

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada tahap dewasa awal, individu mulai membangun hubungan romantis sebagai salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Hubungan romantis pada masa ini menjadi sarana untuk mempelajari komitmen, keintiman, kepercayaan, serta kemampuan membangun relasi yang sehat. Menurut Arnett (2000), rentang usia 18–25 tahun merupakan fase *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang memiliki karakteristik berbeda dengan masa remaja maupun dewasa. Pada fase ini individu menghadapi berbagai tugas perkembangan, termasuk membangun hubungan interpersonal yang lebih serius.

Namun, tidak semua hubungan romantis berkembang secara positif. Wangge dan Sarwono (2024) menjelaskan bahwa sebagian individu justru mengalami *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai oleh perilaku manipulatif, dominasi, kontrol yang berlebihan, serta ketidakseimbangan emosional. Hubungan seperti ini tidak hanya menghambat perkembangan pribadi, tetapi juga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sejalan dengan itu, Arifin dan Nurchayati (2023) menyatakan bahwa hubungan antara dua individu dengan karakter yang berbeda menuntut adanya sikap saling memahami dan toleransi. Apabila perbedaan tersebut tidak dikelola dengan baik, konflik dapat berkembang menjadi rasa tidak aman, ketidaknyamanan, hingga perilaku yang merugikan salah satu pihak.

Pada dasarnya, hubungan pacaran identik dengan kedekatan emosional, kasih sayang, dan kebahagiaan. Akan tetapi, Asniah, Dalimoenthe dan Fitri (2023) mengemukakan bahwa hubungan pacaran juga tidak terlepas dari berbagai konflik yang dapat muncul sejak awal hubungan dan cenderung meningkat seiring bertambahnya tingkat keseriusan hubungan tersebut. Konflik yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi perilaku kekerasan, baik yang dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Apabila hubungan dipenuhi tindakan kekerasan, intimidasi, manipulasi, maupun kontrol yang berlebihan, maka hubungan tersebut dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship*.

Fenomena tersebut didukung oleh data nasional. Berdasarkan Laporan Tahunan Komnas Perempuan (2024), tercatat sebanyak 445.502 kasus Kekerasan terhadap Perempuan (KtP), meningkat sebesar 43.527 kasus atau sekitar 10,83% dibandingkan tahun 2023 yang mencatat 401.975 kasus. Sebagian besar korban berada pada kelompok usia produktif, termasuk usia 18–25 tahun (dewasa awal), yang merupakan fase perkembangan ketika individu sedang membangun hubungan romantis yang lebih serius sehingga berisiko mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan, termasuk *toxic relationship*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi interpersonal masih menjadi permasalahan yang serius, termasuk dalam hubungan pacaran. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan romantis yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional dapat berubah menjadi hubungan yang tidak sehat dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis.

Menurut Kanal dan Manoppo (2024), kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh salah satu pasangan, baik secara fisik, verbal, psikologis, seksual, maupun ekonomi, dengan tujuan mengontrol atau mendominasi pasangannya. Bentuk-bentuk perilaku tersebut menjadi karakteristik utama dalam *toxic relationship* dan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kecemasan, stres, rendahnya harga diri, hingga terganggunya kesehatan mental korban. Meskipun demikian, Tisyara dan Valentina (2024) menyatakan, tidak sedikit perempuan yang menjadi korban kekerasan tetap memilih mempertahankan hubungan tersebut. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya perasaan cinta terhadap pasangan, rendahnya *self-esteem*, minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kurangnya pemahaman mengenai berbagai bentuk kekerasan yang terjadi dalam hubungan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *toxic relationship* menjadi penting agar dapat dilakukan upaya pencegahan maupun intervensi yang tepat.

Menurut Wangge dan Sarwono (2024), pelaku dalam hubungan yang bersifat *toxic* sering menunjukkan perilaku manipulatif dengan tujuan mengendalikan pikiran dan emosi pasangannya, sehingga korban mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari hubungan tersebut. Menurut Saksia, Idris dan Sumiaty (2023), *toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan pacaran yang ditandai oleh pola perilaku negatif yang terjadi secara berulang sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, konflik atau perselisihan yang terjadi sesekali dan dapat diselesaikan melalui komunikasi

yang sehat tidak termasuk dalam kategori *toxic relationship*. Kondisi tersebut dapat memperburuk keadaan psikologis korban, terutama pada individu yang berada pada tahap perkembangan yang rentan. Sejalan dengan itu, Zuroida dkk. (2024) mengemukakan bahwa individu yang terjebak dalam *toxic relationship* cenderung mengalami penurunan harga diri (*self-esteem*), perasaan terasing dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mempertahankan kesehatan mental yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa relasi toxic tidak hanya berdampak pada kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga menghambat perkembangan psikologis individu. Kondisi hubungan yang demikian tentunya dapat memberikan tekanan psikologis yang signifikan bagi individu yang mengalaminya, sehingga menuntut adanya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi secara positif. Dalam konteks inilah, konsep resiliensi menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi karena jika individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki mekanisme adaptif individu ketika menghadapi tekanan maupun situasi yang menantang.

Menurut Connor dan Davidson (2003), individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih sulit mengelola tekanan, mudah mengalami keputusasaan, memiliki kesulitan bangkit dari pengalaman negatif, serta lebih rentan bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Akibatnya, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *toxic relationship* dapat berlangsung lebih lama dan mengganggu fungsi sosial maupun kesejahteraan psikologis individu. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kumpulan karakter pribadi yang membantu seseorang bertahan dan tumbuh saat menghadapi tekanan atau situasi sulit. Pandangan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai

bentuk pertahanan diri, tetapi juga sebagai potensi untuk berkembang. Sejalan dengan itu, resiliensi dipahami bukan sebagai sifat statis, melainkan proses yang terus berlangsung.

Dalam memahami struktur resiliensi, penting untuk melihat aspek-aspek yang membentuk kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terdiri dari lima aspek utama, yaitu: (1) kompetensi personal, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, penetapan standar yang tinggi, serta kegigihan dalam menghadapi berbagai tantangan, (2) kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap emosi negatif, yang mencakup kemampuan untuk mempercayai intuisi, menerima hadirnya emosi negatif, dan memandang stres sebagai bagian dari proses penguatan diri, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, di mana individu mampu melihat perubahan secara positif dan didukung oleh hubungan sosial yang hangat serta memberikan rasa aman, (4) kontrol diri juga menjadi bagian penting, yaitu perasaan mampu mengendalikan diri serta menentukan arah hidup, (5) spiritualitas berperan dalam memberikan keyakinan dan makna yang membantu individu tetap tegar ketika menghadapi kesulitan. Kelima aspek tersebut menggambarkan bahwa resiliensi bukan hanya mencakup kapasitas internal individu, tetapi juga melibatkan kemampuan adaptif dalam merespons dinamika lingkungan. Dengan demikian, resiliensi dapat dilihat sebagai kombinasi antara kekuatan personal, regulasi emosional, kemampuan membangun hubungan yang sehat, serta orientasi makna yang mendukung individu dalam pulih dari kondisi menekan maupun dalam proses penguatan diri.

Menurut Rahmawati dan Wicaksono (2024), resiliensi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan tidak selalu berkembang secara optimal pada individu yang berada dalam lingkungan toxic relationship. Hal ini disebabkan paparan dari situasi yang sulit dan menekan, hambatan atau ancaman yang berat dalam hidup individu, serta penyesuaian positif individu terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menelaah gambaran empiris mengenai tingkat resiliensi pada individu yang menghadapi kondisi tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Islami dan Lestari (2025) tentang resiliensi pada individu yang mengalami toxic relationship menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat resiliensi sedang. Secara rinci, terdapat 4 orang (2,3%) dalam kategori sangat rendah, 51 orang (29,3%) dalam kategori rendah, 84 orang (48,3%) dalam kategori sedang, 24 orang (13,8%) dalam kategori tinggi, dan 11 orang (6,3%) dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, secara keseluruhan variabel resiliensi cenderung berada pada kategori sedang.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Shilpa dan Suman (2020) terhadap perempuan penyintas kekerasan pasangan intim (*Intimate Partner Violence/IPV*) menunjukan bahwa perempuan yang memiliki tingkat resiliensi rendah sebanyak 14 orang (46,6%), kategori sedang sebanyak 10 orang (33,3%), dan kategori tinggi sebanyak 6 orang (20%). Temuan tersebut menunjukan hanya sedikit perempuan yang memiliki resiliensi tinggi setelah mengalami kekerasan dalam hubungan intim.

Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian Afifah dan Merdiaty (2024) yang menganalisis tingkat resiliensi pada korban yang kekerasan dalam berpacaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,5% atau 87 responden berada pada kategori resilien rendah, 3,6% atau 5 responden berada pada kategori resilien sedang, dan 32,8% atau 45 responden berada pada kategori resilien tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden banyak 87 orang yang menjadi partisipan penelitian memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Dengan demikian, rangkaian temuan dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi pada korban toxic relationship yang dialami baik pada masa remaja hingga dewasa masih cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya eksplorasi lebih lanjut mengenai kondisi resiliensi pada korban *toxic relationship*, khususnya pada wanita dewasa awal, sehingga penelitian ini juga dilengkapi dengan penggalian data melalui wawancara mendalam. Wawancara dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9–12 Oktober 2025 terhadap sepuluh partisipan wanita dewasa awal yang pernah terlibat dalam hubungan toxic. Proses wawancara mendalam ini dilaksanakan secara daring dari kediaman masing-masing partisipan melalui WhatsApp dan video call, sehingga memungkinkan partisipan untuk bercerita dengan lebih nyaman dan fleksibel. Selanjutnya, wawancara dilakukan menggunakan panduan yang disusun berdasarkan lima aspek resiliensi, yaitu kompetensi personal, kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kontrol diri, serta spiritualitas. Panduan ini membantu peneliti menggali pengalaman partisipan secara lebih terstruktur, khususnya terkait cara mereka membangun kembali kekuatan diri setelah berada dalam hubungan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 9–12 Oktober 2025 terhadap 10 wanita dewasa awal korban *toxic relationship* (A, D, K, P, R, N, Y, T, H, dan B), ditemukan bahwa 8 dari 10 partisipan masih mengalami kesulitan dalam membangun resiliensi setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat. Hambatan tersebut terlihat dari menurunnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi negatif, rasa takut menghadapi perubahan, serta kurangnya kontrol terhadap hidup mereka. Pada aspek kompetensi personal, 8 dari 10 partisipan menunjukkan penurunan kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan diri. Partisipan A menyatakan, “*Saya jadi sering ragu apakah saya bisa menghadapi masalah sendiri,*” sedangkan partisipan D mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa ingin menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Pada aspek kepercayaan terhadap insting dan toleransi terhadap emosi negatif, 8 orang partisipan masih kesulitan mengelola perasaan sedih, kecewa, marah, dan takut setelah hubungan tersebut berakhir. Partisipan D mengatakan, “*Perasaan kecewa dan marah masih sering muncul,*” sementara partisipan R mengaku sering merasa bingung menghadapi emosinya sendiri. Pada aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, 8 dari 10 partisipan masih merasa takut membuka diri dan sulit mempercayai orang lain kembali. Partisipan A menyatakan, “*Saya masih takut untuk membuka diri lagi,*” dan partisipan T mengatakan dirinya masih sulit mempercayai orang lain.

Selain itu, pada aspek kontrol diri, 8 partisipan merasa hidupnya belum terarah dan belum memiliki kendali penuh atas hidupnya setelah keluar dari hubungan tersebut. Partisipan R mengungkapkan, “*Saya masih merasa hidup saya*

belum terarah.” Selanjutnya, pada aspek spiritualitas, 8 partisipan mengaku masih mencari ketenangan batin dan merasa belum sepenuhnya pulih secara emosional. Partisipan T menyatakan, *“Saya masih mencari cara agar bisa benar-benar merasa tenang.”* Namun demikian, 2 dari 10 partisipan mulai menunjukkan perkembangan yang lebih positif. Partisipan Y menyatakan, *“Saya percaya semua ini bisa saya lewati,”* sedangkan partisipan P mencoba melihat pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk memperbaiki hidup.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 8 dari 10 partisipan masih belum mencapai tingkat resiliensi yang optimal setelah keluar dari hubungan *toxic*. Hal tersebut terlihat dari bagaimana responden masih merasa bingung untuk memulai kembali menata hidupnya karna kesulitan dalam menghadapi ketakutan dampak dari hubungan yang *toxic*. Keterbatasan dalam kompetensi diri, pengelolaan emosi, penerimaan terhadap perubahan, kontrol diri, serta pemaknaan spiritual menunjukkan bahwa partisipan masih memerlukan dukungan psikologis, sosial, dan spiritual secara berkelanjutan untuk membantu proses pemulihan dan penguatan resiliensi sehingga menjadi pribadi yang lebih mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki optimisme terhadap masa depan, mampu menyelesaikan masalah secara efektif, fleksibel dalam menghadapi perubahan, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif.

Menurut Wangge dan Sarwono (2024), resiliensi merupakan aspek penting dalam kemampuan individu untuk bertahan dan berfungsi secara optimal ketika menghadapi tekanan. Sementara itu, menurut Rahmah dan Uyun (2017) tingkat resiliensi yang tinggi tercermin dari kemampuan menghadapi tekanan secara

efektif, mempertahankan pandangan hidup yang positif, serta mengambil makna dari pengalaman negatif. Melalui proses resiliensi, individu mampu menghadapi dan mengatasi persoalan yang timbul akibat kekerasan, sekaligus mengolah pengalaman sulit tersebut menjadi pembelajaran berharga untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan memperbaiki kualitas hidup di masa yang akan datang.

Menurut Sahabang, Ruata, & Langi (2023), penguatan resiliensi merupakan proses yang berlangsung secara berkelanjutan dan memerlukan konsistensi dari individu. Dalam konteks wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship*, resiliensi memiliki arti penting sebagai kemampuan untuk bangkit dari pengalaman negatif yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian Afifah & Merdiaty (2024) yang menyatakan melalui proses resiliensi, individu tidak hanya mampu menghadapi dan mengatasi dampak dari hubungan yang tidak sehat, tetapi juga dapat mengolah pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang bermakna. Proses ini pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi serta membantu individu memperbaiki kualitas hidupnya di masa depan.

Menurut Grotberg (1995), faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dapat diklasifikasikan ke dalam tiga sumber utama, yaitu *I am*, *I can*, dan *I have*. *I am* merujuk pada sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri individu, yang mencakup kepercayaan diri, perasaan positif terhadap diri sendiri, serta sikap yang mendukung, seperti empati, rasa hormat, dan optimisme. Selanjutnya, *I can* menggambarkan kemampuan yang dimiliki individu, seperti keterampilan dalam memecahkan masalah serta kemampuan menjalin interaksi sosial yang efektif. Sementara itu, *I have* merujuk pada sumber resiliensi yang berasal dari luar diri

individu, terutama dalam bentuk dukungan sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi individu.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi pengalaman hidup yang menekan, termasuk dampak yang dialami korban *toxic relationship*. Menurut Rifati dkk. (2023) Dukungan sosial memiliki nilai yang tinggi ketika seseorang menghadapi masalah, karena pada situasi tersebut individu membutuhkan kehadiran orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantunya mengatasi kesulitan yang dialami. Dukungan sosial merupakan konsep penting dalam kajian psikologi sosial karena berperan dalam menjaga ketahanan psikologis individu ketika menghadapi berbagai tekanan.

Menurut Zimet dkk. (1988), Dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap perhatian, kepedulian, penghargaan, serta bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari lingkungan sekitar, yang tercermin melalui relasi sosial bermakna sehingga menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dan dipahami.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau perhatian yang berasal dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan individu penting lainnya dalam kehidupan seseorang. Menurut Zimet (2010) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu dukungan keluarga sebagai sumber utama yang berasal dari lingkungan keluarga, dukungan teman yang mencakup bantuan dari teman di sekolah, rekan kerja, maupun teman sebaya di lingkungan sekitar, serta dukungan dari orang penting (*significant others*) di luar keluarga dan teman,

seperti guru atau individu lain yang memiliki peran berarti dalam kehidupan individu.

Dukungan sosial merupakan komponen penting yang dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi resiliensi pada beragam kelompok dan konteks kehidupan. Auliya dan Eva (2025) mengatakan dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam memperkuat resiliensi remaja yang sedang menghadapi berbagai kesulitan hidup. Temuan tersebut dipertegas oleh Rismelina (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat resiliensi, karena keberadaannya membantu individu bertahan dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai situasi sulit.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal yang menjadi korban toxic relationship?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban toxic relationship.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan sosial, melalui pemahaman yang lebih kuat mengenai peran dukungan sosial terhadap resiliensi korban toxic relationship. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi selanjutnya yang membahas dinamika hubungan interpersonal, resiliensi, dan faktor protektif dalam hubungan tidak sehat.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi individu (korban *toxic relationship*)

Penelitian ini dapat membantu individu mulai membuka diri untuk meningkatkan dukungan dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat karena dengan dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan tingkat resiliensi yang tinggi.

2) Bagi keluarga dan lingkungan sosial

Penelitian ini dapat mendorong keluarga dan lingkungan untuk mendengarkan tanpa menghakimi, memberi perhatian, dan membantu korban toxic relationship sehingga dapat meningkatkan dukungan sosial bagi korban karena dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi.

3) Bagi praktisi psikologi

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan konseling atau pendampingan yang fokus pada peningkatan dukungan

sosial karena hal tersebut berhubungan dengan resiliensi pada korban *toxic relationship* dan membuat korba mampu keluar dari hubungan yang toxic.