



DAMPAK TOXIC RELATIONSHIP TERHADAP SELF-ESTEEM KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN PADA MAHASISWA

Ihda A`yunil Azaria

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
Ihdaayuk9898@gmail.com

Novia Fetri Aliza

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia
Ihdaayuk9898@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji dampak toxic relationship terhadap self-esteem mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini penting dilakukan karena masyarakat kita kebanyakan hanya peduli dengan kekerasan yang berada dalam lingkup ikatan yang sah seperti kekerasan dalam rumah tangga tetapi masih awam dengan kekerasan terhadap dalam relasi pacaran. Mahasiswa dipilih peneliti untuk menjadi objek dalam penelitian ini karena mahasiswa dianggap sebagai orang yang terdidik, namu faktanya tidak banyak mahasiswa yang mengetahui tentang bentuk-bentuk tindakan kekerasan dalam berpacaran, bahkan secara tidak sadar menjadi korban dari kekerasan tersebut. Maka kekerasan dalam relasi pacaran sangat penting diteliti sebagai bentuk kepedulian dan untuk memberikan informasi kepada pasangan muda (mahasiswa) agar tidak terjebak kedalam hubungan toxic. Dengan pendekatan kualitatif-deskriptif berbasis studi kasus, data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi tidak terstruktur, dan dokumentasi. Subjek mengalami toxic relationship berupa kekerasan emosional (verbal abuse, dominasi, posesif) dan manipulasi psikologis (gaslighting, guilt-tripping, love-bombing). Dampaknya meliputi hilangnya kendali diri, rendahnya penerimaan diri, perilaku menyakiti diri sendiri, dan keraguan dalam pengambilan keputusan. Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis untuk memulihkan self-esteem korban kekerasan dalam pacaran serta meningkatkan kesadaran akan bahaya toxic relationship di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Toxic relationship, Self-esteem, Kekerasan dalam pacaran, Remaja



Lisensi

Lisensi International Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0



ABSTRACT

This study examines the impact of toxic relationships on the self-esteem of students who are victims of dating violence. This study is important to conduct because our society is mostly only concerned with violence that is within the scope of legitimate bonds such as domestic violence but is still unfamiliar with violence against in dating relationships. Students were chosen by researchers to be the objects of this study because students are considered educated people, but in fact not many students know about the forms of violence in dating, even unknowingly becoming victims of such violence. Therefore, violence in dating relationships is very important to study as a form of concern and to provide information to young couples (students) so that they do not get caught in toxic relationships. With a qualitative-descriptive approach based on case studies, data were obtained through semi-structured interviews, unstructured observations, and documentation. Subjects experienced toxic relationships in the form of emotional violence (verbal abuse, dominance, possessiveness) and psychological manipulation (gaslighting, guilt-tripping, love-bombing). The impacts include loss of self-control, low self-acceptance, self-harming behavior, and doubt in decision making. These findings indicate the importance of psychological interventions to restore the self-esteem of victims of dating violence and to increase awareness of the dangers of toxic relationships among students.

Keywords: *Adolescents, Dating Violence, Self-esteem, Toxic relationship*

A. PENDAHULUAN

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 rentang 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 keluh kesah 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*.

Berdasarkan hasil survei melalui kuesioner daring kepada 25 responden yang sedang berpacaran, terdapat 62% mahasiswa tidak mendapatkan kebebasan untuk bersosialisasi, 20% mahasiswa tidak memperoleh dukungan yang baik, 40% mengalami kekerasan fisik serta verbal, 57% mahasiswa merasa tidak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensinya. Selain itu beberapa individu tidak mampu melakukan penyelesaian dalam sejumlah hubungan romantis; namun faktanya, lebih dari 30% usia dewasa awal pernah mengalami perpisahan dalam 20 bulan terakhir (Rhoades dkk., 2011). Hasil ini menunjukkan munculnya gejala-gejala hubungan yang tidak mendukung di antara pasangan. Bila hubungan ini terjadinya secara terus menerus dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan menurunkan perasaan tidak aman, kecemasan, hingga depresi pada seseorang. Menurut Devi dkk, *self-esteem* merupakan faktor penting yang memengaruhi *toxic relationship*.

toxic relationship didefinisikan sebagai hubungan yang didominasi oleh konflik, kontrol, dan kurangnya dukungan emosional, yang dapat menyebabkan stres psikologis bagi korbannya (Ducharme, 2018), dalam konteks remaja yang berstatus mahasiswa dinamika tersebut dapat memperburuk harga diri dan kualitas hidup mereka.

Ketika korban kekerasan berada dalam *toxic relationship*, maka akan berdampak secara psikologis, seperti menurunnya *self-esteem*. Menurut Maslow, harga diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang tersusun secara hirarkis, meskipun ada situasi dimana hirarki ini tidak perlu dipenuhi. Manusia harus memenuhi dua jenis keinginan untuk melengkapi hirarki harga diri; kebutuhan akan harga diri dan kebutuhan akan persetujuan orang lain. Dorongan untuk mandiri, kebebasan, pengakuan, dan kepercayaan diri adalah komponen harga diri. Pengakuan, penerimaan, perhatian, dan pujian, di sisi lain, berasal dari orang lain.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan romantis memainkan peran penting dalam membentuk *self-esteem*, tetapi hubungan yang tidak sehat seperti *toxic relationship* justru memperburuk harga diri mahasiswa (Ramadhani & Herdiana, 2022).

Menurut Aisyah et al., (2015), interaksi antara individu dengan lingkungannya serta penerimaan, pemahaman, dan penghormatan orang lain terhadap dirinya, semuanya berkontribusi dalam pembentukan harga diri pada individu. Salah satunya adalah hubungan berpacaran, di mana terdapat kemungkinan terjadinya konflik karena adanya ikatan yang erat antara laki-laki dan perempuan. Perilaku agresif atau kekerasan dapat muncul jika pasangan tidak dapat menyelesaikan perselisihan secara efektif. Ada banyak jenis kekerasan, seperti kekerasan fisik, seksual, dan verbal. Mereka yang menjadi



korban kemungkinan besar akan mengalami trauma yang akan meninggalkan bekas luka seumur hidup (Ramadhani & Herdiana, 2022).

Berdasarkan Catatan Tahunan kekerasan terhadap perempuan yang disampaikan oleh Komnas Perempuan, terlihat bahwa jumlah kasus yang dilaporkan oleh BADILAG (Badan Peradilan Agama) dan lembaga pengada layanan pada tahun 2022 mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021. Penurunan tersebut mencapai 1.248 kasus atau turun sebesar 0,27%. Komnas Perempuan menerima total 4.371 pengaduan di tahun 2022, mantan kekasih merupakan pelaku kekerasan dalam rumah tangga yang paling banyak diadukan setiap tahunnya, yaitu sebanyak 713 kasus. Selanjutnya, terdapat 622 kasus kekerasan terhadap istri, 422 kasus kekerasan dalam pacaran, 140 kasus kekerasan terhadap anak perempuan, dan 111 kasus kekerasan dalam rumah tangga lainnya, termasuk kekerasan terhadap menantu, sepupu, kakak/adik ipar, atau kerabat lainnya, serta 90 kasus kekerasan oleh mantan suami. Kekerasan psikis adalah jenis kekerasan yang paling sering terjadi dalam hubungan intim.

Namun, laki-laki juga mengalami kasus kekerasan dalam konteks hubungan romantis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Black et al., 2008) mengungkapkan bahwa 67% individu yang mengalami kekerasan mengungkapkannya kepada orang lain. Secara spesifik, 78,1% perempuan melaporkan kekerasan tersebut, sementara 52% laki-laki melaporkan kekerasan tersebut. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan (Putri, 2011) menunjukkan bahwa 69,4% perempuan dan 30,6% laki-laki mengalami kekerasan dalam hubungan percintaan mereka. Baik perempuan maupun laki-laki memiliki potensi untuk menghadapi kekerasan dalam pacaran.

Dalam hal cedera yang disebabkan oleh kontrol mental dan psikologis, mereka dipandang berbeda dari cedera yang disebabkan oleh kekerasan fisik. Luka pada tubuh dapat sembuh lebih cepat, tetapi kerusakan pada identitas dan harga diri membutuhkan waktu untuk diperbaiki. Menurut (Matheson et al., 2015), kerusakan pada identitas dan harga diri seseorang sering kali tersembunyi dan tidak diketahui oleh praktisi, masyarakat umum, dan bahkan korban itu sendiri, terkadang bahkan untuk jangka waktu yang lama. Penelitian (Cera Keny et al., 2023) menemukan hubungan yang kuat antara kekerasan dalam hubungan dan harga diri yang rendah, yang dapat memperburuk gejala depresi.

Beberapa penelitian sebelumnya juga membahas topik yang sama seperti penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhani & Herdiana, 2022) yaitu menunjukkan adanya korelasi terbalik yang jelas antara kekerasan dalam pacaran dan harga diri pada korban perempuan dewasa muda. Dengan kata lain, ketika frekuensi kekerasan dalam pacaran meningkat pada korban perempuan dewasa muda, maka harga diri mereka akan menurun, begitu juga sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pertiwi & Prihatmoko, 2022) dapat disimpulkan bahwa perempuan dengan harga diri yang rendah lebih rentan menjadi target kekerasan dalam pacaran. Hal ini dipengaruhi oleh persepsi yang kurang baik terhadap penampilan fisik (body image), memandang diri sendiri tidak berdaya, mengalami emosi bersalah, dan mencari validasi dari

orang lain. Perempuan dewasa muda rentan mengalami kekerasan dalam pacaran karena pola pikir mereka yang merendahkan diri sendiri, yang menumbuhkan sentimen ketidakberartian.

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif (Sugiyono, 2017), khususnya menggunakan desain penelitian studi kasus deskriptif, metode ini digunakan untuk mengetahui dan memahami analisis pelaku *toxic relationship* dikalangan mahasiswa. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Lokasi penelitian dilakukan pada mahasiswa program studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam penelitian ini, kriteria subjek penelitian antara lain: a) Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2020; b) Rentang usia 18-25 tahun; c) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan; d) Pernah mengalami *toxic relationship* minimal 3 (tiga) bulan; e) Pernah mengalami *toxic relationship* yang berdampak pada harga diri. Subjek penelitian ini adalah 4 orang mahasiswa berusia 18-25 tahun yang mengalami *toxic relationship* selama minimal 3 bulan. Subjek pertama, berinisial IA (subjek A), berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan telah menjalani *toxic relationship* selama 1 tahun. Individu kedua, inisial FF (subjek B), seorang perempuan 22 tahun yang telah berada dalam *toxic relationship* selama 1,5 tahun. Kemudian yang ketiga, dengan inisial PH (subjek Y), 22 tahun, seorang laki-laki, dan telah menjalin hubungan beracun selama dua tahun. Kemudian yang keempat, berinisial GL (subjek Z), yang berusia 24 tahun, laki-laki, dan telah menjalani *toxic relationship* selama 2 tahun 3 bulan.

Penelitian ini menggunakan metode observasi terus terang kepada sumber data dengan menggunakan pedoman observasi berupa ceklist yang dibuat oleh peneliti. Studi dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa foto, record voice dan riwayat media sosial partisipan atau subjek penelitian. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu analisis data. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Dengan melalui proses reduksi data, penyajian data dan kesimpulan akhir.

B. BENTUK-BENTUK *TOXIC RELATIONSHIP*

Hubungan yang *toxic* adalah hubungan yang beracun atau tidak sehat dimana salah satu pihak terlalu mendominasi sehingga pihak lain merasa tidak berdaya dan pantas mendapatkan agresi dari pihak tersebut. Menurut (Pattiradjawane et al., 2019), ada beberapa aspek dalam *toxic relationship* yang menjadi tolak ukur, yaitu kekerasan emosional, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan sikap manipulatif.

Kekerasan emosional dalam hubungan yang *toxic* adalah pola perilaku yang disengaja untuk mengendalikan, menyakiti, atau merendahkan pasangan



secara emosional. Kekerasan emosional tidak meninggalkan bekas luka fisik, tetapi dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional korban bisa sangat parah dan berkelanjutan. Kekerasan emosional sering bermanifestasi sebagai kekerasan verbal (dihina, dipermalukan, diancam), dominasi satu pihak, dan posesif.

Hubungan toxic pada Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diawali dengan sikap dan tindakan yang berlebihan dalam mencintai, namun ada kalanya kekerasan-kekerasan yang dialami dalam hubungan itu akibat dari faktor biologis dan sifat pasangan yang pada dasarnya tidak baik. Berikut adalah deskripsi hasil penelitian dan pembahasan secara lebih rinci mengenai macam-macam bentuk *toxic relationship*, yaitu :

1. Kekerasan Verbal (*Verbal Abuse*)

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kekerasan emosional bermanifestasi sebagai kekerasan verbal, seperti yang dikemukakan oleh subjek A, B, dan Y.

Dia misuh-misuh pake kata-kata kasar, dia juga sering banget ngerendahin ngehina aku. Pernah waktu lagi marahan dia ngancem mau nyayat pergelangan tangannya pake pisau (subjek A). Dia suka ngeremehin aku, bilang 'dikit-dikit pusing' 'gitu doang ngeluh' (subjek B). Pernah dia lagi emosi banget ngomong 'lu tuh goblok' 'asu asu' 'mas asu' 'jancok'. Kalau emosi banget dia ngumpat dan ngerendahin aku (subjek Y).

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek A, B, dan Y mengalami kekerasan emosional dalam bentuk kata-kata kasar, penghinaan, cacian, dan ancaman, tindakan kekerasan verbal yang dirasakan oleh subjek A, B, dan Y 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.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Cera Keny et al., 2023) ditemukan bahwa kekerasan verbal meliputi bahasa yang tidak menyenangkan, hinaan, dan makian, yang dipengaruhi oleh berbagai alasan, salah satu faktornya adalah ketidakpatuhan pasangan yang dapat berujung pada pengalaman kekerasan verbal. Kemudian diperkuat dengan pendapat (Fernando et al., 2021) bahwa wujud kekerasan verbal adalah dengan mengeluarkan ultimatum yang bersifat mengancam untuk memaksa pihak lain agar tetap menjalin atau melanjutkan hubungan.

2. Kekerasan Emosional

Selain itu, subjek A, B, Y, dan Z juga mengalami dominasi dari pacarnya, seperti yang disampaikan oleh subjek berikut ini.

Dia selalu maksa harus nurut sama dia, kalau enggak dia bakal marah banget sama aku (subjek A). Aku di suruh dengerin dia terus, kalau ada apa apa juga aku lebih ngikut dia aja (subjek B). Dia sering maksa aku buat nurutin semua kemauannya, harus sampe diturutin.” (subjek Y). Dia selalu nuntut buat nurutin dia terus, kalau enggak yaa dia bakal ngambek (subjek Z).

Hasil wawancara di atas mengungkapkan bahwa subjek A, B, Y, dan Z mengalami kekerasan emosional dalam bentuk dominasi satu pihak, di mana pacar mereka menuntut kepatuhan penuh. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian (Wulandari, 2019), yang menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan tidak dapat dipisahkan dari ketidakmampuan seorang pria untuk mengendalikan emosinya, terutama kemarahannya, dan keinginannya yang kuat untuk mengendalikan dan mendominasi pasangannya. (Evendi, 2018) mendefinisikan dominasi sebagai pengerahan kekuatan individu atas hubungan romantis mereka, terutama dengan pacar mereka, yang menghasilkan dominasi satu pihak atas pihak lain, sehingga membatasi dan memaksa pihak yang tunduk untuk mematuhi keinginan pasangan mereka.

Selain itu, subjek A, Y, dan Z juga mengalami sikap posesif dari pacarnya, seperti yang diungkapkan oleh subjek berikut ini.

Dia posesif banget pokoknya. Aku nggak boleh berhubungan sama cowok lain sekalipun ada hal penting (subjek A). Kalau aku kemana mana dia kudu ikut. Kalau chatnya nggak dibales bentar langsung kesel (subjek Y). Dia posesif banget, wa di sadap, ig di sadap. Dia minta harus langsung di bales terus chatnya (subjek Z).

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek A, Y, dan Z mengalami kekerasan emosional dalam bentuk sikap posesif dari pacarnya, yang meliputi pembatasan pergaulan, menuntut untuk selalu mengabari dan untuk segera membalas chat pacarnya. (Murray, 2009) menegaskan bahwa kekerasan dalam hubungan berpacaran menghalangi aktivitas perempuan melalui sikap posesif yang berlebihan, kontrol yang ketat, dominasi dalam pengambilan keputusan, ancaman yang sering terjadi, cepat marah, dan kecurigaan yang terus menerus. Tanda-tanda hubungan yang beracun dapat mencakup hilangnya kepercayaan terhadap pasangan, penggunaan kekerasan untuk memaksakan kebersamaan yang konstan, kecenderungan emosional dan kekerasan, manipulasi yang meluas, dan penipuan yang merajalela dalam hubungan (Maria Putri Ayu Salamanang & Rosalia Prismarini Nurdyarti, 2023).

3. Kekerasan Fisik dan seksual

Aspek kekerasan fisik melibatkan tindakan yang secara sengaja menyebabkan luka fisik, seperti tamparan, pemukulan, atau serangan berulang kali, pada tubuh seseorang, dengan tujuan mengintimidasi korban untuk tunduk pada pelaku. Sementara itu, aspek kekerasan seksual adalah memaksa pasangan untuk melakukan tindakan seksual yang bertentangan dengan kehendak mereka. Misalnya, hal ini termasuk memaksa seseorang untuk melakukan kontak fisik pada bagian tubuh tertentu atau memberikan komentar yang merangsang secara seksual terhadap orang lain atau pasangannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek A, B, Y, dan Z, dapat diketahui



bahwa mereka tidak mengalami kekerasan fisik dan seksual dari pacarnya, seperti yang disampaikan oleh subjek berikut ini.

Enggak, nggak pernah (subjek A). Enggak sih (subjek B). Enggak, alhamdulillah kalau itu enggak (subjek Y). Nggak pernah (subjek Z).

Hasil wawancara yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa subjek A, B, Y, dan Z tidak mengalami kekerasan fisik atau seksual dari pacar mereka. Menurut (Dardis, C. M., Dixon, K. J., Edwards, K. M., & Turchik, 2015) menyatakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat dipahami dalam konteks tertentu, terutama ketika ada pengaruh dari teman sebaya dan keluarga, serta adanya insentif untuk melakukan perilaku kekerasan. Dalam hal ini, alasan pacar subjek tidak melakukan kekerasan fisik dikarenakan lingkungan pertemanan dan keluarga yang baik, yang menanamkan bahwa kekerasan fisik adalah larangan keras dalam agama dan nilai moral.

4. Sikap Manipulatif

Aspek sikap manipulatif mengacu pada tindakan yang disengaja yang bertujuan untuk memanipulasi, mengendalikan, atau mempengaruhi orang lain. Mereka sering melakukan hal ini dengan cara merendahkan atau menyakiti kondisi emosional dan psikologis pasangannya atau orang lain untuk mendapatkan kekuasaan dan kendali atas situasi. Hasil wawancara dengan subjek A, B, Y, dan Z menunjukkan adanya sikap manipulatif dalam bentuk *guilt-tripping*, seperti yang dikemukakan oleh para subjek.

Nyalahin sering banget dan nyalahinnya tuh sering ngungkit yang udah berlalu gitu loh (subjek A). Nyalahin sih sering sambil ngungkit hal lain (subjek B). Aku sering disalahkan sambil ngungkit yang udah berlalu. Aku jadi ngrasa bersalah, selalu minta maaf sama dia (subjek Y). Sering juga dia nyalahin aku padahal aku nggak salah (subjek Z).

Hasil wawancara di atas mengungkapkan bahwa subjek A, B, Y, dan Z mengalami perilaku manipulatif pacar mereka, yang dikenal sebagai *guilt tripping*, di mana mereka mengalihkan kesalahan dengan mengungkit isu-isu di masa lalu. Hal ini sejalan dengan perspektif (Grandia, 2020) tentang *guilt tripping*, yang menyatakan bahwa para manipulator menggunakan strategi untuk mempengaruhi emosi korbannya dengan melepaskan tanggung jawab dan melakukan manipulasi psikologis untuk membangkitkan perasaan bersalah. Menurut hasil penelitian (Alya Difa Salsabila et al., 2023) tentang *guilt tripping*, pelaku menggunakan taktik menjatuhkan rasa bersalah untuk memanipulasi korban agar merasa bertanggung jawab atas tindakan kekerasan, sehingga memaksa mereka untuk meminta maaf dan menyerah.

Selain itu, subjek A, Y, dan Z juga mengalami *gaslighting* dari pacarnya, seperti yang disampaikan oleh subjek berikut ini.

Dia pernah nuduh aku selingkuh sama temenku, eh dia ketahuan nangepin chat beberapa orang yang suka sama dia (subjek A). Dia nggak terima kalau dia salah dan akhirnya nyalahin aku. Padahal aku ngrasa 'kayaknya aku bener deh' trus timbul pikiran 'tapi tadi dia bilang salah' (subjek Y). Dulu dia nyuruh aku ganti style kayak salah satu anggota boy band korea, dia maksa aku buat beli semua baju yang sama (subjek Z).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa subjek A, Y, dan Z mengalami sikap manipulatif dari pacarnya dalam bentuk *gaslighting*, yaitu menuduh selingkuh padahal sebenarnya dialah yang selingkuh, menyalahkan dengan cara membingungkan dan berganti-ganti gaya. Dalam penelitian (Petric, 2018), menjelaskan indikator taktik khas seorang *gaslighter*, salah satunya adalah menyembunyikan, pelaku *gaslighting* seringkali menyembunyikan informasi tertentu dari korbannya sembari berusaha menabur keraguan dalam pandangan korban dan membalikkan fakta kepada korban. *Gaslighting*, seperti yang didefinisikan oleh (Sweet, 2019), adalah jenis pelecehan psikologis yang berusaha menimbulkan perasaan bersalah pada korban dan membangun hubungan yang membingungkan dan tidak nyata untuk menarik perhatian publik. (Grandia, 2020) Pelaku *gaslighting* menggunakan metode umum yang dikenal sebagai pengubahan, yang bertujuan untuk mengubah aspek apa pun dari kehidupan korban yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Jika korban menolak, pelaku *gaslighting* akan memanipulasi korban untuk percaya bahwa kepercayaan atau kualitas mereka cacat atau tidak memadai.

Selain itu, subjek Z juga suka melakukan *love bombing* terhadap pacarnya, seperti yang disampaikan oleh subjek Z berikut ini.

Kadang *love boombing*, ketika dia ngrasa salah dia bakal *love boombing* buat nutup salahnya dia (subjek Z).

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek Z mengalami pendekatan manipulatif dari pacarnya, yang dikenal sebagai *love bombing*, di mana dia menghujani Z dengan kasih sayang dan pujian yang berlebihan untuk menutupi kesalahannya. Pacar subjek Z menggunakan taktik ini untuk menyembunyikan kesalahannya. Menurut , *love bombing* mengacu pada perilaku manipulatif di mana seseorang secara berlebihan menghujani pasangannya dengan tindakan romantis, tetapi dengan motif tersembunyi untuk melakukan kontrol terhadap pasangannya untuk memenuhi keinginan atau tujuannya sendiri.

C. Dampak pada aspek *Self-esteem*

Harga diri (*self-esteem*) merupakan penilaian terhadap nilai-nilai dan konsep diri seseorang yang dipengaruhi oleh penerimaan diri dan perasaan berharga. Hal ini berperan dalam pengembangan dan pemahaman kesadaran diri. Dengan mengalami berbagai bentuk *toxic relationship* seperti yang dijelaskan di atas, keempat subyek mengalami dampak terhadap *self-esteem* mereka. Menurut Coopersmith yang dikembangkan oleh (Irani et al., 2021) terdapat beberapa aspek *self-esteem* yang menjadi tolak ukur yaitu kekuasaan (*power*), keberartian (*significance*), kebajikan (*virtue*), kompetensi (*competence*).

1. Aspek Kekuasaan

Aspek kekuasaan adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan dan mengawasi tindakan orang lain secara efektif sekaligus menerima pengakuan atas tindakan tersebut. Pengakuan dan rasa hormat yang diterima seseorang dari orang lain, serta nilai dari sudut pandang yang diakui, menunjukkan kekuasaan mereka. Hasil wawancara dengan subjek A, B, Y, dan Z



mengungkapkan bahwa mereka mengalami dampak *self-esteem* pada aspek kekuasaan, seperti yang dinyatakan oleh subjek-subjek tersebut.

Aku lebih ke manut dia terus, aku nggak bisa nolak. Aku juga gampang banget terpengaruh sama orang. Aku susah nolak takut orang jadi kesel atau kesannya gimana gitu sama aku. (subjek A). Iya aku gampang terpengaruh. Aku orangnya manutan, mauan banget disuruh apa aja. Aku takut kalau nggak di turutin, takut ntar kesel, marah sama aku. Orang jadi suka manfaatin aku (subjek B). Aku gampang banget disetir orang. Aku mikir, aku harus ngelakuin sesuai yang orang lain mau biar aku diterima maksudnya orang lain nggak kesel sama aku (subjek Y). Iya aku selalu ngusahain apa yang orang lain mau (subjek Z).

Hasil wawancara di atas mengungkapkan bahwa subjek A, B, Y, dan Z mengalami dampak terhadap *self-esteem*nya dalam aspek kekuasaan yaitu cenderung mudah terpengaruh oleh orang lain dan kesulitan mengontrol diri untuk menolak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Putera et al., 2016), yaitu individu yang memiliki harga diri rendah seringkali menampilkan perilaku seperti menghindari konflik, diam, dan menuruti kemauan pasangan atau orang lain. Hal ini terjadi karena individu tersebut merasa tidak berdaya dan meyakini bahwa dirinya tidak dapat memperoleh penghargaan dari pasangannya atau orang lain.

2. Aspek Kebermaknaan

Kemudian, aspek significance atau keadaan yang berarti berkaitan dengan demonstrasi kepedulian, perhatian, cinta, dan kasih sayang yang diterima seseorang dari orang lain, penerimaan diri, dan keharmonisan dalam lingkungan sosialnya. Hasil wawancara dengan subjek A, B, Y, dan Z mengungkapkan bahwa mereka mengalami dampak *self-esteem* pada aspek kebermaknaan, seperti yang dinyatakan oleh subjek di bawah ini.

Aku orangnya gampang ngrasa bersalah. Aku insecure-an, nggak PD, kalau ngomongin kelebihan ragu. Kadang aku juga ngrasa orang mandang aku negatif (subjek A). Aku tuh orangnya panikan, nggak pernah ngrasa puas sama diri aku sendiri. Aku orangnya nggak percaya diri, suka ngerasa bersalah juga. Nah jadinya orang-orang suka manfaatin aku (subjek B). Aku tuh bego banget, aku nggak PD, lemah, ngikut orang muluk. Aku juga ragu sama kemampuanku sendiri, gampang ngrasa bersalah juga (subjek Y). Aku mandang diri sendiri bodoh banget, bucin parah, nggak PD juga (subjek Z).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa subjek A, B, Y, dan Z mengalami dampak pada *self-esteem* dalam aspek kebermaknaan, yaitu kurangnya penerimaan diri dan keraguan pada kemampuan diri sendiri. Dengan begitu, subjek merasa bahwa orang-orang di sekitarnya memandang dirinya dengan pandangan yang negatif pula. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sholihah., 2016) bahwa harga diri yang rendah ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri karena adanya persepsi tidak diterima oleh orang lain.

3. Aspek Kebajikan

Kemudian, aspek kebajikan meliputi kepatuhan terhadap standar moral, etika, dan agama, termasuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan dan

terlibat dalam tindakan yang sesuai dengan prinsip-prinsip moralitas, etika, dan agama. Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat subjek, dapat diketahui bahwa subjek A dan Z tidak mengalami dampak pada aspek kebajikan sedangkan subjek B dan Y mengalami dampak harga diri pada aspek kebajikan seperti yang dinyatakan oleh subjek berikut ini.

Mmm...enggak sih, selama ini tetep mentaati, nggak sampe nyatikin diri sendiri juga (subjek A). Misal aku lagi ada masalah, ditambah dia ngasih masalah sama aku, rasanya tertekan banget dan aku larinya ke *self-harm*, jedugin kepala ke tembok sama nyayat tangan pake pisau (subjek B). Aku kalau ada masalah sama dia, aku nggak bisa ngebela diri didepan dia, aku ngrasa kaya` traumaku yang dulu muncul lagi, akhirnya aku ngelampiasin lewat *self-harm*, nyayat tangan pake kater (subjek Y). Masih, masih tetep dijalan yang benar (subjek Z).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa subjek A dan Z tidak mengalami dampak *self-esteem* pada aspek kebajikan, sedangkan subjek B dan Y mengalami dampak *self-esteem* pada aspek kebajikan yaitu menyakiti diri sendiri dengan menyayat pergelangan tangan dan membenturkan kepala. Hal ini tidak sesuai dengan firman Allah yang berbunyi:

وَمَنْ يَظْلِمْ مِّنْكُمْ نُنْفِخْهُ عَذَابًا كَبِيرًا ﴿١٩﴾

“Dan barangsiapa di antara kamu yang berbuat zalim, niscaya kami akan mendatangkan kepadanya azab yang besar.” (Qs. Al-Furqan ayat 19) (NU Online, n.d.).

Larangan menyakiti diri sendiri semakin diperkuat dengan berbagai dalil hadis Nabi yang berbunyi “Tidak boleh mencelakakan diri sendiri dan mencelakakan orang lain.” (HR. Ibnu Majah). (Nisa, 2022)

4. Aspek Kompetensi atau Kemampuan

Kemudian, aspek kompetensi atau kemampuan ditunjukkan melalui kinerja dalam memenuhi standar terutama dalam mengejar kesuksesan dan mampu bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek A, B, Y dan Z, dapat diketahui bahwa subjek mengalami dampak *self-esteem* pada aspek kompetensi seperti yang dikemukakan oleh subjek di bawah ini.

Aku ngrasa terhambat kalau ngerjain tugas individu sama kelompok. Aku juga nggak bisa ambil keputusan sendiri, ragu (subjek A). Kalau ada masalah sama dia ngaruh ke kuliah sama organisasi, nggak maksimal. Aku juga selalu ragu, bimbang sama keputusanku sendiri (subjek B). Aku nggak bisa mikir kalau ada masalah sama dia, semua terbengkalai. Aku juga selalu ragu sama keputusanku (subjek Y). Ya bisa, cuman nggak maksimal aja. Ragu sih kalau bikin keputusan sendiri (subjek Z).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat diketahui bahwa subjek A, B, Y dan Z mengalami dampak pada *self-esteem* mereka pada aspek kompetensi yaitu mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas kuliah dan organisasi serta merasa ragu dengan keputusannya sendiri. Seseorang yang memiliki rasa harga diri yang kuat akan merasa yakin bahwa dirinya mampu untuk berhasil melaksanakan tugas yang dipercayakan kepadanya berdasarkan kemampuan dan kecakapan yang dimilikinya (Suryani, 2021).



D. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* memberikan dampak signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa. Subjek yang mengalami kekerasan emosional, seperti *verbal abuse*, *dominasi*, dan posesif, serta manipulasi psikologis, seperti *gaslighting*, *guilt-tripping*, dan *love-bombing*, melaporkan kehilangan kendali atas diri mereka, penurunan penerimaan diri, dan kesulitan mengambil keputusan. Selain itu, beberapa subjek bahkan menunjukkan perilaku menyakiti diri sendiri.

Studi ini memperluas literatur dengan menyoroti dampak spesifik *toxic relationship* pada mahasiswa, terutama pada aspek kontrol diri dan penerimaan diri, yang sebelumnya kurang dieksplorasi. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi konselor mahasiswa dan institusi pendidikan untuk mengidentifikasi dan memberikan intervensi pada korban *toxic relationship*.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah subjek yang kecil dan fokus pada populasi tertentu. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih besar dan metode yang lebih bervariasi diperlukan untuk memperkuat temuan ini dan menjelaskan dampak *toxic relationship* di berbagai konteks.

REFERENSI

- Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. (2015). Hubungan antara self-esteem dengan optimisme masa depan siswa santri program tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 1–8. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/40305>
- Salsabila, A. D., Bajari, A., & Setiawan, A. (2023). Pengalaman komunikasi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), 150–167. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.409>
- Black, B. M., Tolman, R. M., Callahan, M., Saunders, D. G., & Weisz, A. N. (2008). When will adolescents tell someone about dating violence victimization? *Violence Against Women*, 14(7), 741–758. <https://doi.org/10.1177/1077801208320248>
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Dardis, C. M., Dixon, K. J., Edwards, K. M., & Turchik, J. A. (2015). An examination of the factors related to dating violence perpetration among young men and women and associated theoretical explanations: A review of the literature. *Trauma, Violence & Abuse*, 16(2), 136–152. <https://www.jstor.org/stable/26638346>
- Ducharme, J. (2018). How to tell if you're in a toxic relationship and what to do about it. *Time*. <https://time.com/5274206/toxic-relationship-signs-help>
- Evendi, I. (2018). Storm and stress period. *Neo Societal*, 3(2), 389–399.

- Fernando, Z. J., Abdi, M., Utami, R. A., & Putra, D. A. (2021). Perlindungan anak terhadap kekerasan dalam berpacaran (dating violence). *University of Bengkulu Law Journal*, 6(1), 82–98.
- Grandia, L. (2020). Toxic gaslighting: On the ins and outs of pollution. *Engaging Science, Technology, and Society*, 6, 486–513. <https://doi.org/10.17351/ests2020.431>
- Sholihah, N. H. A. M. A. (2016). Self Esteem Perilaku Seksual Berisiko Pada Remaja Laki-Laki Seksual Dengan Laki-Laki (LSL) (Studi Kualitatif Di Kabupaten Jember). <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/77219>
- Irani, L. C., Maghfiroh, N. R., Dewanti, B., & Irhami, A. R. (2021). Pengembangan individu dalam self-esteem. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 44–55.
- Salamanang, M. P. A., & Nurdiarti, R. P. (2023). Representasi toxic relationship dalam drama. *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora*, 7(2), 178–187. <https://doi.org/10.33369/jkaganga.7.2.178-187>
- Matheson, F. I., Daoud, N., Hamilton-Wright, S., Borenstein, H., Pedersen, C., & O'Campo, P. (2015). Where did she go? The transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women's Health Issues*, 25(5), 561–569. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2015.04.006>
- Murray, J. (2009). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationships*. HarperCollins. https://books.google.co.id/books?id=t_IkaEMcDdAC
- Nisa, F. (2022). Konsep self-love menurut M. Quraish Shihab (Studi ayat-ayat dalam tafsir Al-Mishbah). *Doctoral dissertation*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- NU Online. (n.d.). Al-Furqan · Ayat 19. *NU Online Tafsir Al-Qur'an*. <https://quran.nu.or.id/al-furqan/19>
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering violence occurring in dating relationships: An early study of forgiveness approach. *Psikodimensia*, 18(1), 9. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1700>
- Pertiwi, L. C., & Prihatmoko, R. L. E. (2022). Dinamika pembentukan self-esteem perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 2(1), 42–56. <https://doi.org/10.24071/suksma.v2i1.4378>
- Petric, D. (2018). Gaslighting and the knot theory of mind. *Medicine: Medicine, Psychology*.
- Putera, A., Mandagie, A., & Rositawati, S. (2016). Violence pada perempuan remaja akhir di Kota Bandung, 599–602.
- Ramadhani, D. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan kekerasan dalam pacaran dengan self-esteem pada korban wanita dewasa awal. *Buletin Riset*



Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 590–598.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34583>

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif* (1st ed.). CV. ALFABETA.

Suryani, I. (2021). Dampak self-esteem terhadap psychological well-being dimediasi oleh work-life balance. *Epigram*, 2, 18.
<https://doi.org/10.32722/epi.v18i2.4090>

Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review*, 5(84), 851–875. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>

Wulandari. (2019). Hubungan antara maskulinitas dengan kekerasan dalam pacaran pada remaja laki-laki. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
<http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5506>