

# **RECOVERY DARI TOXIC RELATIONSHIP DALAM HUBUNGAN PACARAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**<sup>1</sup>Putri Amanda, <sup>1</sup>Endang Sri Indrawati**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[putriamandaaa791@gmail.com](mailto:putriamandaaa791@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian mengenai pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* belum banyak dilakukan, meskipun hal ini penting untuk mengetahui tentang proses dan usaha yang dilakukan untuk dapat *recovery* dari *toxic relationship*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mempelajari pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami dan mempelajari pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* secara mendalam. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ketiga partisipan berjenis kelamin perempuan, merupakan mahasiswa aktif Universitas Diponegoro, pernah mengalami *toxic relationship* selama kuliah, sudah *recovery* dari *toxic relationship*, dan sudah memiliki pasangan baru. Data dikumpulkan melalui *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dan dianalisis hingga menghasilkan 10 tema superordinat: ketertarikan berpacaran, proses kandasnya hubungan, reaksi kandasnya hubungan, “trauma” akibat kekerasan, perasaan terkekang, kecemasan, upaya *recovery*, dukungan sosial, harapan, serta upaya menumbuhkan kepercayaan diri. Dari tema-tema superordinat ini, ditemukan tiga tema induk yaitu dilema dalam *toxic relationship*, ketidakberdayaan akibat *toxic relationship*, dan *recovery* dari *toxic relationship*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses *recovery* mahasiswa dari *toxic relationship* dilakukan melalui upaya yang melibatkan upaya *recovery* diri sendiri, dukungan sosial, harapan, serta upaya menumbuhkan kepercayaan diri. Dukungan dari lingkungan sekitar dan internalisasi harapan berperan penting dalam mempercepat proses *recovery*, membantu individu kembali mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih baik.

**Kata Kunci:** *recovery*; *toxic relationship*; hubungan pacaran; mahasiswa; fenomenologi; *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA)

***RECOVERY FROM TOXIC RELATIONSHIPS IN DATING RELATIONSHIPS  
AMONG DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENTS***

**<sup>1</sup>Putri Amanda, <sup>1</sup>Endang Sri Indrawati**

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Diponegoro University

Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[putriamandaaa791@gmail.com](mailto:putriamandaaa791@gmail.com)

**ABSTRACT**

There has not been much research regarding the subjective experiences of individuals who recover from toxic relationships, although it is important to know about the processes and efforts made to recover from toxic relationships. This research aims to understand and study the subjective experiences of individuals who recover from toxic relationships in dating relationships among students. The research uses qualitative methods with a phenomenological approach to understand and study the subjective experiences of individuals who are recovering from toxic relationships in depth. This research involved three participants, who were selected using a purposive sampling technique with the criteria that the three participants were female, were active students at Diponegoro University, had experienced a toxic relationship during college, had recovered from a toxic relationship, and already had a new partner. Data was collected through Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) and analyzed to produce 10 superordinate themes: interest in dating, the process of relationship breakdown, reactions to relationship breakdown, "trauma" due to violence, feelings of restraint, anxiety, recovery efforts, social support, hope, and efforts to grow confidence. From these superordinate themes, three main themes were found, namely dilemma in a toxic relationship, helplessness due to a toxic relationship, and recovery from a toxic relationship. The research results show that the recovery process for students from toxic relationships is carried out through efforts that involve self-recovery efforts, social support, hope, and efforts to grow self-confidence. Support from the surrounding environment and the internalization of hope play an important role in speeding up the recovery process, helping individuals return to achieving better emotional and psychological well-being.

**Keywords:** recovery; toxic relationship; dating relationship; student; phenomenology; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu kebutuhan sosial yang dimiliki manusia adalah keinginan untuk dicintai. Tedjo dkk., (2021) menjelaskan bahwa setiap orang selalu mempunyai keinginan untuk menjalin hubungan romantis. Kebutuhan untuk dicintai tidak hanya sebatas cinta antara orang tua dan anak, namun dapat berupa hubungan romantis dengan status pacaran juga bisa saja terjalin antara dua orang yang tidak memiliki hubungan darah.

Di zaman modern seperti sekarang ini, hubungan pacaran sudah dianggap biasa saja. Pacaran sudah menjadi hal yang lumrah dan populer terutama di kalangan mahasiswa. Menurut Tedjo dkk., (2021), Berkencan adalah proses seorang pria dan wanita yang menyukai satu sama lain untuk lebih mengenal satu sama lain, dan kemudian menjalin hubungan yang serius yaitu pernikahan. Banyak orang yang memilih berpacaran untuk lebih mengenal pasangannya sebelum menikah.

Hubungan pacaran pada mahasiswa sering dianggap sebagai fase penting dalam perkembangan emosional dan sosial individu. Namun, tidak semua hubungan yang terbentuk dalam lingkungan kampus membawa dampak positif bagi individu yang terlibat. Dalam beberapa kasus, hubungan pacaran dapat berubah menjadi hubungan yang beracun, atau lebih dikenal dengan istilah *toxic relationship*. Hubungan *toxic relationship* ditandai dengan adanya kekerasan emosional, verbal, fisik, hingga ekonomi, yang dapat merusak kesejahteraan psikologis dan fisik individu (Yulita dkk., 2021).

Studi oleh Konsorsium Nasional Kesehatan Mahasiswa di Amerika Serikat (NCHA, 2019) melaporkan bahwa 32% mahasiswa melaporkan pengalaman *toxic relationship* ditandai dengan kekerasan atau pelecehan dalam hubungan pacaran. Kekerasan ini sering kali terjadi dalam bentuk yang sulit dikenali, seperti kontrol psikologis, manipulasi emosional, atau isolasi sosial, yang membuat korban terjebak dalam siklus berbahaya tersebut (Johnson, 2020). Selain itu, di beragam kasus dan fenomena lain pun terjadi, seperti merasa tidak nyaman dengan pasangan, dan merasa tidak dihargai.

Penelitian Luviani (2020) lebih lanjut mengklarifikasi bahwa beberapa contoh *toxic relationship*, ditandai dengan kekerasan dalam hubungan, termasuk agresi seksual, fisik, emosional, dan finansial, yang telah dilaporkan oleh responden penelitiannya. Selain itu berdasarkan wawancara awal yang sudah dilakukan pada mahasiswa yang pernah mengalami *toxic relationship*, kebanyakan mahasiswa tidak menyangka bahwa hubungan yang dijalani sudah tidak sehat dan merasa sayang bila harus diakhiri. Alasannya beragam mulai dari masih sayang, sudah pacaran lama dan bahkan sudah melakukan hubungan seksual. Kebanyakan mahasiswa juga selalu mengalami tindak kekerasan tetapi selalu merasa itu hal yang wajar. Padahal itu semua sudah masuk dalam hubungan yang beracun atau *toxic relationship*.

Solferino & Tessitore (2021) menggambarkan *toxic relationship* sebagai bentuk gangguan hubungan yang dapat terjadi dalam berbagai bentuk, hal ini ditandai dengan adanya kesenjangan dan keadaan dimana salah satu pihak sangat bergantung pada pihak lain. Sistem ketundukan dan dominasi digerakkan oleh hal ini. Meskipun kontribusi yang berbeda-beda, satu individu mempunyai dampak keseluruhan yang lebih besar terhadap hubungan dibandingkan yang lain. Namun hal sebaliknya juga bisa terjadi ketika kedua

belah pihak sama-sama berkuasa dan menolak untuk menyerah, hal ini dapat mengakibatkan kekerasan dan masalah psikologis.

(Yulita dkk., 2021) menjelaskan bahwa *toxic relationship* ini dapat menimbulkan dampak negatif baik secara fisik maupun psikologis. *Toxic relationship* ditandai dengan pola hubungan yang tidak sehat, seperti kekerasan fisik atau emosional, manipulasi, kontrol berlebihan, dan ketidakseimbangan dalam memberi dan menerima kasih sayang. Julianto dkk., (2020) menjelaskan mengapa seseorang yang berada dalam hubungan beracun menghadapi pergulatan internal yang intens. Kemarahan, kesedihan, dan kekhawatiran dapat diakibatkan oleh konflik internal ini. Sulit bagi orang-orang untuk menjalani kehidupan yang sehat dan memuaskan ketika berada dalam *toxic relationship*.

Rahimah dkk., (2022) menjelaskan bahwa hubungan pacaran diharapkan mampu membuat seseorang menjalani kehidupan yang positif. Pacaran juga memiliki beberapa fungsi dan tujuan yaitu sebagai sarana untuk mempelajari keterampilan sosial, memahami dan memecahkan masalah, mengenali diri dan orang lain. Dalam hubungan pacaran, setiap individu dapat belajar berkomunikasi, belajar tentang emosi, dan menjadi lebih dewasa.

Berdasarkan penelitian Debnam dkk., (2018) juga dijelaskan bahwa individu yang mengalami *toxic relationship* yang sampai mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dikaitkan dengan konsekuensi kesehatan seperti depresi, insomnia, kecemasan, gangguan stres pasca trauma, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, dan peningkatan risiko tertular infeksi menular seksual. Dampak tersebut sering ditemukan pada perempuan yang mengalami *toxic relationship*. Pada penelitian Garthe dkk., (2018) dijelaskan bahwa seseorang yang mengalami *toxic relationship* memiliki risiko lebih tinggi menderita gejala kecemasan dan depresi dan lebih cenderung memiliki masalah kesehatan mental.

(Yulita dkk., 2021) menjelaskan bahwa *toxic relationship* menimbulkan risiko terhadap kesejahteraan tubuh dan emosional seseorang dan, jika berkepanjangan, dapat berakibat fatal. Penelitian (Forth dkk., 2022) permasalahan dalam *toxic relationship* adalah korban menjadi bergantung pada pelaku kekerasan dan tidak berdaya sehingga tidak mempunyai keberanian dan kekuatan untuk keluar dari hubungan tersebut. (Yulita dkk., 2021) menjelaskan bahwa yang lebih buruk lagi, para korban mulai percaya bahwa dirinya yang bersalah karena membuat pelaku kekerasan kesal, membenarkan kekejaman yang dialami sebagai bentuk hukuman terhadap diri sendiri, dan merasa bahwa itu merupakan tugas dirinya untuk mengubah pasangannya.

Berdasarkan penelitian Wulandaru dkk., (2019) menunjukkan adanya berbagai bentuk kekerasan dalam *toxic relationship*, antara lain: Kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikis, kekerasan ekonomi dan kekerasan yang membatasi aktivitas. Kekerasan fisik dapat diartikan sebagai kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan dengan cara melukai atau meninggalkan bekas pada tubuh pasangannya, seperti mencubit, meninju, menendang, mencekik, atau melempar benda. Kekerasan seksual mengacu pada kekerasan terhadap pasangan dalam bentuk ancaman, pemaksaan yang disengaja untuk melakukan tindakan seksual, komentar yang bersifat seksual secara terang-terangan dan membuat pasangan merasa tidak pantas dan tidak nyaman secara seksual. Selain itu, kekerasan psikis adalah tindakan kekerasan yang menyerang jiwa pasangan dalam bentuk ejekan, hinaan, penghinaan, kritik atau tekanan yang berlebihan, serta menimbulkan emosi negatif seperti rasa bersalah. Dan kekerasan ekonomi adalah kekerasan yang dapat menimbulkan kerugian ekonomi pada korban baik berupa uang maupun harta benda, dengan tujuan membatasi kebebasan bergerak dalam kegiatan ekonomi, memenuhi segala kebutuhan pasangan dan

dengan segala cara. Termasuk intimidasi dan pemaksaan untuk tujuan melakukan hal tersebut. Selain itu, pembatasan kegiatan terhadap perilaku pasangannya dirasa sangat mengganggu. Misalnya pasangan terlalu posesif, terlalu mengontrol, mudah curiga, selalu mengontrol tindakan, dan mudah marah atau mengancam.

Dalam penelitian Ryjova dkk., (2021), orang yang menjalin hubungan pacaran yang *toxic* dapat menyebabkan dampak negatif. *Toxic relationship* memiliki dampak negatif lebih lanjut, seperti membuat hidup tidak sehat dan tidak terkontrol serta menjadi tidak produktif karena selalu teringat pasangan. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh korban saja, namun orang lain di sekitarnya juga bisa ikut merasakan kerugian dan menderita karena hubungan yang tidak sehat. *Toxic relationship* juga merugikan kesejahteraan mental dan emosional seseorang, namun juga berdampak signifikan terhadap kehidupan seseorang. Misalnya, kinerja akademis atau pekerjaan yang buruk. *Toxic relationship* terjadi pada banyak orang dan kelompok terutama kalangan perempuan, karna perempuan yang dianggap tidak berdaya. Keluar dari *toxic relationship* tidaklah mudah dan sulit. Putus dengan pasangan dianggap sebagai keputusan yang bodoh atau merugikan. Orang yang berada dalam *toxic relationship* cenderung memaafkan pasangan yang *toxic* dan memberi kesempatan lagi karena merasa bisa mengubah pasangannya menjadi lebih baik.

Keluar dari *toxic relationship* membutuhkan adanya *recovery* atau pemulihan. Administrasi Layanan Penyalahgunaan Zat dan Kesehatan Mental mengklaim bahwa, *recovery* berarti seseorang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, hidup terarah, dan mencapai tujuan hidup yang direncanakan. *Recovery* dari *toxic relationship* merupakan proses yang berbeda bagi setiap individu, tergantung pada pengalaman subjektif yang dilalui selama dan setelah hubungan tersebut. Menurut Herman (2017) dalam bukunya yang

berjudul *Trauma and Recovery*, dijelaskan bahwa *recovery* dari trauma, termasuk trauma akan *toxic relationship*, membutuhkan rekonstruksi diri yang komprehensif, di mana individu perlu melewati tiga tahap: keselamatan, rekonstruksi narasi, dan reintegrasi ke dalam kehidupan sosial. Pada fase keselamatan, individu perlu mengambil langkah untuk keluar dari *toxic relationship* dan membangun ruang yang aman, baik secara fisik maupun emosional. Setelah itu, individu harus merekonstruksi narasi pengalaman yang dirasakan, di mana individu mulai memaknai pengalaman yang menyakitkan dan mengambil jarak dari trauma tersebut. Akhirnya, proses *recovery* akan diakhiri dengan reintegrasi sosial, di mana individu mulai kembali ke kehidupan sosial dengan identitas diri yang baru dan lebih kuat.

Namun, pada mahasiswa proses *recovery* ini sering kali terbentur oleh keterbatasan waktu dan tekanan akademik yang dihadapi. Penelitian oleh Fitzgerald & Spector (2017) menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang merasa kesulitan mencari bantuan profesional karena takut dianggap lemah atau khawatir akan stigma sosial di lingkungan kampus. Hal ini membuat individu cenderung memendam masalah tersebut, yang pada akhirnya memperpanjang proses *recovery*. Diperlukan juga adanya dukungan sosial yang menjadi salah satu faktor penting dalam proses *recovery* dari *toxic relationship*. Dukungan ini dapat berasal dari teman, keluarga, komunitas kampus, atau layanan profesional seperti konseling psikologis. Dalam beberapa kasus, individu yang mendapat dukungan dari lingkungan sosial memiliki peluang lebih besar untuk pulih lebih cepat dibandingkan individu yang tidak mendapatkan dukungan serupa (Bui dkk., 2021).

Tidak ingin mengabaikan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa, skripsi ini akan berfokus pada pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* pada kalangan mahasiswa. Meskipun sudah ada beberapa penelitian yang

membahas *tentang toxic relationship* pada mahasiswa, namun sangat sedikit studi yang fokus pada pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship*. Sebagian besar penelitian lebih menekankan pada dampak negatif dari *toxic relationship* atau faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini akan mengisi gap tersebut dengan menggali pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship*.

Fenomena ini juga penting untuk dipelajari karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis dan emosional. Literatur mengenai *recovery* atau pemulihan dari *toxic relationship* di kalangan mahasiswa masih sangat terbatas. Seringkali fokus penelitian lebih banyak tertuju pada identifikasi hubungan *toxic*, namun sedikit yang membahas pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship*, padahal topik ini sangatlah penting agar individu, khususnya mahasiswa, bisa kembali menjalani kehidupan sosial, akademik, dan emosionalnya dengan lebih baik.

Urgensi penelitian ini adalah dengan banyaknya mahasiswa yang belum memiliki pemahaman dan perhatian tentang *toxic relationship* dan bagaimana proses *recovery* (pemulihan). Masih minimnya literatur dan edukasi tentang *recovery* dari *toxic relationship* di mahasiswa, untuk itu diperlukan penelitian ini agar mahasiswa tidak sampai terjerumus dalam *toxic relationship* dan bila sudah terjadi dapat melakukan *recovery* atau keluar dari hubungan tersebut. Banyak kasus *toxic relationship* yang tidak terdeteksi atau bahkan diabaikan, sehingga mahasiswa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat ini, membuat individu mengalami stres, depresi, dan rendahnya kualitas kehidupan. Maka diperlukan penelitian kualitatif ini dengan pendekatan fenomenologi dengan judul “*Recovery dari Toxic Relationship dalam hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Diponegoro*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan tinjauan dari latar belakang yang dilakukan, maka permasalahan pada penelitian ini adalah belum ada gambaran yang jelas tentang pengalaman *recovery* dari *toxic relationship* pada mahasiswa. Sehubungan dengan hal tersebut maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada Mahasiswa Universitas Diponegoro?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari pengalaman subjektif individu yang melakukan *recovery* dari *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada mahasiswa Universitas Diponegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian sebagai berikut:

### **a) Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan psikologi dan dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya khususnya penelitian tentang *recovery toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada mahasiswa.

### **b) Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pemahaman yang lebih mendalam bagi pembaca, terutama mahasiswa, mengenai proses

*recovery* dari *toxic relationship* dalam berpacaran. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi proses *recovery*, mahasiswa dapat lebih sadar akan tanda-tanda *toxic relationship* dan mendapatkan panduan mengenai langkah-langkah yang dapat diambil untuk *recovery* dari dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan dari *toxic relationship*.