



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4319>

PERILAKU *TOXIC RELATIONSHIP* TERHADAP KESEHATAN REMAJA
DI KOTA MAKASSAR

^KNadia Nurul Saskia¹, Fairus Prihatin Idris², Sumiaty³

^{1,2} Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³ Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi/penulis pertama (^K): nadiazaskia99@gmail.com

nadiazaskia99@gmail.com¹, fairus.p.idris@gmail.com², sumiatysudirman@gmail.com³

ABSTRAK

Toxic relationship adalah suatu kondisi hubungan yang tidak sehat yang setidaknya melibatkan dua individu. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun, racun dalam hal ini yang dimaksudkan adalah sesuatu hal yang berunsur negatif dan dapat merusak kenyamanan seseorang. *Toxic relationship* dalam hubungan pacaran dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan informasi secara mendalam mengenai perilaku *toxic relationship* terhadap Kesehatan remaja di Kota Makassar. Jenis penelitian ini yaitu quasi kualitatif bermaksud untuk mengkaji dan mengeksplorasi dampak kesehatan secara observasi dan indepth interview serta dokumentasi selama penelitian. Informan dalam penelitian ini berjumlah 11 orang diantaranya 5 informan biasa yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling, 5 informan pendukung yaitu teman dekat informan biasa, dan 1 informan kunci dari psikolog. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa persepsi remaja terkait *toxic relationship* meliputi hubungan dengan kekerasan fisik, memiliki perasaan tertekan, memiliki rasa takut yang berkepanjangan, rasa tidak nyaman, dan kekerasan seksual, bentuk - bentuk dari *toxic relationship* meliputi kekerasan emosional (pembatasan aktivitas, komunikasi buruk, dan kebohongan), kekerasan fisik, dan kekerasan seksual, dampak dari *toxic relationship* terhadap kesehatan remaja meliputi kesehatan fisik (insomnia, obesitas, asam lambung, dan luka fisik), dan kesehatan mental (galau, stress, tertekan, kurang fokus, dan kurang percaya diri), dan faktor – faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* yaitu lingkungan individu (ketergantungan, *insecure*, dan obsesi), dan factor lingkungan (budaya, keluarga, dan pendidikan). Disarankan untuk remaja memiliki kontrol diri terhadap perasaan yang berlebihan terhadap seseorang, remaja harus memiliki keberanian dalam mengakhiri hubungan yang *toxic* dan merubahnya menjadi hubungan *healthy relationship*.

Kata kunci : *Toxic relationship*; remaja; dampak Kesehatan.

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 10 Oktober 2022

Received in revised form : 1 Desember 2022

Accepted : 19 Januari 2023

Available online : 30 Juni 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Toxic relationship is an unhealthy relationship that involves at least two individuals. Toxic relationship is a toxic relationship, poison in this case is meant something that is negative and can damage someone's comfort. Toxic relationships in dating relationships can have a negative impact on the physical and mental health of adolescents. The purpose of this study was to obtain in-depth information about the behavior of toxic relationships on adolescent health in Makassar City. This type of research is a quasi-qualitative research aimed at assessing and exploring health impacts by observation and in-depth interviews as well as documentation during the study. There were 11 informants in this study, including 5 ordinary informants who were selected using the snowball sampling technique, 5 supporting informants, namely close friends of ordinary informants, and 1 key informant from a psychologist. The results of the study revealed that adolescents' perceptions of toxic relationships include relationships with physical violence, having feelings of depression, having prolonged fear, discomfort, and sexual violence, forms of toxic relationships include emotional violence (restrictions on activities, poor communication, and sexual violence), physical violence, and sexual violence, the impact of toxic relationships on adolescent health includes physical health (insomnia, obesity, stomach acid, and physical injuries), and mental health (anxiety, stress, depression, lack of focus, and lack of confidence), and the factors that cause toxic relationships, namely the individual environment (dependence, insecurity, and obsession), and environmental factors (culture, family, and education). It is recommended for teenagers to have self-control against excessive feelings towards someone, teenagers must have the courage to end a toxic relationship and turn it into a healthy relationship.

Keywords : Toxic relationships; teenager; health impact

PENDAHULUAN

Toxic relationship lebih dianggap sebagai, hubungan yang tidak diinginkan, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbullah adanya pemikiran *overthinking* yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang mengakibatkan saling menyakiti.¹ *Toxic relationship* bisa juga dikatakan seperti sebuah hubungan yang tidak saling menghubungkan, dikarenakan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman.²

Menurut Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog pakar psikolog Universitas Airlangga (UNAIR) seperti dilansir pada dampak pertama *toxic relationship* yang mengenai orang tersebut dimulai dari sisi psikologisnya seperti merasa rendah diri dan pesimis dalam kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan adanya tekanan dari ujaran kebencian yang dilontarkan oleh pasangan sendiri sehingga orang tersebut merasa dirinya tidak pantas untuk menjadi kekasih yang baik menurut pandangan orang itu. Jika tekanan tersebut tidak mendapatkan solusi dan terus menerus mengekang pikiran dan hati seseorang, bisa saja menimbulkan *stress* dan depresi yang berujung pada bunuh diri. Selain menyerang psikologis, *toxic relationship* dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit fisik seperti jantung, tentunya hal ini juga dikarenakan kondisi orang yang mengalami tekanan batin biasanya ia tidak menjaga pola hidup sehat.³

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. Bagaimanapun, ketika pasangan terindikasi hubungan yang beracun, kita akan melihat adanya perilaku-perilaku beracun yang menjadi tanda bahwa hubungan tersebut tidak sehat, seperti adanya ketidaknyamanan di salah satu pasangan, egoisme, juga dominasi dari salah satu pasangan.

Toxic relationship bisa berujung pada kekerasan bahkan juga menyebabkan kematian. Sebuah fakta menyebutkan bahwa di Amerika Serikat ada 8 (delapan) juta anak perempuan pertahunnya yang mengalami

pelecehan dan kekerasan dari pacarnya bahkan sebelum berusia 18 tahun. Pelecehan tersebut dilakukan secara verbal, emosional, seksual, ataupun fisik.⁴ Fakta tersebut tentu saja mengerikan untuk didengar, hal itu juga terjadi di Indonesia. Sayangnya, masyarakat kita kurang peduli dengan kasus kekerasan di dalam hubungan pacaran. Ini karena sebagian besar masyarakat hanya menganggap ini sebagai masalah moral, selain itu, adanya anggapan “atas nama cinta” membuat korban kekerasan dalam pacaran tidak menyadari bahwa ia menjadi korban. Berdasarkan penelitian sebelumnya di Universitas Sriwijaya mengungkapkan bahwa bentuk *toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa adalah pembatasan pergaulan, *name-calling*, kasar secara fisik (mencengkram dan mencekik leher), dan membawa pergi uang pasangannya, pasangan yang memilih bertahan dalam hubungan yang tidak sehat ini tidak terlepas dari rasa sayang, takut kehilangan, dan takut tidak di terima orang lain karena telah melakukan hubungan seksual.⁵

Toxic relationship sebagai bentuk dari kekerasan dalam pacaran saat ini telah menjadi masalah yang luas di masyarakat. Bukti di lapangan menyebutkan adanya kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) yang semakin meluas. Menurut catatan tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan di Indonesia dari 13.384 kasus, kekerasan dalam pacaran (KDP) mencapai 1.873 kasus. Kemudian kasus meningkat pada tahun 2019, terdapat 13.568 kasus kekerasan yang tercatat berdasarkan jumlah tersebut, kekerasan dalam pacaran mencapai 2,073 kasus. Pada tahun 2020 KDP (kekerasan dalam pacaran) menempati posisi kedua dengan 1.309 kasus, sebagai jenis kekerasan terhadap perempuan yang ditangani oleh Layanan Mitra Komnas Perempuan sepanjang tahun 2021.⁶

Jumlah yang tidak sedikit dan bisa jadi sangat banyak yang tidak terungkap karena berbagai alasan, KDP terjadi seperti siklus yang artinya tidak akan berhenti dan terus menerus terjadi dengan pola dan tahap yang sama dan justru akan semakin parah setiap kali terjadi. Kota Makassar merupakan kota metropolitan yang di dalamnya masalah – masalah sosial dapat terjadi, yang dapat mempengaruhi kesehatan remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran karena menjalin hubungan yang beracun dengan pasangannya. Berdasarkan data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak (DP3A) pada tahun 2019 terjadi 364 kasus KDP (kekerasan dalam pacaran) di Kota Makassar. Kekerasan dalam berpacaran ditandai dengan *toxic relationship* yang tergolong dalam suatu bentuk perilaku menyimpang remaja yang kasusnya biasa terjadi di lingkungan sekitar namun terkadang tidak disadari baik itu oleh korban atau bahkan oleh pelakunya sendiri.

Seseorang yang terus berada dalam hubungan yang tidak sehat, dapat menimbulkan beberapa gangguan pada psikisnya seperti stress kronis, merasa terisolasi, rendah diri, dan fobia sosial. Sedangkan pada ranah yang lebih *extreme* bisa menimbulkan kekerasan yang dilakukan individu terhadap pasangannya dan beberapa memilih untuk bunuh diri.³ Berdasarkan hasil observasi awal yang diperoleh dari remaja yang mengalami *toxic relationship* di Kota Makassar mengatakan bahwa mereka kehilangan kehormatannya sebagai perempuan. Bahkan remaja merasa bahwa *toxic relationship* merusak kesehatan fisik maupun psikis mereka karena menjadi korban *toxic relationship*.

Hal yang dirasakan bervariasi oleh remaja tersebut seperti merasa kesepian, menutup diri, malu dengan teman – temannya, tidak percaya diri, malu dan merasa hina, bahkan selalu merasa bersalah

sehingga munculnya keinginan untuk bunuh diri, salah satu remaja yang mengalami *toxic relationship* menjadi stress akibat kegagalan dari sebuah ekspektasi yang tidak sesuai dengan harapannya

Rawannya kejadian kekerasan terhadap remaja ini dan penyimpangan perilaku sebagai dampak *toxic relationship* seperti yang telah diuraikan sebelumnya, sehingga peneliti tertarik mengkaji lebih dalam mengenai "Perilaku *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Remaja di Kota Makassar".

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian quasi kualitatif. Penelitian quasi kualitatif bermaksud untuk mengkaji dan mengeksplorasi mengenai perilaku *toxic relationship* terhadap kesehatan remaja, melalui observasi, indepth interview, dan dokumentasi selama penelitian berlangsung. pengecekan keabsahan hasil penelitian berdasarkan triangulasi yaitu sumber, metode, dan data. Penelitian ini memperoleh informan yaitu dengan cara teknik *snowball sampling*, Sumber data dalam penelitian ini yaitu orang-orang yang bersedia memberikan informasi (informan) sebanyak 5 orang informan biasa, 5 orang informan pendukung, dan 1 informan kunci. Data yang didapatkan dari informan diolah secara manual kemudian dikasifikasi dan direduksi lalu disajikan dalam bentuk kata-kata atau narasi secara ilmiah Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis domain untuk memperoleh gambaran yang umum dan menyeluruh tentang objek penelitian yang dilakukan bersamaan dengan observasi dan wawancara.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai 11 orang informan secara mendalam yang terdiri dari 5 informan biasa, 5 informan pendukung, dan 1 informan kunci (psikolog).

Tabel 1. karakteristik Informan/Remaja

No	Nama (Inisial)	Jenis kelamin	Umur	Pekerjaan	Jenis Informan
1	BP	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	Informan Biasa
2	PA	Perempuan	16 Tahun	Pelajar	
3	AD	Laki –Laki	21 Tahun	Mahasiswa	
4	JT	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	
5	PS	Perempuan	20 Tahun	Mahasiswa	
6	DA	Perempuan	18 Tahun	Mahasiswa	Informan Pendukung
7	KL	Perempuan	19 Tahun	Mahasiswa	
8	AG	Laki –Laki	22 Tahun	Mahasiswa	
9	S	Perempuan	23 Tahun	Karyawan Swasta	
10	HJ	Perempuan	21 Tahun	Karyawan Swasta	Informan Kunci
11	NI	Perempuan	30 Tahun	Psikolog	

Persepsi Remaja Tentang *Toxic Relationship*

Persepsi adalah tindakan penilaian dalam pemikiran seseorang setelah menerima stimulus dari apa yang disarankan oleh pancaindranya. Hasil wawancara mengenai persepsi *toxic relationship* yang

dilakukan terhadap informan BP yang merupakan mahasiswa di salah satu Universitas Makassar yaitu sebagai berikut:

“Toxic Relationship menurutku yaitu ketika pacarta sudah berani berbicara kasar bahkan sampai menampar ketika sedang marah meskipun hanya masalah sepelelehi”. (BP, 20 thn)

Persepsi mengenai *toxic relationship* juga didapatkan dari informan S yang merupakan sahabat PA yaitu sebagai berikut :

“Toxic Relationship merupakan perasaan terikat dengan pasangan karena telah melakukan hubungan seksual sehingga mengabaikan perasaan tidak nyaman dan tertekan”. (S, 23 thn)

Kemudian, persepsi mengenai *toxic relationship* juga didapatkan dari informan HJ yang juga merupakan teman dari PA yaitu sebagai berikut :

“Toxic Relationship adalah perasaan tertekan karena adanya kekerasan fisik dan kekerasan seksual dalam suatu hubungan yang hanya diinginkan oleh satu pihak”. (HJ, 21 thn)

Persepsi mengenai *toxic relationship* juga didapatkan dari informan DA yang merupakan pacar dari AD yaitu sebagai berikut:

“Toxic Relationship perasaan tidak nyaman karena adanya pasangan yang posesif”. (DA, 18 thn)

Hasil wawancara mengenai persepsi *toxic relationship* terhadap informan JT yaitu sebagai berikut :

“Toxic Relationship adalah perasaan tidak nyaman dan tertekan ketika pacar kita terlalu posesif dengan banyaknya larangan dan batasan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan hanya boleh fokus dengan pacar kita”. (JT, 19 thn)

Hasil wawancara mengenai persepsi *toxic relationship* terhadap informan PS yang juga merupakan seorang mahasiswa yaitu sebagai berikut :

“Menurutku toxic relationship itu adanya kekerasan fisik dalam hubungan seperti menampar, suka melempar barang, bahkan berani menendang ketika dia lagi emosi dan membuat saya tertekan”. (PS, 20 thn)

Persepsi mengenai *toxic relationship* juga didapatkan dari AG yang merupakan teman SMA dan organisasi dari PS yaitu sebagai berikut:

“Toxic Relationship adalah memiliki pasangan yang posesif”. (AG, 22 thn)

Selanjutnya, persepsi mengenai *Toxic Relationship* yang dikemukakan oleh psikolog “sebagai informan kunci dalam penelitian ini tidak jauh berbeda dengan persepsi para informan atau remaja di Kota Makassar. Adapun persepsi yang dikemukakan adalah sebagai berikut :

“Toxic Relationship merupakan perilaku-perilaku yang mengarah pada hal -hal yang tidak menyenangkan dalam suatu hubungan yang merugikan satu sama lain seperti adanya perasaan tidak nyaman dalam sebuah hubungan, membatasi pasangan dalam melakukan kegiatan positif, sering

melakukan kekerasan fisik bahkan kekerasan seksual yang tanpa sadar mempengaruhi mental seseorang". (NI, 30 thn)

Tabel 2. Persepsi Remaja Tentang *Toxic Relationship*

No	Inisial Remaja	Persepsi Remaja
1	BP, PS, Psikolog	Kekerasan Fisik
2	BP, PA, AD, JT, PS, DA, KL, AG, S, Psikolog	Tertekan (Takut)
3	BP, PA, AD, JT, PS,S, Psikolog	Tidak Nyaman
4	BP, PA, JT, PS, DA, KL, AG, Psikolog	Posesif
5	BP, PA, PS, S, HJ Psikolog	Kekerasan Seksual

Berdasarkan Tabel 2, dapat kita lihat bahwa persepsi mengenai *toxic relationship* berbeda – beda berdasarkan hubungan yang dijalani dan dialami oleh masing – masing informan antar lain kekerasan fisik, tekanan atau perasaan takut, perasaan tidak nyaman, posesif, dan kekerasan mental.

Bentuk – bentuk *Toxic Relationship*

Seperti yang diakui oleh BP mahasiswi salah satu Universitas swasta di Kota Makassar yaitu sebagai berikut:

“Meskipun dia kasar, egois, posesif, bahkan pernah saya diselingkuhi, tapi tidak tau kenapa, tetapka sayang sama dia”. (BP, 20 thn)

Kekerasan fisik dalam sebuah hubungan adalah bentuk dari *toxic relationship* yang tidak bisa ditoleransi. Terdapat 2 mahasiswi dalam penelitian ini yang mengaku pernah mengalami kekerasan fisik oleh mantan pacarnya, ia adalah BP dan PS, berikut pengakuan BP;

“Pernahka dicekik sama mantanku. Masalahnya cuma cemburu, dia bilang „jangan macam-macam nah, jangan dekat-dekat sama teman cowomu, punyaku ko” sambil mencekik kak, sampai temenku mau dipukul juga. Awalnya belumka mau putus karena terlanjur kusayangmi, tapi selaluka na nasehati temanku akhirnya beranima putus karena meskipun lamapi baru berhenti nagangguka”. (BP, 20, thn)

Pernyataan BP diperkuat oleh pengakuan dari KL sahabatnya sebagai berikut:

“ia tidak akan pernah kulupa itu dulu pas pacaranki sama R, kasar sekali memang, hampirji 6 bulan pacaran tapi sering skali dikasari dan tetapji mau kembali kalau minta maafmi itu pacarnya, untungnya sekarang putusmi”. (KL, 19 thn)

Kekerasan fisik lainnya juga pernah dialami oleh PS yang merupakan mahasiswa salah satu Universitas Negeri di Makassar. Adapun pengakuannya sebagai berikut :

“Baru satu bulan yang lalu bertengkarka lagi sama pacarku baru nalemparka gelas, natamparka juga, itu bukan pertama kalinya dia begitu, karena tidak tahan pernahma minta putus tapi malah nabantingka, setiap saya hindariki dikampus karena mau putus pasti nadatangika lagi dikos dan minta maaf, tapi tidak lama begituji lagi”. (PS, 20 thn)

Perilaku seksual berbeda dengan kekerasan seksual, karena perilaku seksual seperti berciuman,

meraba badan, atau bahkan berhubungan seksual jika dilakukan atas dasar suka sama suka tanpa paksaan, maka bukan termasuk kekerasan seksual. Dapat diklasifikasikan sebagai kekerasan seksual adalah ketika terdapat pemaksaan untuk melakukan kontak seksual, seperti pemerkosaan, sentuhan yang tidak diinginkan atau ciuman yang tidak diinginkan. Pada penelitian kali ini, terdapat tiga informan yang mengaku pernah mengalami kekerasan seksual, yakni PA dan PS dengan rincian pengakuan sebagai berikut;

Pertama PA dengan pengakuan sebagai berikut:

“Ini awal – awal pacaranka kak, dulu jarangka tidur di kos, seringnya tidur di sanggar, kebetulan satu organisasika sama ini pacarku dan dia seniorku 2 tahun, setiap tidur-tidurka selalu dating didekatku dan biasa naraba-raba sampai payudaraku padahal ada juga orang lain, seringka juga napaksa berhubungan intim klau kutolakki kadang marah-marah dan minta putus. jadi terpaksa saya turuti klau nda bisama putus ka 3 tahunma sama dan kusayang skalimi kak”. (PS, 20, thn)

Kemudian menurut psikolog atau informan kunci, terdapat beberapa bentuk - bentuk *toxic relationship* yaitu *abusive relationship*, sifat manipulatif, sifat temperamental, dan posesif.

Tabel 3. Bentuk – bentuk *Toxic Relationship* Remaja di Kota Makassar Tahun 2022

No	Inisial Remaja	Persepsi Remaja	
1	BP, PA, JT, Psikolog	Kekerasan Emosional	Pembatasan aktivitas Omongan kasar Kebohongan
2	BP, PS, DA, AG, KL, Psikolog	Kekerasan Fisik	
3	BP, PA, JT, PS, DA, KL, AG, Psikolog	Kekerasan Seksual	

Berdasarkan Tabel 3, bentuk - bentuk *toxic* yang ada dikalangan remaja Kota Makassar sangatlah beragam mulai dari tindakan yang ringan maupun yang sangat beresiko besar.

Dampak *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Remaja

Dampak yang ditimbulkan akibat *toxic relationship* dalam pacaran remaja di Kota Makassar bagi kesehatan fisik dari hasil wawancara informan diperoleh hasil sebagai berikut:

Hasil wawancara dari informan JT sebagai berikut :

“kalau lagi bertengkar, pasti kepikiran sampai susah tidur, dan malas makan, makanya beberapa minggu ini sering skali kambuh maagku padahl dulu jarang skali”. (JT, 19 thn)

Hasil wawancara dari informan BP sebagai berikut :

“karena seringka nalempar barang, dan nacekik kalaun marahki masih ada bekasnya di bahuku yang nalemparka gelas, untung tidak kelihatanji karena pakeka hijab sehari-hari”. (BP, 20 thn)

Kemudian, hasil wawancara dari PS sebagai berikut :

“setiap bertengkarka pasti susahka tidur dan naik timbanganku karena kalau saya sakit hati pasti banyak makanku”. (PS,20 thn)

Toxic relationship dalam hubungan pacaran tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi juga berdampak pada kesehatan mental bagi remaja yang menjalani hubungan pacaran yang *toxic*. Dampak yang ditimbulkan akibat *toxic relationship* dalam pacaran remaja di Kota Makassar bagi kesehatan mental dari hasil wawancara informan yaitu sebagai berikut :

Hasil wawancara dari BP sebagai berikut :

*“Suka bikin galau, apalagi kalo marah-marah suka mencaci dia bahkan tidak jaga harga diriku, dibilangima lonte, murahan. Anj**”. (BP, 20 thn)*

Hasil wawancara dari HJ sebagai berikut :

“karena perilakunya pacarnya PA yang biasa selingkuh dan kadang tidak sopan menyentuh area sensitive PA seperti di bioskop kadang temanku merasa murahan sekali karena nda bisa juga menolak karena lama skalimi sama dan takut skali juga sama pacarnya, biasa kasiangka liatki kalau menangis terus sampai susah tidur karena mauki putus tapi kaya terikatmi katanya sama pacarnya dan takutki tidak adami mau terimaki kalau putuski”. (HJ, 21 thn)

Kemudian berdasarkan dampak *toxic relationship* bagi kesehatan fisik dan mental remaja yaitu dari hasil wawancara psikolog diperoleh hasil sebagai berikut :

“Untuk dampaknya sendiri itu lebih ke merugikan pribadi yang merasakan toxic seperti munculnya beberapa penyakit dan yang parahnya dapat mengganggu kesehatan mental dengan munculnya stress dan sikap introvert karena merasa rendah diri dari berbagai toxic relationship yang dialami”.

Tabel 4. Dampak *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Remaja di Kota Makassar Tahun 2022

No	Inisial Remaja	Jenis Penyakit	Kategori Kesehatan
1	BP, PA, JT, dan PS	Insomnia	Kesehatan Fisik (Psikolog)
2	PS	Obesitas	
3	BP dan JT	Asam Lambung	Kesehatan Mental (Psikolog)
4	BP dan AD	Luka Fisik	
5	BP, PA, AD, JT, dan PS	Galau (Menyendiri)	
6	BP, PA,	Stress	
7	AD, JT, dan PS.	Kurang Fokus	
8	PS, JT, dan PA	Kurang Percaya Diri	
9	BP, PA, dan AD.	Tertekan (Cemas dan Takut)	

Berdasarkan Tabel 4, dapat kita lihat bahwa dampak yang ditimbulkan akibat *toxic relationship* dalam pacaran remaja di Kota Makassar bagi kesehatan fisik dari hasil wawancara informan yakni Insomnia, Menyebabkan Obesitas, Asam Lambung, bahkan luka fisik. Kemudian dampak bagi kesehatan mental yakni perasaan galau, *stress*, cemas, tertekan, takut, pikiran kacau yang menyebabkan sulit fokus atau konsentrasi, merasa lelah, dan harga diri yang rendah.

Faktor – faktor yang Menyebabkan Terjadinya *Toxic Relationship***Tabel 5.** Faktor - faktor Penyebab *Toxic Relationship* Remaja di Kota Makassar Tahun 2022

No	Inisial Remaja	Penyebab <i>Toxic Relationship</i>	
1	JT, PA, dan AD, Psikolog	Faktor	Ketergantungan
2	PA dan PS, Psikolog	Individu	<i>Insecure</i>
3	PA, JT, PS dan DA, Psikolog		Obsesi
4	AD dan AG	Faktor	Budaya Patriarki
5	Psikolog	Lingkungan	Keluarga
6	Psikolog		Pendidikan

Berdasarkan Tabel 5, dapat kita lihat bahwa *toxic relationship* dalam pacaran remaja di Kota Makassar disebabkan karena dua faktor yaitu faktor dari individu yang meliputi sifat ketergantungan terhadap pasangan, *insecure* karena sering dikhianati, dan obsesi atau perasaan sayang dan cinta yang berlebihan terhadap pasangan dan faktor dari lingkungan yang terdiri Budaya, Keluarga dan Pendidikan.

PEMBAHASAN**Persepsi Remaja Tentang *Toxic Relationship***

Persepsi adalah suatu proses yang didahului oleh penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indra atau disebut proses sensoris. Proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi.⁷ Persepsi ini didefinisikan sebagai proses yang menggabungkan dan mengorganisir data – data pengindraan untuk dikembangkan sedemikian rupa sehingga dapat menyadari disekeliling kita, termasuk sadar akan diri kita sendiri.⁸

Pengertian mengenai *toxic relationship* memiliki arti yang berbeda-beda dikalangan remaja. Persepsi tentang *toxic relationship* tergantung dari pengalaman dan apa yang sedang dialami remaja yang pernah dan ada dalam hubungan pacaran diuraikan sebagai berikut :

a. Hubungan yang Menimbulkan Rasa Takut dan Tertekan

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja di Kota Makassar mengenai persepsi tentang *toxic relationship* diperoleh hasil bahwa *toxic relationship* merupakan perasaan takut dan tertekan karena adanya perlakuan yang tidak baik dari pasangan. Persepsi tentang *toxic relationship* ini sesuai dengan pendapat² yang berpendapat bahwa *toxic relationship* merupakan suatu hubungan yang tidak saling menghubungkan, karena salah satu pihak mendominasi, sering mengekang dan berbicara kasar, sehingga pihak lain menjadi objek di mana hal itu membuatnya tertekan dan merasa tidak nyaman.

b. Hubungan yang menimbulkan Perasaan Tidak Nyaman

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja di Kota Makassar mengenai persepsi tentang *toxic relationship* diperoleh hasil bahwa *toxic relationship* merupakan perasaan tidak nyaman, seperti hasil wawancara dari salah satu remaja AD 21 tahun yang menyatakan “*Toxic Relationship* merupakan adanya perasaan takut dan tertekan dalam hubungan pacaran yang membuat kita tidak nyaman”.

- c. Memiliki Pasangan yang *Posesif*
- Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja di Kota Makassar mengenai persepsi tentang *toxic relationship* diperoleh hasil bahwa *toxic relationship* merupakan mempunyai pasangan yang posesif, seperti hasil wawancara dari salah satu remaja JT yang menyatakan “*Toxic Relationship adalah perasaan tidak nyaman dan tertekan ketika pacar kita terlalu posesif dengan banyaknya larangan dan batasan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan hanya boleh fokus dengan pacar kita*”. Persepsi lain juga dikemukakan oleh AG teman dari PS yang mengatakan bahwa “*Toxic Relationship adalah memiliki pasangan yang posesif*”. (PS, 20thn)
- d. Kekerasan Fisik
- Kekerasan fisik dalam sebuah hubungan seperti yang di alami oleh BP dan PS yakni berupa, pencekikan, ditampar yg di lakukan oleh mantan pacarnya. Persepsi tentang *toxic relationship* ini sesuai dengan pernyataan⁹ bahwa Istilah *toxic relationship* biasanya ditandai dengan adanya Tindakan yang bersifat merusak dan memiliki banyak dampak yang tidak baik. Terdapat pendominasian dalam hubungan tersebut yang menyebabkan adanya ketertindasan pada salah satu pihak, baik secara sadar maupun tidak sadar. Seringkali mereka yang terjat dalam hubungan yang *toxic* tersebut, tidak menyadari adanya racun dalam hubungan mereka. Keegoisan, cemburu yang berlebihan, kekangan, tekanan, sikap yang merendahkan atau tidak menghargai pasangan, bahkan kekerasan fisik merupakan ciri dari hubungan pacaran yang *toxic*.
- e. Kekerasan Seksual
- Toxic relationship* adalah salah satu pasangan dalam hubungan pacaran merasa tidak nyaman, didominasi bahkan sampai mengalami tindak kekerasan baik secara fisik, psikis, seksual, seperti maupun ekonomi. Tindakan penguasaan dan pengontrolan terhadap pasangan ini biasa disebut sebagai *toxic relationship*, yakni hubungan beracun yang hanya menguntungkan satu pihak, sedangkan pihak lain lebih sering dirugikan.¹⁰

Bentuk – bentuk *Toxic Relationship*

Hubungan *toxic* pada remaja di Kota Makassar dominan diawali dengan sikap dan tindakan yang berlebihan dalam mencintai, namun ada kalanya kekerasan-kekerasan yang dialami dalam hubungan itu akibat dari faktor biologis dan sifat pasangan yang pada dasarnya tidak baik. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian dan pembahasan secara lebih rinci mengenai macam-macam bentuk *toxic relationship* yang terjadi di kalangan remaja Kota Makassar, yaitu :

a. Pembatasan Aktivitas / Pengekangan

Pembatasan aktivitas yang dialami oleh JT dapat disebut juga sebagai pengekangan, yaitu salah satu tindakan yang masuk dalam kategori *toxic relationship*. Kekangan sama halnya dengan membatasi kebebasan seseorang dalam beraktivitas setiap harinya. Pengekangan juga dapat dikategorikan sebagai *dating violence* (kekerasan dalam pacaran).

Pembatasan aktivitas adalah bentuk pelecehan emosional. Kekerasan ini jarang disadari, karena bentuknya yang tidak terlihat, dan menimbulkan perasaan putus asa, emansipasi, dan ketidaknyamanan.

Contohnya termasuk membatasi pasangannya untuk melakukan aktivitas yang mereka sukai,

mengisolasi, melarang berteman, bersikap tidak ramah dengan orang lain, dan lain sebagainya. Apalagi dalam kehidupan mahasiswa yang jika di batasi aktivitas bersosialnya, lantas perlu dipertanyakan mengenai bagaimana mereka bisa mengembangkan jati dirinya sebagai mahasiswa. Meski begitu mereka tetap menerima, menuruti dan merelakan kebebasan mereka untuk pasangannya.

Kekerasan dalam pacaran atau dating violence adalah tindak kekerasan terhadap pasangan yang belum terikat pernikahan meliputi kekerasan fisik, emosional, ekonomi dan pembatasan aktivitas dari pasangan. Kekerasan ini merupakan kasus yang sering terjadi dalam hubungan pacaran namun masih belum begitu mendapat sorotan jika dibandingkan kekerasan dalam rumah tangga sehingga terkadang masih terabaikan oleh korban dan pelakunya.¹¹

b. Komunikasi yang Buruk (Omongan Kasar)

Seperti hasil wawancara dari remaja tersebut, salah satu ciri-ciri dari hubungan yang beracun (*toxic relationship*) adalah komunikasi yang tidak baik, atau bisa disebut pembicaraan yang kasar. Bicara kasar dapat dikategorikan pada kekerasan emosional. Suatu komunikasi yang tidak baik, seperti bicara kasar dapat berlanjut ke dalam kekerasan fisik, dan hal ini akan berdampak pada ketertekanan, *stress*, sakit hati, atau bahkan pembalasan dendam baik pada orang tersebut maupun lainnya. Beberapa kasus kekerasan emosional yang dalam hal ini adalah komunikasi yang buruk adalah membentak, mengolok-olok atau menjatuhkan harga diri yang menimpa remaja di Kota Makassar.

Hasil penelitian berupa pengakuan salah satu informan diatas adalah bentuk dari komunikasi yang buruk, hal itu tercermin dalam bentuk omongan kasar yang juga dialami oleh BP dan PA. Berdasarkan pengalaman yang dialami oleh PA, ia tidak hanya dilecehkan, namun juga sering direndahkan harga dirinya di muka publik. Kemudian BP, adalah orang yang biasa dengan omongan-omongan kasar, walau pada awalnya ia juga kurang terbiasa. BP mentoleransi bahasa-bahasa kasar tersebut dan tetap menerimanya karena perasaan sayang.

Bentuk *toxic relationship* yang dialami BP dan PA yang merupakan remaja di Kota Makassar sesuai dengan pernyataan dari hasil wawancara dengan psikolog Nurul Inayah S.Psi.,M.Psi. yang mengatakan bahwa salah satu bentuk *toxic relationship* adalah sifat temperamental yang ada dalam hubungan pacaran. Temperamental merupakan perilaku yang dimiliki seseorang dengan susah mengontrol emosi sehingga seringkali mengeluarkan kata – kata yang kasar dan melakukan kekerasan fisik karena emosi yang tidak terkontrol.

c. Suka Berbohong

Kesalahan yang fatal dalam hubungan salah satunya disebabkan oleh kebohongan seperti yang terjadi dalam hubungan pacaran AD dan DA, baik berupa kebohongan yang kecil maupun yang besar. Tindakan kebohongan sangat tidak baik dalam suatu hubungan. Semua orang pun menyadari bahwa berbohong adalah suatu tindakan yang buruk, akan tetapi selalu ada saja kebohongan dalam setiap hubungan pacaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh, yang menyatakan bahwa bentuk dari *toxic relationship* biasanya dicirikan dengan adanya rasa cemburu yang berlebihan, sifat

egois, kebohongan, merendahkan harga diri, berkata kasar, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam hubungan pacaran.¹²

Banyak faktor mengenai alasan kenapa seseorang bisa berbohong kepada pasangannya, baik itu untuk kebaikan dirinya sendiri maupun untuk kebaikan pasangannya. Ia melakukan kebohongan tersebut secara sadar dan seperti tidak bisa menghindarinya. Tidak perlu seberapa erat hubungan tersebut, jika terdapat kebohongan lama kelamaan dapat mengikis kredibilitas seseorang. Kebohongan adalah salah satu bentuk dari *toxic relationship* karena dapat menjadi racun dalam suatu hubungan.

d. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik dalam sebuah hubungan seperti yang dialami oleh BP dan PS adalah bentuk dari *toxic relationship*. BP yang mengaku pernah mengalami kekerasan secara fisik yakni dengan bentuk kekerasan berupa pencekikan yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Hal ini diakibatkan oleh rasa cemburu dan rasa kepemilikan yang sangat besar oleh pacarnya terhadap BP. Kejadian tersebut hampir sampai menyebabkan baku hantam antara teman yang melindungi BP dan mantan pacar BP.

Hasil penelitian serupa diungkapkan oleh yang menyatakan bahwa bentuk *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya diantaranya adalah, kekerasan emosional berupa pengekangan, bicara kasar, kebohongan, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi berupa pemerasan uang. Hubungan beracun tersebut kerap berlanjut karena adanya rasa cinta yang berlebih kepada pasangan sehingga rela tersakiti demi kebahagiaan pasangannya. Rasa cinta yang tinggi juga dapat membuat mereka tidak sadar bahwa sebenarnya mereka berada dalam lingkaran setan, yakni hubungan pacaran yang beracun.¹⁰

e. Kekerasan Seksual

Perilaku seksual berbeda dengan kekerasan seksual, karena perilaku seksual seperti berciuman, meraba badan, atau bahkan berhubungan seksual jika dilakukan atas dasar suka sama suka tanpa paksaan, maka bukan termasuk kekerasan seksual. Dapat diklasifikasikan sebagai kekerasan seksual adalah ketika terdapat pemaksaan untuk melakukan kontak seksual, seperti pemerkosaan, sentuhan yang tidak diinginkan atau ciuman yang tidak diinginkan.

Kekerasan seksual seperti yang dialami oleh PA merupakan tindakan memaksa seseorang untuk melakukan kegiatan kontak seksual. Pemaksaan tersebut bisa terbentuk secara halus seperti rayuan atau secara kasar seperti ancaman, bahkan pemaksaan secara kasar untuk melakukan hubungan seksual. Sentuhan-sentuhan yang tidak diinginkan secara sengaja, seperti menyentuh bagian-bagian dada atau alat vital juga merupakan bentuk dari kekerasan seksual. Pada kekerasan seksual yang dialami PA adalah berawal dari *modus* (modal dusta) pasangan, agar ia bisa menyentuh bagian dada.

Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian oleh yang menyatakan bahwa pacaran yang tidak sehat dapat diidentikkan dengan KNPI (*Kissing, necking, petting, intercourse*), yang menurut *trend* zaman sekarang ini, pada kalangan tertentu bertujuan untuk menunjukkan rasa cintanya, namun cinta sebenarnya dapat ditunjukkan dengan berbagai macam cara, tidak harus dengan aktifitas seksual. Pacaran yang tidak sehat cenderung banyak terjadi kontak fisik secara berlebihan, berkhalwat dan cenderung melakukan hubungan seksual.¹³

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan serta menganalisis, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa: persepsi remaja terkait *toxic relationship* meliputi kekerasan secara fisik, perasaan tertekan, rasa takut yang berkepanjangan, rasa tidak nyaman, dan kekerasan seksual. Bentuk-bentuk dari *toxic relationship* meliputi kekerasan emosional (pembatasan aktivitas, komunikasi buruk, dan kebohongan), kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Dampak dari *toxic relationship* terhadap kesehatan remaja meliputi kesehatan fisik (insomnia, obesitas, asam lambung, dan luka fisik), dan kesehatan mental (galau, stress, dan kurangnya kepercayaan diri). Faktor-faktor penyebab *toxic relationship* meliputi faktor individu (Mengontrol rasa sayang dan menghadapi masalah), dan faktor Lingkungan (budaya, keluarga, dan pendidikan). Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memiliki saran terkait dampak *toxic relationship* dalam pacaran terhadap kesehatan remaja sebagai berikut: Untuk yang merasakan toxic dalam hubungannya, suatu tindakan yang baik jika anda bisa mengakhiri atau merubah hubungan toxic tersebut menjadi *healthy relationship*, jangan membiarkan dirimu kehilangan harga diri hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman dalam hubungan pacaran yang tidak sehat. Sebagai remaja, senantiasa kontrol diri dan lakukan aktivitas yang lebih berguna sebagai pengembangan jati diri, layaknya keharusan yang tertanam dalam jiwa mahasiswa yakni menjadi agen perubahan sosial untuk kesejahteraan masyarakat. Didikan akhlak dari lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat sekitar sangat mempengaruhi dalam meminimalisir dampak dari gaya pacaran yang tidak sehat. Diharapkan kepada remaja sebaiknya memilih lingkungan yang lebih positif dan menjadi individu yang lebih peduli terhadap kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Effendy N. Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship. In: Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY; 2019.
2. Vedasari IA. Mengenal Toxic Relationship dalam Relasi Pacaran [Internet]. Mengenal Toxic Relationship dalam Relasi Pacaran. 2020. Available from: <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasi-pacaran/>
3. News U. Waspada ! Toxic Relationship Semakin Meningkatkan Setiap Tahunnya [Internet]. UNAIR News. 2019. Available from: <https://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/?lang=id>
4. Murray J. But I Love Him : Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive, Dating Violence. In HarperCollins.; 2009.
5. Wulandari R. Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. Sosiologi. 2021.
6. CATAHU KOMNAS. Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan [Internet]. komnas perempuan. 2018. Available from: <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2018-tergerusnya-ruang-aman-perempuan-dalam-pusaran-politik-populisme-catatan-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2017>
7. Bimo Walgito BW. Pengantar Psikologi Umum. Andi; 2004.
8. Saleh AR, Wahab MA. Psikologi suatu pengantar; 2014.
9. Febryana R, Aristi D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tindakan Kekerasan Dalam

- Pacaran Pada Siswa SMA N 16 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2019;8(03):123–9.
10. Inayah N. Analisis “Toxic Relationship” dalam Pacaran dan Relevansinya dengan Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2022. 25 & 30 p.
 11. Dewi W. Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma. *Widyakala Journal*. 2018;5(1):48.
 12. Prameswari FHK, Nurchayati. Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. *Jurnal Penelitian Psikologi [Internet]*. 2021;08(07):204–17. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42609>.
 13. Nihayah U, Pandu Winata AV, Yulianti T. Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*. 2021;5(2):48–55.