

# FENOMENA PERILAKU *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM HUBUNGAN BERPACARAN KAWULA MUDA DI JAKARTA SELATAN

Priscilia<sup>1</sup>, I Nengah Punia<sup>2</sup>, Ni Made Anggita Sastri Mahadewi<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana  
Email : [prisciliaambarita@gmail.com](mailto:prisciliaambarita@gmail.com)<sup>1</sup>, [nengah\\_puniah@yahoo.com](mailto:nengah_puniah@yahoo.com)<sup>2</sup>,  
[anggitasastrimahadewi@unud.ac.id](mailto:anggitasastrimahadewi@unud.ac.id)<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to analyze toxic relationship behavior among young adults in dating relationships in South Jakarta using a qualitative approach. Data will provide a detailed overview of young adult,' experiences with toxic relationships, employing Robert J. Sternberg's triangular theory of love. Results reveal diverse forms of toxic relationships, including verbal, emotional, and physical violence, such as infidelity, open relationships, and possessive behavior. Impact encompasses diminished self-confidence, mental and physical health issues, and financial losses. Anticipation and prevention of toxic relationship behavior are vital. Healthy communication and partner selection are crucial to evade toxic relationships.*

**Keywords: Toxic Relationship, Young Adults, Dating Relationships, Violence.**

## 1. PENDAHULUAN

Erich Fromm (1956) mengartikan cinta sebagai suatu ikatan yang melekat pada eksistensi manusia. Manusia diberkahi dengan kemampuan rasional untuk menyadari keberadaannya dan kesadarannya terhadap sesama, sejarahnya, dan potensi masa depannya. Cinta adalah bentuk penggabungan diri yang mempersatukan entitas yang sebelumnya terpisah, menghubungkan diri dengan sesama manusia serta dengan dunia di sekitarnya.

Mary Kay DeGenova dan F. Philip (2005: 108-132) menjelaskan bahwa dalam hubungan berpacaran, faktor atraksi memainkan peran penting. Atraksi mencakup daya tarik fisik, standar daya tarik, kepribadian, dan faktor sosial sebagai penanda dalam memilih pasangan. Meskipun

tujuan utama berpacaran adalah saling mengenal, membangun, mendukung, menyayangi, melindungi, dan menghormati satu sama lain, dalam praktiknya, perkembangan atraksi dalam pasangan tidak selalu berjalan sebagaimana diharapkan.

Data dari Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (KOMNAS Perempuan) (2017: 3) menunjukkan bahwa pada tahun 2017, 19 persen dari total kasus kekerasan dalam rumah tangga atau hubungan personal sebanyak 1.873 kasus merupakan kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran. Jumlah ini meningkat pada tahun 2019 dengan 2.073 kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran dari total 13.568 kasus kekerasan (Agnes, dkk, 2013: 2).

Toxic relationship atau hubungan beracun dalam hubungan berpacaran adalah perhatian yang semakin meningkat dalam masyarakat. Istilah ini populer digunakan oleh

orang awam untuk menggambarkan hubungan yang tidak sehat. Istilah "toxic" merujuk pada hubungan yang mengandung perilaku merugikan. Nurifah (dalam Wulandari, 2021: 2) mengartikan bahwa toxic relationship adalah hubungan berpacaran di mana terdapat perilaku beracun yang dapat merugikan fisik dan psikis seseorang.

Definisi serupa dikemukakan oleh Lee (dalam Yanti, 2023: 3) yang menyebutkan bahwa hubungan toxic atau beracun ditandai oleh kekerasan dari salah satu pasangan yang meresahkan pasangan lainnya. Toxic Relationship mencakup perilaku yang tidak menyenangkan yang dapat merugikan salah satu pihak. Murray (dalam Yani dkk, 2021: 39) mengidentifikasi bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran, seperti kekerasan fisik, emosional, dan seksual. Kekerasan dalam hubungan ini bertujuan mempertahankan kekuasaan dan kontrol atas pasangan. Toxic relationship dalam hubungan berpacaran sering ditandai oleh keegoisan, kecemburuan berlebihan, kontrol yang dominan, isolasi sosial, dan perilaku negatif lainnya (Agnes, dkk, 2013: 2).

Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) telah merilis data mengenai sebaran kasus kekerasan sepanjang tahun 2022. Dalam data ini, tercatat bahwa jumlah kasus kekerasan yang dikategorikan berdasarkan hubungan, yakni pacar atau teman, menduduki peringkat kedua dengan total 4.588 kasus di seluruh Indonesia. Data ini juga mengungkapkan jenis-jenis kekerasan yang dialami oleh para korban. Angka tertinggi tercatat pada kasus kekerasan seksual, mencapai 11.686 kasus. Selain itu, terdapat 9.545 kasus kekerasan

fisik dan 9.020 kasus kekerasan psikis yang dialami oleh korban sepanjang tahun 2022. Toxic relationship dalam konteks hubungan pacaran menjadi fenomena yang perlu mendapat perhatian serius. Hal ini disebabkan masih banyak pasangan yang kurang menyadari bahwa hubungan mereka tidak sehat, serta dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan fisik individu. Toxic relationship merujuk pada hubungan yang merugikan salah satu pihak secara psikologis, psikis, dan juga mengganggu aspek sosial serta berbagai aspek kehidupan (Kurnianingsih, 2020: 5).

Tulisan ini menggali dua pertanyaan penting tentang fenomena toxic relationship di kalangan kawula muda di Jakarta Selatan. Pertanyaan pertama mencakup bentuk-bentuk konkret dari hubungan beracun yang dialami oleh mereka. Penelitian akan mengidentifikasi perilaku-perilaku yang mengindikasikan hubungan beracun dalam konteks berpacaran di kalangan kawula muda. Pertanyaan kedua membahas dampak-dampak hubungan toxic relationship pada kawula muda di wilayah tersebut. Dampak ini akan dijelaskan dalam aspek psikologis, emosional, dan sosial. Hasil penelitian ini akan memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang konsekuensi hubungan beracun pada kawula muda di Jakarta Selatan.

## **2. KAJIAN PUSTAKA**

Peneliti menyertakan empat penelitian terdahulu yang terkait dengan topik penelitian ini yang diharapkan menjadi kajian pustaka dan suatu bahan bagi peneliti. Silfiatur Roham dan Martinus Legowo (2014) dalam

penelitiannya "Motif Kekerasan Dalam Relasi Pacaran di Kalangan Remaja Muslim" membahas kekerasan dalam hubungan pacaran, termasuk unsur pemaksaan, pelecehan, tekanan, dan perusakan yang didasari oleh motif. Mereka menemukan bahwa beberapa orang mempertahankan hubungan yang mengalami kekerasan karena menganggap kekerasan sebagai konsekuensi dalam pacaran. Motif yang mendorong kekerasan meliputi rasa cemburu, kurangnya perhatian, ketidakpatuhan terhadap pasangan, dan kebutuhan ekonomi.

Perbedaan penelitian ini adalah merujuk kepada motif rasa cemburu, kurang perhatian, tidak patuh terhadap pasangan dan kebutuhan ekonomi yang mempengaruhi terjadinya kekerasan dalam hubungan yang dijalani oleh sepasang kekasih. Penelitian yang dilakukan peneliti merujuk kepada motif-motif yang mempengaruhi seseorang dalam pasangan untuk melakukan perselingkuhan yang menyebabkan kerugian pada pasangannya. Persamaan dalam kedua penelitian ini terletak pada kesamaan dampak yang diakibatkan perilaku kekerasan menyebabkan terjadinya gangguan fisik dan psikis.

Penelitian kedua dilakukan oleh Ferdy, Theresia Agnes, Vidrich Dendi, Anandita Christanti, dan Benediktus Yohanes Bala (2013) dalam penelitiannya yang berjudul "Persepsi Generasi Millenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis" membahas hubungan yang dilakukan setiap pasangan yang mendambakan hubungan yang membahagiakan, penuh kasih sayang, memiliki komunikasi yang baik, dan berbagai hal positif, disadari atau tidak, realitanya

banyak yang terjebak dalam toxic relationship. Penelitian tersebut menjelaskan juga bahwa pasangan yang sudah mengetahui hubungan yang dijalannya sudah termasuk dalam toxic relationship, kendati demikian mereka masih tetap mempertahankan hubungan toxic tersebut dengan alasan terlalu cinta.

Penelitian ini menjelaskan juga bahwa hubungan toxic relationship sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang seperti terjadinya anxiety, trust issue, insecurity, stress, depresi, insecure, trauma, dan mengganggu kesehatan fisik. Persamaan penelitian terletak pada dampak yang timbul dikarenakan seseorang mengalami toxic relationship seperti; anxiety atau gangguan kecemasan, stress, depresi dan gangguan kesehatan. Namun, perbedaan kedua penelitian ini terletak pada faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi tidak sehat dalam berpacaran.

Penelitian ketiga yang menjadi referensi peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi Indra Yani, Hasniar A. Radde dan Arie Gunawan HZ (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship" membahas mengenai perbedaan komponen cinta toxic relationship pada orang yang berpacaran di kota Makasar. Persamaan dalam kedua penelitian ini terletak pada teori yang digunakan yaitu triangular love Sternberg. Sedangkan, perbedaan dalam penelitian kedua penelitian ini adalah peneliti berusaha memaparkan komponen-komponen cinta seseorang dalam pasangan dapat mempengaruhi seseorang menjalani toxic relationship.

Penelitian terakhir yang menjadi referensi peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Novi Andayani Praptiningsih dan Gilang Kumari Putra (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja" membahas hubungan tidak sehat dalam komunikasi interpersonal remaja. Penelitian ini menggambarkan "Toxic Relationship" sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Fokus pada hubungan orangtua-anak (toxic parenting) dan pasangan menikah (KDRT) yang berdampak pada kesehatan mental anak. Persamaan dalam kedua penelitian adalah membahas fenomena toxic relationship dan dampak yang ditimbulkan. Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti fokus terhadap hubungan kawula muda di Jakarta Selatan dan fokus pada berbagai bentuk toxic relationship dan dampak yang dialami dari toxic relationship, sementara penelitian ini mencakup hubungan dengan orang tua dan pasangan menikah secara umum.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan induktif melalui observasi dan partisipasi (Harahap, 2020: 7). Tujuannya adalah memahami fenomena sosial dengan peneliti sebagai instrumen utama, menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode ini menggali makna dan keunikan fenomena (Sugiyono, 2018: 10). Data dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Wawancara dilakukan terhadap kawula muda yang mengalami toxic relationship. Observasi mencakup interaksi pasangan, ekspresi

wajah, bahasa tubuh, dan komunikasi. Data tambahan berasal dari dokumentasi. Narasumber atau informan kunci, utama, dan pelengkap digunakan dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2018: 92). Narasumber kunci adalah yang menjalani hubungan toxic. Peneliti sebagai instrumen utama, memilih narasumber, mengumpulkan, dan menganalisis data. Wawancara dilakukan dengan narasumber toxic relationship dan terdiri dari semi struktur dan in-depth interview (Sugiyono, 2018: 116). Observasi di lapangan termasuk interaksi pasangan, ekspresi wajah, dan tanda-tanda fisik atau perilaku lain. Data dianalisis kualitatif melalui klarifikasi dan reduksi data (Bungin, 2011: 154). Proses analisis paralel dengan pengumpulan data. Data narasumber dipilih dan diklasifikasikan. Tahap reduksi menghasilkan tema yang relevan, diolah dengan teori triangular love Sternberg. Dilakukan tahap penyajian data dan kesimpulan (Sugiyono, 2018: 142).

## **4. PEMBAHASAN**

### **4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Jakarta Selatan terletak antara 6° 15'40,8 Lintang Selatan dan 106° 45'0,00 Bujur Timur. Luas wilayah 141,27 km<sup>2</sup> dengan ketinggian rata-rata 26,2 meter di atas permukaan laut. Berbatasan dengan Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Timur, Kota Tangerang, Kota Tangerang Selatan, dan Kota Depok. Dibagi menjadi 10 kecamatan: Jagakarsa, Pasar Minggu, Cilandak, Pesanggrahan, Kebayoran Lama, Kebayoran Baru, Mampang Prapatan, Pancoran, Tebet, dan Setia Budi (BPS Jakarta Selatan, 2023). Pada tahun 2021, populasi DKI Jakarta mencapai 11,25 juta jiwa, 70,73% berusia 15-

64 tahun. Kelompok usia 20-40 tahun sekitar 3,6 juta jiwa (BPS dalam Kusnandar, 2021), menunjukkan dominasi usia dewasa muda. Penduduk Jakarta Selatan pada 2021 terdiri dari 2.379.683 perempuan dan 1.888.470 laki-laki, dengan kepadatan penduduk 16.865,17 jiwa/km<sup>2</sup> (Statistik Jakarta, 2022). IPM Jakarta Selatan terus meningkat dari 84,72 pada 2018 menjadi 85,21 pada 2022. IPM mengukur kualitas hidup melalui angka harapan hidup, pendidikan, dan daya beli (BPS, 2023).

Subkultur di Jakarta Selatan berkembang melalui sejarah perkembangan wilayah, terutama Kebayoran Baru. Budaya urban beragam seperti nongkrong, skena musik, fashion, dll. Tempat komunitas, event musik, dan lingkungan kerja memfasilitasi interaksi kawula muda. Jakarta Selatan memiliki tren berpacaran dengan penggunaan bahasa Inggris, menciptakan istilah-istilah baru seperti *overthinking*, *anxiety*, *bipolar*, dan lain-lain. Subkultur ini juga berhubungan dengan perkembangan teknologi dan akses internet yang tinggi. Jakarta Selatan dipilih sebagai lokasi penelitian *toxic relationship* karena subkultur yang beragam, interaksi sosial yang luas, dan pengaruh media sosial. Kepadatan penduduk, urbanitas, serta kecenderungan penggunaan bahasa Inggris dalam keseharian mewakili karakteristik masyarakat muda di sana.

#### **4.2. Toxic Relationship Sebagai Fenomena Sosial**

Masa dewasa awal adalah transisi dari remaja ke dewasa, termasuk dalam itu pemilihan pasangan hidup. Pacaran adalah aktivitas saling mengenal antara dua individu

dengan tujuan tertentu. Dalam pacaran, terdapat beragam maksud seperti rekreasi, eksperimen seksual, dan mencari pendamping hidup (Rice, 2021; Sholikhah & Masykur). Namun, pacaran juga bisa berujung pada *toxic relationship* yang berpotensi merugikan baik individu maupun masyarakat secara lebih luas. Kasus komisi anti kekerasan terhadap perempuan (KOMNAS Perempuan) menunjukkan peningkatan pengaduan, dengan banyak kasus kekerasan fisik, psikis, dan seksual dalam hubungan berpacaran (Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan, 2023).

*Toxic relationship* juga dapat terjadi pada berbagai lapisan masyarakat dan membawa dampak jangka panjang. Contoh kasus menggambarkan ancaman, kekerasan fisik, perubahan perilaku, dan dominasi dalam hubungan berpacaran, yang berdampak pada emosional, mental, dan sosial pasangan (Magdalene.co; detikhealth; @miamulyas). Kekerasan dalam pacaran tidak hanya merugikan individu, tetapi juga membentuk pola perilaku yang berpotensi menular pada generasi berikutnya. Faktor penyebab meliputi pendidikan rendah, budaya patriarki, dan lingkungan yang memengaruhi perilaku (KEMENPPPA; Devi, dkk., 2020).

Dengan memahami pertukaran sosial dan interaksi yang terjadi dalam hubungan, kita dapat melihat bahwa awalnya hubungan berpacaran adalah tentang pertukaran kasih dan kebahagiaan. Namun, jika tidak dijalankan dengan seimbang, bisa berujung pada kecenderungan memaksimalkan keuntungan dan mengorbankan kesejahteraan pasangan (Wardani, 2016). Dalam kesimpulannya, fenomena *toxic*

relationship bukan hanya masalah individu, tetapi juga merupakan masalah sosial yang dapat merugikan banyak pihak. Penting untuk mengenali tanda-tanda dan faktor-faktor yang menyebabkan fenomena ini serta membangun pemahaman yang lebih baik tentang hubungan yang sehat dan menghargai.

### **4.3 Bentuk-Bentuk Toxic Relationship yang Dialami oleh Kawula Muda di Jakarta Selatan**

Dalam hubungan percintaan, diharapkan keintiman, hasrat, dan komitmen seperti teori cinta triangular Robert J. Stenberg. Kurangnya pemenuhan komponen ini bisa merugikan secara psikis. Pola hubungan berpacaran pada kawula muda sering terkait perilaku toxic relationship. Masa dewasa muda dengan perubahan fisik, intelektual, dan emosional dapat memicu perilaku ini, baik oleh laki-laki maupun perempuan. "Pasanganku selingkuh dengan banyak orang, dia ingin open relation. Akhirnya aku turuti kemauannya di bulan ke-2 dan 3 kami pacaran. Aku kelewat bucin dan terlalu cinta. Saat itu memang sudah sadar, tapi aku tetap merasa sakit hati melihat hubungannya sama orang lain". (Wawancara E, Laki-laki, 26 Tahun).

Pernyataan dari E menggambarkan perilaku toxic relationship yang dialami olehnya karena pasangannya (perempuan) menginginkan open relationship dan selingkuh. Namun, sikap terlalu cinta dan rasa sakit hati E terhadap hubungan pasangannya dengan orang lain juga mencerminkan perilaku toxic. Situasi ini mencirikan

ketidakharmonisan dan ketidakseimbangan dalam hubungan mereka. Konsep open relationship adalah persetujuan kedua pasangan untuk keterlibatan romantis atau seksual dengan pihak lain di luar hubungan mereka. Namun, membiarkan pasangan memiliki hubungan seksual dengan orang lain bisa menimbulkan kecemburuan dan ketidaknyamanan.

A juga mengalami perilaku perselingkuhan. Awal hubungannya dengan pacarnya (lelaki) dipenuhi dengan unsur toxic, di mana lelaki itu sudah punya pacar saat mereka dekat dan A menjadi selingkuhannya. Meski sadar hubungan ini tidak sehat, mereka tetap meneruskan hubungan rahasia selama dua tahun. Setelah lelaki itu akhiri hubungan aslinya, mereka menjadi pasangan resmi, tetapi hubungan mereka tetap toxic. A menemukan pesan flirting lelaki itu dengan perempuan lain dalam ponselnya. "Kalau dari aku sebenarnya waktu pacaran sama dia komitmen sangat dijaga. Namun sebelum pacaran sama dia, kan aku sempat jadi selingkuhannya, itu aku sempat jalan sama cowok lain juga" (Wawancara A, Perempuan, 25 Tahun)".

A mengungkapkan kecurangan dalam hubungan mereka, menunjukkan perilaku toxic di mana A menjadi selingkuhan dan memiliki hubungan lain. Informan AD dan OP juga mengalami pengalaman serupa. Munculnya istilah asing seperti "friends with benefits (FWB)" mencerminkan perubahan relasi romantis dan seksual. Fenomena ini bisa diartikan sebagai bentuk pemberontakan terhadap norma sosial. Konsep "extradyadic" mencerminkan perubahan relasi romantis

sebagai wacana dan praktek di Indonesia sejak pertengahan 2000-an.

Penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa relasi "extradyadic" dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Selain itu, informan OCH juga mengalami bentuk lain dari toxic relationship, di mana pasangannya mengontrol OCH dengan membuat aturan-aturan seperti: "Tidak boleh boncengan sama lawan jenis (cowok); kalau di kantor aku harus foto dan dikirim untuk bukti gak duduk di sebelah cowok; kalau pergi main sama teman-teman harus laporan detail kemana sama siapa; saat lagi pulang ke rumah, dia minta untuk jangan lama-lama dan minta segera pulang ke kos; dia juga suka baca-baca chat sama sahabatku, bahkan chat grup kerjaan juga dibaca" (Wawancara OCH, 27 Tahun, Perempuan)

OCH mengungkapkan bahwa pacarnya menunjukkan perilaku posesif yang toksik. OCH awalnya menuruti permintaan pasangannya, meski merasa risih karena dianggap berlebihan. OCH mencoba berbicara untuk mengurangi posesif ini, tetapi pasangannya menolak dengan alasan takut OCH akan selingkuh. Meskipun tidak setuju, OCH memilih mengikuti demi menghindari konflik. Posesif adalah sifat cemburu dan memiliki. Ini bisa termasuk dalam kekerasan verbal dan emosional. Beberapa pasangan bahkan menginterogasi pasangan mereka tentang keberadaan dan interaksi dengan orang lain. Kekerasan fisik juga dialami informan OP, ia pernah menerima perlakuan pasangannya seperti tangan dicengkeram, digigit, memukul pipi. Apa yang dituturkan oleh informan OCH merupakan perilaku toxic

dalam berpacaran. OCH mengalami kekerasan fisik yang dilakukan oleh pasangannya dengan cara minidih badan setelah OCH meminta putus. Hal tersebut merupakan sikap pengendalian fisik pasangan. Di sisi lain, OCH juga melakukan pembelaan dengan memukul kepala pasangannya. Kekerasan fisik juga dialami informan OP, ia pernah menerima perlakuan pasangannya seperti tangan dicengkeram, digigit, memukul pipi. OP menuturkan:

"...kalau berantem langsung minta putus dan ada kekerasan fisik, misalnya tangan gue digenggam kenceng banget, digigit. Pernah ribut di kosan, gue teriak-teriak karena dia gak mau lepasin tangan gue, lalu dileraai sama orang kosan. Setelah itu dia masih bisa sabar sampai dia nonjok pipi gue, terus diusir sama pemilik kos. Akhirnya gue mutusin untuk mengakhiri hubungan karena udah ada kekerasan fisik." (Wawancara OP, Perempuan, 27 tahun, Karyawan Swasta)

Kekerasan yang dialami oleh informan OP dalam hubungannya termasuk dalam kategori kekerasan fisik. Pasangan OP melakukan serangkaian tindakan kekerasan seperti menggenggam, menggigit hingga memukul. OP meresponnya dengan emosi dan melawan, serta berteriak hingga kemudian ia memutuskan untuk mengakhiri hubungannya. Banyak perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran dan banyak yang bertahan dalam situasi yang tidak menguntungkan bagi dirinya. Kekerasan dalam berpacaran dapat berdampak buruk bagi korban, baik dari segi emosional, mental dan fisik sehingga dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari.

#### **4.4 Dampak yang Terjadi dalam hubungan Toxic Relationship pada Kawula Muda di Jakarta Selatan .**

Perilaku toxic relationship dapat menimbulkan dampak yang serius pada seseorang yang terlibat di dalamnya. Miller dalam (Natalie, 2020: 29) menyebutkan bahwa terdapat lima dampak yang diakibatkan oleh hubungan yang toxic. Pertama, hilangnya rasa percaya diri. Kedua, menghabiskan energinya untuk berusaha memberikan kebahagiaan kepada orang lain. Ketiga, menghasilkan pikiran-pikiran yang negatif. Keempat, seseorang akan merasa skeptis dan merasa asing karena telah terbiasa terhadap pola hubungan yang toxic. Kelima, mengganggu kesehatan mental dan fisik.

E, seorang informan dalam hubungan toksik, merasakan dampak berupa isolasi dari teman, masalah kesehatan jiwa dan fisik (seperti gangguan makan, kesehatan mental, penurunan berat badan), serta kurang produktif dan demotivasi. A, informan lainnya, juga mengalami dampak berupa gangguan kesehatan mental. Mental illness, atau gangguan mental, adalah kondisi yang memengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan suasana hati seseorang. Kondisi ini bisa bersifat episodik atau kronis, dan dapat mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari seperti interaksi sosial dan pekerjaan.

Hubungan toksik memiliki dampak negatif pada aspek sosial, kesehatan mental, dan fisik. Ini dapat menghambat interaksi sosial dalam masyarakat dan menyebabkan stres, ketegangan, serta ketidakseimbangan

emosional yang berkepanjangan di antara individu yang terlibat.

“Tidak bisa percaya sama orang, jadi enggak pede dan selalu merasa kurang, saat mulai hubungan baru selalu merasa insecure, ragu sama diri sendiri, ada ketakutan dan gak mau bersosialisasi, selalu kepikiran, jadi under estimate sama cowok baru” (Wawancara, AD, Perempuan, 23 Tahun). Seperti pernyataan dari AD tersebut di atas, ada banyak dampak negatif yang ia rasakan akibat dari hubungannya yang toxic. AD mengalami beberapa masalah dalam hal kepercayaan pada orang lain dan rasa percaya diri yang rendah.

IR juga mengalami dampak dari hubungannya yang toxic, ia merasa tidak berkembang sama sekali, seperti ketika tinggal bersama sikap masing-masing saling memengaruhi.

“ketika dia malas, aku ikutan malas. Tidak ikut organisasi di masa kuliah. Seharusnya dengan ikut organisasi bisa cari channel, tapi aku merasa sama dia udah cukup”

Dari keterangan IR tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa ia mengalami gangguan signifikan dalam perkembangan pribadinya akibat hubungan yang tidak sehat. Ketidakseimbangan dalam hubungan tersebut terjadi di mana satu seseorang mempengaruhi sikap dan tindakan pasangannya, menghasilkan stagnasi dalam pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri. Pengaruh negatif dari pasangannya, seperti sikap malas dan

kurangnya partisipasi dalam organisasi selama masa kuliah, menyebabkan IR merasa terhambat dalam mencari potensi dan peluang untuk berkembang.

Selain dampak negatif, perilaku toxic relationship juga dapat menghadirkan dampak positif, diantaranya adalah seseorang dapat tersadar dari jerat toxic relationship sehingga menjadi mawas diri agar tidak terjebak dalam hubungan yang toxic lagi. Selain itu, toxic relationship dapat membuat seseorang menjadi lebih dewasa dalam menyikapi sebuah konflik dengan resolusi konflik.

Dari keterangan para informan, dapat disimpulkan bahwa dampak perilaku toxic relationship yang terjadi dalam hubungan berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan, meliputi: mental illness, anxiety, sakit secara fisik, kurang percaya diri, insecure, hingga kerugian finansial. Hal ini sejalan dengan Fadli (2022) yang menyebutkan bahwa dampak toxic relationship adalah: mengisolasi dari hubungan lain yang lebih sehat, tidak memiliki harga diri, memicu stress dan gangguan kecemasan, hal negatif menjadi bagian hidup dan abai dengan diri sendiri. Tiga dari 6 informan menyatakan pernah pergi ke psikolog untuk konsultasi serta menyelesaikan masalah. Diantaranya adalah E, A dan OCH. Hal itu merupakan salah satu upaya untuk keluar dari hubungan yang toxic.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian tentang fenomena perilaku toxic relationship dalam hubungan berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan mengungkapkan bahwa toxic relationship muncul saat hubungan menghasilkan perilaku merugikan dan tidak sehat bagi satu atau kedua pasangan. Teori cinta triangular Robert J. Sternberg menunjukkan pentingnya keintiman, hasrat, dan komitmen dalam hubungan. Jika salah satu komponen ini absen, dapat timbul ketidakseimbangan dan konflik. Dampak hubungan toxic pada individu adalah serius, termasuk hilangnya rasa percaya diri, pengorbanan berlebihan, pikiran negatif, kesehatan mental dan fisik terganggu. Kawula muda di Jakarta Selatan menunjukkan perilaku toxic relationship, seperti kekerasan verbal, emosional, dan fisik, misalnya selingkuh, open relations, dan posesif. Toxic relationship juga memengaruhi mereka yang menjalani hubungan berpacaran. Dampaknya meliputi mental illness, kecemasan, gangguan fisik, kurangnya rasa percaya diri, hingga kerugian finansial. Ada juga dampak positif seperti kesadaran terhadap hubungan selanjutnya dan pentingnya penyelesaian konflik. Beberapa individu bahkan mencari bantuan psikolog untuk keluar dari hubungan toxic.

## 6. Daftar Pustaka

### Buku:

DeGenova, Mary Kay & Rice, F Philip. (2005). *Intimate Relationships, Marriages, and Families*. New York: McGraw-Hill.

Fromm, Erich. (1956). *The Art of Loving*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

### Skripsi:

Anindyojati, Rasmi. (2021). Hubungan Antara (Sternberg's Triangular Theory of Love) dan Kesepian Menikah Pada Dewasa Muda Yang Menjalani Long-Distance Relationship. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia. Diunduh pada 25 Mei 2021, dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20321092-S-Rasmi%20Anindyojati.pdf>.

Natalie, Christine. (2021). Produksi Program Podcast Takis Bertema Krisi Seperempat Abad Episode "Toxic Relationship: Dikasaran, Dikatain, Hingga diselengkuhin" Di Spotify IDN Times. Skripsi. Tangerang: Universitas Multimedia Nusantara. Diunduh 17 September 2021, dari <https://kc.umn.ac.id/16399/>.

Yani, Dewi Inra, Radde, Hasniar, A & Gunawam Arie. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter* Vol. 1 No. 1. Diakses 27 Juni 2021, dari <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/1096>.

Yanti, Chintia Irma. (2023). Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung). Skripsi. Lampung: Universitas Lampung. Diunduh 23

Mei 2023, dari <http://digilib.unila.ac.id/69985/3/3.%20SKRIPSI%20TANPA%20PEMB%20AHASAN.pdf>.

### Jurnal:

Andayani Praptiningsih, N., & Kumari Putra, G. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. Universitas Muhammadiyah.

Ferdy, Theresia Agnes, Vidrich Dendi, Anandita Christanti, dan Benediktus Yohanes Bala. (Januari 2021). Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis.

### Internet:

Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Selatan. (2023). Kota Jakarta Selatan Dalam Angka. Diakses 14 Juli 2023, dari <https://jakselkota.bps.go.id/publication/download.html?nrbyfeve=NzZkNzAwZGEwOWY1MDVhMTM4YjQ1OTVj&xzmn=aHR0cHM6Ly9qYWtzZWxrb3RhLmJwcy5nb5pZC9wdWJsaWNhdGlvbi8yMDIzLzAyLzI4Lzc2ZDcwMGRhMDImNTA1ZDEzOGI0NTk1Yy9rb3RhLWpha2FydGEtc2VsYXRhbi1kYWxhbS1hbmdrYS0yMDIzLmh0bWw%3D&twoadfnorfeauf=MjAyMy0wNy0xNyAxMDo0MDowOA%3D%3D>.

SIMFONI PPA Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan Menurut Provinsi Tahun 2022. Di Unduh 5 Februari 2023 dari, <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.