
Resiliensi Mahasiswa Korban *Toxic Relationship*

Pingkan R.N Sahabang^{1*}, Shanti N. Ch. Ruata^{2*}, Fienny M. Langi^{3*}

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email:

pingkansahabang43@gmail.com (Pingkan R. N Sahabang)

shantiruata@iaknmanado.ac.id (Shanti N. Ch. Ruata)

fiennylangi@iaknmanado.ac.id (Fienny M. Langi)

*Corresponding author

Sitasi:

Pingkan R.N. Sahabang, Shanti N. Ch. Ruata, Fienny M. Langi. Resiliensi Mahasiswa Korban *Toxic Relationship*. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.4, No.1, 2023, pp.50-57.

Diterima: 8 Juni, 2023; **Disetujui:** 9 Juni 2023 **Dipublikasikan:** 9 Juni, 2023

Abstract

The background of this research is that there are students at IAKN Manado who have experienced unhealthy relationships or are said to be in toxic relationships. The purpose of this study is to identify how the resilience of students who are victims of toxic relationships, along with efforts to build resilience after a toxic relationship occurs. This study uses a qualitative method with a case study approach. This research was conducted on 3 students at the IAKN Manado campus, with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. In this study the researchers got the results that proved that there was a toxic relationship phenomenon among the three students on the Manado IAKN campus, these three students had experienced physical and verbal violence and were not released in carrying out activities, for example in lectures, social activities such as spiritual activities, and also in a friendship environment, thus making these students experience pressure and stress.

Keywords: *resilience, toxic relationship, students*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah adanya mahasiswa IAKN Manado yang pernah mengalami hubungan yang tidak sehat atau dikatakan berada dalam hubungan yang beracun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana resiliensi siswa korban hubungan toksik, beserta upaya membangun resiliensi setelah terjadi hubungan toksik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada 3 orang mahasiswa kampus IAKN Manado, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil yang membuktikan adanya fenomena hubungan yang bersifat toxic diantara ketiga mahasiswa kampus IAKN Manado, ketiga mahasiswa tersebut pernah mengalami kekerasan fisik dan verbal serta tidak leluasa dalam menjalankan aktivitas misalnya dalam perkuliahan, kegiatan sosial seperti kegiatan spiritual, dan juga dalam lingkungan pertemanan, sehingga membuat para siswa tersebut mengalami tekanan dan stres.

Kata Kunci : *resiliensi, toxic relationship, mahasiswa*

Pendahuluan

Membangun hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan serta simpatik yang besar antar dua pihak. Wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau berbeda dalam sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian terpaksa. Kondisi seperti ini dapat menjadi indikasi hubungan beracun atau yang sering disebut *toxic relationship*. Hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang atau direndahkan ini sering dikenal dengan sebutan *toxic relationship*. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa agresi fisik, psikologis, atau emosional.

Menurut Very Julianto hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan. Bentuk hubungan yang tidak sehat memang cukup sulit untuk kita hindari. Pada era disrupsi seperti ini, sebagai akibat dari semakin besarnya tuntutan ditengah masyarakat tidak jarang mengalami *toxic relationship* ini, mendalam pada kesehatan mental emosional pada mahasiswa bahkan mengganggu dalam bangku perkuliahan mahasiswa tersebut.

Berdasarkan survei demografi dan kesehatan pada tahun 2017 dari laman Liputan 6 bahwa, di Indonesia terdapat 81% perempuan telah berpacaran. Dalam hubungan pacaran individu bisa mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan mengecewakan. Situasi yang mengecewakan dimungkinkan akan terjadi oleh karena sebuah masalah. Individu akan memiliki perbedaan dalam proses penyelesaian masalah, sehingga ada 57 orang yang melaluinya secara negatif dan menyebabkan terjadinya kekerasan. Bahwa perempuan lebih rentan untuk mengalami kekerasan. Data Sistem Informasi online Perlindungan Perempuan Anak atau Simfoni PPA mengemukakan bahwa pacar merupakan pelaku tertinggi kedua setelah suami dengan jumlah 2.142 kasus.

Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa dengan adanya *toxic relationship* di dalam sebuah hubungan dapat menyebabkan konflik batin yang akan mengarah pada depresi atau kecemasan, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru maka membangun resiliensi adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan usaha yang konsisten. Mahasiswa dapat membangun resilien dengan cara mengembangkan keterampilan sosial sosial, meningkatkan kesehatan fisik dan mental, dan belajar untuk mengelolah stres. Fenomena serupa juga terjadi kepada 3 mahasiswa di kampus IAKN Manado, ketiga mahasiswa tersebut pernah berada dalam hubungan yang *toxic* dan mengalami dampak di

bangku perkuliahan seperti penurunan dalam minat belajar dikampus karena terganggunya fokus dalam belajar, serta mengalami trauma dikarenakan terjadinya tindakan kekerasan baik fisik maupun verbal. Melihat persoalan yang ada maka peneliti menganalisis “resiliensi mahasiswa korban *toxic relationship*”.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode studi kasus dalam pendekatan kualitatif. Yaitu penelitian yang dilakukan dengan menginvestigasi lebih lanjut penyebab dari aspek sosial yang diangkat melalui judul resiliensi mahasiswa korban *toxic relationship*, selanjutnya pengumpulan data dapat dikembangkan atau dibuktikan untuk menyelesaikan permasalahan dalam penelitian tersebut.

Dalam prosedur penelitian ini peneliti memiliki beberapa tahapan. Tahapan pertama, tahap perencanaan dan persiapan pada tahap awal peneliti mencari informasi terkait latar belakang dalam penelitian ini, kemudian mencari sumber-sumber yang berkaitan dengan penelitian peneliti dari jurnal, berita, artikel, yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Kemudian peneliti mencari teman-teman mahasiswa yang berada di lingkungan sekitar peneliti yang pernah mengalami *toxic relationship* dan sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini.

Tahap kedua Pelaksanaan dalam tahapan ini peneliti melakukan wawancara awal bersama informan, wawancara dilakukan secara langsung di tempat kediaman subjek. Pelaksanaan wawancara awal ini digunakan untuk menggali informasi agar peneliti memperoleh data-data yang akurat. Lokasi penelitian dilakukan di kampus Institut agama Kristen Negeri Manado (IAKN), peneliti mengambil lokasi tersebut dikarenakan peneliti mendapati permasalahan terkait penelitian yang peneliti angkat. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan januari-mei 2023. Instrument yang digunakan peneliti yaitu observasi dan wawancara, serta alat pendukung yaitu *handphone* untuk menyajikan alat perekam suara.

Dalam penelitian ini sumber data yang diperoleh ialah melalui sumber langsung yaitu dengan melakukan wawancara dan observasi oleh peneliti sendiri kepada mahasiswa di kampus IAKN Manado. sumber data ini diperoleh melalui penelitian yang sudah ada berupa jurnal, artikel, yang sudah ada.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan 3 tahapan dalam penelitian ini yaitu observasi, dalam tahapan ini peneliti melakukan pengamatan ditempat yang menjadi fokus dalam penelitian ini ketika peneliti menemukan adanya kasus atau peristiwa yang menjadi latar belakang permasalahan penelitian ini. Tahapan kedua yaitu wawancara tahapan ini peneliti melaksanakan wawancara awal bersama subjek melalui wawancara langsung yang bertempat

di kediaman subjek atau kost-kostan, dalam wawancara awal ini peneliti memilih sebagian subjek di lingkungan peneliti yang bersedia dan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Dan tahapan ketiga yaitu dokumentasi, tahapan berikut dilakukan peneliti dalam bentuk rekaman suara, dan juga foto.

Teknik analisa data dalam penelitian ini merupakan langkah setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan. Analisis data merupakan bagian terpenting dalam metode ilmiah, karena analisa data digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan analisis data mulai dari tahap pengumpulan data, penyajian, hingga penarikan kesimpulan. Kriteria mahasiswa berusia 21 sampai 23 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki indikator serupa seperti judul yang diangkat oleh peneliti serta pernah menjalin hubungan *toxic relationship*. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di kampus IAKN Manado yang berjumlah 3 orang dari prodi Psikologi, PAK, dan Teologi.

Hasil

Resiliensi dan berguna bersumber dari dalam diri individu, kehidupan mereka, dan lingkungan sekitar yang memfasilitasi untuk beradaptasi pada saat menghadapi kesulitan. *Toxic relationship* atau yang sering disebut sebagai hubungan beracun didefinisikan sebagai sebuah hubungan dengan berbagai bentuk namun keseluruhan bentuk tersebut ditandai dengan adanya perbedaan, situasi dimana salah satu dari orang yang terikat pada hubungan tersebut sangat bergantung pada yang lain sehingga memicu mekanisme dominasi. Dari hasil yang peneliti lakukan peneliti menemukan 3 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan peneliti yaitu 3 orang mahasiswa ini sudah pernah menjalani hubungan *toxic relationship*. Serta telah menumbuhkan resiliensi dalam diri untuk bangkit dalam keadaan yang terpuruk. 2 mahasiswa statusnya mahasiswa tingkat akhir sehingga dalam menjalankan observasi membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga 2 subjek bisa diminta observasi 1 orang lagi mahasiswa semester 8 juga tetapi ada beberapa kontrak mata kuliah bawah, sehingga belum melaksanakan ujian proposal dan ujian skripsi. Sehingga cukup mudah untuk diminta melakukan observasi.

Peneliti dapat mendeskripsikan bahwa 3 mahasiswa di IAKN Manado, pernah berada dalam *toxic relationship* dan mereka bisa membangun kembali resiliensi mereka sehingga bisa kembali fokus dalam kegiatan akademik. Dan terlepas dari rasa trauma yang dialami semenjak masih ada dalam hubungan *toxic relationship*. Peneliti menyimpulkan faktor apa yang terjadi sehingga 3 orang mahasiswa tersebut bisa pernah berada dalam hubungan *toxic relationship*, faktor 3 orang mahasiswa ini masih terlalu muda untuk menjalani hubungan yang terlalu serius.

Dikarenakan prioritas utama mereka seharusnya pendidikan di bangku kuliah karena status mereka adalah mahasiswa, tetapi dikarenakan mereka mulai membangun komitmen dengan pasangan yang sikapnya tidak dewasa dan juga tidak bisa membangun kearah yang lebih baik dalam hubungan maka terjadilah perilaku *toxic*.

Diskusi

Dalam aspek kekerasan verbal dan non verbal ketiga mahasiswa mengalaminya, yaitu ucapan kasar yang sering diucapkan dan melukai harga diri subjek, serta kekerasan fisik yang dialami seperti penamparan, ditendang, dijambak. Hal tersebut mempengaruhi kondisi psikis subjek dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* juga bisa berpengaruh dalam psikis dan mental. seperti yang dialami oleh mahasiswa-mahasiswa tersebut, saat menjalin hubungan yang *toxic*, mereka mengalami trauma seperti sulit beradaptasi dengan lingkungan sosial karena kurangnya kepercayaan diri dimana selama masih menjalin hubungan yang *toxic* mereka tidak bisa bebas untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, dan sulit membangun relasi dengan orang-orang.

Toxic relationship juga berdampak dengan akademik mahasiswa-mahasiswa tersebut dimana prioritas mereka terbagi, bukan hanya dalam berkuliah melainkan fokus dengan hubungan yang sama sekali tidak membangun. Dapat disimpulkan bahwa upaya membangun kembali resiliensi pada ketiga subjek berhasil, dikarenakan ketiga subjek tersebut masing-masing telah memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkan masih berada dalam hubungan yang *toxic*. Ketiga subjek sudah merasa senang dan memaknai kembali kehidupan mereka, ada yang kembali fokus dalam perkuliahan yang terbengkalai, ada yang memulai kembali interaksi dengan lingkungan sosial dan terbuka lagi dengan orang-orang, tidak mengurung diri, tidak ada lagi ancaman serta ketakutan. Dimana hasil observasi dan wawancara yang peneliti dapatkan bahwa dukungan atau dorongan keluarga juga berperan penting bagi upaya resiliensi, pada saat mengakhiri hubungan *toxic*. Untuk membangun resiliensi pada mahasiswa tersebut, mereka membutuhkan waktu 5 bulan, 1 tahun, dan 3 bulan. Untuk kembali menjalani kehidupan dengan baik. Mahasiswa-mahasiswa tersebut bisa melanjutkan perkuliahan dengan baik, bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial serta percaya diri dan mampu lagi menjalin relasi orang-orang sekitar.

Kesimpulan Dan Saran

Gambaran dari resiliensi mahasiswa korban *toxic relationship* yaitu berupa tekanan yang mereka alami saat berada dalam hubungan yang *toxic*, kehilangan minat untuk membangun

dengan lingkungan sosial dan sulit untuk beraktifitas, kehilangan minat belajar saat dalam perkuliahan hal itu disebabkan tekanan dalam hubungan yang *toxic*. Tanda-tanda *toxic relationship* dan juga faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *toxic relationship* salah satunya disebabkan oleh rasa ketidakpercayaan dalam suatu hubungan, karena kurangnya rasa percaya diri dalam diri pasangan dan menimbulkan rasa cemburu dan posesif saat 3 orang mahasiswa ini melakukan aktivitas atau kegiatan yang ada dalam lingkungan perkuliahan maupun lainnya dari situlah terjadinya kekerasan baik fisik maupun verbal.

Dalam keterangan subjek dalam penelitian ini mantan pasangan mereka yang *toxic* mempunyai alasan yang berbeda-beda untuk membela diri mereka yaitu yang pertama dia melakukan hal tersebut dikarenakan pernah mengalami diselingkuhi, yang kedua latar belakang keluarga yang broken home mengakibatkan dia menjadi suka melarang atau posesif, dikarenakan rasa takut akan kehilangan dan menjadi posesif juga, dan yang ketiga yaitu berdasarkan keterangan subjek bahwa mantannya melakukan tindakan *toxic* yaitu dikarenakan pergaulan dari mantan pasangannya ternyata juga pernah menjalin hubungan yang *toxic*.

Upaya dalam membangun resiliensi ketiga mahasiswa ini membutuhkan waktu sehingga bisa berdamai dengan diri mereka masing-masing. Yaitu dengan kembali memikirkan motivasi untuk melanjutkan perjalanan hidup dalam menggapai cita-cita, adapula awal dalam membangun resiliensi yaitu dengan dukungan keluarga sehingga tumbuhnya semangat dalam menjalani hidup.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang peneliti paparkan diatas, maka yang menjadi rekomendasi dalam penelitian ini adalah untuk mahasiswa dan peneliti selanjutnya. Dari penelitian ini, seharusnya mahasiswa mendapatkan pendampingan secara khusus dari orang-orang terdekat agar mereka bisa membangun resiliensi dalam diri mereka, agar bisa kembali seperti dahulu terbuka dengan lingkungan sekitar dan bisa kembali memulai kegiatan akademik di kampus dengan baik dalam dalam perkuliahan karena tidak ada hambatan dan tekanan dari pasangan. Oleh karena disarankan ada baiknya dalam suatu hubungan apabila kita memiliki sikap yang sudah bisa dikatakan dewasa, sehingga tidak terjadi hubungan yang *toxic* dan menyebabkan psikis serta akademik dibangku perkuliahan terganggu. Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti mengenai resiliensi mahasiswa korban *toxic relationship* diharapkan lebih banyak bahan referensi baik itu buku maupun dari jurnal. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti resiliensi dengan faktor lainnya lebih baik.

Daftar Pustaka

- Aji, S D, and W Kristinawati, 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Karyawan Selama Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7.1 (2022).
- Amelya Puteri, Chece, Devina Dhea Pabundu, Audy Nurmansyah Putri, Rafli Daffa Falih Adilah, Alifian Diaz Islamy, Farhan Hierro Satria, and others, 'Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship', *Journal of Digital Communication and Design*, 1.2 (2022).
https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1049
- Ananda, Eka, Lintang Savitri, Starry Kireida Kusnadi, Eli Elisnawati, Husni Anggoro, Aldi Saputra, and others, 'Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Perempuan Korban Toxic Relationship', *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (Gesi)*, 1.1 (2022).
- Emmett Grames, Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran (purwokerto, 2020)
<https://all3dp.com/2/fused-deposition-modeling-fdm-3d-printing-simply-explained/>
- Jill Murray, *But I Love Him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive, dating relationship*, (New York: Herper Collins, 2009). HarperCollins e-books.
- Julianto, Very, Rara Annisa Cahayani, Shinta Sukmawati, dan Eka Saputra Restu Aji, 'Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis', *Jurnal Psikologi Integratif*, 8.1 (2020).
- Marita, Vivin Faizatul, and Diana Rahmasari, 'Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran', *Penelitian Psikologi*, 8.5 (2021).
- Mutiara Mir'atannisa, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman, Adaptasi, Kemampuan, Positif Melalui, Resiliensi, 'Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi', *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3.2 (2019).
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ola, Rezky Tenri, Kurniati Zainuddin, Muhammad Nur, and Hidayat Nurdin, 'Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Penyintas Hubungan Kekerasan Dalam Pacaran', 2.4 (2023).
- Putri, Anindya Rahmawati, Yudi Kurniawan, and Universitas Semarang, 'Kecemasan Menjalani Relasi Romantis: Studi Kasus Terhadap Perempuan Penyintas Toxic Relationship', 7.1 (2023), h. 90–107.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>

- Poerwandari, E. K. (2000). Kekerasan terhadap Perempuan Tinjauan Psikologis Feministik, dalam Archie Sudiarti L, Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya. Jakarta.
- Riani, (2021). *Stop toxic relationship*, Jakarta: pustaka taman ilmu.
- Studi, Program, Bimbingan Dan, Konseling Islam, Jurusan Konseling, dan Pengembangan, and Fakultas Dakwah, 'Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran', (2022).
- Syafira, Adelwys, 'Representasi Toxic Relationship Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi Toxic Relationship Dalam "Film Story of Kale: When Someone's in Love" Karya Angga Dwimas Sasongko)', *Jurnalkommas.Com*, (2022).
- <https://www.jurnalkommas.com/docs/JurnalD1219001.pdf>