adanya ketergantungan pada pasangan, serta keinginan untuk dimengerti, (3) dampak toxic relationship, meliputi keterbatasan hubungan sosial, merasa dirugikan secara fisik, psikologis dan ekonomi, (4) kesadaran diri, meliputi kesadaran diri dan upaya menjalin relasi kembali, (5) harapan, meliputi harapan setelah hubungan berakhir, pemaknaan hubungan, serta kehidupan yang lebih baik. Berikutnya, tema unik dari partisipan yang dapat dilihat dari bentuk perilaku toxic yang diterima oleh partisipan yaitu beberapa kekerasan yang dialami oleh partisipan kedua dalam bentuk kekerasan fisik, psikologis serta dampak ekonomi, dimana hal ini juga dipengaruhi oleh durasi hubungan.

Tema yang Berkaitan dengan Perilaku Toxic

Toxic relationship dalam berpacaran dapat muncul berupa verbal maupun nonverbal. Berdasarkan pengalaman yang pernah dijalani oleh kedua partisipan, adanya salah satu indikasi perilaku toxic menurut Nurlaila (dalam Syafira dan Surwati, 2022) yaitu adanya kekerasan berupa ancaman, mereka yang selalu diminta untuk menuruti aturan dari pasangannya, selain itu juga adanya kekerasan fisik, dan juga kekerasan psikologis, Ancaman yang didapatkan oleh partisipan pertama diungkapkan dengan pernyataan berikut.

“Ya kalo ga, aku harus terima konsekuensi nya kalo dia bakal ngatain aku juga kek “cewe murahan” kalo pulang agak malem dikit, atau dia ngancam kek tadi jugaa, mau ngelakuin ini itu kalo aku ga turutin apa kata dia.”

Tidak hanya partisipan pertama, partisipan kedua juga mengungkapkan bagaimana ancaman yang diberikan oleh pasangannya terhadap dirinya.

“... “cubo lah kau keluar samo A tu, kau tengok an se lah baa jaek den, kau tengok an lah sampai siko se lah, den block kau” aa kayak kayak gitu”

Pasangan kedua partisipan juga memerintahkan mereka untuk selalu mengikuti dan menuruti permintaan pasangannya, seperti pasangan yang melarang banyak hal kepada mereka, ditunjukkan dengan pernyataan partisipan pertama:

“dia secara ga langsung dia itu ngegang aku gitu loh. Aku ngapa-ngapa itu diatur semua sama dia, harus bilang dulu juga mau ngapain gitu. Boleh ga sama dia, kalo ga boleh ya aku gabakal ngelakuin itu. Tapi kalo boleh ya aku baru ngelakuin itu. Tapi kebanyakan gabole nya sihh, apalagi kalo ga sama dia hmmm. ”

Partisipan kedua juga mengalami hal sama, dengan mengungkapkan:

“pertemanan E sampe dibatasilah, E keluar sama keluarga kek sepupu cowo E pun dilarang”

Pada bentuk perilaku toxic dapat berupa kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan psikologis (mental abuse), kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi (Wijono, 2019) salah satunya yaitu kekerasan fisik, disini hanya partisipan kedua yang pernah mengalaminya, dengan pernyataan:

“Sampai ditempat yang sunyi pun dia sampe nyikuin kepala E, trus karna E pakai helm jadi ngga kerasa terus E ngadu ke orang tuanya kan, E bilang E diginin sama anaknya digituinlah, E fotoin tuh tangan E yang berdarah gara kena kukunya mungkin”

Selain itu, selama berada pada toxic relationship, kedua partisipan mengalami bentuk perilaku toxic yang berkaitan dengan psikologis berupa verbal yang disampaikan oleh pasangannya masing-masing. Partisipan pertama mengatakan:

“bakal ngatain aku juga kek “cewe murahan” gitu”

Sama halnya dengan partisipan pertama, partisipan kedua juga mengungkapkan hal-hal yang hamper mirip dengan partisipan pertama.

*“bilang E l*nte lah, an*ing lah ee bilang.. apa.. banyak lah yang gak pantas keluar lah dari mulut orang tu keluar.. dia sebut itu ke E”*

Tema yang Berkaitan dengan Motivasi Mempertahankan Hubungan

Saat menjalin sebuah hubungan tentunya dua orang yang terlibat akan lebih senang melakukan aktivitas secara bersama sama dengan pasangannya, ditambah lagi dengan kenyamanan yang diberikan oleh masing” diantara mereka. Maka semakin lama orang tersebut bersama akan semakin menambah rasa dan kekuatan dalam hubungan mereka. Namun, tidak dapat dipungkiri dalam menjalin hubungan akan ada masalah masalah yang harus dihadapi seperti partisipan pertama selama menjalani hubungan memiliki banyak masalah seperti tidak adanya dukungan dari orang terdekat, merasa terkekang, dan tertekan. Namun karena perasaan memiliki terhadap pasangan partisipan pertama memutuskan untuk melanjutkan hubungannya dengan pasangan karna masih merasa sayang dan butuh dengan pasangan, serta berpikir tidak ada lagi orang lain yang bisa memperlakukan partisipan pertama dengan baik seperti pasangannya waktu itu. Menurut Yanti (2023) terdapat faktor internal dan eksternal pada penyebab terjadinya toxic relationship. Dalam hal ini terdapat faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang seperti korban yang ketergantungan kepada pelaku. Dijelaskan dalam pernyataan berikut:

“Disisi lain, sebenarnya aku juga pas itu masih sayang sama dia, masih butuh dia buat ada dihidup aku. Aku mikirnya gaada orang lain yang bisa kek dia ngetreat aku waktu itu”

Partisipan kedua juga mengungkapkan bahwa pasangannya menginginkan dirinya hanya bergantung kepadanya, tidak perlu mengandalkan orang lain selama masih bersama. Hal tersebut yang membuat partisipan kedua merasa terkekang dan akhirnya timbul konflik dalam hubungan mereka

“Yang kayak E bilang tadi, dia tu mau kita tu bergantung ke dia. Ee karna E mau diatur karna E ngga ngelawan ke dia makanya dia lebih kayak lebih murah tuh ngatur E ee bilang “E kesini” E mau, “E kesana” E mau, kayak kayak gitu. Control diri E tu waktu itu ada di dia makanya E lebih milih dia daripada teman – teman E”

Dua orang yang terlibat dalam sebuah hubungan tentunya memiliki tuntutan nya masing masing terhadap pasangannya. Tentunya selama menjalani hubungan masing masing dari mereka ingin saling dimengerti oleh pasangannya, apalagi dari pihak perempuan yang selalu ingin dimengerti saat dirinya merasa tidak dimengerti oleh orang disekitarnya seperti yang diungkapkan partisipan pertama.

“Saat itu juga aku ga disukain sama keluarga aku, disalahin, dimarahin karna sama dia, tapi ya mau gimana waktu itu dia lebih perhatian ke aku daripada keluargaku”

Partisipan kedua juga mengungkapkan bahwa pasti ada resiko yang harus diambil sebelum berani membangun sebuah hubungan, dan semua tergantung bagaimana cara kita dengan pasangan mendiskusikan dan mengerti hal tersebut agar tidak menimbulkan konflik didalam hubungan.

“Kalau pacaran itukan otomatis kita siap diatur, boleh diatur tapi ga berlebihan, trus ga..ga menutup lingkup pertemanan E, yang awalnya E kek-kek gini jadi mungkin pacar E setelah itu, ga boleh ngelarang E, bukan ga boleh si, lebih tepatnya kek ngertiin E lah ee “sebelumnya E ni dah kek gini aa, berarti aku ga bolehkan ngelarang dia kek-kek gini” E mau pemikiran kayak gitu di hubungan E”

Tema yang Berkaitan dengan Dampak Toxic Relationship

Setelah mengalami hubungan toxic partisipan pertama menyatakan kerugian yang dialaminya yaitu berupa semakin berkurangnya sosialisasi dengan lingkungan sekitarnya baik dari lingkungan keluarga dan pertemanan partisipan pertama pun menjadi semakin sempit. Dengan pernyataan berikut:

“Hmm kalau dampaknya ya... kalau dalam pertemanan waktu itu aku ga dekat sama temen aku jadinya. Trus sampai dikelas tuh kayak bener-bener sendiri, ga gabung sama siapapun. Sama cewe pun ga gabung, bener-bener ga ada punya teman di kelas, diluar sekolah juga gitu. Malah dulu sama bestie aku itu sampai ga temenan lagi. Hmm... trus dikeluarga aku sampai berantem sama keluarga aku gaada sapaan sama sekali. Sampai waktu itu juga, mantan aku diturut kerumahnya sama om aku waktu itu.”

Menurut Widyastuti, Styawati, Wirawan (2022) bahwa toxic relationship berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu. Partisipan pertama menyatakan ia merasa mengalami kerugian dari segi mental akibat dari hubungan yang ia jalani, secara fisik mungkin partisipan pertama tidak mengalaminya, namun partisipan pertama menyatakan bahwa secara mental ia mengalami kerugian akibat hubungan tersebut. Berikut upartisipan pertama.

“Toxic dia tuh bukan ke fisik sih, tapi lebih ke mental. Kalo fisik dia gapernah kok main fisik ke aku tapi perlakuannya. Perlakuannya itu bikin aku harus sama dia terus gabole sama yang lain. Kek yang aku ceritain tadi, aku sampai gapunya teman karna pengaruh dari dia, aku yang gabisa main kemana-mana seenaknya dan harus ada dia, apa-apa harus lapor dan dapat izin dari dia, harus selalu punya waktu buat sama dia. Ya kalo ga, aku harus terima konsekuensi nya kalo dia bakal ngatain aku juga kek “cewe murahan” kalo pulang agak malem dikit, atau dia ngancam kek tadi jugaa, mau ngelakuin ini itu kalo aku ga turutin apa kata dia. All about me harus banget dikasi tau ke dia tanpa ada yang aku rahasiain lagi. Itu sih kalo toxic nya menurut aku tapi ga fisik sih kalo dia.”

Keseharian setelah mengalami toxic relationship tentu membawa dampak yang merugikan bagi partisipan. Banyaknya perubahan dan penyesuaian yang harus dilakukan setelah hubungan toxic yang dialami berakhir. Pengalaman traumatis, kerugian dari segi fisik dan psikologis pun berbekas bagi kehidupan para partisipan. Partisipan kedua menyatakan kerugian dari hubungan tersebut sangat berpengaruh bagi hubungannya dengan orang lain, seperti yang dikatakannya berikut ini.

“Dampaknya ee.. kalo ke lingkungan keluarga E kayak yang tadi tu E dilarang- larang pergi sama sepupu E tu lebih kayak E berdiam diri dirumah aja itu dampaknya orang gakenal kan, sodara-sodara E gakenal ke E, ee.. terus teman – teman E dampaknya kayak lingkungan pertemanan E tu jadi kayak itu-itu aja karna E dilarang berteman terus”

Partisipan kedua juga merasa dari hubungan toxic yang ia alami, membawa kerugian pada fisik dirinya yang semakin memburuk. Hal ini ditunjukkan pada pernyataan.

“ke badan E juga adasih dampaknya kayak lebih kurus, ee.. nggak berseri gitu wajahnya karna nangis terus, kayak murung terus kayak-kayak gitu.”

Hubungan toxic yang dialami partisipan kedua membuatnya menjadi trauma, begitu besarnya kerugian secara mental yang harus diterima oleh partisipan kedua. Seperti ungkapkan berikut.

“Kepercayaan E tu ya..., belum, kalau sekarang bisa dibilang belum terlalu percaya si sama cowok, lebih kek berteman aja dulu, oo belum siap untuk kek pacaran. Nanti karna E masih ada ee trauma lah namanya trust issue, a jadi kek lebih membatasi diri gitu biar ga ribet jugakan E harus percaya lagi, ee E harus kenalan lagi.”

Tema yang Berkaitan dengan Kesadaran Diri

Setelah kedua partisipan lepas dari menjalankan toxic relationship, mereka mulai menyadari apa yang sudah mereka jalani. Kesadaran diri itu penting adanya karena dengan adanya kesadaran diri, seseorang akan lebih untuk mengetahui hal apa yang seharusnya boleh dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan. Dalam pengalaman yang disampaikan oleh kedua partisipan, mereka sudah menyadari bahwa itu tidaklah baik dan memberikan dampak yang negatif terhadap kehidupan mereka. Seperti yang dikatakan oleh partisipan pertama, ia menyadari bahwa ia bodoh karena telah masuk kedalam hubungan yang toxic yaitu:

“aku sadar waktu itu aku bodoh banget sih sampai segitunya...”

Partisipan kedua juga mengungkapkan bahwa ia sudah mengetahui bagaimana dirinya sendiri yang sebenarnya.

“E bisa sendiri, karna sebelumnya E juga udah belajar kek kalau kita bergantung sama orang ni akibatnya kek gini, kalo kita udah mengikutin orang kali kek gini. Makanya sekiranya E lebih kek “Oh ini diri E yang sebenarnya nih” yang E dengerin cuma ooo orang tua E atau orang yang lebih besar dari E, kek-kek gitu.”

Selama berada dalam toxic relationship, kedua partisipan mengalami perubahan yang sangat banyak terhadap kehidupannya termasuk relasinya yang terganggu. Mulai dari hubungan bermain, bergaul dengan teman-teman, dan lainnya. Partisipan pertama mengungkapkan:

“But, setelah berapa lama akhirnya aku sadar ini gabaik, dan aku mutusin buat udahan. And back to diriku sendiri kembali dan bersama teman-teman ku...”

Partisipan kedua juga mengatakan dirinya lebih bisa membangun relasi dengan dunia luarnya dan kembali ke dirinya sendiri setelah lepas dari toxic relationship-nya.

“...lebih friendly, lebih happy, lebih kayak lebih banyak di luarlah untuk bergaul sama temen-temen lagi, trus ga banyak nangis, ga ee ga bergantung ke orang lain”

Tema yang Berkaitan dengan Harapan

Toxic relationship tentu saja akan meninggalkan bekas bagi diri seorang individu. Sebagai korban dari toxic relationship ini, tentunya kedua partisipan memiliki harapan lebih setelah hubungannya berakhir, seperti yang dikatakan partisipan pertama pada pernyataan berikut.

“Hmm... harapan aku sekarang yaa aku gamau posesif-posesif lagi, terus kalo ada apa-apa pasti cerita, jujur aja gaada yang ditutupin. Yaa ngebatasin diri aja sih kalo aku punya teman cowo. Banyak perubahan sih dari semenjak kejadian itu sampai sekarang.”

Partisipan kedua juga mengungkapkan harapan kedepannya setelah lepas dari toxic relationship ini yaitu untuk memiliki hubungan yang lebih baik lagi seperti pada ungkapan.

“Hm lebih ke...health relationship sih, kayak ee...ga adanya kata-kata kasar, ga adanya..kalau pacaran itukan otomatis kita siap diatur, boleh diatur tapi ga berlebihan, trus ga..ga menutup lingkup pertemanan E, yang awalnya E kek-kek gini jadi mungkin pacar E setelah itu, ga boleh ngelarang E, bukan ga boleh si, lebih tepatnya kek ngertiin E lah ee “sebelumnya E ni dah kek gini aa, berarti aku ga bolehkan ngelarang dia kek-kek gini” E mau pemikiran kayak gitu di hubungan E”.

Setiap individu mengalami berbagai peristiwa dalam hidupnya baik itu berkesan baik maupun berkesan buruk bagi dirinya, sama halnya seperti hubungan, saat memutuskan untuk menjalin sebuah hubungan kita tidak akan pernah tau bagaimana akhir dari sebuah kisah yang kita mulai. Tak sedikit dari orang-orang yang mendapatkan kesan tidak baik dalam sebuah peristiwa belajar atau memaknai sebuah peristiwa itu sendiri seperti kasus pada partisipan pertama yang mencoba memaknai hubungan yang telah ia jalani dengan memberikan ungkapan.

“Jadi, bodoh banget aku kalo ngelakuin hal yang sama”

Tidak hanya itu partisipan kedua juga memiliki kesanya sendiri terhadap hubungan yang sudah ia jalani, partisipan kedua memaknai hubungan yang dijalani itu seperti pada ungkapan

“kayak nggak boleh terlalu baiklah ke orang yang awalnya E baik ke cowok tapi sekarang karna udah ada kejadian itu E lebih mikir kayak baik tu seadanya aja gitu”

Sebagai dua orang yang terlibat dalam sebuah hubungan, bagaimana alur peristiwa atau kejadian yang dialami selama menjalin hubungan tentunya yang akan memutuskan untuk melanjutkan atau memilih berpisah demi kebaikan dan kelancaran hubungan. Seperti pada partisipan pertama karena memiliki dan sudah menjalani hubungan sekian lama dan mendapatkan kesan tidak baik selama berhubungan partisipan pertama memutuskan untuk mengakhiri hubungannya dengan pasangan, dan setelah mengambil keputusan tersebut partisipan pertama merasakan beberapa perubahan ke arah yang lebih baik dalam hidupnya seperti dalam ungkapan.

“Banyak perubahan sih dari semenjak kejadian itu sampai sekarang”

Sama halnya dengan partisipan kedua, ia juga merasakan kehidupan yang lebih baik setelah terlepas dari *toxic relationship* yang pernah dijalani, seperti pada ungkapan.

“nggak boleh lagi kayak terlalu nurut ke cowoklah, ngasih cowok ini itulah, sampe dimanfaatin kayak hubungan sebelumnya”

Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk pengalaman partisipan dalam menjalani *toxic relationship* hingga kehidupan setelahnya. Setiap partisipan secara keseluruhan memiliki pengalaman yang sama dari proses awal pengenalan hingga harapan setelah keluar dari *toxic relationship*, namun terdapat keunikan pada partisipan karena memiliki pengalaman yang lebih kompleks. Dari hasil analisis ditemukan lima tema, diantaranya:

Perilaku *toxic* yang diterima. Terdapat perbedaan mengenai perilaku yang diterima oleh kedua partisipan dimana hal ini menjadi keunikan dalam penelitian, diantaranya partisipan pertama mengalami kekerasan secara psikologis dan partisipan kedua mengalami kekerasan yang kompleks yaitu secara fisik dan psikis serta ekonomi. 2) Motivasi mempertahankan hubungan. Kedua partisipan sempat berusaha mempertahankan hubungan dengan motivasi karena bergantung pada pasangan, hal ini merupakan faktor internal adanya *toxic relationship* (Yanti, 2023), yang ditunjukkan dengan partisipan pertama masih membutuhkan pasangannya dihidupnya, serta partisipan kedua karena mau diatur serta tidak ada perlawanan dan keinginan untuk dimengerti, serta ada partisipan pertama karena tidak ada perhatian dari keluarga serta partisipan kedua yang ingin pasangan memahami dirinya. Dampak *toxic relationship*. Dalam hubungan ini tentunya terdapat dampak yang dirasakan oleh partisipan yaitu adanya keterbatasan dalam hubungan sosial seperti harus mendapatkan izin dari pasangan, membatasi pertemanan; merasa kehilangan seperti tidak lagi punya teman, jauh dari keluarga. Selanjutnya, terdapat dampak yang menjadi keunikan dalam penelitian ini. Menurut Widyastuti, dkk (2022)

bahwa *toxic relationship* dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu, yang dibuktikan pada terdapat dampak fisik yang dirasakan oleh kedua partisipan diantaranya partisipan pertama mengalami *self-harm*, serta partisipan kedua dengan merasa lebih kurus, wajah yang tidak berseri. Selain itu, terdapat hal lain yang menjadikan partisipan kedua merasakan dampak yang lebih kompleks yaitu dampak psikologis (mental) karena mengharuskan ia membutuhkan bantuan ahli (psikiater) dan kerugian secara materi (ekonomi) yang dijelaskan secara rinci memanfaatkan kendaraan dan uangnya.

Kesadaran diri. Kedua partisipan menyadari bahwa kejadian yang mereka alami adalah hal yang tidak baik dan tentunya memberikan dampak negative bagi kehidupan mereka, menyadari bahwa tidak semua pengaruh dari pasangan adalah hal yang terbaik untuk mereka, hal ini menjadikan kedua partisipan berupaya memperbaiki dengan membangun kembali relasi dan kembali ke diri sendiri setelah lepas dari *toxic relationship*. 5) Harapan. Setelah lepas dari hubungan tersebut membuat kedua partisipan berharap untuk memiliki hubungan yang lebih baik lagi, lebih bijak dalam mengambil keputusan untuk kepentingan dan kebaikan diri

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat persamaan dan perbedaan kasus yang dialami oleh dua partisipan tersebut. Perbedaan yang dapat dilihat dari kedua partisipan ini yaitu pada bentuk perilaku *toxic* yang diterima menurut Wijono (2019), yaitu partisipan pertama dalam bentuk kekerasan psikologis (verbal) dan partisipan kedua dalam bentuk kekerasan fisik, psikologis (verbal) dan ekonomi. Serta dampak yang ditimbulkan dari *toxic relationship* menurut Widyastuti, dkk (2022) adalah kerugian secara fisik dan mental, yang dibuktikan pada partisipan pertama merasakan dampak secara fisik dan partisipan kedua berdampak pada fisik, mental dan juga ekonominya.

Penelitian ini menghasilkan beberapa saran bagi pihak – pihak terkait seperti salah satunya keluarga, untuk lebih memberikan perhatian lebih pada anggota keluarga guna menghindari hubungan tidak sehat di luar lingkungan keluarga, lingkungan sekitar yang diharapkan untuk peka terhadap kehidupan sosial, serta individu yang diharapkan lebih selektif dalam menjalani hubungan dengan lingkungannya.

DAFTAR REFERENSI

- Andrade, C. (2021). The inconvenient truth about convenience and purposive samples. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(1), 86–88. <https://doi.org/10.1177/0253717620977000>
- Astuti, L. P., & Nugroho, S. (2023). Persepsi mahasiswa tentang toxic relationship dalam lingkungan kampus. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 6(2), 150–162.
- Bator, R. J., Bryan, A. D., & Schultz, P. W. (2011). Who gives a hoot?: Intercept surveys of litterers and disposers. *Environment and Behavior*, 43(3), 295–315. <https://doi.org/10.1177/0013916509356884>
- Firmansyah, D., & Prasetyo, E. (2022). Peran dukungan sosial dalam mengurangi dampak toxic relationship pada perempuan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(3), 215–230.
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis jalan memahami pengalaman hidup*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Nugraha, R. K., & Sari, A. P. (2024). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan terjebak dalam toxic relationship pada remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 3(1), 42–53.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering violence occurring in dating relationships: An early study of forgiveness approach. *Psikodimensia*, 18(1), 9–18.
- Putri, N. A., & Hartono, R. (2023). Faktor penyebab toxic relationship dan cara mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Konseling*, 4(1), 87–95.
- Radde, H. A., & Gunawan, A. H. (2021). Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43.
- Rahmawati, S. (2023). Dampak psikologis toxic relationship pada remaja: Studi kasus di beberapa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), 100–115.
- Risdwiyanto, A., & Kurniyati, Y. (2015). Strategi pemasaran perguruan tinggi swasta di Kabupaten Sleman Yogyakarta berbasis rangsangan pemasaran. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 5(1), 1–23. <http://dx.doi.org/10.30588/SOSHUMDIK.v5i1.142>
- Syafira, A. B. L., & Surwati, C. H. D. (2022). Representasi toxic relationship dalam film. *Jurnal Kommas*, 1–30.
- Widyastuti, N. L. W., Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan hukum terhadap korban toxic relationship di kalangan remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 3(1), 166–171.
- Wijono, C. P. (2019). Uncovering violence occurring in dating relationships: An early study of forgiveness approach. *Journal Psikodimensia*, 18(1), 1–15.
- Yanti, C. I. (2023). *Toxic relationship pada remaja yang berpacaran* (Studi fenomenologi pada remaja korban toxic relationship di Kota Bandar Lampung).