



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 5692-5701

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## *Studi Literatur: Toxic Relationship* Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa

Jessika Sourma Daeli<sup>1✉</sup>, Monica Santosa<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Soteri Purwokerto

Email: [daelijessikasourma@gmail.com](mailto:daelijessikasourma@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

*Toxic relationship* atau yang disebut hubungan beracun sering terjadi pada mereka yang sedang menjalani hubungan pacaran atau percintaan. Hubungan ini sangat tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Setiap pasangan mendambakan hubungan yang membahagiakan, penuh kasih, memiliki komunikasi yang baik, dan berbagai hal-hal positif lainnya, namun realitanya masih banyak orang yang terjebak dalam *Toxic Relationship* baik disadari maupun tidak disadari oleh para remaja. *Toxic relationship* mengakibatkan adanya konflik batin dalam diri sendiri. Konflik batin tersebut mengarah pada depresi, marah dan kecemasan yang berlebihan. *Toxic relationship* banyak mendatangkan dampak negatif, baik dampak berupa fisik maupun psikis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan apa yang dialami oleh seseorang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan remaja terhadap *toxic relationship*.

Kata Kunci: *Bentuk, Dampak, Mahasiswa, Pacaran, Toxic.*

## Abstract

Toxic relationships often occur in those who are in a dating or romantic relationship. This relationship is very unhealthy for yourself and others. Every couple desires a relationship that is happy, loving, has good communication, and various other positive things, but in reality there are still many people who are trapped in Toxic Relationship both consciously and unconsciously by teenagers. Toxic relationships result in inner conflict within oneself. This inner conflict leads to depression, anger and excessive anxiety. Toxic relationships have many negative impacts, both physical and psychological impacts. This research aims to find out what difficulties are experienced by someone who experiences toxic relationships with psychological health. This research uses a literature study method by collecting library data, reading and recording, and processing research materials. This research aims to find out how adolescents' knowledge of toxic relationships.

Keywords: *Form, Impact, Student, Courtship, Toxic.*

## PENDAHULUAN

Pacaran adalah hubungan yang seringkali dimulai dari perkenalan antara laki-laki dan perempuan hingga menjadi teman. Dari teman biasa, hingga memasuki hubungan yang lebih akrab seperti sahabat, lalu mulai adanya ketertarikan antara kedua belah pihak, hingga memasuki hubungan yang lebih intim yakni pacaran. Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang menjadi pemicu seseorang menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Dimana setiap pasangan mendambakan hubungan yang bahagia, penuh kasih, memiliki komunikasi yang baik, dan berbagai hal-hal positif lainnya. Namun realitanya masih banyak orang yang terjebak dalam *Toxic Relationship* yang memberikan banyak pengaruh bagi pasangan tersebut baik pada fisik maupun psikologis atau kesehatan mental individu yang cenderung kearah negatif. *Dating* adalah salah satu istilah yang sering kali di gunakan oleh orang-orang yang memulai hubungan berpacaran, hal ini dilakukan untuk menciptakan moment-moment manis antara keduanya agar semakin mengenal satu sama lain. Namun seringkali hubungan berpacaran tidak selalu mulus dan baik-baik saja; adanya sikap yang saling curiga dan tidak percaya antar pasangan menjadi pemicu masalah dalam hubungan tersebut. Ini seringkali terjadi karena pihak yang satu lebih dominan memiliki sikap *posesif* terhadap pasangannya, yang membuat pihak yang lain merasa tertekan dan tidak nyaman, yang pada akhirnya membuat hubungan menjadi *toxic*.

*Toxic Relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental. Hal ini terjadi akibat dalam hubungan tidak lagi sehat seperti dalam kasus *posesif* yang berlebihan dalam hubungan berpacaran. Tujuan pacaran yang sebenarnya untuk pengenalan dini menuju pada jejang pernikahan kini

menjadi pemicu masalah dalam diri seseorang akibat hubungan yang *toxic* dalam pacaran yakni mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran masih sangat perlu untuk dibahas karena masih banyak pasangan-pasangan muda yang belum mengetahui tentang hal ini. Untuk itu dari permasalahan ini penulis akan lebih fokus membahas mengenai *toxic relationship* dalam perilaku hubungan berpacaran pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis merumuskan penelitian *studi literatur toxic relationship* dalam pacaran mahasiswa dengan beberapa pertanyaan sebagai berikut:

membahas bentuk-bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa, dampak dari *toxic relationship* dan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *toxic relationship*.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode penelitian *studi literatur*. Metode *studi literatur* adalah serangkaian kegiatan berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelolah bahan penelitian. Mengumpulkan sejumlah buku, majalah yang berkaitan dengan masalah dan tujuan penelitian tersebut. Menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Dalam metode ini, penulis mengumpulkan data-data pustaka, membaca, mencatat serta mengelolah bahan-bahan yang telah dikumpulkan, sehingga membantu penulis untuk memecahkan masalah yang akan dibahas. Selain itu, penulis menggunakan bahasa yang sistematis sehingga para pembaca mudah untuk mengerti dan memahami pokok pembahasan yang sedang dibahas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Toxic relationship* atau yang disebut hubungan beracun sering terjadi pada mereka yang sedang menjalani hubungan pacaran atau percintaan. Hubungan ini sangat tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Berbeda dengan hubungan yang sehat dimana terdapat kasih sayang, perhatian timbal balik, rasa hormat, dan juga minat yang kuat pada kebahagiaan pasangan, hubungan yang *toxic* justru sebaliknya. Pada jenis hubungan *toxic relationship* komunikasi yang terjadi cenderung satu arah, adanya posesif yang berlebihan bahkan secara detail ingin tahu apa yang dilakukan pasangannya, lebih jauh pada hubungan yang *toxic*, salah satu pihak tidak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik.

Walaupun *toxic relationship* dapat terjadi oleh siapa saja, akan tetapi umumnya dialami oleh kalangan usia remaja dalam hubungan pacaran dimana pada usia ini

kebanyakan remaja akan berlomba-lomba untuk memiliki pasangan/pacar. Untuk usia remaja *toxic relationship* dapat membahayakan karena umumnya dalam usia tersebut remaja belum mampu untuk mengontrol perasaannya, dimana dalam usia remaja pelampiasan emosi/perasaan akan merujuk ke stress atau depresi dan akan melakukan sikap-sikap negatif karena tidak mampu untuk manajemen stress.

Morgan Lee dalam bukunya yang berjudul "*Toxic relationships (The 7 Most Alarming Signs That You Are In A Toxic Relationship)*" bahwa hubungan yang *toxic* dapat ditandai dengan adanya tindakan kekerasan dari salah satu pihak, yang membuat pihak lain merasa tidak nyaman. Hubungan dalam hal ini adalah pacaran, memang dapat menjadi hal yang positif ketika dapat menghubungkan dan memberi makna, namun akan menjadi berbahaya ketika ada salah satu pasangan yang ditindas.

Bentuk-Bentuk *Toxic Relationship* Yang Dialami Oleh Mahasiswa Saat Ini

*Toxic relationship* memiliki dua bentuk yaitu fisik dan emosional. Bentuk emosional pada *toxic relationship* itu terjadi ketika seseorang membentak lawan bicara pada hubungannya. Kekerasan bentuk emosional ini terjadi tidak hanya pada saat seseorang berteriak atau berbicara dengan nada yang tinggi tetapi dapat dilakukan dengan nada halus sekalipun. Kekerasan bentuk emosional ini terjadi ketika seseorang ingin menghancurkan karakter orang lain. Sedangkan, bentuk kekerasan fisik itu seperti kekerasan yang melibatkan kontak langsung dan dimaksudkan untuk menimbulkan perasaan intimidasi, cedera, atau penderitaan fisik lain atau kerusakan tubuh. Bentuk-bentuk dari *toxic relationship* dalam berpacaran ialah:

Kekerasan fisik: adalah ketika seseorang menyakiti atau mencoba menyakiti pasangannya dengan memukul, menendang, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya. Berupa perlakuan yang menyerang sebagian atau seluruh bagian tubuh yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat luka ringan atau berat. Kekerasan fisik seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, mencekram dengan keras pada tubuh pasangan dan serangkaian tindakan fisik yang lain.

Kekerasan psikologis: adalah perilaku yang menimbulkan kecemasan, *bullying*, ancaman terhadap individu, kehilangan kepercayaan diri dan perasaan tidak berdaya yang menyebabkan tekanan psikologis pada individu. Kekerasan emosional atau psikologis seperti mengancam, memanggil dengan sebutan yang mempermalukan pasangan menjelek-jelekan dan sebagainya.

Kekerasan seksual: berupa pemaksaan hubungan seksual untuk mendapatkan keuntungan. Kekerasan seksual seperti memeluk, mencium, meraba hingga memaksa untuk melakukan

hubungan seksual dibawah ancaman.

Kekerasan ekonomi: berupa perilaku yang menyebabkan kerugian ekonomi atau finansial bagi individu (pemerasan dan eksploitasi pasangan). Kekerasan ekonomi seperti meminta pasangan untuk mencukupi segala keperluan hidupnya seperti memanfaatkan atau menguras harta pasangan.

Kekerasan pembatasan aktivitas: oleh pasangan banyak menghantui perempuan dalam berpacaran, seperti pasangan terlalu posesif, terlalu mengekang, sering menaruh curiga, selalu mengatur apapun yang dilakukan, hingga mudah marah dan suka mengancam. Dampak dari kekerasan dalam hubungan berpacaran itu merupakan hal yang berdampak sangat buruk bagi yang mengalaminya. Korban akan cenderung mengalami gejala depresi dan gangguan kecemasan, Terlibat dalam perilaku tidak sehat, seperti menggunakan tembakau, narkoba, dan alkohol, seperti berbohong, mencuri, menggertak, atau memukul dan berpikir tentang bunuh diri.

*Toxic Relationship* dapat kita ketahui telah terjadi dalam sebuah hubungan melalui ciri-cirinya antara lain ada kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan. Sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan tersebut mulai tidak sehat atau sedang mengalami *toxic relationship*. Mahasiswa adalah agen perubahan, yang diharapkan menjadi bibit unggul bagi bangsa dan peka terhadap kejadian yang timbul di masyarakat. Tidak hanya duduk manis di kursi dengan omong kosongnya, mengkritik tanpa solusi dan aksi. Tindakan nyata merupakan wujud kontribusi yang seharusnya dilakukan mahasiswa. Namun, pada kehidupan belakangan ini, tidak sedikit mahasiswa yang kehilangan jati dirinya. Tindakan tanpa pertimbangan yang matang telah banyak dilakukan oleh mahasiswa. Tindakan tanpa alasan yang logis dan hanya bermodal kesenangan emosionalnya saja, seperti berpacaran yang kini telah menjadi *trend* khususnya di kalangan remaja.

#### Dampak Dari *Toxic Relationship*

Hubungan yang *toxic* akan menghambat pengembangan potensi-potensi pada manusia. Oleh karena itu, penelitian mengenai *toxic relationship* dalam pacaran dirasa sangat penting dilakukan, apalagi pada lingkup mahasiswa yang dianggap sebagai manusia yang terdidik. Hubungan ini dapat terjadi antara pasangan kekasih, anak dan orang tua, atau hubungan pertemanan, namun isu tentang *toxic relationship* seringkali dikaitkan dalam masalah hubungan asmara terutama dalam pacaran. Kenyataannya, hubungan *toxic* telah banyak memberi pengaruh buruk pada individu, seperti menjadi tidak bisa berpikir logis,

tidak punya rasa malu, susah konsentrasi, interaksi sosial terganggu, hubungan sosial tidak sehat, dan mempengaruhi kesehatan mental manusia.

Dalam realitanya masih banyak orang yang terjebak dalam *toxic relationship* baik disadari maupun tidak disadari. Padahal *toxic relationship* banyak mendatangkan dampak negatif, baik dampak berupa fisik maupun psikis. Adapun dampak yang timbul dari *toxic relationship* ini adalah terganggunya kesehatan mental seseorang seperti mengalami *anxiety*, stress, depresi, dan mengganggu kesehatan fisik. Dapat disimpulkan bahwa *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, ketika sebuah hubungan yang tidak lagi menghubungkan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Hubungan yang *toxic* memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan orang yang mengalaminya, karena tertekan dan tidak bahagia jadi bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia. Kedua belah pihak akan mampu menahan emosi, sehingga dapat bertindak dan berperilaku baik yang tidak merugikan orang lain dan tentunya diri sendiri. Jika terjadi kekerasan diantara salah satu pasangan, kecerdasan emosional akan berguna untuk menunjukkan sikap yang perlu dilakukan seperti bertindak tegas dan melaporkan kepada pihak yang berwenang, dengan begitu kekerasan dalam pacaran akan dapat diatasi dan dihentikan.

Secara disadari maupun tidaknya sebenarnya *toxic relationship* ini sangat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang *toxic* maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Sehingga *toxic relationship* merupakan suatu hubungan yang sangat merugikan. Mayoritas para remaja menyatakan bahwa *toxic relationship* merupakan suatu hal yang berbentuk negatif yang sangat merugikan baik bagi orang lain maupun diri sendiri. Maka dari itu terjadinya *toxic relationship* bisa terjadi disegala hubungan, mulai dari pertemanan, keluarga, dan percintaan. Terjadinya hal tersebut dipicu oleh kurangnya support dan komunikasi antara satu sama lain, dan membandingkan satu hal dengan hal lainnya yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang sehingga berakibat timbulnya traumatis dari diri orang yang mengalaminya tersebut.

*Toxic Relationship* memegang dampak yang beragam yaitu secara psikologis dan fisik. Diantaranya dampak psikologis tersebut adalah individu atau klien selalu merenung dan mengurung diri, tidak ingin bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami *Toxic Relationship*, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. Ada banyak

perempuan yang masih belum mengerti dan menyadari jika dirinya sedang menjadi korban kekerasan baik secara fisik maupun psikis, apalagi dalam sebuah hubungan yang kita sebut dengan *toxic relationship*. Dalam *toxic relationship*, kekerasan yang terjadi bersifat terselubung, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

### Upaya Dalam Mencegah Terjadinya *Toxic Relationship*

Berpacaran merupakan masa pendekatan antara dua orang yang berlawanan jenis yang ditandai dengan saling pengenalan pribadi baik kelebihan dan kekurangan satu sama lain. Namun pada kenyataannya, tidak semua orang bisa merasakan indahnya berpacaran, tidak sedikit yang pernah mengalami kasus kekerasan dimana dalam suatu hubungan salah satu pasangan sangat dominan atau mengekang pasangannya secara berlebihan. Selain itu, karena rasa ego yang tinggi dapat menimbulkan keinginan yang berlebih untuk memiliki. Hasil penelitian menunjukkan harga diri dan harapan berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Saat seseorang mengalami *toxic relationship*, kebahagiaan yang dirasakan cenderung menurun akibat harapan dan harga diri selama menjalin hubungan rendah. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan psikologis individu tersebut. Seharusnya saat seseorang memiliki harga diri dan harapan yang tinggi saat menjalin hubungan maka kebahagiaan yang dirasakan juga tinggi. Perlu kehati-hatian dalam memilih sebuah hubungan karena hal ini akan berpengaruh pada kehidupan kita kedepan.

Berdasarkan data yang diperoleh perempuan merupakan korban yang paling sering mengalami kekerasan dalam berpacaran. Kekerasan yang dialami baik kekerasan seksual, fisik, dan psikologis. Kekerasan yang paling sering dialami oleh perempuan yang belum menikah ialah kekerasan seksual jika dibandingkan dengan kekerasan fisik. Sebuah asumsi yang bersifat "*common sense*" mengatakan bahwa lebih mudah bagi seseorang untuk mengakhiri hubungan berpacaran dengan pasangan yang melakukan kekerasan. Alasannya karena dia tidak memiliki anak atau properti bersama dan tidak tergantung secara ekonomi dengan pasangannya. Namun tidak sedikit juga yang memilih untuk bertahan dalam hubungan tersebut. Dengan alasan bahwa perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh pasangan terhadap korban kekerasan sering dianggap korban sebagai sikap "*protektif*" dan rasa kasih sayang pelaku terhadap korban. Ada pula yang menyebutkan bahwa adanya ketakutan untuk kehilangan dan ketergantungan tertentu pada pasangan yang melakukan kekerasan menjadi alasan untuk bertahan.

Masa dewasa awal didefinisikan sebagai masa yang reproduktif, dimana pada masa ini merupakan masa terjadinya perubahan nilai-nilai, penyesuaian diri dengan pola hidup

yang baru, komitmen, ketegangan emosional, dan kreativitas. Hal-hal yang sudah harus dipikirkan individu ketika memasuki masa dewasa awal ialah sudah harus memikirkan masalah karir, ataupun memilih pasangan hidup untuk menemani dimasa tua kelak. Ketika mencari pasangan hidup, akan dimulai dengan saling berinteraksi antardua individu, sehingga membuat kedua individu tersebut akan saling dekat secara emosional. Masa dewasa awal akan muncul hasrat untuk dicintai, dipercaya, ataupun dibina dimana masa itu dikenal dengan istilah pacaran. Namun kebahagiaan dalam sebuah hubungan tidak akan didapat apabila kedua pasangan tidak mengerti arti hubungan yang sebenarnya. Maka dari itu untuk menghindari terjadinya *toxic relationship* ada baiknya kita dapat mengenali faktor apa saja yang dapat menyebabkan *toxic relationship* sehingga dengan pengetahuan tersebut kita sebagai makhluk sosial dapat menghindari dengan cara menjaga komunikasi agar *toxic relationship* tidak terjadi.

Untuk keluar dan melepaskan diri dari hubungan pacaran dengan kekerasan ini dibahas dalam salah satu penelitian oleh Edwards, menyebutkan bahwa korban kekerasan melewati serangkaian tahapan dalam melepaskan diri dari hubungan pacaran dengan kekerasan. Tahapan-tahapan tersebut merupakan tahapan perubahan perilaku dari *Transtheoretical Model of Change* milik Prochaska dan DiClemente. Tahapannya adalah (a) *Precontemplation*, yaitu tahapan dimana korban belum memunculkan kesadaran tentang kekerasan yang dialami atau pemikiran untuk mengakhiri hubungan; (b) *Contemplation*, yaitu tahapan dimana korban telah menyadari kesadaran tentang kekerasan yang dialami dan mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan; (c) *Preparation*, yaitu tahapan dimana korban melakukan persiapan dengan membuat rencana tertentu untuk mengakhiri hubungan; (d) *Action*, yaitu tahapan dimana korban mulai menjalankan tindakan-tindakan untuk mengakhiri hubungan; dan (d) *Maintenance*, yaitu tahapan dimana korban menjaga jarak secara berkelanjutan dengan pelaku kekerasan.

*Toxic relationship* dalam berpacaran disebabkan oleh banyak faktor antara lain tingkat pendidikan yang rendah, masih adanya budaya patriarki, kebiasaan buruk seperti kecanduan narkoba, minum alkohol, tingkat kesejahteraan ekonomi, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi serta pola asuh lekas dengan kekerasan di masa kanak-kanak karena sering melihat atau mengalami kekerasan. Di sisi lain, pada kasus *toxic relationship* dalam berpacaran, korban biasanya lemah, kurang percaya diri dan sangat mencintai pasangannya. Banyak pasangan yang setelah melakukan kekerasan langsung berubah signifikan menunjukkan penyesalan, permintaan maaf, berjanji untuk tidak melakukannya lagi dan bersikap manis terhadap korban. Hal ini membuat korban terus memaafkan dan memahami sikap pasangannya dan kembali menjalin hubungan seperti biasanya. Tidak

seperti hubungan sehat yang memiliki kasih sayang, perhatian, saling menghormati, dan kepedulian yang kuat terhadap kesejahteraan pasangan, hubungan beracun justru sebaliknya. Melihat ciri dan kondisi demikian, maka seharusnya itu menjadi perhatian bersama bahwa *toxic relationship* adalah hal yang sangat merugikan dan harus dikenali cirinya, supaya tidak menjadi permasalahan yang berkepanjangan.

Strenberg mempunyai teori mengenai cinta yang dikenal dengan teori cinta segitiga (*The Triangular Theory of Love*). Strenberg membagi cinta kedalam tiga komponen, yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Keintiman (*intimacy*) merupakan perasaan didalam suatu hubungan yang berperan sebagai elemen afeksi untuk mendorong individu untuk selalu melakukan kedekatan secara emosional kepada pasangannya. Hubungan akan tercipta dengan baik ketika adanya *intimacy*, dimana pasangan akan lebih memperhatikan kesejahteraan pasangannya, menghormati pasangannya, saling menghargai satu sama lain, dan akan saling mengerti kondisi pasangan satu sama lain. Didalam *intimacy* pasangan juga akan saling mengerti, saling terbuka, saling mendukung satu sama lain, dan akan berbicara apapun yang terjadi tanpa adanya rasa takut.

Pengetahuan yang luas mengenai bentuk-bentuk kekerasan akan membantu korban untuk mengawas diri agar tau mengenai batasan perilaku yang bisa ditoleransi untuk diterima dan mana yang tidak seharusnya ia terima. Selain itu kecerdasan emosional juga sangat penting untuk menghindari kekerasan dalam pacaran. Kedua belah pihak akan mampu menahan emosi, sehingga dapat bertindak dan berperilaku baik yang tidak merugikan orang lain dan tentunya diri sendiri. Jika terjadi kekerasan diantara salah satu pasangan, kecerdasan emosional akan berguna untuk menunjukkan sikap yang perlu dilakukan seperti bertindak tegas dan melaporkan kepada pihak yang berwenang, dengan begitu kekerasan dalam pacaran akan dapat diatasi dan dihentikan.

## SIMPULAN

*Toxic Relationship* seringkali dikaitkan dalam masalah hubungan asmara terutama dalam pacaran. *Toxic Relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental. Hal ini terjadi akibat dalam hubungan tidak lagi sehat seperti dalam kasus *posesif* yang berlebihan dalam hubungan berpacaran. Hubungan yang *toxic* akan menghambat pengembangan potensi-potensi yang ada dalam diri seseorang. *Toxic relationship* dalam berpacaran disebabkan oleh banyak faktor diantaranya kebiasaan buruk seperti kecanduan narkoba, minum alkohol, tingkat kesejahteraan ekonomi, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi serta pola

asuh lekas dengan kekerasan di masa kanak-kanak karena sering melihat atau mengalami kekerasan. Misalnya kekerasan fisik, kekerasan psikologi, kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi. Saat seseorang mengalami *toxic relationship*, kebahagiaan yang dirasakan cenderung menurun akibat harapan dan harga diri selama menjalin hubungan rendah. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan psikologis individu tersebut. Maka dari itu diperlukan kehati-hatian dalam memilih sebuah hubungan karena hal ini akan berpengaruh pada kehidupan kita kedepan. Dan mengenali faktor apa saja yang dapat menyebabkan *toxic relationship* sehingga dengan pengetahuan tersebut kita sebagai makhluk sosial dapat menghindari dengan cara menjaga komunikasi agar *toxic relationship* tidak terjadi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Daffa, Rafli, Falih Adilah, Alifian Diaz Islamy, and Farhan Hierro Satria. "PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP" (2022): 69–79.
- Julianto, Very, Rara A Cahayani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra, and Restu Aji. "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis" 8 (2020): 103–115.
- Penelitian, Lembaga, and D A N Pengabdian. "PANDUAN PENYUSUNAN STUDI LITERATUR DISUSUN OLEH : EKA DIAH KARTININGRUM , MKes MOJOKERTO 2015" (2015).
- Rini. "Bentuk Dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran : Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin." *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* 6, no. 74 (2022): 84–95.  
<http://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/download/219/175>.
- Salah, Memenuhi, Satu Persyaratan, Memperoleh Gelar, and Sarjana Ilmu. *ANALISIS " TOXIC RELATIONSHIP " DALAM PACARAN DAN RELEVANSINYA DENGAN POLA PERILAKU SOSIAL MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA Oleh : NUR INAYAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA, 2022.*
- Sambhara, Dila Widya. "Tahapan Pengambilan Keputusan Untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari Stages of Change" 02, no. 02 (2013): 69–78.
- Wulandari, Resty, Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu, Sosial Dan, Ilmu Politik, and Universitas Sriwijaya. "SKRIPSI FENOMENA TOXIC RELATIONSHIP DALAM PACARAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS FENOMENA TOXIC RELATIONSHIP DALAM" (2021).
- "No Title" (n.d.): 1–32.
- No Title*, 2020.
- "No Title" (2022).
- "No Title" (2023).
- Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi*, 2020.