

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PEREMPUAN YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN: LITERATURE REVIEW

Ni Komang Laksmi Dewi^{1*}, Made Padma Dewi Bajirani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Udayana, Jalan P.B. Sudirman, Dangin Puri Klod,
Kec. Denpasar Bar, Kota Denpasar, Bali 80234, Indonesia

*komanglaksmidewi@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi di mana individu yang memasuki usia remaja, menunjukkan karakteristik yang khas. Selama periode ini remaja diharapkan untuk menyesuaikan diri dengan individu di sekitarnya terutama dalam membangun hubungan interpersonal. Wajar jika di dalam sebuah hubungan terjadi konflik atau perbedaan pendapat saat menghadapi situasi tertentu. Hubungan yang toxic dapat menyebabkan konflik internal diri sendiri. Konflik internal ini dapat menghasilkan emosi negatif seperti amarah, depresi, atau kecemasan. Hal ini menghambat kemampuan mereka untuk hidup secara produktif dan sehat. Toxic relationship merujuk pada hubungan yang tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan kerugian. Artikel ini merupakan hasil tinjauan beberapa jurnal dari sumber seperti Google Scholar, Google Books, dan referensi lainnya. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memahami dampak toxic relationship terhadap kesejahteraan psikologis remaja perempuan yang terlibat dalam hubungan berpacaran. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa toxic relationship memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : Dinamika psikologis, kesejahteraan psikologis, remaja, *toxic relationship*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENT GIRLS EXPERIENCED TOXIC RELATIONSHIP IN DATING

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period in which individuals entering adolescence show distinctive characteristics. During this period adolescents are expected to adjust to the individuals around them, especially in building interpersonal relationships. It is natural that in a relationship there are conflicts or differences of opinion when facing certain situations. Toxic relationships can cause internal conflicts within oneself. This internal conflict can produce negative emotions such as anger, depression or anxiety. This inhibits their ability to live a productive and healthy life. Toxic relationships refer to relationships that are unpleasant and can cause harm. This article is a review of several journals from sources such as Google Scholar, Google Books, and other references. The purpose of this article is to understand the impact of toxic relationships on the psychological well-being of adolescent girls involved in dating relationships. The review shows that toxic relationships have a significant impact on adolescent mental health.

Keywords: *Adolescents, psychological well-being, psychological dynamics, toxic relationship*

PENDAHULUAN

Remaja seringkali terjebak dalam toxic relationship yang membawa dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis pada pasangannya. Ketidakpercayaan dan kecurigaan saling muncul dalam hubungan ini, di mana salah satu pihak cenderung lebih dominan dan posesif, menyebabkan pasangan merasa tertekan dan tidak nyaman, yang pada akhirnya menciptakan hubungan yang tidak sehat. Kondisi toxic relationship ini menyebabkan penderitaan baik secara fisik maupun mental. Rasa memiliki yang tinggi menimbulkan kecemburuan sehingga mereka memperlakukan pasangannya seolah-olah miliknya sepenuhnya. Hal ini akan menimbulkan, kekerasan fisik dan psikologis, penguasaan dan kontrol diri ini disebut dengan toxic relationship. Berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu dalam masa transisi dengan usia 10-24 tahun yang belum menikah. Remaja yang memasuki masa dewasa sangat

ingin tahu tentang kehidupan manusia disekitarnya dan selalu ingin mengetahui apa yang dialami teman-temannya. Pada periode ini, remaja biasanya mulai menjalin hubungan khusus dengan lawan jenis atau yang dikenal sebagai berpacaran.

Menurut survei tentang kesehatan reproduksi remaja, remaja di Indonesia biasanya mulai berpacaran pada usia 12 tahun. Namun dalam hal berpacaran tidak semua relasi antar pasangan dapat berjalan dengan baik. Tanpa disadari tidak jarang orang mengalami perlakuan kasar dari pasangannya. Di masyarakat korban kekerasan mayoritas adalah perempuan dan laki-laki sebagai pelaku berdasarkan peran gender teori feminisme peran laki-laki melekat dengan figur yang agresif serta menerima perawatan atau kasih sayang (*caretaking*), sedangkan perempuan melekat pada figur yang pasif, serta memberikan perawatan atau kasih sayang (*caregiving*). Membangun hubungan yang harmonis dengan seseorang memerlukan tingkat empati yang tinggi dari kedua belah pihak. Dalam sebuah hubungan normal bila mengalami konflik dikarenakan perbedaan pola pikir dalam menyikapi suatu hal, namun hal ini menyebabkan salah satunya merasa tertekan, terancam, dan akhirnya terpaksa bertahan dalam hubungan seperti itu. Keadaan ini memicu timbulnya *toxic relationship* (Ulin dkk, 2022). *Toxic relationship* adalah hubungan antara dua individu yang merusak dan berbahaya. Oleh karena itu, hubungan yang *toxic* dapat diartikan sebagai hubungan negatif yang bersifat merugikan tidak hanya satu individu tetapi juga orang lain.

Toxic relationship adalah suatu bentuk kekerasan dalam sebuah hubungan yang digunakan seseorang untuk mengontrol dan mengatur pasangannya untuk menuruti keinginannya. Menurut Pattiradjawane dan Wijono (2019) beberapa bentuk umum dari *toxic relationship* meliputi kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini sering dialami oleh pasangan saat mereka menyadari bahwa mereka terlibat dalam hubungan yang *toxic*. Dalam jangka panjang hal ini dapat menimbulkan trauma tersendiri bagi korban. Korban kekerasan akan mengalami risiko trauma yang besar dan memiliki efek yang berkepanjangan selama hidupnya, selain itu berada dalam hubungan yang *toxic* dapat merusak pemahaman diri, harga diri, aspek psikologis, serta pemilihan pasangan di masa depan. *Toxic relationship* sering terjadi pada berbagai individu, terutama di kalangan remaja baik laki-laki maupun perempuan. Menurut data dari WHO, satu dari tiga perempuan di seluruh dunia mengalami kekerasan dan kekejaman, dengan 37% di wilayah Asia-Afrika mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan wilayah lainnya. *Toxic relationship* adalah jenis hubungan yang merugikan dan menyakitkan. Meskipun dapat dialami oleh siapa saja, kasus ini sering terjadi di kalangan remaja (Alfiani, Puteri dkk, 2022).

Remaja perempuan sulit memiliki kecenderungan untuk keluar dari relasi *toxic relationship* ini dikarenakan korban dari hubungan *toxic* seringkali mengalami kelemahan, kurangnya rasa percaya diri, dan mencintai pasangannya dengan sangat mendalam. Banyak pasangan yang setelah melakukan kekerasan, mengalami perubahan yang signifikan dan meminta maaf serta berjanji untuk tidak mengulangnya lagi yang pada akhirnya kembali bersikap manis pada korban. Hal ini membuat korban cenderung memahami dan memaafkan pasangannya, serta kembali menjalin hubungan seperti sedia kala. Perempuan yang mengalami hubungan *toxic* seringkali kesulitan untuk membina atau mengembangkan diri mereka, terutama dalam konteks sosial dan lingkungan, hal ini menimbulkan perasaan yang menderita dan merasa tidak berharga yang akan mempengaruhi penerimaan diri (*self acceptance*). Selain itu faktor yang menyebabkan seorang perempuan masih tetap bertahan dalam hubungan yang *toxic* dikarenakan keyakinannya untuk berharap pada

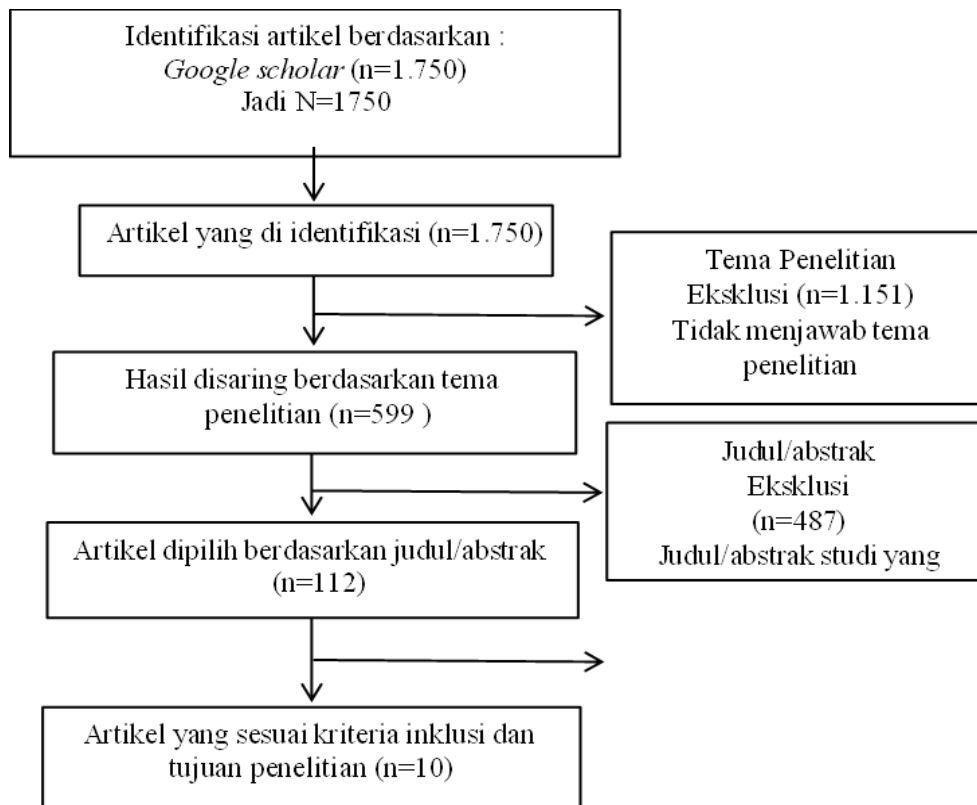
hubungan tersebut padahal dirinya sendiri mengetahui bahwa hubungan tersebut sudah tidak sehat untuk dijalani, disisi lain faktor pathways thinking menjadi salah satu cara individu bertahan dengan berpikir bahwa mereka dapat merubah pasangannya menjadi lebih baik lagi dan memiliki ekspektasi tinggi untuk mengubah perilaku yang buruk.

Literature review ini memfokuskan untuk melihat bagaimana kesejahteraan psikologis remaja perempuan tersebut terbentuk, dimana remaja dapat terus tumbuh dan berkembang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya walaupun dihadapkan dengan berbagai tantangan yang terjadi. Kesejahteraan psikologis atau well-being merupakan suatu pencapaian untuk mampu menerima kelebihan atau kekurangan dalam diri untuk bisa mencapai tujuan. Menurut Ryff (2015), kesejahteraan psikologis tercermin dari kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri untuk bisa menghadapi berbagai masalah serta mempunyai kendali atas dirinya sendiri sehingga mampu untuk memaksimalkan potensinya. Ryff & Keyes (1995) mengidentifikasi enam dimensi kesejahteraan psikologis termasuk kualitas hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, pertumbuhan personal, kemampuan mengendalikan lingkungan dengan efektif, dan otonomi atau kemandirian.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan hasil studi literatur terkait kesejahteraan psikologis remaja perempuan yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah literature review dengan melibatkan beberapa jurnal nasional. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "*Toxic Relationship* Pada Remaja" dengan rentang waktu 10 tahun terakhir (2015-2024).

Penelitian ini melibatkan beberapa tahapan untuk mencapai tujuan dan menjawab rumusan masalahnya. Tahap pertama adalah menetapkan tema yang telah disetujui oleh dosen pembimbing, diikuti dengan pencarian artikel melalui basis data. Sebanyak 1.750 artikel ditemukan sesuai dengan kata kunci pencarian dan tema penelitian. Artikel-artikel ini kemudian diidentifikasi berdasarkan tema penelitian, menghasilkan 599 artikel yang relevan. Artikel-artikel ini kemudian dilakukan skrining kembali berdasarkan judul/abstrak, dan akhirnya dipilih 112 artikel yang sesuai. Artikel-artikel ini dianalisis lebih lanjut menggunakan tabel matriks, dan kemudian diseleksi lagi berdasarkan tujuan penelitian, sehingga ditemukan 10 artikel yang sesuai. Sebanyak 102 artikel lainnya kemudian dikeluarkan dari seleksi. Hasil akhir dari proses seleksi ini adalah 10 artikel yang akan direview sesuai dengan tujuan penelitian dan kriteria inklusi.



Gambar 1. Diagram Alur Penelusuran Artikel

HASIL

Penelitian dilakukan pada tanggal 17 April 2024 sampai tanggal 5 juli 2024. Dari penelusuran artikel pada database, ditemukan 10 artikel lalu digunakan 10 artikel yang akan dikaji berdasarkan relevansi tujuan penelitian dan kriteria inklusi. Hasil review artikel tercantum pada tabel 1.

Tabel 1. Ekstraksi Artikel

No	Judul Penelitian	Hasil/Kesimpulan	Sumber
1.	Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja di Indonesia (Maharani, K. D., & Kalifa, A. D, 2024)	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan tujuan memahami suatu fenomena atau peristiwa secara menyeluruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban <i>toxic relationship</i> seringkali tidak menyadari bahwa mereka berada dalam lingkungan yang toxic. Kesadaran mengenai <i>toxic relationship</i> dimulai dengan pengenalan dan pengidentifikasian diri dalam hubungan tersebut, yang dapat mengakibatkan stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Dukungan sosial dan profesional memegang peranan penting dalam proses pemulihan dari situasi ini.	Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. <i>Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu</i> , 2(1), 386-390.

2. Studi literatur: toxic relationship perilaku berpacaran pada mahasiswa (Daeli, J. S., & Santosa, M, 2024).	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan metode pengumpulan data pustaka, mencatat serta mengolah bahan penelitian. Hasil penelitian ini bertujuan untuk menambah pengetahuan terkait faktor apa saja yang dapat menyebabkan terjadinya relasi yang <i>toxic</i> , selain itu menunjukkan bahwa <i>toxic relationship</i> berpengaruh buruk dan menyebabkan seseorang mengalami sakit fisik maupun mental, serta dapat menghalangi perkembangan potensi diri seseorang.	Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. <i>Innovative: Journal Of Social Science Research</i> , 4(2), 5692-5701.
3. Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda. (Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November).	Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih mendalam mengenai pengalaman <i>toxic relationship</i> dan dampaknya pada generasi muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekerasan verbal kerap terjadi dikarenakan salah satu dari pasangan mempunyai sebuah kekurangan sehingga dapat mengakibatkan rasa tidak percaya diri dan trauma yang mendalam. Selain itu kekerasan fisik dan seksual cenderung lebih tinggi dialami oleh perempuan, seringkali perempuan menjadi korban berbagai macam jenis kekerasan yang dilakukan oleh laki-laki	Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In <i>Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)</i> (Vol. 2, pp. 918-926).
4. Toxic relationship pada remaja yang berpacaran. (Yanti, C. I. (2023).	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis-jenis <i>toxic relationship</i> , faktor-faktor penyebabnya, serta konsekuensi yang ditimbulkannya pada remaja, termasuk bagaimana mereka menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis setelah mengalami hubungan beracun. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi dampak perilaku remaja yang menjadi korban <i>toxic relationship</i> dalam menjalin hubungan baru dengan lawan jenis.	Yanti, C. I. (2023). <i>Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran</i> (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban <i>Toxic Relationship</i> di Kota Bandar Lampung).
5. Pengalaman pacaran pada remaja awal. (Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J, 2019)	penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui dan memahami tentang pengalaman remaja putri saat pacaran. Dalam hasil penelitian ini, bahwa seluruh partisipan mengenali dampak positif & negatif dalam berpacaran	Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. <i>Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU</i> , 8(1).

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis merupakan kombinasi mengenai konsep perjalanan hidup individu yang merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Menurut Hauser, Springer, dan Pudrovkska dalam Prabowo (2016) mendefinisikan bahwa kesejahteraan psikologis individu berfokus pada usaha realisasi diri (*self realization*), ekspresi diri (*personal expressiveness*), dan aktualisasi diri (*self-actualization*). Hal ini sejalan dengan pendapat Ryff & Keyes (1995) yang menyatakan bahwa individu dengan otonomi yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dimana individu mampu dalam membuat keputusan sendiri (*self-determining*) tanpa ada campur tangan dari orang lain. Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan

bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan adanya arah dan tujuan hidup yang jelas serta memahami cara mencapai kebermaknaan hidupnya. Adapun enam bentuk kesejahteraan psikologis menurut Ryff dalam Papalia (2009) yaitu penerimaan diri (*self acceptance*) dimana individu memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relationship with others*) adalah kemampuan individu untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain dalam jangka panjang. Otonomi (*autonomy*), individu bersikap mandiri tanpa diperintah oleh orang lain dan membuat keputusan sendiri. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*) adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan lingkungannya agar memenuhi kebutuhannya. Tujuan hidup (*purpose of life*) yaitu bagaimana individu dapat memiliki arah dan tujuan hidupnya secara terstruktur. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengembangkan seluruh potensinya sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik.

Individu yang mengalami *Toxic relationship* dalam berpacaran sangat berpengaruh buruk terhadap aspek kesejahteraan psikologisnya seperti emosi, pikiran, maupun perilaku. Dampak psikologis seseorang yang mengalami hubungan yang toxic dapat menyebabkan individu menjadi rendah diri dan pesimis. Toxic relationship sering terjadi pada remaja yang berada dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana mereka belum dapat membedakan dengan jelas antara hal yang baik dan buruk. Menurut Wijono (2019), toxic relationship ini terbagi menjadi beberapa bentuk diantaranya terdiri dari kekerasan fisik (*Physical Abuse*), kekerasan psikologis, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Berikut adalah penjelasan mengenai bentuk toxic relationship pertama, kekerasan fisik (*Physical Abuse*). Kekerasan fisik adalah tindakan yang tidak menyenangkan yang menyebabkan cedera pada tubuh, mulai dari luka ringan hingga luka berat. Beberapa bentuk kekerasan fisik termasuk mendorong, menampar, memukul, mencekik, atau menyiksa pasangan dengan tujuan menyakiti dan membuat korban merasa tidak berdaya. Dampak dari perempuan yang mengalami bentuk *toxic relationship* secara fisik dapat menimbulkan perasaan intimidasi, cedera, penurunan kepercayaan diri, seperti merasa dirinya tidak berguna. Hal ini menimbulkan kecemasan secara berkepanjangan, perasaan sedih dalam jangka waktu yang panjang, dan yang paling fatal terjadi yaitu keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Kedua yaitu kekerasan Psikologis (*Mental Abuse*). Kekerasan psikis merupakan suatu bentuk kekerasan dengan membentak lawan bicaranya dengan mengeluarkan kata-kata yang menyakitkan, termasuk mencela, memaki, mengancam, menghina, dan mencemarkan nama baik, dapat membuat korban merasa tidak aman dan tidak mampu mengungkapkan perasaannya karena merasa tidak diperlakukan dengan baik oleh pasangannya, sehingga mengalami penderitaan psikis. Kekerasan dalam bentuk psikologis ini terjadi ketika seseorang ingin merusak karakter orang lain. Kekerasan psikis dapat membuat korban terpuruk bahkan mengalami trauma terhadap hubungan yang telah dijalani. Kekerasan emosional sangat berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, menyebabkan trauma akibat perilaku pasangan mereka. Ketiga, kekerasan seksual adalah bentuk kekerasan di mana seseorang dipaksa melakukan tindakan seksual yang merendahkan dan menyakiti korban, yang dapat menyebabkan luka pada tubuh korban. Bentuk kekerasan seksual termasuk menyentuh bagian intim tanpa persetujuan, mencium, dan melecehkan korban secara seksual meskipun korban telah melarang. Dalam hal ini korban akan mendapatkan ancaman berupa kekerasan atau ancaman ditinggalkan oleh pasangannya karena tidak melakukan hubungan seksual. Keempat, kekerasan ekonomi terjadi ketika seseorang mengambil uang korban, menahan atau tidak memenuhi kebutuhan finansial korban, mengendalikan dan mengawasi pengeluaran uang korban dengan tujuan mengendalikan mereka. Kekerasan ekonomi juga dapat berupa perilaku di mana korban mengalami kerugian finansial karena pasangannya terlalu memeras atau mengambil

keuntungan dari korban, termasuk meminta korban untuk mencukupi semua kebutuhan hidup pasangan.

Saat ini banyak remaja yang mengalami hubungan yang *toxic*, hal tersebut dapat dilihat dari adanya kekerasan pada fisik maupun psikis. Dalam aspek psikis, sekelompok remaja melaporkan sering direndahkan oleh pasangan mereka hingga mengalami kekerasan verbal. Sebagian lainnya menyatakan pernah mengalami kekerasan fisik seperti dipukul hingga dianiaya oleh pasangan mereka sendiri. Remaja yang mengalami hubungan tidak sehat ini dilaporkan menderita kecemasan, depresi, perasaan tidak berharga, hingga keinginan untuk bunuh diri (Prabandari, 2022). Beberapa remaja tidak menyadari bahwa hubungan mereka sudah tergolong *toxic* dan beberapa memilih untuk bersikap denial daripada mengakui bahwa hubungan yang mereka jalani tidak sehat, sehingga menyebabkan mereka merasa minder, depresi, dan tertekan. Dampak dari *toxic relationship* ini adalah timbulnya rasa takut dan trauma dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis, serta menyebabkan stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi cara berpikir dan bertindak mereka. Faktor internal dalam berpacaran dapat mencakup:

Kepribadian, kepribadian menjadi salah satu faktor internal dimana hal ini terjadi karena ketidakstabilan emosional dapat menjadi pemicu timbulnya *toxic relationship* dalam berpacaran, emosional yang terlalu berlebihan dalam menyelesaikan suatu permasalahan yang kecil akan rentan berkembang menjadi tindak kekerasan, ini terjadi karena seseorang tidak bisa mengendalikan emosionalnya. Selain ketidakstabilan emosional, kekurangan kedewasaan dalam berpikir juga bisa menjadi penyebab timbulnya hubungan yang *toxic*. Hal ini disebabkan karena cara berpikir yang belum matang sehingga mendorong seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri. Selain itu, ketergantungan terhadap pasangan menjadi faktor internal lain yang mempengaruhi individu karena korban sudah sangat bergantung pada pasangannya, meskipun pasangannya melakukan kekerasan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sari (2018), yang menyebutkan bahwa dalam hubungan pacaran, perempuan sering memiliki harapan terkait lamanya hubungan tersebut, sehingga mereka cenderung mengikuti perkataan pasangannya. Ini membentuk relasi kekuasaan dan ketergantungan yang semakin meningkat, seiring dengan bertambahnya ketergantungan tersebut peluang untuk dikontrol juga semakin besar. Faktor eksternal yang berasal dari luar individu dan tidak dapat dikendalikan langsung oleh mereka juga berperan dalam terjadinya hubungan yang *toxic*. Adapun salah satu faktor eksternal penyebab terjadinya *toxic relationship* mencakupi, pengaruh lingkungan sosial. *Toxic relationship* salah satunya bisa disebabkan dari lingkungan sosial yaitu pertemanan, maupun lingkungan keluarga pelaku kekerasan, ini didukung oleh pernyataan Dardis et al. (2015), yang menyatakan bahwa kekerasan dalam *toxic relationship* bisa disebabkan oleh pengaruh teman sebaya dan keluarga, serta motivasi untuk melakukan kekerasan itu sendiri. Lingkungan pertemanan juga menjadi faktor pendorong terjadinya hubungan *toxic*. Selain itu, perasaan cemburu juga merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi hubungan. Saat individu menerima dan mencintai pasangannya maka individu kemungkinan ada keinginan untuk mengendalikan pasangannya. Hal tersebut terjadi dikarenakan individu merasa cemas dan takut kehilangan pasangannya. Individu yang memiliki perasaan cemburu akan cenderung melakukan kekerasan terhadap pasangannya. Hal ini terjadi dikarenakan individu ingin mengikat dan menahan apa yang mereka anggap sebagai miliknya.

Beberapa cara untuk memulihkan kesehatan mental bagi para korban termasuk melalui dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada perasaan nyaman, perhatian, dan bantuan yang tersedia bagi individu (Sarafino & Smith, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kesehatan fisik, psikologis, dan membantu individu mengatasi stres dan kesulitan (Johnson, 2012). Dukungan sosial dari keluarga, khususnya dari orang tua, memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan remaja karena hubungan dekat antara mereka. Selain itu, teman sebaya juga memainkan peran penting dalam memberikan dukungan sosial. Menurut (Santrock, 2007), remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarga. Selain dukungan sosial, *self forgiveness* juga merupakan aspek yang sangat penting bagi individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. *Forgiveness* berarti memaafkan, baik diri sendiri maupun orang lain. Saat seseorang memaafkan orang lain yang telah berbuat salah, ia akan terbebas dari rasa benci. Ini sesuai dengan teori *self forgiveness*, yang berarti melepaskan perasaan dendam dan kebencian. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa empati seseorang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk memaafkan pengalaman buruk seperti amarah dan dendam. Seseorang yang memiliki rasa empati yang kuat akan lebih mudah memberikan maaf secara total.

KESIMPULAN

Toxic relationship ini merupakan hubungan yang tidak sehat dan bersifat merugikan. Hubungan *toxic* dapat mengancam kesehatan mental remaja sehingga menyebabkan stres, depresi, kemarahan, bahkan dorongan untuk menyakiti diri sendiri akibat dampak negatifnya. Di Indonesia, hubungan *toxic* di kalangan remaja umumnya menimpa perempuan, namun laki-laki juga bisa menjadi korban. Dampak negatif dari hubungan *toxic* meliputi penurunan produktivitas, gangguan mental, hingga memicu tindak kekerasan, konflik, kemarahan, frustrasi, ketidakbahagiaan, dan menurunnya harga diri. *Toxic relationship* ditandai oleh adanya kekerasan fisik, mental, seksual, atau ekonomi, serta dominasi yang berlebihan dan kontrol yang tidak sehat. Orang yang terjebak dalam hubungan *toxic* sering mengalami kesulitan untuk keluar dari pola tersebut karena faktor-faktor seperti ketergantungan emosional, harapan akan perubahan pasangan, atau rasa bersalah. Meskipun ada upaya untuk memperbaiki hubungan setelah insiden kekerasan, pola *toxic relationship* cenderung berulang dan tidak berubah dalam jangka panjang. Pentingnya pendidikan dan kesadaran tentang tanda-tanda dan dampak hubungan *toxic* sangat penting, terutama di kalangan remaja. Dukungan dari keluarga, teman, dan profesional kesehatan mental dapat membantu individu keluar dari hubungan beracun dan memulai proses pemulihan serta membangun hubungan yang sehat dan positif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. U., & Ike, A. (2022). Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Skripsi*. Insan Cendekia Medika.
- Aini, N., Cahyani, A. P. R., Nindiarto, A. S., Falsafy, D., & Indreswari, H. (2023, August). Psychological Well-Being Siswa SMK yang Berada dalam Kelompok Pertemanan Toxic. *In Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 1783-1793).
- Arcani, I. A. K. J., Imanina, R., Saraswati, N. M. D., & Andini, S. F. (2021). Dinamika Psikologis pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 16(2), 89-101.

- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692-5701.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2017). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi*, 12(2), 43-52.
- Ekasari, M. F., & Rosidawati, A. J. (2019). Pengalaman pacaran pada remaja awal. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(1).
- Hapsari, N. K. A. M. Y., Pariartha, A. C. A. Z., Trizka, C., & Anggini, N. E. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2): 130-143.
- Harningrum, A. K. (2023). Regulasi emosi pada korban Toxic Relationship: Studi Fenomenologi. *Disertasi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118-129.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *In Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2: 918-926.
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1): 386-390.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5): 10-22.
- Prasetyo, A. H., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H. S. (2023). Psychological Well-Being Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Adakah Peranan Forgiveness?. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1): 54-62.
- Ramadhani, A. (2022). Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja. *Disertasi*. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Sahabang, P. R., Ruata, S. N. C., & Langi, F. M. (2023). Resiliensi Mahasiswa Korban Toxic Relationship. *Journal of Psychology Humanlight*, 4(1): 50-57.
- Septiandinny, C. (2024). Psychological well-being pada perempuan dewasa awal setelah mengalami toxic relationship dalam berpacaran. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 6.
- Tisyara, M. K. A., & Valentina, T. D. Kekerasan Dalam Pacaran yang Dialami oleh Perempuan: Sebuah Kajian Literatur. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1): 65-79.
- Vivi, R. A. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. *Doctoral dissertation*. IAIN Purwokerto.
- Yanti, C. I. (2023). Toxic relationship pada remaja yang berpacaran: Studi fenomenologi pada remaja korban toxic relationship di Kota Bandar Lampung. *Skripsi*. Universitas Lampung.