

BAB II

PROSES DAN PEMBENTUKAN *TOXIC RELATIONSHIP*

DALAM PACARAN

Bab ini menyajikan penjelasan mengenai ruang sosial tempat penelitian dilakukan, yaitu Kota Semarang. Pembahasan wilayah ini tidak hanya dibatasi pada aspek geografis, tetapi juga meliputi dinamika sosial, budaya, serta karakteristik gaya hidup anak muda yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Bab ini menjelaskan bagaimana wilayah-wilayah perkotaan di Semarang memengaruhi cara anak muda berinteraksi, memahami hubungan romantis, dan menghadapi tekanan sosial yang berkaitan dengan hubungan pacaran. Bab ini menjelaskan mengenai awal hubungan *toxic* terbentuk, kekerasan terhadap gender dan kekerasan dalam pacaran yang ada di kota Semarang serta menjelaskan karakteristik responden dan informan.

2.1 Gambaran Umum Kota Semarang dan Kehidupan Anak Muda

Subbab ini memaparkan gambaran umum Kota Semarang sebagai lokasi penelitian, mencakup kondisi geografis, struktur sosial dan demografis, serta karakteristik kehidupan anak muda di kota tersebut. Pemahaman atas konteks wilayah dan sosial ini penting untuk melihat bagaimana lingkungan tempat tinggal, budaya, dan dinamika kehidupan perkotaan turut membentuk pola hubungan pacaran anak muda, termasuk munculnya fenomena *toxic relationship*.

2.1.1 Letak Geografis dan Kondisi Wilayah Kota Semarang

Kota Semarang adalah ibu kota Provinsi Jawa Tengah yang terletak secara strategis di pantai utara Jawa, dengan luas wilayah 373,78 km² yang berada di antara garis 6°50' dan 7°10' Lintang Selatan serta 109°35' dan 110°50' Bujur Timur. Kota ini berbatasan dengan Kabupaten Kendal di sebelah barat, Kabupaten Demak di sebelah timur, Kabupaten Semarang di sebelah selatan, dan Laut Jawa di sebelah utara. Secara administratif, Kota Semarang terbagi menjadi 16 kecamatan dan 177 kelurahan, dengan Kecamatan Gunung Pati sebagai yang terluas dan Kecamatan Semarang Tengah sebagai yang terkecil (BPS Kota Semarang, 2025). Kondisi

geografisnya sangat beragam, mulai dari dataran rendah di utara hingga perbukitan di selatan, yang turut memengaruhi sebaran tempat tinggal, lembaga pendidikan, dan ruang interaksi bagi anak muda.

Wilayah kota bawah seperti Semarang Tengah, Semarang Barat, dan Semarang Utara berkembang sebagai pusat pemerintahan, perdagangan, dan permukiman, dengan berbagai ruang publik yang ramai digunakan anak muda sebagai tempat berkumpul. Sementara wilayah kota atas seperti Banyumanik, Gunung Pati, dan Tembalang berkembang sebagai kawasan permukiman dan pendidikan tinggi. Tembalang khususnya dikenal sebagai lokasi kampus Universitas Diponegoro yang turut membentuk komunitas intelektual dan gaya hidup mahasiswa.

Semarang juga terus mengalami perkembangan dari sisi penggunaan lahan dan urbanisasi. Kesenjangan pembangunan antar wilayah menciptakan variasi dalam gaya hidup, akses terhadap teknologi, dan pola interaksi sosial, termasuk dalam cara anak muda membangun dan mempertahankan hubungan pacaran. Studi Wulandaru, et. al. (2019) di Kecamatan Tembalang menemukan bahwa seluruh responden remaja pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dalam berbagai bentuk, baik psikis, fisik, seksual, maupun ekonomi. Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal turut membentuk dinamika hubungan remaja, khususnya dalam bentuk kekerasan.

Rahmadani, et. al. (2018) juga menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal berperan dalam membentuk pola pikir dan kecenderungan perilaku berpacaran remaja. Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pandangan lingkungan dan perilaku berisiko, penggunaan *smartphone* justru berpengaruh nyata terhadap kecenderungan perilaku pacaran yang berisiko, seperti meningkatnya komunikasi tanpa pengawasan, akses terhadap konten seksual, serta peluang melakukan perilaku seksual pranikah yang berpotensi menimbulkan konsekuensi sosial, psikologis, maupun kesehatan reproduksi.

Gambaran wilayah ini menunjukkan bahwa Semarang adalah kota dengan populasi anak muda yang besar dan beragam latar belakang, sehingga secara praktis memudahkan penulis menjangkau responden dan informan dengan pengalaman yang bervariasi. Keberagaman ini bukan bukti bahwa Semarang unik dibanding

kota lain, melainkan sekedar kondisi yang mendukung kelayakan pengumpulan data.

2.1.2 Struktur Sosial dan Demografis Anak Muda di Kota Semarang

Pemuda di Kota Semarang adalah kelompok demografis yang signifikan dengan kontribusi sosial yang besar dalam kehidupan perkotaan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Semarang (2025), persentase pemuda mencapai 26,93 persen, yang berarti 26 dari setiap 100 penduduk adalah pemuda. Periode 2020 hingga 2024 menunjukkan persentase pemuda yang berkisar antara 22 hingga 28 persen, dengan tren yang berubah-ubah, yaitu mengalami penurunan pada 2020, meningkat menjadi 27,04 persen di 2021, kembali menurun di 2022, kemudian meningkat lagi pada 2023 hingga mencapai angka tertinggi di 2024. Susunan tersebut menunjukkan dominasi pemuda laki-laki dibanding perempuan dalam lima tahun terakhir. Secara umur, kelompok usia 19-24 tahun merupakan bagian terbesar dari populasi pemuda, yaitu 43,38 persen, sedangkan usia 16-18 tahun hanya 19,29 persen. Variasi ini dipengaruhi oleh faktor migrasi, urbanisasi, serta kelompok kelahiran. Data ini mencerminkan bahwa anak muda menjadi kelompok strategis yang aktif membentuk dinamika sosial, budaya populer, hingga pola hubungan pacaran yang rumit di Kota Semarang. Kondisi demografis ini juga memperlihatkan betapa kuatnya posisi pemuda dalam membentuk praktik hubungan yang mencerminkan pergeseran nilai dari tradisional menuju modern, termasuk dalam hal pacaran.

Sebagai salah satu kota pelajar di Jawa Tengah, Semarang menjadi salah satu kota yang mempertemukan anak muda dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda. Hal ini tidak hanya terjadi di Semarang, karena kota-kota lain yang menjadi pusat pendidikan dan perkotaan juga mengalami hal yang sama. Penelitian Putri, et. al. (2026) menunjukkan bahwa perbedaan budaya mahasiswa perantau di Semarang kerap memicu ketegangan dalam hubungan yang tidak selalu disadari sebagai bagian dari dinamika *toxic relationship*. Begitu pula dengan fenomena *toxic relationship* yang tidak hanya terjadi di Semarang. Namun, keberagaman anak muda yang tinggal dan beraktivitas di Semarang menjadi hal yang menarik untuk dilihat dalam penelitian ini. Anak muda yang datang dari daerah berbeda membawa kebiasaan, pengalaman, dan cara

pandang yang berbeda dalam menjalani kehidupan sehari-hari, termasuk dalam hubungan pacaran. Keberagaman latar belakang anak muda inilah secara praktis memudahkan penulis menjangkau informan dengan pengalaman pacaran yang bervariasi, bukan karena Semarang memiliki pola pacaran yang khas dibanding kota lain.

Dalam teori *emerging adulthood* (Arnett, 2015), individu usia 18 hingga pertengahan 20-an sedang dalam fase eksplorasi identitas, termasuk dalam hubungan romantis. Perkembangan media sosial dan budaya perkotaan pada fase ini justru meningkatkan kerentanan terhadap hubungan yang tidak sehat karena kedewasaan emosional yang belum sepenuhnya stabil. Penelitian Nuraini dan Rosyadi (2025) menemukan bahwa kekerasan simbolik dalam pacaran remaja kerap terjadi karena salah satu pihak berusaha mempertahankan kuasa secara halus lewat tekanan emosional atau harapan yang tidak realistis.

Tekanan peran gender juga turut membentuk cara anak muda menjalani hubungan. Damanik (2024) menjelaskan bahwa ekspektasi maskulin dan feminin yang kuat dalam masyarakat mempersempit ruang anak muda untuk mengekspresikan diri dalam hubungan. Media sosial memperparah kondisi ini dengan menampilkan gambaran hubungan ideal yang sering kali tidak sesuai kenyataan. Kondisi tersebut menunjukkan hubungan pacaran bukan sekadar urusan perasaan, melainkan juga arena di mana kekuasaan, identitas, dan norma sosial saling berbenturan.

Gambaran tersebut menunjukkan bahwa Semarang tidak hanya menjadi tempat berlangsungnya aktivitas ekonomi dan pendidikan, tetapi juga menjadi ruang pertemuan bagi anak muda dari berbagai daerah. Mereka datang dengan latar belakang, kebiasaan, dan cara pandang yang berbeda, kemudian berinteraksi dalam lingkungan perkotaan yang sama. Kondisi seperti ini sebenarnya juga dapat ditemukan di kota-kota lain, begitu pula dengan fenomena *toxic relationship* yang tidak hanya terjadi di Semarang. Namun, keberagaman latar belakang anak muda yang ada di Semarang menjadi alasan penting dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana mereka menjalani hubungan pacaran dan bagaimana perbedaan pengalaman serta cara pandang dapat muncul dalam hubungan tersebut.

2.2 Relasi Sosial dan Dinamika Hubungan Antar Individu

Relasi sosial dipahami sebagai bagian dari jaringan kehidupan yang dijalani manusia dalam lingkup budaya dan tatanan sosial tertentu. Hubungan antar individu tidak pernah terjadi begitu saja tanpa konteks, melainkan selalu dipengaruhi oleh aturan, nilai, simbol, serta cara pandang yang hidup dan berkembang di masyarakat. Relasi sosial bukan sekedar pertemuan fisik antara dua orang atau lebih, tetapi merupakan hasil dari saling memahami dan saling menafsirkan antara satu pihak dengan pihak lainnya. Weber (1978) menyebutkan bahwa sebuah hubungan bisa disebut sosial apabila tindakan seseorang mendapat tanggapan yang juga bermakna. Pandangan ini membantu kita memahami bahwa dalam hubungan sosial, khususnya di kalangan anak muda, terdapat banyak lapisan makna, mulai dari pencarian identitas, keinginan untuk diterima dalam kelompok, hingga negosiasi nilai-nilai yang mereka bawa dari lingkungan keluarga, sekolah, hingga budaya populer yang mereka konsumsi sehari-hari.

Relasi sosial pada dasarnya tidak pernah netral. Di balik setiap interaksi, baik dalam pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis selalu ada pertukaran makna, perbedaan nilai yang perlu diselaraskan, serta pembagian kekuasaan yang berlangsung halus dan sering tidak disadari. Menurut Bourdieu (1984), kehidupan sosial tidak hanya dibentuk oleh aturan yang terlihat secara langsung, tetapi juga oleh berbagai nilai, keyakinan, dan cara pandang yang telah diterima sebagai sesuatu yang wajar. Nilai-nilai tersebut kemudian membentuk habitus, yaitu cara berpikir, merasakan, dan bertindak yang berkembang dari pengalaman sosial individu. Melalui habitus, seseorang cenderung memahami dunia sosial berdasarkan apa yang selama ini dianggap normal di lingkungannya. Akibatnya, berbagai bentuk ketimpangan atau dominasi sering kali tidak dipandang sebagai masalah karena telah diterima sebagai bagian yang wajar dari kehidupan sehari-hari.

Bourdieu (1984) menyebut kondisi ini sebagai kekerasan simbolik, yaitu bentuk dominasi yang bekerja secara halus tanpa paksaan fisik dan sering kali tidak disadari oleh pihak yang mengalaminya. Kondisi tersebut dapat terlihat pada hubungan ketika sikap posesif, cemburu berlebihan, pengawasan, atau pembatasan terhadap pasangan dimaknai sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang. Perilaku-

perilaku tersebut cenderung diterima sebagai sesuatu yang normal karena sejalan dengan nilai dan pemahaman yang berkembang dalam lingkungan sosial, meskipun pada kenyataannya dapat membatasi kebebasan dan kemandirian individu dalam hubungan.

Hubungan pertemanan dan percintaan anak muda zaman sekarang semakin susah ditebak dan mudah berubah-ubah, karena pengaruh budaya yang terus berkembang seiring kemajuan teknologi dan media sosial. Bauman (2003), dalam karyanya *Liquid Love*, menggambarkan bagaimana hubungan antar manusia di era kontemporer menjadi rapuh, karena tidak lagi didasarkan pada ikatan yang stabil dan berjangka panjang, melainkan pada keterikatan yang mudah dibentuk sekaligus mudah dilepaskan. Ia menjelaskan bahwa dalam masyarakat, keterhubungan telah berubah menjadi keterikatan yang bersifat sementara, karena individu cenderung ingin menjaga jarak aman dari keterikatan emosional yang menuntut komitmen. Anak muda di zaman sekarang tumbuh dalam lingkungan yang sangat menghargai kebebasan, termasuk dalam hal memilih dan menjalani hubungan pacaran. Hal ini membuat hubungan romantis lebih sering dijadikan tempat mencoba-coba dan melampiaskan perasaan, ketimbang dibangun sebagai komitmen yang serius dan jangka panjang. Ini tentu berbeda jauh dengan hubungan di masa lalu yang biasanya dijaga ketat oleh norma masyarakat dan kuatnya ikatan keluarga. Di tengah dunia yang semakin terhubung lewat teknologi tapi justru semakin renggang secara perasaan, hubungan anak muda seolah mencerminkan tarik-menarik antara keinginan untuk dekat dengan seseorang dan kebutuhan untuk tetap punya ruang dan kebebasan sendiri.

Bagi banyak anak muda, hubungan romantis bukan cuma soal perasaan dan kedekatan, tapi juga jadi cara untuk membentuk identitas diri dan mendapat pengakuan dari orang-orang sekitarnya. Pacaran seolah menjadi “penanda sosial”, di mana punya pasangan kerap dianggap sebagai tanda kedewasaan, keberhasilan secara emosional, bahkan ukuran status sosial seseorang. Media sosial dalam konteks ini memiliki peran yang cukup besar sebagai tempat memamerkan hubungan kepada publik seperti foto berdua, *caption* yang romantis, sampai perayaan hari jadi rutin diunggah sebagai bagian dari cerita yang ingin ditampilkan ke orang lain. Cinta pun tidak lagi urusan pribadi semata, melainkan ikut

dipengaruhi oleh harapan dari luar, seperti bagaimana hubungan itu terlihat di mata orang lain, bagaimana respons yang didapat, dan bagaimana pasangan membangun kesan bersama di hadapan banyak orang. Akibatnya, hubungan romantis anak muda tidak hanya dikelola dari sisi perasaan, tapi juga “ditata” sedemikian rupa agar terlihat indah dan sesuai dengan gambaran hubungan ideal yang banyak beredar di media sosial.

Di balik aspek romantis dan kedekatan emosional sering kali terdapat ketidakseimbangan yang membuat salah satu pihak berada dalam posisi yang kurang menguntungkan, baik dari segi emosional, sosial, maupun psikologis. Tidak sedikit hubungan yang justru berubah menjadi sumber tekanan, penuh dengan manipulasi, bahkan kekerasan secara emosional yang sering kali tidak disadari oleh mereka yang mengalaminya. Meskipun demikian, banyak anak muda yang tetap bertahan dalam situasi ini karena percaya bahwa konflik dan rasa cemburu adalah bagian dari cinta yang “biasa”. Dalam konteks ini, muncul apa yang disebut sebagai *toxic relationship* yaitu hubungan yang menyakitkan, tetapi tetap dijalani karena dianggap sebagai bentuk perjuangan atau bukti sayang. Di sisi lain, beberapa anak muda mulai menolak norma hubungan tradisional, seperti memilih hubungan yang lebih terbuka, tidak terikat pada pakem hubungan laki-laki dan perempuan pada umumnya, atau menolak komitmen yang kaku. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa relasi menjadi arena tarik menarik antara ketaatan pada norma yang ada dan pencarian bentuk hubungan yang lebih sesuai dengan pengalaman serta nilai-nilai yang mereka anut. Di tengah tekanan itu, rasa rapuh dan upaya untuk melawan hadir secara bersamaan.

Gambaran ini akan terasa lebih nyata ketika dikaitkan langsung dengan kehidupan anak muda di Kota Semarang. Di kota ini, yang merupakan ruang urban dengan keragaman kelas sosial, latar pendidikan, dan pengaruh budaya populer, relasi sosial terbentuk melalui proses negosiasi yang dapat diamati secara konkret pada anak muda yang menjadi informan penelitian ini. Pola pacaran, cara mengekspresikan cinta, bahkan cara menghadapi konflik, sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai lokal sekaligus dorongan modernitas yang dibawa oleh media sosial dan budaya global. Dalam konteks ini, konsep seperti “*toxic relationship*” tidak bisa dipahami secara hitam-putih, karena sering kali bercampur dengan norma-norma

lokal tentang pengorbanan, kesetiaan, atau peran gender. Apa yang sebagian orang pandang sebagai kekerasan emosional, bisa jadi dianggap sesuatu yang “normal” atau “wajar” di kalangan atau lingkungan tertentu.

Hubungan sosial yang dibangun melalui proses saling memahami, berbagi kekuasaan, dan pertukaran perasaan tidak selalu berjalan mulus. Perbedaan harapan, nilai yang dipegang, kebutuhan emosional, maupun posisi antara dua orang dalam hubungan kerap menimbulkan gesekan yang lama-kelamaan bisa berkembang menjadi konflik. Dalam hubungan romantis, konflik bisa muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kesalahpahaman kecil, rasa cemburu, perbedaan pandangan soal komitmen, hingga keinginan untuk saling mengontrol yang akhirnya membuat hubungan menjadi tidak seimbang. Apabila konflik-konflik itu dibiarkan dan tidak pernah diselesaikan, lama-lama bisa berkembang menjadi hal-hal yang merugikan salah satu pihak, seperti manipulasi perasaan, sikap mendominasi, atau berbagai bentuk kekerasan yang umum ditemukan dalam hubungan yang *toxic*.

2.3 Fenomena *Toxic Relationship* dalam Relasi Anak Muda

Kehidupan anak muda masa kini menunjukkan bahwa hubungan romantis tidak hanya menjadi ruang untuk membangun kedekatan emosional, tetapi juga menjadi tempat di mana berbagai ketegangan dan konflik sosial muncul dalam bentuk yang sangat personal. Salah satu bentuk konflik yang sering kali tidak disadari adalah *toxic relationship* yaitu jenis hubungan yang tampak seperti cinta, tetapi sebenarnya menyimpan pola-pola merusak, mengontrol, dan melemahkan salah satu atau kedua belah pihak. Fenomena ini bukan sekedar masalah psikologis individu, melainkan juga mencerminkan bagaimana anak muda memaknai hubungan dalam kerangka budaya, nilai sosial, dan tekanan emosional yang mereka alami setiap hari.

Istilah *toxic relationship* pertama kali diperkenalkan oleh Dr, Lillian Glass, ahli psikologi dan komunikasi asal California, melalui bukunya *Toxic People* yang terbit pada tahun 1995. Glass mendefinisikan hubungan toksik sebagai relasi yang tidak saling mendukung, penuh konflik, persaingan, dan kurangnya rasa saling menghormati, di mana satu pihak berusaha menjatuhkan pihak lainnya. Ia

menegaskan bahwa yang membedakan hubungan toksik dari hubungan biasa bukan sekedar adanya pertengkaran, melainkan intensitas dan pola negatif yang terus berulang hingga menguras energi semua pihak yang terlibat. Istilah ini kemudian berkembang pesat dalam literatur psikologi populer, terutama pada dekade 2010-an, seiring dengan meningkatnya perhatian publik terhadap isu kesehatan mental dan meluasnya penggunaan media sosial sebagai ruang diskusi (Glass, 1995).

Realitas kehidupan anak muda menunjukkan bahwa *toxic relationship* hadir dalam beragam bentuk yang tidak selalu mudah dikenali. Penelitian yang dilakukan oleh Pramesti dan Suprastowo (2024) mengidentifikasi bahwa perilaku posesif seperti memantau aktivitas pasangan secara berlebihan, membatasi pergaulan, hingga mengakses media sosial tanpa izin merupakan bentuk paling dominan yang ditemukan dalam hubungan pacaran mahasiswa. Selain itu, terdapat pula bentuk *gaslighting*, yaitu manipulasi psikologis yang membuat korban meragukan persepsi dan ingatannya sendiri, sehingga lama kelamaan kehilangan kepercayaan diri dan bergantung penuh pada pelaku (Yulistiani dan Fitriani 2023). Bentuk lainnya mencakup *silent treatment* sebagai alat kontrol emosional, *playing victim* di mana pelaku selalu memosisikan diri sebagai pihak yang dirugikan, pemisahan dari lingkungan pertemanan dan keluarga, ancaman verbal yang dibalut narasi cinta dan kepedulian, bahkan sampai pada kekerasan fisik atau seksual. Keragaman bentuk inilah yang menjadikan *toxic relationship* sulit dikenali dari luar bahkan oleh korbannya sendiri.

Fenomena ini tidak berdiri sendiri. Dalam hubungan semacam ini, komunikasi kerap berubah menjadi kuasa, rasa takut, dan tekanan emosional yang terselubung. Pada mulanya, hubungan bisa tampak harmonis dan romantis misalnya, ditandai dengan perhatian yang intens atau kedekatan emosional yang mendalam. Namun perlahan, pola tersebut bergeser menjadi pengawasan berlebihan, kecemburuan tidak mendasar, hingga kekerasan emosional yang meninggalkan luka jauh lebih dalam dari yang tampak di permukaan. Berdasarkan hasil penelitian Rahmadiani dan Fajrinaldi (2025), semua informan yang pernah mengalami *toxic relationship* menceritakan pengalaman yang hampir serupa, yaitu hubungan yang awalnya terasa menyenangkan perlahan berubah menjadi penuh tekanan, di mana komunikasi tidak lagi berjalan secara seimbang dan

mengungkapkan perasaan justru bisa memicu konflik atau bahkan berujung pada kekerasan.

Dampak dari *toxic relationship* tidak berhenti ketika hubungan itu berakhir. Individu yang pernah terjebak di dalamnya cenderung mengembangkan pola keterikatan tidak aman (*insecure attachment*) yang ditandai oleh rasa takut ditinggalkan, hilangnya kepercayaan diri, dan kesulitan membangun relasi baru yang sehat (Maharani dan Kalifa, 2024). Beberapa di antaranya bahkan mengalami tekanan psikologis berkepanjangan, sulit mempercayai orang lain, dan membawa beban emosional itu jauh melampaui akhir dari hubungan tersebut. Hasil penelitian mengenai dampak *toxic relationship* terhadap perilaku sosial mahasiswa menunjukkan bahwa mereka yang terlibat dalam hubungan semacam ini mengalami penurunan yang cukup nyata dalam kehidupan sosialnya, mulai dari dibatasi, dikontrol, dan perlahan-lahan terputus dari lingkungan dukungan yang mereka miliki (Azkia, et. al. 2024). Meski demikian, pemulihan tetap bisa terjadi ketika seseorang mulai menyadari polanya yang selama ini berlangsung dalam hubungannya, berani memproses pengalaman yang telah dilaluinya, dan membangun komunikasi yang lebih terbuka dan penuh kesadaran dalam hubungan selanjutnya.

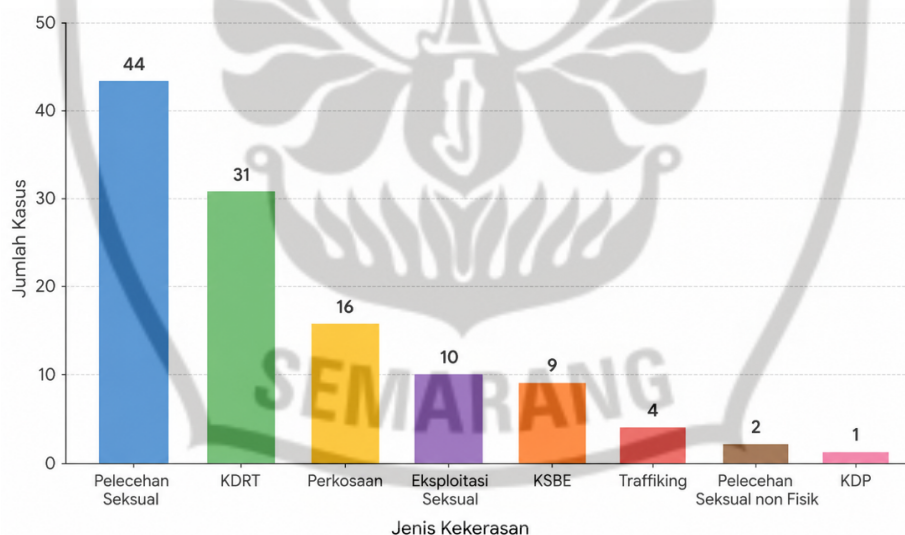
2.4 Kekerasan terhadap Perempuan dan Kekerasan dalam Pacaran di Kota Semarang

Salah satu bentuk *toxic relationship* yang banyak ditemukan dalam hubungan romantis adalah kekerasan terhadap perempuan, khususnya dalam hubungan pacaran. Hubungan yang pada awalnya dibangun atas dasar kasih sayang, kedekatan emosional, dan rasa saling memiliki dapat berubah menjadi relasi yang penuh kontrol, manipulasi, intimidasi, hingga berbagai bentuk kekerasan fisik, verbal, psikologis, maupun seksual. Dalam banyak kasus, perilaku-perilaku tersebut sering kali tidak disadari sebagai bentuk kekerasan karena biasanya dibungkus dengan dalih narasi cinta, perhatian, atau kecemburuan yang dianggap wajar dalam hubungan. Akibatnya, batas antara kasih sayang dan dominasi menjadi kabur, sehingga korban cenderung menerima perlakuan yang merugikan dirinya sebagai bagian normal dari sebuah hubungan. Fenomena ini menunjukkan bahwa

toxic relationship tidak hanya menjadi masalah antara dua orang, tetapi juga berkaitan dengan struktur sosial dan budaya yang memungkinkan ketimpangan relasi serta kekerasan terhadap perempuan terus berlangsung.

Kota Semarang menyimpan catatan yang cukup mengkhawatirkan soal kekerasan terhadap perempuan. Berdasarkan laporan LRC-KJHAM (2025) (Legal Resources Center untuk Keadilan Gender dan Hak Asasi Manusia), selama periode 2023 hingga 2025 tercatat sebanyak 312 kasus kekerasan terhadap perempuan di wilayah Jawa Tengah. Khusus pada tahun 2025, angka tersebut mencapai 117 kasus dengan 111 korban dan 4 di antaranya adalah kasus femisida (perempuan yang kehilangan nyawanya akibat kekerasan). Di antara seluruh wilayah di Jawa Tengah, Kota Semarang mencatat angka tertinggi dengan 46 kasus, yang menunjukkan bahwa kota ini bukan hanya pusat kegiatan ekonomi dan pendidikan, tetapi juga menjadi titik paling rawan terjadinya kekerasan berbasis gender yang terus terjadi di tengah kehidupan masyarakat sehari-hari. Berikut jenis kekerasan terhadap perempuan yang kerap terjadi:

Grafik 2. 1 Jenis Kekerasan terhadap Perempuan yang Paling Sering Terjadi



Sumber: Akun Instagram @lrckjham

Data tersebut menunjukkan berbagai jenis kekerasan yang terjadi terhadap perempuan, dengan pelecehan seksual menjadi jumlah kasus yang paling banyak yaitu 44 kasus, sedangkan kekerasan dalam pacaran yang merupakan kasus paling sedikit yaitu 1 kasus. Grafik tersebut menunjukkan kasus-kasus yang dilaporkan.

Sebagian besar kekerasan sebanyak 90 kasus terjadi di wilayah privat, sementara 27 kasus sisanya berlangsung di ruang publik. Kekerasan seksual dan kekerasan di ranah personal menjadi bentuk yang paling dominan. Lebih mengusik lagi, pelakunya bukan orang asing, melainkan orang-orang terdekat korban seperti ayah kandung, suami, pacar, teman, tetangga, ustaz, atasan, ayah tiri, kakak kelas, dosen, kiai, hingga majikan. Daftar ini bukan sekedar nama, melainkan ketergantungan. Kondisi ini mencerminkan betapa kuatnya budaya sosial yang masih mentoleransi, bahkan menormalkan kekerasan terhadap perempuan dalam berbagai bentuk relasi.

Data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Semarang turut memperkuat gambaran ini. Sepanjang tahun 2025, DP3A mencatat 334 kasus kekerasan, yang terdiri atas 165 kasus kekerasan terhadap anak, 111 kasus kekerasan dalam rumah tangga, 56 kasus kekerasan terhadap perempuan, dan 2 kasus kekerasan dalam pacaran. Mayoritas korban adalah perempuan, dan faktor ekonomi masih menjadi pemicu utama yang paling sering disebut. Menarik sekaligus ironis bahwa angka kekerasan dalam pacaran yang tercatat hanya dua kasus. Bukan karena kasusnya memang sesedikit itu, melainkan justru sebaliknya (TribunJateng, 2026).

Angka tersebut bukan berarti kekerasan dalam pacaran memang jarang terjadi, melainkan justru menunjukkan seberapa banyak kasus yang tidak pernah sampai ke permukaan. Berbagai laporan menunjukkan bahwa kasus yang resmi tercatat kemungkinan besar hanya sebagian kecil dari kondisi nyata, mengingat banyak korban yang memilih diam atau bahkan tidak tahu bahwa mereka berhak untuk melapor. Ada beberapa alasan yang membuat korban memilih diam. Pertama, banyak korban tidak menyadari bahwa yang mereka alami adalah kekerasan. Pelaku kerap menggunakan manipulasi emosional yang membuat korban merasa bersalah atau bertanggung jawab atas tindakan pelaku, sementara norma sosial dan budaya yang masih menganggap wajar beberapa bentuk kontrol atau kecemburuan dalam hubungan semakin memperparah situasi ini. Ketika sikap posesif dibaca sebagai perhatian dan kecemburuan dianggap bukti cinta, korban tidak punya pijakan untuk menamai apa yang sedang mereka alami. Kedua, korban membutuhkan waktu yang berbeda-beda untuk mengakui bahwa dirinya adalah korban, dan sistem peradilan yang belum sepenuhnya berperspektif gender membuat mereka tidak percaya

bahwa laporan mereka akan diproses dengan adil. Ketiga, stigma sosial yang kuat termasuk kekhawatiran dianggap mencemarkan nama baik pasangan atau keluarga membuat banyak korban lebih memilih memendam sendiri pengalaman mereka daripada menghadapi proses pelaporan yang tidak menjanjikan perlindungan.

Kondisi ini menempatkan kekerasan dalam pacaran sebagai persoalan yang tersembunyi di balik angka-angka resmi yang terlihat kecil. Minimnya pelaporan bukan berarti kasusnya jarang terjadi, justru sebaliknya, ia menandakan bahwa kekerasan semacam itu sudah begitu dalam tertanam dalam dinamika hubungan sehari-hari hingga tidak lagi dikenali sebagai kekerasan. Inilah yang menjadikan kajian tentang *toxic relationship* di Kota Semarang terasa mendesak, bukan hanya untuk menghitung berapa banyak kasus yang ada, tetapi untuk memahami mengapa kasus-kasus itu begitu sulit terlihat dan terungkap.

2.5 Karakteristik Responden dan Informan

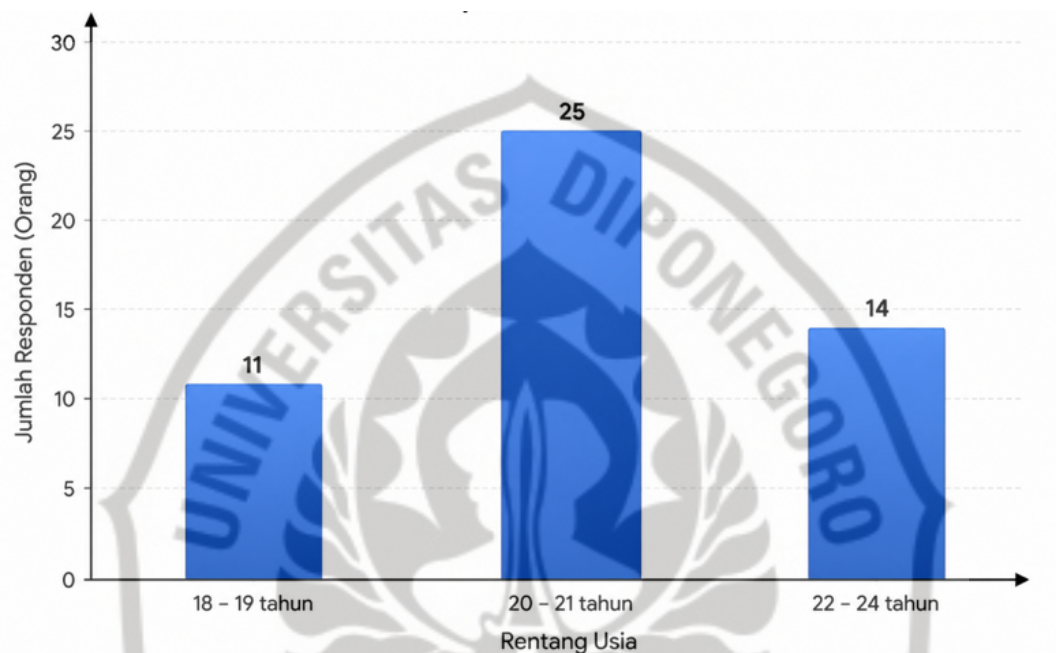
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif etnografi, sehingga melibatkan dua kelompok partisipan yang berbeda peran dan fungsinya. Kelompok pertama adalah responden, yaitu individu yang mengisi kuesioner sebagai alat penjaring sampel untuk memetakan calon informan dan gambaran umum kecenderungan responden terhadap indikator *toxic relationship*. Kelompok kedua adalah informan, yaitu individu yang dipilih untuk diwawancarai secara mendalam guna mengungkapkan pengalaman dan makna di balik pola yang muncul dari kuesioner. Kedua kelompok ini saling melengkapi, temuan dari responden menjadi pijakan untuk memilih dan memahami narasi yang disampaikan oleh para informan, yang menjadi fokus utama analisis. Karakteristik masing-masing kelompok disajikan secara terpisah dalam subbab berikut, sesuai dengan posisinya masing-masing sebagai data pendukung dan data utama.

2.5.1 Karakteristik Responden

Bagian ini menyajikan distribusi demografis responden sebagai dasar untuk memahami latar belakang partisipan penelitian. Data demografis memberikan konteks penting yang membantu pembaca membaca temuan penelitian secara lebih utuh, sekaligus menjadi pijakan untuk melihat kecenderungan umum yang berkaitan dengan usia dan jenis kelamin responden. Usia responden dikategorikan

antara 18 hingga 24 tahun sesuai kriteria penelitian, mengikuti fase perkembangan *emerging adulthood* yang ditandai oleh intensitas eksplorasi hubungan interpersonal. Data usia ini penting untuk memahami pada kelompok usia mana kecenderungan pengalaman *toxic relationship* paling banyak ditemukan. Distribusi usia responden disajikan dalam grafik berikut:

Grafik 2. 2 Rentang Usia Responden yang Mengisi Survei



Sumber: Data Penelitian Pribadi

Berdasarkan grafik di atas, kita dapat melihat bahwa sebagian besar responden berada di rentang usia 20-21 tahun, yang berjumlah 25 orang atau sebesar 49% dari total responden. Kelompok usia 22-24 tahun menempati posisi kedua, dengan 14 orang atau 28,6% dan kelompok usia 18-19 tahun menempati posisi ketiga, dengan 11 orang atau 22,4%. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di fase dewasa awal yang cenderung aktif dalam menjalin hubungan. Kondisi ini terkait dengan fokus penelitian, yaitu menyelidiki fenomena *toxic relationship*. Oleh karena itu, data usia yang dikumpulkan dapat dianggap representatif untuk kelompok sasaran pendidikan.

Selain usia, karakteristik responden juga dilihat berdasarkan jenis kelamin. Variabel ini penting karena dapat memengaruhi cara seseorang memahami, mengalami, dan merespons dinamika dalam hubungan pacaran. Distribusi jenis kelamin responden disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. 1 Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Persentase (%)
1	Perempuan	42	84%
2	Laki-Laki	8	16%
	Total	50	100%

Sumber: Data Penelitian Pribadi

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa mayoritas responden penelitian adalah perempuan, dengan 42 orang, atau 84% dan 8 orang, atau 16%, adalah laki-laki. Perbedaan jumlah yang cukup besar ini menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengisi kuesioner tentang *toxic relationship*. Namun, responden laki-laki tetap membantu memperluas variasi data dan perspektif penelitian. Dengan partisipasi dari kedua jenis kelamin ini, penulis dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok dewasa awal berusia 20 – 21 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

2.5.2 Karakteristik Informan

Hasil kuesioner ini kemudian menjadi dasar untuk menentukan informan yang akan digali lebih dalam melalui wawancara. Penulis terlebih dahulu menyajikan profil informan sebagai konteks untuk membaca narasi yang akan diuraikan, sebelum membahas hasil wawancara. Memahami latar belakang informan adalah hal yang tidak bisa dipisahkan dari proses interpretasi data dalam penelitian kualitatif, karena pengalaman yang disampaikan selalu lahir dari kondisi sosial dan personal yang unik pada masing-masing individu. Deskripsi profil informan mencakup informasi demografis sekaligus pengalaman yang relevan dengan fenomena *toxic relationship* yang diteliti. Identitas seluruh informan disamarkan menggunakan nama samaran demi menjaga kerahasiaan dan melindungi mereka, mengingat sensitivitas topik ini (Bernard, 2017:167).

Gambaran umum profil kelima informan disajikan dalam tabel berikut sebagai konteks awal untuk memahami temuan kualitatif penelitian ini. Sebanyak 50 responden yang mengisi kuesioner, terpilih lima informan yang bersedia menjadi narasumber utama dalam tahap kualitatif penelitian ini. Kelima informan

menyatakan ketersediaannya secara sukarela setelah memahami kriteria partisipan yang disampaikan peneliti, dan seluruhnya berasal dari kuesioner yang sama sehingga kesinambungan antara data kuantitatif dan kualitatif terjaga.

Tabel 2. 2 Profil Informan Penelitian

Nama Samaran	Usia	Jenis Kelamin	Lama Hubungan	Bentuk <i>Toxic Relationship</i> yang Dialami
Nayla	21 Tahun	Perempuan	7 Bulan	<i>Gaslighting</i> , pola komunikasi tidak sehat, kelelahan emosional
Amara	22 Tahun	Perempuan	5 Tahun (sampai sekarang)	Kekerasan verbal, kontrol sosial, perilaku posesif dan meremehkan
Ayu	24 Tahun	Perempuan	4 Tahun (sampai sekarang)	Kebohongan, perselingkuhan, kontrol berlebihan, kekerasan verbal dan fisik ringan
Kirana	24 Tahun	Perempuan	2 Tahun	Kontrol finansial, kekerasan verbal, psikologis, fisik, dan seksual
Safira	19 Tahun	Perempuan	2,5 Bulan	Kontrol ekstrem, kekerasan fisik berat, kekerasan seksual, dan ancaman

Sumber: Data Penelitian Pribadi

Pengalaman kelima informan mencakup bentuk *toxic relationship*, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling berat. Bentuk paling ringan yang muncul adalah *gaslighting* dan pola komunikasi tidak sehat, di mana korban terus

disudutkan dan mengalami kelelahan emosional tanpa kekerasan fisik. Satu tingkat di atasnya terdapat kontrol verbal dan pembatasan sosial yang berlangsung dalam jangka panjang. Lebih jauh, terdapat pengalaman kekerasan fisik yang memaksa korban mendapat perawatan medis. Kekerasan seksual, ancaman fisik, dan trauma psikologis menjadi pengalaman paling berat yang dialami salah satu informan hingga berdampak pada kesehatan jangka panjang. Rentang pengalaman ini menegaskan bahwa *toxic relationship* bukan satu wajah tunggal, melainkan sebuah kontinum yang perlu dipahami secara menyeluruh. Berikut deskripsi para informan dalam penelitian ini:

a. Nayla: Terjebak dalam Siklus *Gaslighting* dan Kelelahan Emosional

Nayla merupakan seorang perempuan muda yang berasal dari Semarang yang saat ini berstatus sebagai mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Kota Semarang dan berada pada rentang usia 21 tahun untuk saat ini, dengan perbedaan usia satu tahun lebih muda dibandingkan mantan pasangannya. Ia menjalani hubungan pacaran selama kurang lebih tujuh bulan, yang sebagian besar dijalani dalam kondisi hubungan jarak jauh atau *long distance relationship* (LDR) karena pasangannya melanjutkan pendidikan di Palembang, sementara Nayla berada di Semarang. Awal pengenalan mereka terjadi sejak masa SMA, di mana Nayla mengenal pasangannya sebagai kakak kelas yang memiliki prestasi akademik yang baik dan menjabat sebagai ketua OSIS. Ketertarikan Nayla muncul karena sosok pasangannya yang dianggap pintar, aktif, dan berprestasi, sehingga memunculkan rasa kagum yang berkembang menjadi perasaan suka. Keinginan untuk bisa lebih dekat membuat Nayla bergabung dalam organisasi yang sama, yaitu OSIS, sehingga intensitas interaksi mereka semakin meningkat. Kedekatan tersebut berlangsung selama kurang lebih tiga bulan sebelum akhirnya mereka resmi menjalin hubungan pacaran.

Fase awal hubungan mereka ditandai dengan komunikasi yang cukup intens meskipun terpisah jarak, disertai kebiasaan saling memberi kabar mengenai aktivitas sehari-hari. Nayla melihat hubungan tersebut sebagai hubungan yang normal dan menyenangkan di awal, sehingga ia merasa nyaman untuk melanjutkannya. Selain itu, Nayla semakin mantap mempertahankan

hubungan itu karena dia memang tertarik secara fisik maupun cara berpikir pasangannya. Ia juga mengakui bahwa dirinya adalah pihak yang lebih dulu mendekati, sehingga ada ketertarikan emosional yang cukup kuat sejak awal. Hal ini kemudian menjadi salah satu alasan mengapa Nayla tetap bertahan meskipun mulai muncul permasalahan dalam hubungan tersebut.

Memasuki bulan ketiga hubungan, Nayla mulai merasakan adanya perubahan perilaku dari pasangannya yang menunjukkan tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Pasangannya cenderung memiliki sifat *avoidant*¹, sulit menghadapi konflik, serta sering menghindari penyelesaian masalah secara terbuka. Situasi konflik sering membuat Nayla merasa disudutkan dan mengalami *gaslighting*², di mana ia dibuat merasa bersalah meskipun bukan pihak yang melakukan kesalahan. Pasangannya juga kerap menggunakan alasan kesibukan untuk menghindari komunikasi, bahkan tidak memberi kabar dalam waktu yang cukup lama tanpa penjelasan yang jelas. Namun, setiap kali Nayla mencoba bertanya atau memastikan soal sikap itu, pasangannya malah balik menyalahkan dia dan tidak mau terima kritik.

Konflik di antara mereka juga sering terjadi dengan pola yang sama, pasangannya yang mulai buat masalah, lalu marah-marah, tapi ujungnya Nayla yang harus lebih dulu mengalah dan membujuk. Selain itu, komunikasi yang tidak sehat juga terlihat dari kebiasaan pasangan yang memberikan respons singkat atau “*dry text*”³ saat terjadi konflik, sehingga membuat Nayla merasa diabaikan. Hubungan tersebut juga diwarnai dengan pertengkaran yang muncul hampir setiap minggu, bahkan dipicu oleh hal-hal sepele seperti kesalahpahaman nada komunikasi. Nayla juga merasa kebebasannya mulai terganggu, misalnya ketika pasangannya menunjukkan kecemburuan tanpa alasan yang jelas saat Nayla beraktivitas dengan teman. Meski pasangannya tidak terang-terangan melarang atau mengekang, tapi sikapnya tetap membuat Nayla merasa tertekan secara emosional. Dalam kondisi tersebut, Nayla

¹ Kecenderungan seseorang untuk menarik diri, menjaga jarak, atau menghindari kedekatan emosional sebagai bentuk pertahanan diri dari rasa takut, penolakan, atau kekecewaan.

² Bentuk manipulasi agar korban meragukannya (lebih jelasnya di bab 3).

³ Menggambarkan obrolan yang terasa hambar, datar, dan tidak menunjukkan antusiasme dari lawan bicara

cenderung mengambil peran sebagai pihak yang selalu mengalah dan berusaha mempertahankan hubungan. Ia juga sempat memiliki harapan bahwa pasangannya akan berubah seiring waktu, meskipun pada kenyataannya perilaku tersebut tidak menunjukkan perbaikan.

Seiring berjalannya waktu, hubungan yang dijalani Nayla semakin menunjukkan pola *toxic relationship* yang berdampak pada kondisi emosional dan psikologisnya. Nayla mengaku sering merasa lelah, tidak dihargai, serta mengalami kelelahan emosional akibat konflik yang terus berulang tanpa penyesalan yang jelas. Ia bahkan sampai pada titik di mana harus terus-menerus meminta maaf dan memohon agar hubungan tetap berjalan, meskipun bukan dirinya yang bersalah. Ancaman putus yang sering kali dilontarkan oleh pasangannya saat konflik juga menjadi bentuk tekanan yang membuat Nayla semakin terjebak dalam hubungan tersebut. Kondisi ini berdampak pada kehidupan sehari-harinya, seperti menurunnya motivasi belajar, meningkatnya rasa cemas, serta munculnya perasaan kosong dan tidak berharga. Nayla juga mulai menyalahkan dirinya sendiri atas permasalahan yang terjadi, terutama menjelang akhir hubungan. Setelah bertahan selama beberapa bulan dalam kondisi tersebut, Nayla akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan karena merasa sudah tidak kuat dan tidak dihargai.

Keputusan tersebut sebenarnya telah dipikirkan sejak lama, namun baru direalisasikan setelah Nayla mencapai titik jenuh. Menariknya, respons dari pasangannya saat diputuskan justru cenderung datar dan tanpa usaha untuk mempertahankan hubungan, yang semakin memperkuat perasaan Nayla bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Setelah putus, Nayla sempat mengalami fase sulit seperti kehilangan semangat dan kepercayaan diri. Namun, perlahan mulai pulih dengan dukungan teman-temannya. Pengalaman tersebut juga membentuk cara pandang baru bagi Nayla terhadap lingkungan, sehingga ia menjadi lebih berhati-hati dan menetapkan batasan dalam menjalin hubungan ke depannya. Ia kini menyadari pentingnya mengenali karakter pasangan sejak awal serta tidak mudah terjebak pada ketertarikan semata tanpa mempertimbangkan aspek emosional. Pengalaman *toxic relationship* yang

dialaminya akhirnya menjadi pelajaran penting bagi Nayla dalam proses pendewasaan dirinya.

b. Amara: Lima Tahun Bertahan di Bawah Kontrol dan Kekerasan Verbal

Amara adalah informan pertama yang hadir dan bersedia berbagi pengalamannya kepada peneliti. Ia berusia 22 tahun dan saat ini sedang menyelesaikan skripsi di salah satu perguruan tinggi di Kota Semarang. Amara pertama kali mengenal pasangannya melalui *people nearby* di sebuah aplikasi daring ketika masih duduk di bangku SMA. Awalnya mereka hanya saling kirim pesan, namun kemudian Amara mengetahui bahwa mereka memiliki lingkaran sosial yang saling terhubung, pasangannya ternyata adalah kakak dari adik kelasnya waktu SMP, dan sepupu pasangannya pun merupakan kakak kelasnya. Pasangannya berasal dari Kota Semarang dan memiliki perbedaan usia sekitar 11 tahun lebih tua dibandingkan Amara.

Ketertarikan Amara muncul karena ia memang ingin punya pasangan yang lebih dewasa. Ia merasa kurang cocok menjalin hubungan dengan laki-laki seusianya, dan sejak kecil ia menginginkan sosok kakak laki-laki yang bisa bersikap protektif dan penyayang seperti yang ia lihat dari teman-temannya. Selain itu, Amara tertarik karena pasangannya bukan tipe pemalas, ia punya usaha tembakau, bekerja bersama temannya, dan selalu berusaha mencari cara untuk menghasilkan uang meski di masa-masa sulit seperti saat pandemi.

Hubungan mereka berkembang secara perlahan hingga akhirnya resmi pacaran dan sudah berjalan selama lima tahun sampai sekarang. Di awal hubungan, Amara merasa sangat diperhatikan sehingga merasa aman dan nyaman. Namun semua mulai berubah ketika ada satu kejadian di acara perpisahan SMA, Amara berfoto bersama teman laki-laki yang merangkulnya, dan foto itu sampai ke tangan pasangannya. Kejadian itu memicu pertengkaran besar lewat pesan singkat, dan pasangannya bahkan sempat mengajaknya putus. Amara yang saat itu sedang berada di Jakarta sementara pasangannya di Jogja mengaku bahwa pasangannya marah-marah dan diduga juga minum alkohol karena emosi. Sejak kejadian itulah, sikap pasangannya berubah menjadi lebih posesif dan mudah curiga.

Amara mengaku bahwa dua tahun pertama hubungan ini merupakan masa yang paling berat. Di masa itu, ia sering merasa takut setiap kali tidak segera memberi kabar soal keberadaan atau aktivitasnya. Ia berulang kali dituduh selingkuh meski tidak pernah terbukti. Bahkan hanya karena pernah mengobrol atau berfoto bersama teman laki-laki, pasangannya sudah langsung curiga. Tuduhan pasangannya bahkan sempat lebih jauh, ia pernah menuduh Amara pernah tidur bersama orang lain, hanya berdasarkan kenyataan bahwa sebelum pacaran, Amara juga *chat* dengan orang lain di aplikasi tersebut.

Seiring waktu, Amara mulai sadar bahwa hubungan ini tidak sehat, terutama karena kekerasan verbal yang kerap terjadi saat pertengkaran. Pasangannya sering mengucapkan kata-kata kasar seperti "*asu*", "*bodoh*", "*pekok*", dan sejenisnya ketika sedang marah. Ia juga pernah meremehkan pendapat Amara dengan mengatakan, "*Kamu tuh belum wayahe (waktunya) ngomong-ngomong kayak gitu, udah nggak usah*," saat Amara mencoba memberi masukan soal masalah uang sewa usaha pasangannya. Hal ini membuat Amara merasa suara dan pendapatnya tidak pernah dianggap penting dalam hubungan.

Kontrol pasangannya juga masuk ke ranah kehidupan sosial Amara. Ia selalu ditanya pergi dengan siapa dan ada laki-laki atau tidak di tempat yang dikunjungi. Bahkan ketika Amara rutin pergi berenang, pasangannya pernah berkomentar, "*Di sana ada siapa sih kok kamu berenang terus, kayaknya di sana ada cowok yang kamu suka ya*." Amara jadi takut mengunggah foto di media sosial kalau ada teman laki-laki di dalamnya. Ketika kumpul bareng teman-teman SMA yang mayoritas laki-laki, ia memilih untuk tidak berterus terang dan hanya menyebut nama teman perempuannya agar tidak memicu konflik. Bahkan pasangannya pernah mendatangi tempat Amara dan teman-temannya nongkrong hanya untuk memastikan tidak ada laki-laki di sana.

Sikap posesif ini juga berdampak nyata pada kehidupan kampus Amara. Ia mengaku tidak pernah ikut kepanitiaan universitas padahal sebenarnya sangat ingin, karena khawatir harus pulang malam dan berujung pertengkaran dengan pasangannya. Menurutny, pasangannya justru lebih protektif soal jam pulang dibanding orang tuanya sendiri. Amara juga menceritakan adanya perilaku yang

ia sadari belakangan sebagai bentuk *grooming*, meski bukan ke arah seksual. Pasangannya kerap mengatakan "*kamu masih kecil, belum ngerti apa-apa,*" dan secara tidak langsung mengajarnya berbohong kepada orang tua, misalnya dengan menganggap wajar pulang malam di atas jam sembilan dan meyakinkan Amara untuk tidak perlu memberitahu orang tuanya.

Dampak dari semua ini cukup dirasakan Amara. Secara emosional, ia sering tiba-tiba merasa sedih dan bertanya-tanya dalam hati kenapa pasangannya bisa memperlakukannya seperti itu, padahal ia merasa tidak pernah menolak hal-hal yang diarahkan kepadanya selama itu masih terasa wajar. Saat sedang stres atau bahkan ketika berenang, ia masih bisa tiba-tiba teringat kata-kata kasar pasangannya. Ketika pertengkaran sedang memuncak dan ia tidak mau mengangkat telepon, ia mengaku pernah menangis hingga tidak bisa tidur sampai pagi. Rasa percaya dirinya pun sempat turun, ia mengaku pernah minder karena merasa teman-teman pasangannya lebih cantik dan lebih pintar darinya. Dalam hal pertemanan, ia juga merasa ada yang terbatas, karena sampai sekarang masih tidak berani terus terang soal dengan siapa ia pergi, terutama jika ada teman laki-laki.

Sikap Amara berubah mulai tahun ketiga hubungan. Ia mulai lebih berani melawan, berbicara lebih frontal, dan tidak lagi mudah hancur ketika pasangannya marah. Ia sadar bahwa bersikap terlalu lembut justru membuat dirinya tidak dianggap, sehingga ia memilih untuk juga ikut bersikap tegas ketika diperlakukan tidak baik. Meskipun demikian, Amara tetap memilih bertahan. Baginya, ada tiga hal yang menjadi alasan utama: pasangannya tidak pernah selingkuh, tidak pernah melakukan kekerasan fisik, dan tidak pernah bermalas-malasan. Ia juga merasa sudah nyaman secara emosional meski tidak sepenuhnya bergantung, ia menyebut angka 60% ketika ditanya seberapa besar ketergantungan emosionalnya, karena teman-temannya dan dirinya sendiri pun bisa menjadi sumber dukungan. Amara mengaku sudah menyiapkan diri secara mental jika suatu hari hubungan ini tidak berlanjut ke jenjang pernikahan dan ia merasa bukan dirinya yang akan rugi.

c. Ayu: Kehilangan Diri di Balik Perselingkuhan dan Ketergantungan Emosional

Ayu merupakan seorang perempuan berusia 24 tahun yang telah menyelesaikan pendidikan sarjana di salah satu perguruan tinggi di Kota Semarang dan saat ini sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Ia berasal dari Jawa Barat, tetapi selama masa perkuliahan tinggal di kawasan kos mahasiswa di Kota Semarang. Dalam kesehariannya, Ayu menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang aktif, mudah bergaul, dan memiliki banyak lingkaran pertemanan. Ia menyebut dirinya sebagai seorang “*social butterfly*” karena senang berinteraksi dengan banyak orang dan selalu memiliki aktivitas yang dilakukan. Sebelum menjalin hubungan romantis dengan pasangannya, Ayu dikenal sebagai sosok yang mandiri dan spontan. Ia sering bepergian sendiri ke berbagai kota seperti Solo dan Yogyakarta hanya untuk mencoba makanan tertentu atau mengunjungi tempat yang menarik perhatiannya. Selain itu, Ayu juga aktif mengikuti berbagai kegiatan kampus, perlombaan, serta aktivitas lain yang sesuai dengan minatnya.

Perkenalan Ayu dengan pasangannya bermula dari pertemanan dalam satu kelompok yang terdiri dari tiga orang. Pada awalnya mereka berinteraksi secara *daring* selama masa perkuliahan yang dilaksanakan secara *online*. Hubungan mereka semakin dekat ketika mengikuti kegiatan magang di kebun kopi selama empat belas hari. Saat itu, laki-laki yang kemudian menjadi pasangannya masih menjalin hubungan dengan kekasihnya sejak masa SMA. Ayu sempat merasa tidak nyaman dengan kedekatan yang terjalin sehingga memilih memblokir kontak laki-laki tersebut selama beberapa hari. Namun, laki-laki tersebut terus berusaha menghubunginya dan mengungkapkan ketertarikannya kepada Ayu. Setelah mengakhiri hubungan dengan pacarnya, mereka kemudian resmi berpacaran. Ayu meminta agar hubungan tersebut tidak dipublikasikan terlebih dahulu sebagai bentuk penghormatan kepada mantan pasangan kekasihnya. Pasangannya diketahui memiliki usia tiga tahun lebih muda dari Ayu dan berasal dari luar Kota Semarang. Perbedaan usia serta tingkat kematangan emosional menjadi salah satu faktor yang memengaruhi dinamika hubungan mereka.

Pada awal hubungan, Ayu merasakan perhatian yang besar dari pasangannya. Namun, seiring berjalannya waktu, hubungan tersebut mulai menunjukkan sebagai bentuk perilaku yang mengarah pada *toxic relationship*. Salah satu bentuk yang paling sering dialami Ayu adalah kebohongan yang dilakukan pasangannya mengenai aktivitas maupun kedekatannya dengan perempuan lain. Ayu beberapa kali menemukan bahwa pasangannya menyembunyikan interaksi dengan seorang perempuan yang dianggap problematik dalam lingkaran pertemanan mereka. Konflik yang lebih besar terjadi ketika Ayu mengetahui pasangannya menjalin kedekatan dengan seorang siswi SMA pada masa Kuliah Kerja Nyata (KKN). Peristiwa tersebut menjadi titik terberat dalam hubungan mereka karena membuat Ayu merasa dikhianati dan kehilangan kepercayaan terhadap pasangannya.

Selain mengalami kebohongan dan perselingkuhan, Ayu juga menerima berbagai bentuk pengontrolan dalam hubungan. Pasangannya berusaha mengambil alih banyak aspek kehidupan Ayu dengan alasan perhatian dan perlindungan. Ayu yang sebelumnya terbiasa bepergian sendiri, membawa kendaraan sendiri, dan aktif mengikuti berbagai kegiatan, perlahan menjadi lebih bergantung pada pasangannya. Ia tidak diperbolehkan mengendarai motor sendiri dan hampir selalu dijemput ke mana pun pergi. Pasangannya juga menunjukkan rasa cemburu yang berlebihan terhadap teman laki-laki Ayu hingga membuat beberapa relasi pertemanannya menjadi renggang. Akibat hubungan tersebut, aktivitas sosial Ayu menjadi lebih terbatas dibandingkan sebelum berpacaran. Ia mengaku tidak lagi sebebas dahulu dalam mengikuti kegiatan kampus maupun mengeksplorasi berbagai aktivitas yang disukainya.

Bentuk *toxic relationship* lainnya muncul melalui kekerasan verbal dan tindakan meremehkan kemampuan Ayu. Saat terjadi konflik, pasangannya kerap melontarkan kata-kata seperti “bodoh” dan berbagai ungkapan yang membuat Ayu merasa diremehkan. Dalam konteks akademik, pasangannya sering menganggap ide dan hasil pekerjaan Ayu kurang baik dibandingkan pendapatnya sendiri. Ayu bahkan kehilangan kepercayaan diri karena hasil pekerjaannya diubah dan dianggap tidak memadai oleh pasangannya. Selain itu, hubungan mereka juga pernah diwarnai konflik fisik berupa tarik-menarik saat

bertengkar yang menyebabkan baju sobek dan kacamata Ayu terinjak. Meskipun tidak mengarah pada kekerasan fisik yang berat, peristiwa tersebut menunjukkan tingginya intensitas konflik yang terjadi dalam hubungan mereka.

Pola hubungan yang tidak sehat tersebut berlangsung selama beberapa tahun hingga akhirnya Ayu memutuskan mengakhiri hubungan. Keputusan tersebut diambil karena akumulasi berbagai permasalahan, terutama kebohongan yang berulang, perselingkuhan, konflik terus-menerus terjadi, serta perasaan bahwa dirinya kehilangan kebebasan dan ruang untuk berkembang sebagai individu. Setelah berpisah, Ayu mengalami dampak psikologis yang cukup berat. Ia mengalami gangguan tidur hingga hanya mampu tidur sekitar dua sampai tiga jam setiap malam. Nafsu makannya menurun drastis sehingga berat badannya turun sekitar lima kilogram dalam waktu satu bulan. Kondisi tersebut muncul karena Ayu harus menghadapi rasa kehilangan, kekecewaan akibat pengkhianatan, ketidakpercayaan terhadap pasangan, serta kesulitan beradaptasi setelah bertahun-tahun menjalani kehidupan yang sangat bergantung pada hubungan tersebut. Pada masa itu, Ayu juga sering berjalan kaki atau berkendara sendirian pada malam hingga dini hari karena kesulitan menenangkan pikirannya.

Meskipun sempat berpisah, perjalanan waktu membuat keduanya menjalin komunikasi dan membangun hubungan yang baru. Menurut Ayu, hubungan yang dijalani saat ini berbeda dengan hubungan mereka pada masa lalu. Pasangannya dinilai telah mengalami perubahan yang cukup signifikan dalam cara berpikir, mengelola emosi, dan memandang masa depan. Mereka mulai membangun pola komunikasi yang lebih sehat, memberikan ruang pribadi satu sama lain, serta lebih terbuka dalam membahas rencana masa depan, karier, dan kondisi keluarga masing-masing. Berdasarkan pengakuan Ayu, berbagai bentuk kekerasan verbal, perilaku posesif, pengontrolan berlebihan, maupun konflik fisik yang pernah terjadi sudah tidak lagi muncul dalam hubungan mereka saat ini. Meskipun Ayu mengakui masih memiliki rasa waswas akibat pengalaman masa lalu, ia melihat adanya perubahan nyata pada pasangannya sehingga memilih untuk kembali menjalani hubungan tersebut dengan komitmen yang lebih dewasa dan sehat dibandingkan sebelumnya.

d. Kirana: Dari Kontrol Sosial Menuju Kekerasan Berlapis

Informan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan yang disamarkan identitasnya dengan nama Kirana. Kirana berusia 24 tahun dan saat ini bekerja di salah satu perusahaan swasta di Kota Semarang. Ia merupakan perempuan muda yang tinggal dan menetap di Kota Semarang. Kirana dikenal sebagai sosok yang perasa, memiliki empati tinggi, serta cenderung memikirkan kondisi orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Latar belakang keluarganya turut membentuk kepribadian tersebut. Ia mengaku sejak kecil kurang mendapatkan kasih sayang yang cukup dari orang tua dan tumbuh dalam lingkungan yang tidak lepas dari bentakan. Pengalaman tersebut membuat Kirana memiliki kebutuhan emosional yang besar terhadap sosok yang mampu memberikan rasa aman dan perhatian. Selain itu, Kirana juga dikenal sebagai pribadi yang tertutup dalam menghadapi masalah. Ia lebih sering memendam persoalan yang dialaminya dan hanya menceritakan kondisi pribadinya kepada beberapa orang terdekat, terutama sahabatnya sejak SMP. Dalam menghadapi konflik, Kirana cenderung memilih diam dan mengalah daripada memperpanjang pertengkaran.

Kirana pertama kali mengenal mantan kekasihnya melalui lingkungan pertemanan di tempat kerja. Keduanya saling mengenal selama kurang lebih satu tahun sebelum akhirnya memutuskan untuk berpacaran. Mantan kekasih Kirana merupakan laki-laki yang berusia empat tahun lebih tua darinya. Faktor usia menjadi salah satu alasan yang membuat Kirana tertarik karena sejak awal ia memang menyukai sosok yang lebih dewasa dan mampu memberikan perlindungan secara emosional. Selain itu, mantan kekasihnya dinilai memiliki penampilan yang menarik dan postur tubuh yang lebih tinggi darinya. Hubungan mereka semakin dekat karena Kirana juga diterima dengan baik oleh keluarga pihak laki-laki, terutama sang eyang yang mengenalnya secara pribadi. Pada awal hubungan, mantan kekasih Kirana tidak menunjukkan perilaku kasar sehingga Kirana merasa nyaman dan optimis menjalani hubungan tersebut. Keduanya menjalin hubungan tanpa jarak sehingga hampir setiap hari bertemu dan menghabiskan waktu bersama. Intensitas pertemuan yang tinggi membuat

hubungan mereka berkembang dengan sangat dekat dan berlangsung selama dua tahun.

Memasuki sekitar bulan kelima hubungan, perilaku mantan kekasih Kirana mulai menunjukkan perubahan. Bentuk perlakuan yang pertama kali muncul adalah kontrol dan pembatasan terhadap kehidupan sosial Kirana. Ia mulai dilarang menghabiskan waktu bersama teman-temannya, dibatasi dalam aktivitas pergaulan, serta diminta untuk selalu membagikan lokasi keberadaannya. Bahkan ketika Kirana tidak sedang bersama pasangannya, ia tetap harus memberi tahu keberadaannya secara terus-menerus. Mantan kekasihnya juga menunjukkan rasa cemburu yang berlebihan dan pernah diam-diam mengikuti Kirana ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Selain itu, ia mulai mengatur berbagai aspek kehidupan pribadi Kirana, seperti cara berpakaian, gaya rambut, hingga aktivitas yang boleh dan tidak boleh dilakukan. Pada tahap ini, Kirana mulai kehilangan ruang pribadi dan merasa selalu diawasi dalam kesehariannya.

Seiring berjalannya waktu, bentuk kekerasan yang dialami Kirana berkembang menjadi kekerasan psikologis dan verbal. Mantan kekasihnya sering meremehkan pendapat Kirana dengan alasan bahwa Kirana masih lebih muda dan dianggap tidak memahami persoalan yang sedang dibicarakan. Setiap kali Kirana memberikan pendapat, respons yang diterima sering berupa kalimat seperti “Kamu anak kecil, kamu tidak tahu apa-apa” atau “Pikiran kamu tidak sampai ke sana.” Selain itu, mantan kekasihnya juga kerap membandingkan Kirana dengan mantan pacarnya dan secara terbuka menyatakan bahwa kontribusi Kirana dalam hidupnya tidak sebesar mantan tersebut. Saat marah, ia sering melontarkan makian seperti “tolol” dan “anjing”, serta menyalahkan Kirana atas berbagai permasalahan yang sebenarnya tidak sepenuhnya disebabkan olehnya. Kondisi tersebut membuat Kirana sering merasa serba salah, kehilangan kepercayaan diri, dan mulai mempertanyakan nilai dirinya sendiri.

Kekerasan yang dialami Kirana kemudian semakin berat ketika disertai perilaku manipulatif, ancaman, dan kontrol finansial. Mantan kekasihnya memiliki kebiasaan judi *online* dan sering meminjam uang kepada Kirana. Ia

juga mengetahui seluruh PIN dan kata sandi telepon genggam milik Kirana. Ketika Kirana mencoba mengganti kata sandi atau menjaga privasinya, mantan kekasihnya justru marah dan menuduh Kirana menyembunyikan sesuatu. Setiap kali Kirana mencoba mengambil jarak atau mengakhiri hubungan, mantan kekasihnya akan mendatangi rumah Kirana secara paksa, menghubunginya terus-menerus, serta memberikan berbagai ancaman. Salah satu ancaman yang paling membekas bagi Kirana adalah ancaman untuk memberitahukan kepada orang tuanya bahwa dirinya sudah tidak perawan apabila ia benar-benar memutuskan hubungan tersebut. Ancaman tersebut membuat Kirana merasa takut, tertekan, dan kesulitan untuk keluar dari hubungan yang sudah tidak sehat. Dalam beberapa situasi, mantan kekasihnya juga sering meminta maaf sambil menangis dan berjanji akan berubah, namun permintaan maaf tersebut kerap disertai perilaku *playing victim* yang membuat Kirana merasa dirinya adalah pihak yang bersalah. Akibatnya, Kirana kembali mengurungkan niat untuk meninggalkan hubungan tersebut dan memilih bertahan.

Bentuk kekerasan lain yang dialami Kirana adalah kekerasan seksual dalam hubungan pacaran. Kirana mengungkapkan bahwa ketika mantan kekasihnya sedang menghadapi masalah pribadi, mengalami tekanan emosional, atau berada dalam kondisi mabuk, kemarahan yang dirasakan sering dilampiaskan kepada dirinya. Dalam beberapa situasi, mantan kekasihnya memaksa Kirana untuk melakukan hubungan seksual meskipun Kirana tidak menginginkannya. Penolakan yang diberikan sering kali tidak dihargai sehingga Kirana merasa tidak memiliki ruang untuk menentukan kehendaknya sendiri. Hubungan seksual yang terjadi lebih sering menjadi sarana pelampiasan emosi pasangan dibandingkan bentuk kedekatan yang dilandasi persetujuan dan kenyamanan kedua belah pihak. Pengalaman tersebut menimbulkan rasa takut, tertekan, dan tidak berdaya karena Kirana merasa kehilangan kontrol atas tubuh dan keputusannya sendiri.

Selain kekerasan seksual, bentuk kekerasan yang paling terlihat dalam hubungan tersebut adalah kekerasan fisik. Kekerasan ini mulai muncul ketika mantan kekasihnya semakin tidak stabil secara emosional akibat masih terikat secara psikologis dengan mantan pacarnya terdahulu. Kirana pernah mengalami

tamparan ketika memberikan respons terhadap cerita mengenai mantan kekasih tersebut. Selain itu, ia juga pernah dilempari helm hingga mengenai wajahnya dan menyebabkan bibirnya membengkak. Dalam beberapa pertengkaran lain, Kirana mengaku mengalami memar pada tubuhnya akibat tindakan kasar yang dilakukan pasangannya. Meskipun setelahnya mantan kekasihnya sering meminta maaf dan berjanji akan berubah, pola kekerasan tersebut terus berulang selama hubungan berlangsung. Siklus pertengkaran, kekerasan, permintaan maaf, dan pengulangan konflik menjadi pola yang terus terjadi sepanjang hubungan mereka.

Kirana bertahan selama dua tahun dalam hubungan tersebut karena rasa kasihan yang sangat besar terhadap mantan kekasihnya. Ia mengetahui berbagai persoalan keluarga yang dialami pasangannya, mulai dari kondisi keluarga *broken home*, perceraian kedua orang tuanya, hingga kehidupannya yang hanya ditemani oleh sang eyang di Semarang. Perasaan empati tersebut membuat Kirana terus berusaha memahami dan memaafkan berbagai perilaku yang diterimanya. Selain itu, kedekatan dengan keluarga pasangannya, terutama sang eyang, turut membuat Kirana merasa memiliki tanggung jawab moral untuk tetap mendampingi pasangannya. Namun, seiring berjalannya waktu, ia mulai merasa lelah secara fisik maupun emosional. Dukungan dan nasihat dari teman dekatnya menjadi titik penting yang mendorong Kirana untuk menyadari bahwa dirinya berhak keluar dari hubungan yang menyakitkan tersebut. Setelah mempertimbangkan berbagai pengalaman yang dialaminya, Kirana akhirnya memutuskan mengakhiri hubungan dan memilih untuk tidak kembali menjalin hubungan romantis dengan mantan kekasihnya.

Setelah hubungan tersebut berakhir, Kirana merasakan berbagai dampak psikologis yang masih membekas hingga saat ini. Ia menjadi lebih mudah terkejut ketika melihat gerakan tangan yang tiba-tiba mengarah ke dirinya karena secara refleks merasa akan dipukul kembali. Pengalaman sering dibentak dan mengalami kekerasan fisik membuatnya menjadi lebih sensitif terhadap suara keras dan situasi yang menyerupai konflik. Selain itu, Kirana juga mengalami gangguan pola tidur yang cukup serius. Ia pernah tidak tidur selama dua hari berturut-turut dan membutuhkan waktu yang lama untuk

memulihkan kembali jam tidurnya. Dampak lain yang dirasakan adalah munculnya perasaan serba salah, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta ketakutan ketika mulai menjalin kedekatan dengan orang baru. Pengalaman kekerasan yang dialaminya membuat Kirana menjadi lebih berhati-hati dalam membangun hubungan romantis karena khawatir pengalaman serupa akan terulang kembali. Meskipun demikian, pengalaman tersebut juga membuat Kirana menyadari pentingnya menetapkan batasan dalam hubungan dan tidak lagi menoleransi berbagai bentuk kekerasan yang pernah dianggap wajar selama menjalani hubungan sebelumnya.

e. Safira: Menghadapi Kekerasan Paling Berat dan Perjalanan Menuju Pemulihan

Informan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan yang disamarkan identitasnya dengan nama Safira. Safira berusia 19 tahun dan saat ini sedang menempuh pendidikan sarjana di salah satu perguruan tinggi di Kota Semarang. Ia berasal dari Kota Semarang dan selama masa perkuliahan memilih tinggal sendiri di sebuah apartemen mahasiswa di Semarang. Meskipun berasal dari keluarga yang religius, Safira mengaku hubungan komunikasinya dengan orang tua tidak terlalu dekat. Ia merasa orang tuanya cenderung menyalahkan terlebih dahulu sebelum mendengarkan penjelasannya, sehingga ia tidak terbiasa menceritakan masalah pribadi secara terbuka kepada keluarga. Sebelum melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, Safira pernah mengikuti program pertukaran pelajar ke Belgia saat duduk di bangku SMA, yang menunjukkan keterlibatannya dalam berbagai kegiatan akademik. Di lingkungan sosialnya, Safira dikenal sebagai pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai situasi sulit tanpa banyak bergantung kepada orang lain.

Sebelum menjalin hubungan dengan mantan kekasih yang menjadi fokus dalam penelitian ini, Safira pernah memiliki hubungan pacaran semasa SMA dengan seorang laki-laki yang menurutnya memiliki karakter lembut dan memperlakukannya dengan baik. Hubungan tersebut berakhir bukan karena konflik ataupun kekerasan, melainkan karena adanya perbedaan keyakinan yang membuat keduanya memilih berpisah secara baik-baik. Pengalaman

tersebut menjadi gambaran awal bagi Safira mengenai hubungan pacaran yang sehat sebelum ia memasuki dunia perkuliahan.

Perkenalan Safira dengan mantan kekasihnya terjadi secara *daring* sebelum masa orientasi mahasiswa baru dimulai. Saat itu Safira baru saja mengunggah *twibbon*⁴ sebagai mahasiswa baru dan menerima pesan langsung melalui Instagram dari seorang mahasiswa laki-laki. Awalnya Safira tidak memberikan respons, namun laki-laki tersebut terus berupaya mendekatinya melalui berbagai media sosial hingga akhirnya mereka mulai berinteraksi secara intens. Dalam waktu yang relatif singkat, keduanya bertemu secara langsung dengan alasan mencari perlengkapan orientasi kampus. Pada pertemuan pertama tersebut, laki-laki itu membayarkan berbagai kebutuhan Safira tanpa diminta. Perhatian yang ditunjukkan, penampilan yang rapi, sikap yang sopan, serta latar belakang keluarga yang dianggap baik membuat Safira merasa nyaman dan mulai mempercayainya. Selain itu, adanya keterkaitan antara lingkungan pekerjaan ayah mereka membuat hubungan keduanya semakin mudah diterima oleh lingkungan sekitar. Safira mengakui bahwa pada saat itu dirinya masih sangat polos sebagai mahasiswa baru dan cenderung melihat orang lain dari sisi positifnya. Ketertarikan Safira juga semakin besar ketika laki-laki tersebut menyatakan kesediaannya untuk berpindah agama demi dapat menjalin hubungan yang lebih serius dengannya.

Hubungan mereka berlangsung selama kurang lebih dua hingga tiga bulan, yaitu sejak Agustus hingga pertengahan Oktober 2023. Pada awal hubungan, mantan kekasih Safira menampilkan diri sebagai sosok yang sangat perhatian dan selalu hadir dalam kehidupan sehari-harinya. Ia mengantar dan menjemput Safira ke kampus setiap hari, menunggu Safira selesai kuliah, serta berusaha terlibat dalam hampir seluruh aktivitas yang dilakukan Safira. Namun, perhatian tersebut perlahan berubah menjadi perilaku kontrol yang berlebihan. Safira mulai kehilangan ruang pribadi karena hampir seluruh aktivitasnya dipantau oleh pasangannya. Ia jarang memiliki kesempatan untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya tanpa kehadiran pasangan.

⁴ Bingkai foto digital atau desain *overlay* yang digabungkan dengan foto untuk merayakan momen tertentu.

Bahkan ketika menghadiri acara ulang tahun seorang teman, mantan kekasihnya datang secara tiba-tiba, menarik Safira untuk keluar dari acara tersebut, dan memarahinya di dalam mobil. Perilaku posesif dan kontrol yang berlebihan tersebut menjadi bentuk awal *toxic relationship* yang dialami Safira.

Seiring berjalannya waktu, kontrol yang dilakukan berkembang menjadi kekerasan verbal dan psikologis. Mantan kekasihnya mulai mudah marah terhadap hal-hal yang sebenarnya berada di luar kendali Safira, seperti ketika Safira terlambat keluar dari kelas karena perkuliahan yang belum selesai. Dalam situasi tersebut, Safira menerima cacian, bentakan, dan perlakuan yang membuatnya merasa bersalah atas sesuatu yang bukan kesalahannya. Ia juga mulai mengalami tekanan psikologis karena harus selalu menjaga perilaku agar tidak memicu kemarahan pasangannya. Hubungan yang awalnya memberikan rasa aman berubah menjadi hubungan yang dipenuhi ketakutan dan kecemasan.

Kekerasan yang dialami Safira kemudian meningkat menjadi kekerasan fisik. Salah satu peristiwa yang paling membekas adalah ketika ia dibanting ke kamar mandi hingga kepalanya membentur toilet dan mengalami pendarahan dalam yang mengharuskannya mendapatkan perawatan medis di rumah sakit. Kekerasan yang dialaminya tidak berhenti sampai di situ, Safira juga pernah mengalami tindakan penyiksaan fisik berupa tubuhnya yang ditempelkan setrika panas oleh mantan kekasihnya saat terjadi konflik. Selain itu, ia pernah diinjak menggunakan alas kaki yang memiliki bagian tajam hingga menimbulkan luka dan rasa sakit pada tubuhnya. Selain itu, Safira juga mengetahui bahwa mantan kekasihnya melakukan perselingkuhan dengan perempuan lain, bahkan salah satu kejadian tersebut terjadi di apartemen milik Safira sendiri. Pengkhianatan tersebut semakin memperburuk kondisi emosional yang telah ia alami selama menjalani hubungan tersebut.

Puncak kekerasan terjadi menjelang berakhirnya hubungan mereka. Safira mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kekerasan seksual yang dilakukan oleh mantan kekasihnya. Dalam peristiwa tersebut, ia dipaksa melakukan hubungan seksual tanpa persetujuannya, mengalami pemukulan menggunakan tongkat golf, mendapatkan ancaman menggunakan senjata tajam, serta dipaksa mengonsumsi minuman beralkohol hingga kehilangan kesadaran.

Pengalaman tersebut menjadi peristiwa paling traumatis yang dialami Safira selama hidupnya dan meninggalkan dampak yang sangat besar terhadap kondisi fisik maupun psikologisnya.

Setelah berhasil keluar dari hubungan tersebut dengan bantuan teman-temannya pada Oktober 2023, Safira menghadapi berbagai dampak yang masih dirasakan hingga saat ini. Ia mengalami trauma terhadap suara notifikasi telepon karena mengingatkannya pada masa ketika dirinya selalu diawasi dan dituntut untuk segera merespons pesan dari mantan kekasihnya. Selain itu, Safira mengaku mengalami kesulitan mempercayai orang lain dan lebih berhati-hati ketika membangun hubungan baru. Kondisi kesehatannya juga terdampak, termasuk gangguan pada jantung yang mengharuskannya menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pada masa-masa terberat setelah peristiwa tersebut, Safira bahkan beberapa kali melakukan percobaan bunuh diri karena merasa sangat lelah secara emosional dan kehilangan harapan. Namun, seiring berjalannya waktu, ia mulai berusaha pulih melalui keterlibatan dalam organisasi, dukungan dari teman-teman terdekat, serta upaya mendekatkan diri kepada Tuhan. Meskipun pengalaman tersebut masih meninggalkan luka dan trauma, Safira berusaha melanjutkan kehidupannya dan memandang masa depan dengan lebih hati-hati serta penuh pertimbangan.