BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa dewasa awal merupakan periode transisi dari akhir masa remaja hingga usia dua puluhan, dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun (Arnett 2000). Pada periode ini, banyak individu mulai beralih menuju fase dewasa, baik dalam cara individu memandang diri dan statusnya, maupun melalui langkah nyata menuju peran yang lebih stabil dalam aspek hubungan cinta maupun karier (Arnett 2004). Dewasa awal akan mengalami tantangan dalam perkembangan yang disebut intimasi vs isolasi (Erikson, dalam Feist et al., 2017). Pada fase ini, individu dewasa awal akan berusaha menjalin keterikatan dan hubungan erat dengan orang lain (Maradoni & Rozali 2022).

Sawyer & Wahlstrom (2006) mendefinisikan hubungan romantis sebagai proses mengenali pasangan secara lebih intim sehingga memungkinkan pasangan untuk menjalin hubungan jangka panjang. Hubungan romantis merupakan bentuk interaksi antara dua individu yang memiliki jenis kelamin yang berbeda dan terjalin hubungan emosional, dengan dasar hubungan ini adalah adanya perasaan tertentu dalam diri masing-masing (Hikmah & Ihsan 2023). Dalam masa ini, individu mulai mengetahui kelebihan dan kekurangan pasangannya. Namun, tidak semua orang merasakan hubungan romantis yang menyenangkan. Ada juga yang mengalami kekerasan dalam hubungannya, misalnya ketika salah satu

pasangan bersikap terlalu mengatur atau mengekang pasangannya secara berlebihan (Daeli & Santosa 2024).

Hubungan toksik tidak selalu ditandai dengan bentuk yang tampak jelas seperti kekerasan, melainkan dapat pula berupa pola-pola yang tampak kecil namun terus dipelihara dalam jangka waktu lama. Menurut Prasetyo dan Wulandari (2022), hubungan toksik ditandai dengan pola perilaku yang merusak, seperti pengendalian berlebihan, komunikasi yang buruk, manipulasi emosional, dan ketidaksetaraan, di mana kekerasan hanya menjadi salah satu bentuk yang mungkin muncul, bukan satu-satunya penanda. Salah satu pola yang sering luput disadari adalah dominasi satu pihak atau komunikasi satu arah, yaitu ketika salah satu pasangan mengambil keputusan atau memaksakan kehendaknya tanpa melibatkan pasangan lain, yang mencerminkan ketidakseimbangan kekuasaan dan kurangnya penghargaan terhadap pendapat serta perasaan pasangan (WISSEN, 2024). Pola-pola semacam ini kerap tidak disadari sebagai suatu masalah oleh pihak yang mengalaminya, karena berlangsung secara bertahap dan tersembunyi di balik hubungan yang tampak baik-baik saja di permukaan.

Secara umum, hubungan ini biasanya muncul dari perasaan tidak cukup berharga yang dirasakan oleh salah satu pasangan, disertai rasa cemburu dan ketidakamanan yang berlebihan. Kondisi ini sering mendorong individu tersebut untuk melakukan kekerasan sebagai upaya mengontrol hubungan, yang kadang diwujudkan melalui kekerasan verbal

berupa kritik atau ujaran yang menjatuhkan Glass (1997). Namun demikian, tidak semua hubungan romantis yang dijalani individu berjalan secara sehat. Fenomena hubungan yang tidak sehat ini ternyata cukup umum dialami oleh masyarakat Indonesia. Berdasarkan hasil survei JAKPAT (Jajak Pendapat) terhadap 750 responden di Indonesia (Rizaty, 2023), sebanyak 64,3% responden mengaku pernah mengalami hubungan toksik dengan pasangan, sementara 44,3% pernah mengalaminya dalam hubungan pertemanan, dan 25,5% dengan rekan kerja. Dari segi bentuk perilaku toksik, egois menjadi sifat yang paling banyak dirasakan responden dalam hubungan (63,1%). Meski demikian, survei tersebut juga menunjukkan sisi positif, yaitu 80,4% responden yang mengalami hubungan toksik akhirnya berhasil keluar dari hubungan tersebut, sebagian besar dengan cara membatasi interaksi dengan pihak yang bersangkutan (63,1%). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hubungan toksik bukan sekadar fenomena personal yang jarang terjadi, melainkan persoalan yang meluas dan dialami oleh sebagian besar masyarakat, termasuk dalam konteks hubungan romantis. Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) 2025 memperlihatkan adanya peningkatan data kekerasan dalam hubungan romantis sebanyak 518 kasus, yang tercatat sepanjang tahun tersebut Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2025. Berdasarkan data yang dilaporkan dan didokumentasikan dalam Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2024 tercatat 407 kasus kekerasan dalam hubungan romantis dan 632 kasus kekerasan oleh mantan pacar. Pada kelompok usia anak perempuan 14-17 tahun, tercatat 36 kasus

kekerasan dalam hubungan romantis dan 52 kasus kekerasan oleh mantan pacar, yang di antaranya merupakan kekerasan seksual. Selain itu pada kelompok usia 18-24 tahun tercatat 233 kekerasan dalam hubungan romantis dan 421 kasus kekerasan mantan pacar (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2024). Kasus kekerasan dalam hubungan romantis menempati urutan pertama dengan jumlah mencapai 3.528 kasus. Angka ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun 2022, yang tercatat sebanyak 422 kasus. Berdasarkan data pengaduan Komnas Perempuan, pola yang muncul masih sama dengan tahun sebelumnya, di mana kekerasan psikis menduduki posisi tertinggi sebesar 40%, diikuti oleh kekerasan seksual sebesar 29%, dan kekerasan fisik sebesar 19% (Bitara, dkk,. 2023). Perilaku seperti manipulasi yang kuat, dimana orang terdekat menggunakan perasaan kita baik secara langsung maupun halus untuk mengendalikan dan mempertahankan kekuasaan dalam hubungan, lalu memanfaatkan itu sebagai ancaman dan kendali hubungan tersebut disebut dengan hubungan toksik (Lee 2018).

Suatu hubungan dapat dikategorikan sebagai hubungan toksik apabila didalamnya ditemukan beberapa ciri, diantaranya pengendalian dan manipulasi, yaitu ketika salah satu pihak berusaha mengatur atau mempengaruhi keputusan pasangannya secara negatif; kurangnya dukungan emosional, dimana salah satu atau kedua pihak merasa diabaikan dan tidak dihargai; konflik yang berlebihan dan berlarut-larut tanpa penyelesaian yang jelas; rasa tidak aman, dimana salah satu pihak merasa cemas atau

terancam dalam hubungan; serta pola komunikasi yang tidak sehat, penuh kemarahan, kritik yang merendahkan, atau bahkan bersifat manipulatif. Individu yang berada dalam hubungan dengan ciri-ciri tersebut cenderung mengalami konflik internal yang berujung pada kemarahan, kecemasan, hingga depresi, serta dapat berkembang menjadi perasaan rendah diri, pesimis, bahkan membenci diri sendiri (Fazrina dkk 2023).

Menurut Gruder (2018) hubungan toksik dapat diartikan sebagai hubungan yang ditandai oleh perilaku pasangan yang bersifat merugikan, baik secara emosional maupun fisik, sehingga berdampak negatif bagi pasanganya. Sejalan dengan itu Lee (2018). mendefinisikan hubungan toksik adalah hubungan yang ditandai oleh perilaku salah satu atau kedua pihak yang bersifat merusak, baik secara emosional maupun fisik, sehingga menimbulkan dampak negatif bagi kesejahteraan pasangannya. Serta pendapat lain dari Daeli & Santosa (2024) menyatakan hubungan toksik dalam hubungan romantis merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental.

Gruder (2018) menyatakan bahwa hubungan toksik ditandai oleh lima aspek utama, yaitu kurangnya rasa percaya pada orang lain yaitu individu menyadari bahwa hubungan yang dijalani bersifat buruk atau toksik namun tetap bertahan di dalamnya; emosi dan agresif hubungan ditandai oleh kekerasan emosional dan verbal, seperti paksaan, penghinaan, kata-kata kasar, serta sikap merendahkan; manipulasi diri individu

cenderung menyalahkan diri sendiri, menoleransi perilaku menyakitkan pasangan; berbohong kepada lawan bicara, yaitu perilaku memanipulasi kebenaran, memberikan janji palsu, serta memutarbalikkan fakta; melakukan kekerasan untuk mengikat lawan bicara agar tetap bertahan dalam hubungan, baik dalam bentuk verbal, emosional, maupun fisik, yang digunakan sebagai alat kontrol dan dominasi terhadap pasangan.

Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang bervariasi menurut penelitian Witdiyanti, Suzanna, & Astuti (2025) dimana subjek tersebut adalah mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sebagian besar subjek menunjukkan tingkat kekerasan dalam hubungan romantis dalam kategori rendah yaitu 69 mahasiswa (18%) . Sedangkan, jumlah subjek yang memiliki tingkat kekerasan dalam hubungan romantis kategori sedang yaitu 278 mahasiswa (72,2%). Selanjutnya, jumlah subjek yang memiliki tingkat kekerasan dalam hubungan romantis kategori tinggi yaitu 38 mahasiswa (9,8%). Kemudian hasil penelitian berdasakran jenis kelamin diperoleh tingkat kekerasan dalam hubungan romantis, diperoleh yang berjenis kelamin laki-laki berada pada kategori sedang dengan nilai yang lebih besar yaitu 72% dibandingkan perempuan. Penelitian lainnya yang dilakukan Ady, Zubair, & Saudi (2023) dengan total subjek 445 dewasa awal terdapat 7,3% responden yang berada dalam kategori sangat tinggi, 20,9% responden berada pada tingkat score tinggi, 34,8% responden berada pada tingkat score sedang, 35,5% responden berada pada tingkat score rendah dan 1,3% responden berada pada tingkat score sangat rendah.

Selanjutnya pada penelitian Azkia, Safitri, & Saipiatuddin (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta yang mengalami hubungan toksik merasa ruang pribadi mereka dibatasi oleh pasangannya. Dari total 63 responden, sebanyak 74% berada pada kategori tinggi, dengan skor rata-rata sebesar 68,47, yang mengindikasikan tingkat pembatasan ruang pribadi yang cukup signifikan dalam hubungan mereka.

Pada tanggal 4 sampai 5 Oktober 2025 peneliti melakukan wawancara bersama lima dewasa awal berusia 18 sampai 25 tahun melalui media google meet. Hasil wawancara dari lima narasumber dewasa awal yang telah di wawancarai tersebut sedang menjalani pendidikan sekolah menengah keatas, perkuliahan, dan pegawai swasta. adapun pertanyaan yang telah disusun didasari pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gruder (2018), yaitu kurangnya rasa percaya pada orang lain, emosi dan agresif, manipulasi diri, berbohong pada lawan bicara, serta melakukan kekerasan untuk mengikat lawan bicara agar tetap bersamanya.

Pada aspek pertama kurangnya rasa percaya pada orang lain, sebanyak 3 dari 5 partisipan mengungkapkan bahwa mereka sering merasa curiga atau tidak yakin terhadap kejujuran pasangannya. Perasaan curiga tersebut biasanya muncul ketika pasangan tidak segera memberikan kabar atau ketika komunikasi tidak berjalan dengan baik. Salah satu partisipan perempuan berusia 20 tahun menyampaikan,

"Setiap dia lama balas chat, aku langsung mikir dia bohong atau selingkuh… akhirnya aku diem aja dan nerima semua penjelasannya."

Hal ini menunjukkan bahwa rasa tidak percaya dapat menimbulkan perasaan tidak aman dalam hubungan.

Pada aspek kedua emosi dan agresif., ditemukan bahwa 3 dari 5 partisipan pernah mengalami perlakuan agresif dari pasangan, terutama dalam bentuk agresif verbal seperti membentak atau berbicara dengan nada tinggi saat terjadi konflik. Salah satu partisipan perempuan berusia 18 tahun mengungkapkan bahwa pasangannya sering marah dengan cara yang membuat dirinya merasa takut dan tidak nyaman

"Kalau lagi marah, dia suka ngomong kasar dan ninggiin suara. Habis itu dia minta maaf dan bilang capek, tapi omongan kasarnya itu masih kepikiran terus sama aku."

Meskipun setelah itu pasangan meminta maaf, pengalaman tersebut tetap meninggalkan perasaan terluka secara emosional.

Selanjutnya, pada aspek ketiga manipulasi diri, 3 dari 5 partisipan mengaku pernah berada dalam situasi di mana mereka cenderung menyalahkan diri sendiri atas permasalahan yang terjadi dalam hubungan. Salah satu partisipan perempuan berusia 22 tahun mengatakan

"Aku sebenarnya sadar hubungan ini nggak sehat, tapi aku selalu mikir mungkin aku aja yang terlalu sensitif. Jadi aku ngalah terus biar hubungan ini tetap jalan."

Akibatnya, subjek lebih memilih untuk mengalah dan tetap mempertahankan hubungan meskipun menyadari bahwa hubungan tersebut tidak sepenuhnya sehat.

Pada aspek keempat berbohong pada lawan bicara , 3 dari 5 partisipan menyampaikan bahwa mereka pernah mengetahui pasangan tidak berkata jujur atau memutarbalikkan fakta mengenai suatu kejadian. Salah satu partisipan perempuan berusia 21 tahun mengungkapkan bahwa

"*Dia sering bilang aku yang salah paham, padahal aku yakin kejadian yang aku inget itu beda. Lama-lama aku jadi ragu sama ingatan dan perasaanku sendiri"*

Pasangannya sering menyangkal hal yang sebenarnya pernah terjadi. Situasi tersebut membuat partisipan merasa bingung dan mulai meragukan penilaiannya sendiri terhadap situasi yang dialami dalam hubungan.

Adapun pada aspek kelima melakukan kekerasan untuk mengikuti lawan bicara agar selalu bersamanya, terdapat 2 dari 5 partisipan yang mengaku pernah mengalami ancaman emosional dari pasangan ketika ingin mengakhiri hubungan. Salah satu partisipan perempuan berusia 24 tahun menuturkan bahwa pasangannya pernah mengatakan akan melakukan sesuatu yang menyakiti dirinya apabila hubungan tersebut diakhiri.

" D*ia pernah ngancem bakal nyakitin diri sendiri kalau aku ninggalin dia. Aku jadi takut dan akhirnya tetap bertahan walaupun capek secara mental."*

Kondisi tersebut membuat partisipan merasa takut dan sulit untuk mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat terlihat bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan pengalaman yang mengarah pada hubungan yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena hubungan toksik pada dewasa awal cukup nyata terjadi dan dapat berdampak pada kondisi emosional serta kesejahteraan psikologis individu.

Hubungan romantis pada masa dewasa awal seharusnya mencakup kepercayaan, ekspresi kasih, dan komitmen, sebagai elemen-elemen penting yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis seseorang Teoh, Hashim, dan Bono (2023). Hal ini juga dijelaskan oleh López, Viejo and Ruiz (2019) bahwa hubungan romantis yang dijalani dalam jangka waktu panjang dapat berkembang menjadi bentuk ikatan keterikatan yang lebih mendalam seperti kualitas hubungan, pengalaman yang dibagikan bersama, rasa keterikatan emosional, serta keyakinan yang terbentuk dari seluruh pengalaman tersebut berperan penting dalam membentuk dinamika dan ketahanan hubungan pasangan. Seiring dengan perkembangan usia, pemaknaan terhadap hubungan romantis pun mengalami perubahan ketika memasuki masa dewasa awal, individu mulai memandang hubungan romantis sebagai sarana untuk mencari kedekatan emosional, rasa aman, keintiman, serta perasaan dicintai dan diterima dari pasangannya López, Viejo and Ruiz (2019). Pada tahap ini, kualitas hubungan yang dijalin menjadi aspek yang sangat penting hubungan yang sehat ditandai dengan adanya kepedulian,

rasa hormat, kasih sayang, serta ketulusan dalam mendukung kebahagiaan pasangan. Dalam hubungan seperti ini, kedua individu berbagi tanggung jawab, saling menghargai pendapat, dan terlibat bersama dalam pengambilan keputusan (Solferino & Tessitore 2021).

Ketika korban kekerasan berada dalam hubungan toksik, hal tersebut dapat menimbulkan dampak psikologis. Menurut Maslow, harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tersusun dalam hirarki kebutuhan, meskipun dalam kondisi tertentu, pemenuhan hirarki ini tidak selalu bersifat mutlak. Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki dua bentuk kebutuhan harga diri, yaitu harga diri yang berasal dari diri sendiri dan harga diri yang diperoleh dari pengakuan orang lain. Komponen harga diri mencakup dorongan untuk mandiri, memiliki kebebasan, rasa percaya diri, serta pengakuan terhadap kemampuan diri, sedangkan aspek yang berasal dari luar meliputi pengakuan, penerimaan, perhatian, dan pujian dari orang lain Azaria & Aliza (2024). Selaras dengan Oktaviona & Iswinarti. (2025) bahwa hubungan toksik dapat menjadi pemicu munculnya gangguan kesehatan mental. Dampaknya tidak hanya dirasakan secara emosional, tetapi juga menyentuh berbagai aspek kehidupan seseorang. Orang yang terjebak dalam hubungan toksik berisiko mengalami depresi, kecemasan, dan stres pasca-trauma, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, hubungan sosial, serta menurunkan semangat dan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menimbulkan hubungan toksik dalam sebuah hubungan. Salah satunya timbulnya rasa cemburu antar individu, yang dimana rasa cemburu tersebut merupakan sebuah emosi, pikiran, ataupun tindakan yang dapat terjadi akibat dari kehilangan ataupun rasa yang dapat menimbulkan terancamnya harga diri seseorang (White, 1980). Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Devi dkk. (2020) menunjukkan bahwa harga diri menjadi faktor penting yang mempengaruhi hubungan toksik, dimana individu dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, merasa tidak berharga, dan menganggap dirinya tidak pantas. Fauziah dan Kelly (2023) dalam penelitiannya pada mahasiswa menemukan adanya pengaruh harga diri terhadap toxic relationship, di mana harga diri berperan penting dalam menentukan kecenderungan individu terlibat dalam hubungan yang tidak sehat.

Setianingrum dan Kelly (2023) turut menemukan bahwa semakin tinggi self esteem yang dimiliki individu, semakin rendah kecenderungan toxic relationship yang dialami, dan sebaliknya. Hal ini turut diperkuat oleh penelitian Cherrier, Courtois, Rusch, dan Potard (2023) pada dewasa awal (*emerging adulthood*), yang menemukan bahwa harga diri berkaitan erat dengan kerentanan individu menjadi korban kekerasan dari pasangan intim (*intimate partner violence*).

Menurut Gruder (2018) hubungan yang tidak sehat dapat berdampak pada hampir seluruh aspek kehidupan individu, salah satunya

dengan merusak harga diri. Tidak jarang, individu yang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat justru menilai pasangannya lebih tinggi dibandingkan dengan menilai dirinya sendiri, sehingga kepercayaan terhadap diri sendiri semakin melemah. Selanjutnya, temuan tersebut diperkuat oleh pendapat (Lee 2018) yang menyatakan bahwa ketika seseorang berada dalam hubungan yang bersifat *toksik* , harga diri cenderung menurun hingga ke titik paling rendah. Kondisi ini semakin memburuk saat individu mulai menyalahkan dan membenci dirinya sendiri atas berbagai hal yang terjadi, serta merasa tertekan oleh rasa bersalah yang berlebihan

Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri adalah penilaian individu terhadap nilai dirinya sendiri, yang tercermin melalui sikap, ucapan, dan perilaku yang menunjukkan bagaimana individu memandang serta menghargai dirinya. Selanjutnya menurut Rosenberg, M. (1965) harga diri adalah sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat bersifat positif maupun negatif, dan mencerminkan bagaimana individu menilai serta menghargai dirinya; konsep ini memiliki dua makna yang berbeda tergantung pada konteksnya. Sejalan dengan itu Branden, N. (1995) menyatakan bahwa harga diri dapat didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk memandang dirinya sebagai pribadi yang kompeten dalam menghadapi berbagai tantangan hidup serta layak untuk memperoleh kebahagiaan.

Coopersmith (1967) menyatakan harga diri terdapat empat aspek yang sekaligus menjadi dasar dalam mendefinisikan harga diri , yaitu keberartian (*significance)*, kekuatan (*power*), kompetensi (*competence*), kebajikan (*virtue*)

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan hubungan toksik. Penelitian yang dilakukan oleh Ananda, Putri, dan Zulkarnain (2026) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara harga diri dan hubungan toksik pada dewasa awal, yang berarti semakin tinggi harga diri individu maka semakin rendah kecenderungan mengalami hubungan toksik. Selain itu, penelitian oleh Ady, Zubair, dan Saudi (2023) juga menemukan bahwa harga diri merupakan prediktor terhadap hubungan toksik pada dewasa awal yang memiliki hubungan romantis dengan arah hubungan negatif. Penelitian lain oleh Rahmanda (2024) turut menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman hubungan toksik dengan harga diri pada individu dewasa awal.

Meskipun demikian, penelitian yang telah dilakukan masih memiliki keterbatasan, di antaranya sebagian penelitian hanya berfokus pada kelompok tertentu seperti mahasiswa atau pada konteks wilayah tertentu, sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperkuat temuan mengenai hubungan antara harga diri dengan hubungan toksik pada individu dewasa awal.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Harga Diri dengan hubungan toksik pada dewasa awal?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harga diri dengan hubungan toksik pada dewasa awal.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi sosial dan klinis terkait dengan hubungan antara harga diri dan hubungan toksik pada dewasa awal.

b. Manfaat Praktis

1) Kepada Dewasa Awal

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan refleksi bagi dewasa awal untuk memahami pentingnya meningkatkan harga diri sehingga tidak terjebak pada hubungan toksik dan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat dan kondisi harga diri pada individu dewasa awal.

2) Kepada Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa.