

Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta

Witri Azkia¹, Desy Safitri², Saipiatuddin³

^{1,2,3} Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka, Rawamangun, Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur

Korespondensi penulis: witriazzz23@gmail.com

Abstract. *Toxic relationships in dating are those that do not contribute positively to the development of both parties involved. Toxic relationships often stem from dominance exerted by one party, leading the other to feel oppressed or uncomfortable within the relationship. This research aims to identify toxic relationships in dating among students at the Faculty of Social Sciences, Universitas Negeri Jakarta. The research method employed is descriptive, with a quantitative approach, utilizing questionnaire surveys and interviews as data collection techniques. The sample size for this research comprised 63 respondents selected through purposive sampling. The findings of this study indicate that the most dominant form of toxic relationship in dating among students at the Faculty of Social Sciences, Universitas Negeri Jakarta, is possessive behavior, such as monitoring and scrutinizing every move of the partner, lack of trust, or frequent suspicion of the partner as a result of excessive jealousy. These behaviors reflect a lack of trust and an excessive level of control over the partner, resulting in an unhealthy environment where one party feels bound and constrained by the unreasonable desires of the partner.*

Keywords: *Toxic Relationship; Dating; College Student*

Abstrak. *Toxic Relationship dalam pacaran termasuk kedalam hubungan yang tidak membangun ke arah positif diantara kedua belah pihak. Toxic relationship sering kali disebabkan karena adanya dominasi yang terjadi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertindas atau tidak nyaman dalam hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui toxic relationship dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif, dengan pendekatan kuantitatif, serta teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) dan wawancara. Sample dari penelitian ini berjumlah 63 responden dengan teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan toxic relationship dalam pacaran pada mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta yang paling dominan adalah perilaku posesif berupa memantau dan mengawasi setiap langkah pasangan, tidak mempercayai, atau sering mencurigai pasangannya sebagai bentuk cemburu berlebihan. Sikap tersebut mencerminkan kurangnya kepercayaan, memiliki kontrol yang berlebihan terhadap pasangan menghasilkan lingkungan yang tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa terikat dan terkekang oleh keinginan yang tidak wajar dari pasangan.*

Kata Kunci: *Toxic Relationship; Pacaran; Mahasiswa*

LATAR BELAKANG

Manusia selalu terlibat dalam kehidupan sosial, berinteraksi, dan berkomunikasi satu sama lain. Mereka saling membutuhkan, membantu, dan hidup dalam kelompok. Komunikasi memainkan peran penting dalam membantu manusia mencapai tujuan mereka dengan memfasilitasi interaksi dan bersosialisasi. Hal ini menggarisbawahi bahwa kita adalah makhluk sosial yang membentuk hubungan dengan orang lain, dimulai dari lingkungan terdekat seperti keluarga, kemudian meluas ke lingkungan sekitar seperti teman sebaya, rekan kerja, dan pasangan.

Dalam perjalanan hidup, manusia akan melewati fase remaja. Fase ini ditandai dengan perkembangan yang dinamis, Di fase remaja, seseorang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selama fase ini, terjadi perkembangan pesat dalam hal fisik, mental, emosional, dan kehidupan sosial.

Mahasiswa masuk kedalam fase remaja yang berada di usia (15-24 tahun), berada diusia tersebut seseorang sudah dapat mengambil keputusan yang akan mempengaruhi masa depan mereka. Beberapa mahasiswa baru sering memiliki keinginan tertentu saat memasuki dunia perkuliahan. Salah satu keinginan yang umum adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis, sebuah fenomena yang sering terjadi pada masa remaja. Perasaan cinta yang muncul dalam hubungan ini dapat memberikan kebahagiaan kepada individu tersebut. Karena bagaimanapun manusia tidak bisa hidup sendiri, hal ini terlihat dalam hubungan terkecil dalam masyarakat adalah hubungan antara suami dan istri, di mana mereka bersatu untuk saling menemani, berbagi, dan mendengarkan keluhan satu sama lain. Bagi para muda-mudi, pernikahan mungkin belum memungkinkan karena berbagai faktor, sehingga pacaran menjadi alternatif untuk saling memberikan perhatian, cinta, dan kasih sayang.

Di era modern, pacaran lebih dianggap sebagai hal yang wajar sebelum memasuki jenjang pernikahan. Proses pacaran di anggap sebagai kesempatan bagi pria dan wanita untuk saling mengenal dan memahami karakter serta sifat masing-masing. Harapannya, melalui proses ini, mereka memiliki kesempatan untuk memahami satu sama lain dengan lebih baik sebelum memutuskan untuk membentuk rumah tangga. Masa pacaran sering kali diwarnai dengan hal-hal romantis, namun hubungan atau interaksi dengan sesama manusia tidak selalu berjalan mulus. Meskipun ada tuntutan untuk berperilaku sopan dan baik, tidak jarang pula manusia melakukan tindakan atau mengucapkan kata-kata yang tidak baik. Dalam beberapa kasus, salah satu individu dalam hubungan bisa merasa tidak nyaman, mengalami kekangan, pengontrolan kegiatan, atau bahkan kekerasan. Fenomena ini dikenal sebagai *toxic relationship*.

Toxic relationship merupakan hubungan di mana terdapat perilaku-perilaku yang merugikan salah satu individu, yang dapat menurunkan kesejahteraan fisik dan mentalnya. Hubungan semacam ini tidak memberikan kontribusi positif bagi kedua belah pihak dan sering kali terjadi karena dominasi dari satu pihak menyebabkan pihak lain merasa tertindas atau tidak nyaman.

Hubungan yang *toxic* berkebalikan dengan hubungan yang sehat yang melibatkan kasih sayang, perhatian timbal balik, rasa hormat, dan minat yang kuat pada kebahagiaan pasangan. Dalam hubungan *toxic*, seringkali komunikasi hanya mengalir dalam satu arah, dan salah satu pihak tidak diberikan kesempatan untuk berkembang. Mengutip pendapat Saraswati dari hmiks.ui.ac.id, beberapa ciri hubungan yang *toxic* termasuk perasaan tidak aman dan tidak nyaman, cemburu berlebihan, keegoisan, perilaku merendahkan pasangan, kritik berlebihan, pembatasan aktivitas, kurangnya ekspresi afeksi, kurangnya penghargaan, serta kemungkinan adanya kekerasan fisik atau psikis. Tanda-tanda ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak sehat, yang sering kali ditandai oleh ketidaknyamanan, perilaku egoisme, dan dominasi dari salah satu pihak.

Peneliti menganggap fenomena *toxic relationship* penting untuk diteliti karena merupakan isu yang signifikan bagi pasangan pacaran di berbagai tempat. Banyak individu yang belum menyadari bahwa mereka bisa menjadi korban kekerasan, baik fisik maupun psikis, dalam hubungan yang *toxic*. Kekerasan dalam jenis hubungan seperti ini seringkali tersembunyi, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. Pada awalnya, kedua belah pihak mungkin setuju untuk mengikuti aturan tertentu, seperti meminta izin sebelum pergi atau memeriksa ponsel satu sama lain, tanpa menyadari bahwa hal tersebut juga dapat dianggap sebagai bentuk kekerasan. Fenomena ini bisa terjadi di berbagai tempat dan konteks, termasuk di lingkungan perguruan tinggi di mana mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan yang luas.

Penelitian ini akan membahas fenomena *toxic relationship* dalam konteks hubungan pacaran pada mahasiswa fakultas ilmu sosial di Universitas Negeri Jakarta. Universitas Negeri Jakarta diakui sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi negeri di Jakarta. Mahasiswa yang kuliah di sana berasal dari berbagai daerah di Indonesia, sehingga mereka membawa latar belakang budaya yang beragam. Di era modern saat ini, pengaruh tren dan perkembangan zaman, termasuk dalam hal pacaran, sangat signifikan. Gaya pacaran telah mengalami transformasi yang cukup besar, dengan munculnya fenomena baru seperti *toxic relationship*.

Pada bulan november 2023, peneliti membagikan formulir secara online (Google Form) melalui perwakilan dari setiap program studi kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial di Universitas Negeri Jakarta. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan data

tentang jumlah mahasiswa fakultas ilmu sosial yang pernah mengalami toxic relationship. Formulir online tersebut mendapat 75 tanggapan. Dari keseluruhan tersebut diketahui ada sebanyak 80% mahasiswa perempuan yang mengisi form tersebut dan sisanya yakni 20% yang mengisi adalah mahasiswa laki-laki. Walaupun dianggap sebagai individu yang terdidik, mahasiswa ternyata dapat terpengaruh secara negatif oleh hubungan *toxic*. Jenis hubungan ini bisa merusak dan meninggalkan dampak buruk pada salah satu individu di dalamnya, serta memengaruhi kesehatan, kebahagiaan, dan produktivitas mereka secara keseluruhan.

Penelitian tentang fenomena *toxic relationship* dalam hubungan pacaran sangatlah penting untuk diteliti karena mayoritas masyarakat cenderung hanya fokus pada kekerasan yang terjadi dalam pernikahan resmi, seperti kekerasan dalam rumah tangga, sementara kurang memperhatikan kekerasan yang mungkin terjadi dalam hubungan pacaran. Banyak mahasiswa yang mungkin mengetahui tentang bentuk-bentuk *toxic relationship* dalam pacaran, namun secara tidak sadar bisa menjadi korban dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian tentang *toxic relationship* dalam hubungan pacaran penting sebagai bentuk kepedulian dan untuk memberikan informasi kepada pasangan muda, termasuk mahasiswa, agar tidak terjebak dalam hubungan *toxic*.

Melihat paparan yang sudah dijelaskan diatas, peneliti ingin meneliti tentang masalah dalam pembahasan ini yaitu, *Toxic Relationship* dalam pacaran yang terjadi ada mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta.

KAJIAN TEORITIS

Hakikat *Toxic Relationship* Dalam Pacaran

Toxic Relationship terdiri dari dua kata, yaitu "*toxic*" yang merujuk pada racun, dan "*relationship*" yang mengacu pada keterhubungan. Dalam konteks ini, toxic relationship menggambarkan hubungan antara individu atau kelompok yang menunjukkan sifat-sifat meracuni yang dapat merusak atau bahkan berpotensi membahayakan. Dengan demikian, toxic relationship mengindikasikan hubungan yang tidak hanya merugikan bagi individu yang terlibat secara langsung, tetapi juga bagi individu lain yang terlibat di sekitarnya.

Toxic Relationship mengacu pada hubungan yang tidak menyenangkan dan membuat seseorang merasa lebih buruk. Ciri-ciri dari *toxic relationship* meliputi kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, kurangnya kejujuran, sikap

merendahkan, memberikan komentar atau kritik yang negatif, serta adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan.

Menurut Solferino, Tessitore, dan McGruder dalam bukunya yang dikutip oleh Riani, tanda-tanda terjadinya toxic relationship meliputi:

1. Perlakuan posesif

Perlakuan posesif ini bertujuan untuk selalu mengetahui dengan rinci setiap tindakan yang dilakukan oleh pasangan. Selain itu, perlakuan posesif juga sering kali melibatkan upaya untuk mengatur semua aktivitas yang dilakukan oleh pasangan, yang pada akhirnya membuat salah satu pihak merasa terbatas dalam kebebasannya untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.

2. Tindakan kekerasan

Tindakan kekerasan dapat berupa verbal maupun nonverbal, dan tidak boleh diterima dalam sebuah hubungan. Kekerasan verbal seringkali memiliki dampak yang lebih merugikan daripada kekerasan fisik. Meskipun dampak kekerasan verbal tidak selalu terlihat secara fisik, namun bisa memiliki dampak psikologis yang signifikan, seperti merusak harga diri dan menyebabkan pengalaman traumatis yang dapat berpengaruh pada masa depan individu.

3. Dominasi satu pihak

Dominasi tidak terbatas pada dimensi fisik, tetapi juga muncul dalam komunikasi, yang seringkali mencerminkan komunikasi satu arah. Dalam hubungan yang sehat, kesetaraan menjadi kunci, di mana kedua belah pihak saling menghormati satu sama lain. Namun, jika dominasi hanya berasal dari satu pihak, maka hubungan tersebut cenderung tidak sehat.

4. Tidak diberi kesempatan untuk berkembang

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari interaksi dengan lingkungannya. Kehadiran orang lain menjadi penting karena sifat sosial yang dimiliki manusia. Namun, dalam hubungan yang toksik, kehidupan seseorang menjadi tidak normal seperti orang pada umumnya. Mereka merasakan adanya kontrol dan pengawasan yang membuat mereka merasa takut untuk melakukan perilaku biasa, termasuk interaksi dengan orang lain.

Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang tengah melakukan pendidikan di lembaga perguruan tinggi, apakah itu institusi negeri, swasta, atau lembaga setara. Mereka dikenal

memiliki kapasitas intelektual yang signifikan, kemampuan berpikir yang cermat, dan kemahiran perencanaan yang matang. Dengan demikian, mahasiswa bisa dianggap sebagai kelompok yang sedang menjalani proses pendidikan di berbagai jenis lembaga perguruan tinggi, termasuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas.

Mahasiswa sering kali berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun, yang mencakup masa remaja akhir hingga awal dewasa. Dalam konteks perkembangan, tugas utama pada tahap ini adalah untuk memperkuat fondasi dalam menentukan arah hidup. Selain itu, pada periode ini, mahasiswa juga mulai meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menyampaikan pendapat, ide, dan gagasan kepada lingkungan sekitar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan suatu keadaan dengan apa adanya dan didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya. Sample penelitian berjumlah 63 responden, teknik pengambilan sample menggunakan purposive sampling, dengan kriteria responden yaitu mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta angkatan 2020-2023 dan pernah mengalami *toxic relationship* dalam pacaran.

Pada penelitian ini jumlah pernyataan pada kuesioner terdiri atas 21 soal. Data yang telah dikumpulkan akan disajikan dalam bentuk kategori dan narasi penjelasan, sehingga data dapat lebih terstruktur dan mudah dipahami. Frekuensi relatif atau persentase akan dihitung menggunakan rumus yang sesuai untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas dan terorganisir tentang data tersebut menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Setelah presentase jawaban diperoleh, maka langkah selanjutnya dilakukan penulisan yang berisi laporan hasil intepretasi atas penyajian data yang diperoleh (pengkategorisasian skala). Klasifikasi tingkatan masing-masing komponen dalam bentuk presentase untuk menggolongkan *toxic relationship* dalam pacaran menggunakan kategorisasi tiga jenjang yang telah diperoleh sebagai berikut:

<u>Rentang Skor</u>	<u>Kategori Skor</u>
67% - 100%	Tinggi
34% - 66%	Sedang
0% - 33%	Rendah

Setelah proses pengumpulan, reduksi, dan penyajian data selesai, peneliti akan melakukan analisis untuk menarik kesimpulan dari temuan penelitian. Kesimpulan ini akan didasarkan pada data yang telah terkumpul dan akan dijelaskan secara terperinci sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia sangat beragam, oleh karena itu, memungkinkan adanya bahwa di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta juga terdapat mahasiswa yang *toxic* dalam berpacaran. Meskipun pada era ini banyak yang menganggap bahwa pacaran adalah hal yang biasa terjadi, terutama di kalangan mahasiswa yang dianggap telah dewasa, namun kenyataannya, dalam hubungan pacaran masih mungkin muncul masalah-masalah beracun yang dapat memengaruhi dinamika hubungan tersebut.

Jenis-jenis *toxic* yang ada di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta sangatlah beragam mulai dari tindakan yang ringan maupun yang sangat beresiko besar. Berlebihan dalam mencintai dapat menjadi dasar dari suatu hubungan yang *toxic*. Mereka bisa mengagungkan pasangannya atau memprioritaskannya, sehingga apa yang diminta selalu dituruti bahkan bisa sampai menurunkan harga dirinya sendiri.

Di bawah ini terdapat hasil penelitian dan pembahasan yang lebih detail mengenai bentuk *Toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi di kalangan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta:

Perilaku Posesif

Tabel 1. Perilaku Posesif

No	<u>Indikator Perilaku Posesif</u>	<u>Kategori</u>		
		<u>Tinggi</u>	<u>Sedang</u>	<u>Rendah</u>
1	<u>Cemburu berlebihan</u>		65%	
2	<u>Mengontrol Berlebihan</u>	78%		

Sikap posesif adalah perilaku atau sikap yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengontrol atau menguasai orang lain dalam hubungan. Salah satu contoh sikap posesif adalah kecenderungan untuk terus memantau dan mengawasi setiap langkah pasangan, baik secara fisik maupun melalui komunikasi digital seperti pesan teks atau media sosial. Orang yang posesif mungkin merasa cemas atau tidak nyaman jika

pasangan tidak memberikan perhatian yang cukup atau tidak merespons pesan dengan cepat.

Pada sikap posesif yang dirasakan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta pasangan mereka seringkali mengontrol kegiatan mereka secara berlebihan. Dari total 63 responden, 78% termasuk dalam kategori tinggi, dengan skor rata-rata mencapai 49. Dari data tersebut, pengontrolan kegiatan yang mereka rasakan seperti larangan untuk bertemu dengan teman-teman, pantauan dalam menggunakan media sosial, serta diharuskan meminta izin terlebih dahulu dalam melakukan sesuatu. Sikap-sikap tersebut mencerminkan kurangnya kepercayaan, memiliki kontrol yang berlebihan terhadap pasangan menghasilkan lingkungan yang tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa terikat dan terkekang oleh keinginan yang tidak wajar dari pasangan.

Meminta izin untuk melakukan sesuatu kepada pasangan juga dapat mencerminkan ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan, di mana satu pihak merasa memiliki otoritas untuk mengendalikan kehidupan pasangannya. Hal ini dapat menciptakan hubungan yang merugikan, di mana pasangan yang dikontrol merasa kehilangan kemandirian, sementara pasangan yang mengontrol merasa berkuasa.

Selain mengontrol kegiatan berlebihan, mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta juga merasakan adanya cemburu yang berlebihan dari pasangan mereka, Dari total 63 responden, 65% termasuk dalam kategori sedang, dengan skor rata-rata mencapai 41. Dari data tersebut yang mereka rasakan, pasangan mereka tidak mempercayai, atau sering mencurigai pasangannya sebagai respons terhadap perasaan cemburu. Perasaan tersebut terjadi ketika seseorang merasa khawatir atau tidak nyaman terhadap interaksi pasangan mereka dengan orang lain. Hal ini bisa muncul dari rasa takut kehilangan pasangan.

Tindak Kekerasan

Tabel 2. Tindak Kekerasan

No	<u>Indikator Tindak Kekerasan</u>	<u>Kategori</u>		
		<u>Tinggi</u>	<u>Sedang</u>	<u>Rendah</u>
1	<u>Kekerasan Verbal</u>		52%	
2	<u>Kekerasan Non-Verbal</u>			32%

Tindakan kekerasan dalam pacaran dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan fisik, emosional, dan psikologis pasangan yang dapat menciptakan hubungan yang tidak sehat dan merusak. Kekerasan ini bisa mencakup kekerasan fisik seperti pukulan atau tendangan, kekerasan verbal seperti penghinaan atau ancaman.

Pada Tindakan kekerasan verbal yang dirasakan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. Dari total 63 responden, 52% termasuk dalam kategori sedang, dengan skor rata-rata mencapai 33. Dari data tersebut, mereka mendapat kata-kata berupa ancaman, hinaan yang menyakitkan perasaan. Ketika seseorang mengeluarkan kata-kata kasar dalam sebuah hubungan, hal itu dapat mengganggu komunikasi yang sehat, komunikasi yang sehat adalah fondasi dari hubungan yang sehat, namun kata-kata kasar merusak kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, membuat pasangan merasa rendah diri, cemas, atau terluka secara emosional dan mengikis rasa aman dan nyaman dalam hubungan, karena salah satu aspek terpenting dari hubungan yang sehat adalah adanya rasa aman dan nyaman. Ketika seseorang merasa terus-menerus diserang secara verbal, rasa aman dan nyaman ini hilang

Selain itu, kekerasan non-verbal juga dirasakan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. Dari total 63 responden, 32% termasuk dalam kategori rendah, dengan skor rata-rata mencapai 20. Dari data tersebut, Kekerasan non-verbal yang dirasakan seperti menampar dan menghancurkan objek disekitar ketika terjadi konflik. Hal ini menunjukkan kurangnya pengendalian diri dan kemampuan untuk mengatasi emosi dengan cara yang sehat dan positif sehingga menciptakan hubungan tidak sehat di mana pasangan mungkin merasa takut, terancam, atau tidak dihargai.

Dominasi Satu Pihak

Tabel 3. Dominasi Satu Pihak

No	<u>Indikator Dominasi Satu Pihak</u>	<u>Kategori</u>		
		<u>Tinggi</u>	<u>Sedang</u>	<u>Rendah</u>
1	<u>Sikap Playing Victim</u>	70%		
2	<u>Sikap Tidak Responsif</u>			30%

Dominasi satu pihak atau komunikasi satu arah dalam hubungan menunjukkan ketidakseimbangan kekuasaan dan kurangnya penghargaan terhadap pendapat serta perasaan pasangan. Hal ini bisa mencakup salah satu pasangan yang mengambil keputusan tanpa melibatkan pasangan lainnya, mendominasi percakapan, atau mengendalikan interaksi sosial.

Pada dominasi satu pihak yang dirasakan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta salah satunya adalah playing victim. Christine Wibhowo menyatakan bahwa playing victim adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku seseorang yang secara sengaja atau tidak sadar mengambil peran sebagai korban dalam tindakan orang lain, terutama ketika mereka sebenarnya tidak atau hanya sedikit terdampak. Dari

total 63 responden, 70% termasuk dalam kategori tinggi, dengan skor rata-rata mencapai 44. Dari data tersebut, mereka merasa pasangan mereka ikut marah ketika mereka marah dan membuat mereka merasa bersalah karena tidak cukup menghabiskan waktu bersama. Hal tersebut adalah perilaku yang dengan sengaja atau tidak sadar mengasumsikan peran korban dalam situasi tertentu untuk mendapatkan simpati, perhatian, atau untuk menghindari tanggung jawab atas tindakan atau keputusan mereka sendiri. Hal itu dapat menghambat kemampuan seseorang untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan konflik secara produktif, karena fokusnya lebih pada memperoleh simpati daripada menemukan solusi.

Selain playing victim, sikap tidak responsif juga dirasakan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta, Sikap tidak responsif dalam konteks hubungan mereka adalah kurangnya tanggapan atau perhatian dari salah satu pasangan terhadap kebutuhan, perasaan, atau komunikasi dari pasangan. Dari total 63 responden, 33% termasuk dalam kategori rendah, dengan skor rata-rata 19. Dari data tersebut, sebagian mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta 67 merasa pasangan mereka bersikap diam saat terjadi konflik dan cenderung mengalah dalam konflik atau perdebatan karena pasangan mereka mendominasi situasi. Hal tersebut membuat hubungan tidak sehat karena dengan tidak merespons atau berbicara selama konflik, pasangan tidak memberikan kesempatan untuk komunikasi yang terbuka dan membuat mereka merasa diabaikan atau tidak didengar.

Ketidakmampuan memperbaiki masalah dengan selalu mengalah dalam setiap konflik membuat pasangan tidak aktif dalam mencari solusi atau menyelesaikan masalah. Hal tersebut membuat masalah tidak terselesaikan secara baik atau terus muncul kembali.

Tidak Diberi Kesempatan Untuk Berkembang

Tabel 4. Tidak Diberi Kesempatan Untuk Berkembang

No	<u>Indikator Tidak diberi kesempatan untuk berkembang</u>	<u>Kategori</u>		
		<u>Tinggi</u>	<u>Sedang</u>	<u>Rendah</u>
1	<u>Pembatasan Ruang Pribadi</u>	74%		
2	<u>Kurangnya Dukungan</u>		65%	

Ketika seseorang tidak diberikan kesempatan untuk berkembang dalam sebuah hubungan, itu menunjukkan ketidakseimbangan dalam hubungan tersebut. Hal ini dapat terjadi ketika salah satu pasangan mengendalikan keputusan, membatasi ekspresi diri, atau tidak mendukung pertumbuhan pribadi pasangannya. Ketidakmampuan untuk

berkembang dapat membuat seseorang merasa tidak dihargai, terkekang, atau tidak bisa menjadi diri mereka yang sebenarnya.

Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta merasa ruang pribadi mereka dibatasi oleh pasangannya, Dari total 63 responden, 74% termasuk dalam kategori tinggi, dengan skor rata-rata 68 mencapai 47. Dari data tersebut, mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta merasa dilarang untuk mengejar minat atau kegiatan yang mereka sukai dan bahkan tidak diizinkan untuk terlibat dalam kegiatan organisasi. Hal ini menjadi bentuk pembatasan ruang pribadi. Organisasi sering kali menjadi tempat untuk bertemu orang baru, belajar hal-hal baru, dan merasa terhubung dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Jika seseorang dilarang atau dihalangi untuk terlibat dalam hal tersebut, mereka akan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan koneksi mereka.

Selain pembatasan ruang pribadi, kurangnya dukungan juga dirasakan beberapa mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta, Dari total 63 responden, 65% termasuk dalam kategori sedang, dengan skor rata-rata mencapai 41. Dari data tersebut, mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta mereka merasa tidak memiliki kepercayaan diri untuk mengejar impian mereka atau menghadapi tantangan baru karena mereka tidak memiliki dukungan yang diperlukan dari pasangan mereka. Ini dapat menghasilkan rasa kekecewaan.

Dukungan dalam hubungan bukan hanya tentang memberikan pujian atau dorongan verbal, tetapi juga tentang tindakan nyata yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan pasangan, yang bisa berupa mendengarkan dengan empati, membantu dengan tugas-tugas atau memberikan dorongan positif saat pasangan mengalami kesulitan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Toxic Relationship dalam pacaran yang terjadi di kalangan mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta sesuai dengan indikator tersebut, yakni yang paling dominan adalah perilaku posesif berupa memantau dan mengawasi setiap langkah pasangan, tidak mempercayai, atau sering mencurigai pasangannya sebagai bentuk cemburu berlebihan. Sikap tersebut mencerminkan kurangnya kepercayaan, memiliki kontrol yang berlebihan terhadap pasangan menghasilkan lingkungan yang tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa terikat dan terkekang oleh keinginan yang tidak wajar dari pasangan. Dengan ini, di harapkan kepada pasangan yang merasakan adanya *toxic* dalam hubungannya

diharapkan memiliki kemampuan untuk mengakhiri atau mengubah hubungan menjadi *healthy relationship*. Penting untuk tidak membiarkan diri kehilangan harga diri hanya karena ketakutan meninggalkan zona nyaman dalam hubungan pacaran yang tidak sehat

DAFTAR REFERENSI

- Agnes, T., Dendi, V., & Bala, B. Y. (2021). Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis. *Alhidayah*, 9(1), 54-62.
- Alhidayah, V. S., & Indrayuda, I. (2020). Toxic. *Jurnal Sendratasik*, 9(1), 54-62.
- Anas Sudijono. (2013). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- MS, Y., & Wismanto, B. (2019). Kenali Toxic Relationship Dan Antisipasinya. In Dipresentasikan dalam seminar: No more Toxic Relationship. UNIKA.
- Pujiana, D., & Lestari, M. (2017). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI STIKES Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 5(1), 315-325.
- Riani. (2021). *Stop Toxic Relationship*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Sadiyah, H. (2019). Upaya menumbuhkan self-confidence berbicara bahasa Arab mahasiswa melalui grup Whatsapp. *Al-miyar*, 2(2), 149-164.
- Saraswati. (2019). Toxic Relationship. Diakses pada 14 November 2023 dari <https://hmiks.ui.ac.id/2019/10/toxic-relationship/>
- Sirojammuniro, A. (2020). Analisis pola perilaku pacaran pada remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2), 121-138.
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18), 2258.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarko, A. S., & Arifianto, Y. A. (2023). Playing Victim dan Manipulasi Kebenaran: Analisis Teologis dalam Pembacaan Reflektif Kejadian 3: 1- 24. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 6(1), 56-64.
- Winais, A. P. (2023). *FENOMENA TOXIC RELATIOSHIP PADA MAHASISWA FISIP UNIVERSITAS PASUNDAN* (Studi Kasus Mengenai Fenomena Toxic Relationship Yang Terjadi Pada Mahasiwa Fisip Univeritas Pasundan) (Doctoral dissertation, PERPUSTAKAAN).

Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Sosiologi. Universitas Sriwijaya*.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi.