

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada setiap tahap kehidupan, manusia menghadapi tantangan perkembangan yang unik. Masa remaja sering diwarnai pencarian identitas dan ketertarikan awal terhadap lawan jenis, namun keputusan-keputusan penting dalam hubungan biasanya mulai terbentuk ketika individu memasuki masa dewasa awal. Tahap ini, yang menurut Arnett (2000) disebut *emerging adulthood* (usia 18–29 tahun), merupakan periode eksplorasi aktif dalam aspek cinta, pekerjaan, dan pandangan hidup (Santrock, 2013). Di fase inilah individu mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius namun belum sepenuhnya stabil secara emosional maupun psikologis.

Pada Fase dewasa awal, individu sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan, di mana mereka mulai mengambil keputusan penting dalam hidup seperti pendidikan, karier, dan hubungan romantis. Teori perkembangan psikososial Erik Erikson (1968) menjelaskan bahwa pada usia ini individu berada dalam krisis intimacy versus isolation. Dimana individu berusaha membangun hubungan intim dan bermakna dengan orang lain. Keberhasilan dalam membangun keintiman akan membawa individu pada perasaan keterikatan emosional dan dukungan sosial yang positif, sedangkan individu yang kesulitan dalam membangun hubungan menyebabkan perasaan terisolasi, kesepian, dan bahkan ketidakstabilan emosional (Santrock, 2013).

Salah satu bentuk hubungan dekat antar individu dengan individu adalah berpacaran. Pacaran dapat diartikan sebagai suatu hubungan antara dua individu yang berbeda jenis kelamin dan memiliki ikatan emosional, yang terbentuk karena adanya perasaan khusus dalam hati masing-masing pihak (Hikmah, 2023). Menurut Rice (2001), terdapat berbagai tujuan yang mendasari seseorang menjalin hubungan pacaran, di antaranya sebagai bentuk rekreasi, sebagai wadah untuk membangun kedekatan tanpa komitmen pernikahan, sebagai ajang eksplorasi dan pemenuhan kebutuhan seksual, serta sebagai langkah awal dalam menemukan calon pasangan hidup (Sholikhah & Masykur, 2024). Dalam menjalin sebuah hubungan pacaran wanita memiliki cara yang berbeda dalam menjalin hubungan pacaran dibandingkan laki-laki wanita lebih *ekspresif* dalam mengungkapkan perasaan dan mengutamakan kedekatan emosional, yang membuat mereka lebih sensitif terhadap dinamika hubungan, termasuk dalam menghadapi konflik dan mencari solusi berbasis emosi (Purwaningsih, 2024). Teori keterikatan menyatakan bahwa wanita lebih mungkin memiliki attachment *style* yang berorientasi pada keintiman dan dukungan emosional, yang memengaruhi cara mereka membangun serta mempertahankan hubungan pacaran (Mikulincer & Shaver, 2019).

Hubungan pacaran yang sehat adalah sebuah hubungan yang didalamnya terdapat rasa aman, saling menghormati, cinta dan kasih sayang. Cinta adalah hal yang mendasari dalam hubungan pacaran menurut Snyder & Lopez, (2002) Cinta menunjukkan korelasi positif dengan keadaan emosi positif seperti kebahagiaan, pandangan optimis, serta harapan untuk masa depan yang mana seiring berlimpahnya harapan akan rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi dunia (Komang dkk., 2020). Hubungan yang dipenuhi

dengan cinta dan kasih sayang tidak hanya memberikan kepuasan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai sumber dukungan psikologis yang mendorong perkembangan pribadi. Penelitian Fitria, Aulia, dan Setiawan (2018) menunjukkan bahwa hubungan romantis yang harmonis dan penuh kasih memainkan peran besar dalam memperkuat penerimaan diri, mendorong otonomi, dan memberikan rasa penguasaan atas lingkungan (Brandão dkk., 2020).

Dalam ikatan pacaran kebahagiaan dan dukungan selalu menjadi tujuan utama. Namun Tidak semua hubungan pacaran berjalan indah yang kita baca pada novel yang berisi kebahagiaan, kesenangan dan rasa nyaman, di kehidupan nyata ada beberapa individu justru terjebak dalam hubungan pacaran yang tidak sehat, yang didalam hubungan tersebut didalamnya dipenuhi dengan konflik, kecemburuan, dan ketidakpercayaan, sehingga akan menjadi *toxic relationship*. *Toxic relationship* merupakan jenis hubungan antar individu di mana tidak terdapat dukungan atau saling pengertian, melainkan persaingan, konflik, upaya untuk menjatuhkan, dan kurangnya penghargaan terhadap satu sama lain (Rahimah dkk., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Maslakha, 2022 menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang berada dalam fase *quarter life crisis* sering mengalami ketidakpuasan hidup dan kesulitan dalam menerima diri sendiri, sehingga hal ini membuat wanita dewasa awal memiliki resiko lebih tinggi mengalami penurunan *psychological well-being*. Kondisi ini membuat wanita dewasa awal rentan terhadap kegagalan dalam hubungan percintaan yang berujung pada keterlibatan dalam hubungan toxic.

Toxic relationship memberikan dampak fisik berupa luka, memar, atau patah tulang, dan dampak psikologis korban. Tekanan emosional akibat manipulasi, perasaan tidak nyaman, dan ketergantungan emosional dapat menyebabkan terganggunya *Psychological well-being* individu (Pramesti & Suprastowo, 2024). Kekerasan dalam pacaran dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kekerasan verbal, emosional, hingga fisik, yang sering kali berlangsung secara berulang dan terselubung. Priscilia, Punia, dan Mahadewi (2023) menemukan bahwa bentuk-bentuk kekerasan yang muncul dalam hubungan toxic meliputi penghinaan, pembatasan sosial, pemeriksaan privasi, hingga tindakan fisik seperti mencengkeram dan memukul.

Berdasarkan Catatan Tahunan 2023 (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2023, kekerasan dalam pacaran tercatat sebanyak 3.528 kasus sepanjang tahun 2022, menjadikannya salah satu kasus tertinggi di ranah personal, melampaui kekerasan terhadap istri (3.205 kasus) dan kekerasan terhadap anak perempuan (725 kasus). Bentuk kekerasan yang ditemui mencakup kekerasan fisik, emosional, verbal, sosial, dan seksual. Dan berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak tahun 2023 menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan pacaran paling banyak terjadi pada rentang usia 25 hingga 40 tahun, dengan total mencapai 1.918 kasus. Dari data tersebut menunjukkan bahwa kasus kekerasan yang dalam hubungan pacaran di Indonesia memiliki jumlah yang tinggi dan korban kekerasan merupakan perempuan yang memasuki rentang usai dewasa awal.

Tingginya angka kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa hubungan romantis yang dijalani tidak selalu menjadi ruang aman bagi perempuan. Kekerasan yang

terjadi dalam pacaran seringkali menjadi bagian dari hubungan yang bersifat toksik atau *toxic relationship*, yaitu hubungan yang dipenuhi oleh dominasi, kontrol, manipulasi, dan bentuk kekerasan lainnya yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis korban (Priscilia, Punia, & Mahadewi, 2023). Toxic relationship tidak hanya merusak aspek emosional dan harga diri korban, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan dalam pengambilan keputusan, munculnya perasaan bersalah yang berlebihan, ketergantungan emosional, dan pada akhirnya berdampak pada terganggunya *psychological well-being* individu (Pramesti & Suprastowo, 2024). Dalam jangka panjang, keterlibatan dalam hubungan seperti ini dapat membuat individu merasa terjebak dan kehilangan kendali atas hidupnya sendiri.

Hasil wawancara mendalam terhadap empat partisipan menunjukkan bahwa mereka mengalami hubungan yang bersifat toxic, dengan ciri khas adanya perilaku dominasi, kontrol berlebih, manipulasi emosional, hingga pembatasan terhadap aktivitas sosial dan ekspresi diri. Partisipan D menjelaskan bahwa pasangannya sering mengatur dengan siapa ia boleh berkomunikasi dan melarangnya menggunakan media sosial tanpa izin, yang mengarah pada bentuk kontrol sosial yang ketat. Sementara itu, partisipan H mengungkapkan bahwa dirinya mengalami tekanan verbal secara berulang, seperti kata-kata merendahkan dan perbandingan dengan perempuan lain, yang lama-kelamaan memengaruhi cara pandanginya terhadap diri sendiri. Partisipan N bahkan merasa dirinya perlahan kehilangan jati diri karena terus-menerus mengikuti kemauan pasangan agar hubungan tetap berjalan. Keempat partisipan memperlihatkan adanya pola hubungan yang tidak setara, di mana keputusan lebih banyak didominasi oleh pasangan, serta

adanya kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas konflik yang terjadi. Dinamika ini memperlihatkan bahwa hubungan yang dijalani tidak sehat secara emosional dan psikologis, serta mengarah pada pola relasi yang destruktif secara perlahan.

Meskipun berada dalam hubungan yang menyakitkan, para partisipan cenderung memberikan makna tersendiri terhadap kondisi yang mereka alami. Beberapa partisipan memaknai hubungan tersebut sebagai bagian dari proses kehidupan yang harus dijalani, dan menganggap penderitaan yang mereka alami sebagai bentuk perjuangan dalam mempertahankan cinta. Partisipan N misalnya, mengatakan bahwa ia merasa harus kuat karena yakin setiap hubungan pasti memiliki ujian. Sementara partisipan Y memandang bahwa konflik yang terjadi adalah akibat dari kesalahpahaman dan dapat diperbaiki seiring waktu, asalkan ia tetap sabar dan berusaha. Pola berpikir seperti ini menunjukkan adanya rasionalisasi terhadap perlakuan buruk pasangan, yang seringkali membuat mereka meminimalkan atau menormalisasi bentuk kekerasan emosional yang mereka alami. Pemaknaan semacam ini berperan dalam memperkuat keterikatan terhadap pasangan serta memperpanjang durasi bertahan-nya individu dalam hubungan yang *toxic*, meskipun kesejahteraan psikologis mereka semakin menurun.

Psychological well-being menjadi hal yang sangat rentan terganggu ketika seseorang berada dalam hubungan pacaran yang bersifat *toxic*. *Psychological Well-being* menurut Ryff (1989) mengacu pada kondisi mental yang seimbang dan sehat, yang terdiri dari enam aspek utama: psikologis meliputi *self-acceptance* (penerimaan diri), *positive relations with others* (hubungan positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup), *personal*

growth (pertumbuhan pribadi) (Kusbadini & Suprapti, 2014). Ketika seseorang mengalami tekanan berulang dalam hubungan yang tidak sehat, maka berbagai aspek tersebut dapat menurun secara signifikan. Hilangnya kontrol terhadap lingkungan, perasaan tidak berharga, kebingungan terhadap arah hidup, hingga terhambatnya perkembangan diri menjadi gejala yang umum dialami oleh korban toxic relationship.

Ryff (1989) menyatakan bahwa individu dengan *psychological well-being* tinggi dapat mandiri, mengendalikan lingkungan, mengembangkan potensi diri, dan memiliki hubungan positif. Individu memiliki makna hidup, tujuan yang jelas, serta menerima kelebihan dan kekurangan diri. Sebaliknya, orang dengan *psychological well-being* rendah cenderung bergantung pada orang lain, tidak mampu mengendalikan lingkungan, tidak menyadari potensi diri, memiliki hubungan buruk, serta merasa tidak memadai dan kecewa dengan masa lalu. Individu dengan *psychological well-being* rendah merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang sehat, sehingga mentoleransi perilaku negatif dari pasangan. Selain itu, kurangnya otonomi dapat menyebabkan ketergantungan emosional yang tinggi, membuat mereka sulit untuk mengambil keputusan mandiri atau keluar dari hubungan yang merugikan. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan untuk terlibat dan bertahan dalam hubungan yang bersifat toxic.

Idealnya, sebuah hubungan romantis seharusnya menjadi tempat yang aman secara emosional, memberikan dukungan, dan memungkinkan individu untuk berkembang secara psikologis. Hubungan yang sehat ditandai dengan adanya komunikasi yang terbuka, saling menghargai, serta adanya kebebasan untuk mengekspresikan diri tanpa rasa takut akan dikontrol atau disakiti (Gottman & Silver, 2015). Ketika seseorang

diperlakukan secara merendahkan, dikekang, atau mengalami kekerasan emosional, maka respons yang sehat secara psikologis adalah mengenali tanda-tanda tersebut sebagai bentuk relasi yang tidak adaptif dan memilih untuk melindungi diri, salah satunya dengan meninggalkan hubungan tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya dampak hubungan beracun terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian oleh Cynthia Septiandinny (2022) mengungkap bahwa perempuan dewasa awal yang berhasil keluar dari hubungan toxic mengalami peningkatan dalam aspek penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi. Namun, fokus utama penelitian tersebut berada pada fase setelah individu berhasil melepaskan diri dari hubungan tersebut. Sementara itu, penelitian oleh Yunanto dan Kenward (2024) menemukan bentuk kekerasan emosional dalam hubungan pacaran dan dampaknya terhadap *psychological well-being*, tetapi partisipannya adalah remaja akhir, bukan perempuan dewasa awal. Di sisi lain, Fitriyani (2021) meneliti peran spiritualitas dalam membuat individu tetap bertahan dalam hubungan beracun, namun belum secara mendalam menggambarkan kondisi *psychological well-being* selama berada dalam hubungan tersebut.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas tentang dampak toxic relationship terhadap *Psychological well-being*, masih sedikit yang secara spesifik menyoroti pengalaman perempuan dewasa awal yang masih berada dalam hubungan tersebut. Sebagian besar studi sebelumnya cenderung melibatkan partisipan yang telah berhasil keluar dari hubungan toxic, atau fokus pada faktor eksternal seperti dukungan sosial dan spiritualitas. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menggali pengalaman

subjektif dari perempuan yang masih bertahan, terutama bagaimana mereka memaknai dan menjaga *psychological well-being* di tengah tekanan hubungan yang tidak sehat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam dari sisi internal individu yang sedang menjalaninya.

Urgensi penelitian ini terletak pada upayanya memahami dinamika batin perempuan dalam fase perkembangan dewasa awal, yang merupakan masa pembentukan identitas, pemaknaan relasi, serta pengelolaan emosi dan tekanan psikologis. Fenomena bertahannya wanita dewasa awal dalam pacaran yang bersifat *toxic* menjadi isu penting karena dapat mengganggu aspek *psychological well-being*. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang rentan terhadap keputusan emosional berdampak jangka panjang, namun kajian mengenai pengalaman wanita pada fase ini masih terbatas di Indonesia. Penelitian ini penting untuk mengisi kesenjangan kajian, memberikan pemahaman tentang makna dan upaya menjaga kesejahteraan psikologis di tengah tekanan hubungan yang merugikan, serta menjadi dasar perancangan edukasi dan pendampingan hubungan sehat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman hidup individu secara mendalam, melihat bagaimana mereka memaknai relasi tersebut, serta bagaimana kondisi psikologis mereka terbentuk dan berkembang dalam situasi yang penuh tekanan emosional. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas perspektif dalam bidang psikologi perkembangan dan intervensi psikososial, terutama dalam hubungan yang bersifat merugikan namun tetap dipertahankan oleh individu.

B. Tujuan Dan Manfaat

a. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali dan memahami gambaran *psychological well-being* wanita dewasa awal yang menjalin hubungan pacaran yang toxic. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *psychological well-being* wanita dewasa awal yang berada dalam toxic relationship dalam hubungan pacaran serta menganalisis dampak yang ditimbulkan oleh hubungan tersebut terhadap dimensi-dimensi Psychological well-being.

b. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan kontribusi pengembangan konsep *Psychological Well-Being*, khususnya dalam konteks wanita dewasa awal yang berada toxic relationship dalam hubungan pacaran. Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang bagaimana hubungan yang beracun mempengaruhi aspek-aspek *Psychological well-being*.

b. Manfaat Praktis

- 1) Meningkatkan pendidikan dan kesadaran: Penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak beracun dari hubungan pacaran, membantu wanita dewasa awal memahami tanda-tanda hubungan yang merugikan dan mengidentifikasi gejala-gejala yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*

- 2) Pengembangan program dukungan: Membantu merancang program dukungan dan konseling yang lebih efektif, termasuk pelatihan strategi koping dan pemulihan.
- 3) Peningkatan layanan kesehatan mental: Memberikan informasi untuk penyesuaian.