
Toxic Relationship: Recognizing, Realizing, and Handling IT

Resekiani Mas Bakar¹, Rifky Nurhidayat², Nur Halimah³, Nafisah Amalia⁴, Virginia Maharani⁵

Universitas Negeri Makassar

E-mail : imahhhkasman20@gmail.com

Article History:

Received: 05 Juli 2024

Revised: 18 Juli 2024

Accepted: 22 Juli 2024

Keywords:

Toxic Relationship, Recognizing, Realizing, Handling IT.

Abstract: *Toxic relationship behavior is often found in society due to relationships that are not good for oneself and others. This psychoeducation is carried out with the aim of providing the public with knowledge regarding toxic relationships. The number of participants was 15 people. Understanding is measured by giving a pre-test and post-test. The data analysis technique in this research uses the gain score test and t-test which aims to test changes in participants' level of understanding. The pre-test and post-test results from participants showed a Sig value. amounting to 0.000, thus indicating that there is a significant impact on the psychoeducational activities carried out.*

PENDAHULUAN

Masa dewasa adalah tahap akhir dari perkembangan manusia. Lanjut usia atau yang biasa disebut dewasa akhir adalah suatu proses yang terjadi secara alami yang tidak dapat dihindari. Dewasa akhir adalah seseorang yang telah mencapai usia lanjut dan sudah mengalami banyak perubahan dari segi fisik maupun psikologis (Putri, M.N., Putra, F., & Usman, C.I, 2021).

Toxic Relationship hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain dapat menyebabkan konflik internal bagi individu yang terlibat di dalamnya. Mereka yang pernah mengalami hubungan yang merugikan mungkin menghadapi perasaan marah, depresi, atau kecemasan. Untuk menjalani kehidupan yang produktif dan sehat, penting untuk menghindari hubungan yang beracun. Kekerasan fisik, emosional, dan seksual dapat menjadi bagian dari hubungan yang merugikan (Julianto, 2020). Selain itu, hubungan berbahaya juga dapat didefinisikan sebagai gangguan emosional yang disebabkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Ini mencakup beberapa masalah, seperti masalah pribadi, keluarga, ekonomi, sosial, cinta, dan konflik internal. Hubungan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental orang yang menjalaninya karena menguras tenaga mereka secara terus menerus, meskipun hubungan itu pasti akan mengalami pasang surut.

Terdapat beberapa bentuk toxic relationship yang dikemukakan oleh Pattiradjawane dan Wijono (2019). Bentukbentuk toxic relationship tersebut ialah kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang toxic ketika berpacaran. Menurut data CATAHU komnas perempuan pada tahun 2023 tentang gambaran kasus toxic relationship dikatakan bahwa kekerasan dalam hubungan berpacaran itu memiliki angka kejadian tertinggi dengan nilai 3528 dibandingkan dengan kekerasan dalam

ranah personal lainnya seperti kekerasan terhadap istri, terhadap anak perempuan, mantan pacar dan mantan suami. Umumnya bentuk kekerasan yang sering terjadi yaitu kekerasan fisik.

Sebuah hubungan yang berbahaya dapat menyebabkan konflik internal diri sendiri, yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hal ini menghalangi orang yang hidup dalam hubungan berbahaya untuk hidup dengan baik dan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara harapan, harga diri, dan kebahagiaan individu dalam kaitannya dengan kesehatan psikologis mereka. Tapi ketika Anda berada dalam hubungan yang berbahaya, harga diri dan harapan Anda menurun, yang mengakibatkan kurangnya kebahagiaan bersama. Menurut Knight (2004), flirting adalah hubungan antara dua orang lawan jenis yang saling tertarik berdasarkan perasaan tertentu.

Menurut Mc Gruder (2018), hubungan berbahaya terdiri dari Tindakan emosional yang ditujukan kepada pasangan, bahkan bisa berujung pada cedera fisik, adalah hal yang serius. Konflik dalam hubungan adalah hal yang alami, tetapi ketika situasi tersebut membuat salah satu pihak merasa terancam atau tertekan, bisa jadi menandakan adanya hubungan beracun atau berbahaya (Ni Luh Wiweka Widyastuti, 2022).

Rasa memiliki yang membuat mereka cemburu sehingga mereka memperlakukan pacarnya seolah-olah dia adalah miliknya. Bahkan jika terjadi kekerasan fisik atau mental, hal ini akan menimbulkan ketidaknyamanan bagi salah satu pihak. Sering dianggap sebagai hubungan yang beracun, tindakan penguasaan dan penguasaan ini hanya menguntungkan salah satu pihak, sedangkan pihak lain sering dirugikan (Dewi Inra Yani, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Vedasari (2022) mendefinisikan toxic relationship sebagai hubungan yang tidak seimbang, di mana salah satu pihak mendominasi sehingga pihak lain merasa menjadi objek yang tertekan dan tidak nyaman. Menurut Nurifah (2013), toxic relationship adalah jenis hubungan di mana terjadi perilaku "beracun" dari salah satu pasangan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang.

Peneliti menyertakan empat penelitian sebelumnya yang terkait dengan topik penelitian, yang dimaksudkan untuk menjadi bahan penelitian dan studi pustaka. Dalam penelitiannya, "Motif Kekerasan Dalam Relasi Pacaran di Kalangan Remaja Muslim", Silfiatur Roham dan Martinus Legowo (2014) membahas kekerasan dalam hubungan pacaran, yang mencakup elemen pemaksaan, pelecehan, tekanan, dan perusakan yang didasarkan pada alasan. Mereka menemukan bahwa beberapa orang mempertahankan hubungan yang mengalami kekerasan karena mereka percaya bahwa pacaran menyebabkan kekerasan. Motif yang mendorong kekerasan meliputi rasa cemburu, kurangnya perhatian, ketidakpatuhan terhadap pasangan, dan kebutuhan ekonomi.

Penelitian ketiga yang menjadi acuan peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewi Indra Yani, Hasniar A. Radde, dan Arie Gunawan HZ (2021) dengan judul "Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship". Penelitian ini membahas bagaimana komponen cinta dalam hubungan beracun berbeda pada individu yang sedang menjalin hubungan di kota Makassar. Kedua penelitian ini menggunakan teori triangular love Sternberg sebagai dasar teoritis. Namun, perbedaan utama antara keduanya terletak pada fokus penelitian, di mana penelitian ini mencoba menggambarkan bagaimana komponen-komponen cinta dalam hubungan dapat mempengaruhi seseorang mengalami toxic relationship. Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pendidikan psikologis tentang hubungan beracun kepada masyarakat dan memberikan pemahaman agar mereka dapat keluar dari hubungan semacam itu.

Pendidikan psikologis ini disampaikan melalui model seminar yang memungkinkan partisipasi aktif peserta, baik dalam memberi tanggapan kepada pemateri maupun peserta lainnya mengenai hubungan beracun. Tujuan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang topik yang dibahas. Dengan pendidikan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami konsep hubungan beracun dan meningkatkan kesadaran mereka jika mereka mengalami situasi semacam itu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode psikoedukasi. Psikoedukasi menurut Goldman (dalam Setiani & Haryanto, 2019) merupakan proses treatment dalam bentuk pendidikan ataupun pelatihan pada individu. Metode Psikoedukasi yang diberikan kepada partisipan dapat memberikan pengetahuan baru, bersifat lebih efisien, serta pemberian materi yang lebih menyenangkan. (Setiani & Haryanto, 2019).

Jumlah partisipan sebanyak 15 orang. Tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk memberikan pemahaman partisipan terkait *Toxic Relationship*. Pengukuran pemahaman diukur menggunakan pemberian *pre-test* dan *post-test* berupa pertanyaan pilihan ganda dari materi *Toxic Relationship*. Jumlah instrumen sebanyak 3 item. Instrumen penelitian ini disebarluaskan melalui *Google form* dengan *post test* diberikan secara bersamaan kepada responden. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *gain score* dan uji *t-test* untuk menguji perubahan tingkat pemahaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 15 peserta di Kota Makassar yang berasal dari beberapa instansi dan umum yang berusia 19-32 tahun. Gambaran deskriptif demografi partisipan dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 1. Demografi partisipan berdasarkan usia dan asal instansi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia (Tahun)		
19	1	7%
20	1	7%
21	3	20%
22	6	40%
23	2	13%
24	1	7%
32	1	7%
Total	15	100

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Instansi		
Universitas Negeri Makassar	9	60%
Universitas Handayani	2	13%
Umum	4	27%
Total	15	100

Berdasarkan tabel 1. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan demografi partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 19-32 tahun dengan partisipan paling banyak berasal dari usia 22 tahun dengan persentase 40%. Adapun partisipan ini berasal dari instansi Universitas Negeri Makassar, Universitas Handayani, dan ada pula yang tidak memiliki instansi. Partisipan paling banyak berasal dari Universitas Negeri Makassar dengan persentase 60%.

Kegiatan psikoedukasi diawali dengan registrasi sebelum memasuki pemberian materi oleh narasumber. Selanjutnya, partisipan diberikan pre test dalam bentuk *Gform* untuk mengukur pemahaman awal partisipan terkait *Toxic Relationship*.



Gambar 1. Registrasi

Kegiatan dimulai dengan narasumber memberikan materi psikoedukasi setelah semua peserta menyelesaikan proses registrasi dan pre-test. Ceramah, sesi tanya jawab interaktif, dan sharing session merupakan rangkaian kegiatan yang diberikan. Materi dibagi menjadi beberapa bagian. Dimulai dengan deskripsi toxic relationship, gambaran kasus toxic relationship, bentuk-bentuk perilaku toxic relationship, faktor terjadinya toxic relationship, mekanisme dan proses terbangunnya toxic relationship, dampak toxic relationship, bagaimana cara menyadari serta cara tebebas dari toxic relationship.



Gambar 2. Pemberian Materi

Setelah materi diberikan, partisipan diajak untuk berpartisipasi dalam sharing session dengan menggunakan metode tanya-jawab interaktif. Setelah materi diberikan, partisipan diuji kembali melalui post-test untuk mengukur tingkat perubahan pemahaman tentang toxic relationship.



Gambar 3. *Sharing Session*



Gambar 4. Pemberian *post test* dan evaluasi

Tabel 2. Data *Pre-Post Test*

<i>N</i>	<i>Mean</i>		<i>Gain Score</i>
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
15	13.27	22.07	.728

Berdasarkan pada Tabel 3. hasil *pre-post test* yang dilakukan menunjukkan nilai *gain score* sebesar 0,728. Sehingga dapat disimpulkan bahwa partisipasi dalam kegiatan psikoedukasi mengalami perubahan dengan tingkat sedang.

Tabel 3. Hasil uji *t-test*

<i>Paired Samples Test</i>							
<i>Paired Differences</i>							
	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (-2 tailed)</i>
			<i>Lower</i>	<i>Higher</i>			
<i>Pre-test- Post-test</i>	-8.800	4.693	-11.399	-6.201	-7.262	15	.000

Berdasarkan Tabel Hasil uji *t-test* menunjukkan nilai sig. (-2 tailed) .000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kegiatan psikoedukasi yang dilakukan.

Penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk melihat bagaimana tingkat pemahaman tentang materi toxic relationship, terdapat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada partisipan. Hasil uji *gain score* dengan nilai 0,728 menunjukkan bahwa terdapat perubahan pemahaman terhadap partisipan pada tingkat sedang. Lebih lanjut, hasil psikoedukasi diuji dengan *t-test*, dengan nilai *pre-test* dan *post-test* $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa partisipan menunjukkan adanya peningkatan dalam pemahaman terkait materi psikoedukasi. Dilihat dari beberapa pertanyaan yang diajukan dan materi yang disampaikan oleh narasumber secara interaktif, partisipan menunjukkan antusiasme yang besar terhadap kegiatan psikoedukasi. Hasil *pre-test* dan *post-test* yang meningkat menunjukkan materi psikoedukasi terkait toxic relationship sesuai dengan kebutuhan partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Julianto, Very., Cahayani, R.A., Sukmawati, Shinta., Aji, E,S,R. (2020). Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 8. No. 1. Hal.

103-115

- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918-926).
- Ni Luh Wiweka Widyastuti, Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan Hukum terhadap Korban Toxic Relationship di Kalangan Remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 3(1), 166–171. <https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171>
- Pattiradjawane, Christina. Dan Sutarto Wijono, Jacob Daan Engel. 2019. “Uncovering Violence Occurring In Dating Relationsip: An Early Study Of Forgiveness Approach”. *Journal Psikodimensia*. Vol. 18, No.1
- Putri, M. N., Putra, F., & Usman, I C. (2021). Ketercapaian Tugas Perkembangan Masyarakat Pada Masa Dewasa Akhir di Kelurahan Duri Timur Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,5(3), 6326–6331.
- Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. Solution : *Journal Of Counseling and Personal Development*, 5(1), 54-62
- Priscilia, I., & Mahadewi, N. M. A. S. (2020). Fenomena Perilaku Toxic Relationship dalam Hubungan Berpacaran Kawula Muda Di Jakarta Selatan.
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Baru. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* , 16(1), 1-8