

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pacaran adalah interaksi antara laki-laki dan perempuan yang biasanya didasari oleh rasa cinta dan kasih sayang satu sama lain. Setiap individu yang menjalin hubungan romantis tentu berharap mendapatkan kebahagiaan serta dampak positif bagi kesejahteraan emosional dan psikologis mereka, saat menjalin hubungan tentu keduanya akan saling berbagi kebahagiaan, kasih sayang dan memberikan hal baik dalam hubungan. Hubungan semacam ini, baik laki laki maupun perempuan cenderung berharap untuk saling berbagi kebahagiaan dan kasih sayang. Bagi perempuan, hubungan yang harmonis diharapkan dapat menjadi sumber dukungan dan rasa aman. Perempuan juga menginginkan hubungan yang penuh dengan kehangatan dan perhatian, di mana mereka merasa dihargai dan dicintai.

Namun, harapan tersebut tidak selalu terwujud dengan baik. Kadang, harapan perempuan yang menginginkan pasangan berbicara dengan nada lembut dan penuh pengertian justru mendapatkan pasangan yang berbicara dengan nada tinggi, kasar, atau bahkan menyakitkan. Selain itu, harapan untuk menjadi diri sendiri dalam sebuah hubungan seringkali terhalang oleh adanya peraturan atau tuntutan dari pasangan yang mengekang. Dalam beberapa kasus, pasangan yang seharusnya memberikan dukungan atas impian pasangan serta kebebasan justru membuat aturan yang membatasi, sehingga individu merasa tertekan dan tidak dapat mengekspresikan diri dengan bebas. Hal ini dapat menciptakan situasi di mana seseorang merasa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat.

Menurut (Savitri, 2021) *Toxic relationship* adalah hubungan yang membuat salah satu pihak memiliki perasaan

tidak dicintai, tidak mendapat dukungan, selalu direndahkan, disalah pahami, atau diserang secara psikis maupun fisik. Sependapat dengan (humas, 2019) mengenai karakteristik dari hubungan *toxic*, seperti kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari salah satu pasangan, kurangnya kejujuran, sikap merendahkan, komentar atau kritik yang negatif, serta rasa tidak aman dalam menjalani hubungan. (Astuti & Irmawan, n.d.) juga mengidentifikasi tanda-tanda lain dari *Toxic relationship*, mencakup perasaan tidak aman, kecemburuan berlebihan, komentar negatif tentang pasangan, perilaku merendahkan, sikap egois, dan ketidakjujuran. Ciri-ciri ini menunjukkan bagaimana perasaan dan pikiran negatif dalam

sebuah hubungan dapat merusak kualitas hubungan dan kesejahteraan individu. Meskipun adanya pengetahuan mengenai tanda-tanda hubungan *toxic* dan kesadaran mengenai hubungan yang dijalani adalah hubungan *toxic*, serta peran orang disekitar yang menjadi pendukung untuk keluar dari hubungan tersebut. Tidak membuat seseorang yang sedang menjalin hubungan untuk memutuskan keluar dari hubungan tersebut, karena tanpa diketahui orang lain seseorang yang menjalin *relationship toxic* mengalami dilema konflik internal antara harapan akan perbaikan dan kenyataan yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut merugikan mereka.

Permasalahan yang ditimbulkan oleh hubungan *toxic* seringkali diabaikan oleh siapapun, padahal sudah jelas bahwa banyak kasus mengenai hubungan yang sangat merugikan tersebut. Tanpa disadari oleh korban hubungan tersebut akan menimbulkan berbagai macam emosi yang dirasakannya. Menurut (Harningrum, 2023) emosi yang diciptakan dalam suatu hubungan terdapat emosi positif (bahagia, gembira, senang, cinta) dan emosi negatif (takut, sedih, cemas, marah). Saat menjalani hubungan *toxic* tentu seseorang akan lebih merasakan emosi negatif. Hal tersebut sejalan

dengan pendapat (Alfiani, 2020) yang menegaskan bahwa *Toxic relationship* adalah hubungan yang memicu emosi negatif, karena menciptakan ketidaknyamanan dan tekanan bagi pasangan, sehingga sering kali mengarah pada manipulasi dan tekanan emosional yang membuat salah satu pihak merasa tidak aman dan tidak dihargai.

Berdasarkan survey sementara yang dilakukan peneliti untuk memperkuat penelitian yang akan dilakukan menemukan hasil bahwa Berdasarkan hasil polling, 36 responden memberikan jawaban terkait *Toxic relationship*, dengan mayoritas menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami hubungan *toxic* dibandingkan laki-laki. Temuan ini menunjukkan adanya potensi perbedaan pengalaman berdasarkan gender yang menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Dari 34 responden, 20 orang mengaku pernah atau sedang berada dalam hubungan *toxic*, yang berarti hampir 60% memiliki pengalaman langsung. Hal ini menunjukkan bahwa *Toxic relationship* merupakan fenomena umum yang memengaruhi banyak individu, menimbulkan pertanyaan tentang faktor penyebab, alasan bertahan, serta dampaknya terhadap emosi dan psikologi. Selain itu, banyak responden menyatakan belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, yang merupakan faktor penting dalam menghadapi atau keluar dari hubungan *toxic*. Ketidakmampuan mengelola emosi dapat memperburuk dampak negatif hubungan tersebut.

Menurut Catatan Tahunan (Catahu) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) tahun 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, 9.637 kasus berada di ranah privat (71%). Jumlah ini meningkat dari tahun 2018. Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 2.073 kasus, dan jumlah kekerasan terhadap istri mencapai 5.114 kasus (Hikmah, n.d.). catatan tahunan menunjukkan bahwa perempuanlah yang sering menjadi korban

kekerasan yang disebabkan oleh emosi negatif dari laki laki. Sesuai dengan pendapat (Nurislami & Hargono, 2014) Emosi negatif seperti marah pada laki laki menjadi pendorong untuk melakukan tindakan kekerasan fisik, verbal dan mengontrol pasangannya, sedangkan pada perempuan emosi marah dilakukan sebagai bentuk pertahanan diri.

Laki laki yang tidak dapat mengontrol emosi negatif dengan baik tanpa disadari melampiaskan emosi yang dirasakan kedalam hubungan sehingga akan memunculkan emosi negatif pada perempuan. Emosi tersebut menjadi pemicu pikiran bahwa laki laki lebih mendominasi, memojokkan, dan memanipulasi. Dinamika ini menyebabkan perempuan merasa tertekan, bersalah, dan tidak dapat mengambil sikap tegas terhadap tindakan pasangan mereka. Emosi negatif juga berasal dari faktor internal, seperti harapan akan perubahan, rasa cinta yang mendalam, atau ketergantungan emosional. Perasaan ini dapat membuat mereka enggan untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengakhiri hubungan tersebut, meskipun mereka mengetahui dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dampak dari hubungan toxic tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat meninggalkan trauma emosional yang berkepanjangan. Individu yang terjebak dalam ketidakpastian dan ketegangan hubungan semacam ini kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan ketidakamanan dapat menciptakan siklus ketegangan yang sulit diputus, sehingga memperburuk kondisi psikologis. Katz dan Arias (2000) menyatakan bahwa kekerasan emosional dalam hubungan romantis dapat menyebabkan gangguan jangka panjang seperti kecemasan, depresi, dan buruknya regulasi emosi. Oleh karena itu, kemampuan mengatur emosi menjadi aspek penting untuk

menjaga kesehatan mental dan membebaskan diri dari pola hubungan yang merugikan

Regulasi emosi yang buruk berarti mereka tidak mampu mengelola atau mengatasi perasaan negatif yang muncul akibat hubungan tersebut. Ketidakmampuan ini dapat mengakibatkan dampak negatif. Menurut (Cera Keny et al., 2023) *Toxic relationship* juga membuat individu merasa kehilangan diri sendiri, tertekan, *stress*, dan gangguan mental. Mereka juga kehilangan harga diri, kebahagiaan, dan kebebasan. Mereka juga sering menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Hal tersebut sangat menguras tenaga, fisik, mental, dan emosional. Sehingga individu harus memiliki regulasi emosi setidaknya untuk mengurangi emosi dan dampak negative yang ada pada dirinya.

Menurut (Rusmaladewi et al., 2020). Dalam regulasi emosi melibatkan proses pengelolaan perasaan dan reaksi emosional untuk mencapai respons yang lebih adaptif dan efektif dalam menghadapi berbagai situasi. Perempuan dengan keterampilan regulasi emosi yang baik, dapat mengurangi dampak negatif dari hubungan *toxic* dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sulit dengan cara yang lebih sehat. Regulasi emosi yang efektif tidak hanya membantu individu merasa lebih baik secara emosional, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan fisik mereka secara keseluruhan. Dengan kemampuan ini, mereka dapat mengatasi emosi negatif dan menemukan jalan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif adalah keterampilan yang sangat berharga, terutama dalam hubungan *toxic*. Saat individu mempunyai kemampuan untuk mengelola emosi, individu tidak hanya dapat melindungi kesehatan mental mereka sendiri, tetapi juga berkontribusi pada hubungan yang lebih positif. Melalui pendekatan yang sadar

dan berkomitmen untuk regulasi emosi, individu dapat menciptakan perubahan yang signifikan, baik bagi diri sendiri maupun bagi hubungan mereka. Dengan demikian, regulasi emosi bukan hanya alat untuk bertahan, tetapi juga untuk berkembang dalam menghadapi hubungan yang sulit. Menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi atau ketahanan menghadapi kondisi yang menekan.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa hubungan *Toxic relationship* memberikan dampak yang sangat buruk bagi perempuan. Dampak ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat bertahan lama, terutama ketika perempuan tidak memiliki keberanian untuk bersikap tegas dalam menghadapi hubungan tersebut. Emosi negatif dan

pemikiran yang tidak sehat sering kali menyertai perempuan yang terjebak dalam hubungan negatif ini, sehingga memengaruhi semua aspek kehidupan sehari-hari mereka. Untuk mengurangi dampak buruk dari perasaan dan pemikiran negatif tersebut, sangat penting bagi perempuan yang menjadi korban hubungan *toxic* untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi.

Dari pemaparan fenomena mengenai hubungan *toxic* menunjukkan bahwa setiap individu akan merasakan guncangan emosional yang menimbulkan dampak negative dalam jangka waktu yang cukup lama. Oleh karena itu, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai pengalaman strategi regulasi emosi yang digunakan perempuan korban *Toxic relationship*.

B. Identifikasi Masalah

1. Penelitian ini ingin mengetahui secara spesifik seperti apa kondisi emosi yang dialami oleh perempuan yang menjadi korban *Toxic relationship*. Apakah mereka mengalami emosi-emosi negatif seperti depresi, kecemasan, atau marah yang berkepanjangan?
2. Peneliti juga akan mengidentifikasi faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kemampuan seorang perempuan korban *Toxic relationship* dalam mengelola emosi mereka. Faktor-faktor ini bisa berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari
3. lingkungan sekitar (eksternal).
4. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara mendalam mengenai strategi-strategi apa yang digunakan oleh perempuan korban *Toxic relationship* untuk mengatasi emosi-emosi negatif yang mereka alami saat menjalin hubungan.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi emosi perempuan yang menjadi korban *Toxic relationship*?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan perempuan korban *Toxic relationship* dalam melakukan regulasi emosi?
3. Apa saja strategi regulasi emosi yang digunakan oleh perempuan korban *Toxic relationship*?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui keadaan emosi perempuan korban *Toxic relationship*
2. Untuk mengetahui factor yang mempengaruhi regulasi perempuan *Toxic relationship*

3. Untuk mengetahui strategi regulasi emosi pada perempuan korban *Toxic relationship*

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian tentang strategi regulasi emosi pada perempuan korban *Toxic relationship* diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis yang penting untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan pemahaman dalam bidang psikologi.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yang signifikan untuk mahasiswa, masyarakat umum :

a. Manfaat bagi mahasiswa :

- 1) Pengembangan Keterampilan Akademik.
- 2) Pemahaman Mendalam tentang Topik Psikologi.
- 3) Penelitian ini menyumbang literatur akademik mengenai regulasi emosi dan hubungan *toxic* .

b. Manfaat Bagi Masyarakat Umum :

- 1) Penelitian ini membantu masyarakat umum untuk lebih memahami apa itu hubungan *toxic* dan bagaimana dampaknya terhadap esejahteraan emosional.
- 2) Penelitian ini membantu masyarakat memahami cara mengurangi dampak negatif dari hubungan *toxic* .
- 3) Dengan menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

F. Penegasan Istilah

1. *Toxic Relationship*

Toxic relationship atau hubungan beracun didefinisikan sebagai hubungan interpersonal yang ditandai oleh perilaku negatif seperti manipulasi, kontrol emosional, kekerasan verbal, dan kurangnya penghargaan terhadap batasan pribadi. Hubungan ini secara konsisten menimbulkan kerugian emosional dan psikologis pada salah satu atau kedua pihak dalam hubungan tersebut (Walker, 2024, dalam *Psychology Today*).

2. Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (dalam Fitria & Putri, 2021), regulasi emosi merupakan suatu proses di mana individu berupaya untuk mengelola pengalaman emosionalnya, baik dari segi jenis emosi, intensitas, maupun durasinya, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan dalam perilaku. Proses ini dapat berlangsung secara sadar ataupun tidak sadar, dan berperan penting sebagai bentuk penyesuaian individu terhadap tuntutan lingkungan yang dinamis. Regulasi emosi tidak hanya penting dalam konteks kesehatan mental, tetapi juga dalam hubungan interpersonal serta pengambilan keputusan sehari-hari.

3. Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi merujuk pada pendekatan yang digunakan individu untuk mengatur emosi, termasuk *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), *emotional suppression* (penekanan ekspresi emosi), dan pencarian dukungan sosial. Dalam konteks perempuan korban *toxic relationship*, strategi ini berperan penting dalam menghadapi tekanan psikologis yang mereka alami (Naragon-Gainey, 2023).

4. Perempuan Korban

Perempuan korban dalam penelitian ini adalah individu perempuan yang pernah atau sedang menjalin hubungan romantis yang bersifat *toxic* dan mengalami dampak emosional serta psikologis secara signifikan. Yayan et al. (2022) menyatakan bahwa perempuan korban *toxic relationship* umumnya mengalami gangguan kesejahteraan mental akibat dinamika hubungan yang tidak sehat.