

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan entitas yang eksis dalam suatu komunitas dan saling membutuhkan satu sama lain, memberikan dukungan serta senantiasa berinteraksi dalam kelompok. Sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok, interaksi dan komunikasi adalah hal yang tak terpisahkan. Komunikasi memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi antar manusia, memungkinkan mereka untuk menyampaikan maksud dan tujuan dengan lebih baik. Di samping keinginan untuk berinteraksi sosial, manusia juga merasakan kebutuhan akan kasih sayang dan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah satu perasaan positif yang dapat dirasakan oleh semua individu, tanpa memandang jenis kelamin. Salah satu momen kebahagiaan adalah ketika seseorang memiliki hubungan yang istimewa dengan pasangan, baik itu antara pria dan wanita, yang dikenal sebagai hubungan atau *relationship*. Memiliki pasangan saat memasuki masa dewasa awal merupakan langkah awal dalam membentuk hubungan yang berkomitmen melalui pernikahan, membangun keluarga, dan bertanggung jawab atas kehidupan pribadi serta keluarga (Puteri, 2022).

Mahasiswa yang berusia antara 18-25 tahun mengalami peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, dikenal sebagai periode "*emerging adulthood*" dengan rentang usia hingga 29 tahun. Bagi mahasiswa, menjalin hubungan yang baik, baik dalam bentuk persahabatan maupun hubungan romantis, merupakan bagian alami dari pengalaman mereka.

Menurut teori Erikson, tahap perkembangan psikososial pada masa dewasa ini disebut "keintiman vs isolasi" (*intimacy vs isolation*), di mana menemukan hubungan yang bermakna menjadi tantangan utama pada awal dewasa (Milati, 2022).

Beberapa individu meyakini bahwa cinta berkaitan erat dengan situasi yang menarik dan penuh romansa dan dianggap sebagai sesuatu yang bebas dari kekerasan. Stenberg (dalam Yani et al., 2021) mereka berpendapat bahwa cinta adalah sebuah emosi yang diharapkan oleh setiap individu. Seringkali menjadi masa

yang penuh dengan eksplorasi dan pencarian jati diri. Pada masa ini, beberapa orang bahkan rela melakukan berbagai hal atas nama cinta, termasuk tindakan seperti mencuri, berbohong, atau menipu, dengan keyakinan bahwa tindakan-tindakan tersebut dapat membantu mereka mempertahankan cinta yang mereka miliki.

Teori cinta segitiga yang dikemukakan oleh Strenberg mengidentifikasi tiga komponen utama dalam cinta, yaitu keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*). Keintiman mencakup keinginan individu untuk dekat dengan pasangan secara emosional. Gairah melibatkan perasaan kerinduan terhadap pasangan, termasuk ekspresi hasrat dan kebutuhan seksual. Sedangkan komitmen adalah keputusan seseorang untuk mempertahankan hubungan dengan pasangan. Namun, tidak semua pasangan mengalami hubungan yang harmonis dan romantis. Kekerasan dalam hubungan seringkali terjadi, terutama pada tahap awal remaja. Jika tidak ada pemahaman yang cukup dan tindakan cepat untuk menangani masalah tersebut, kekerasan ini dapat berlanjut hingga pernikahan dan melibatkan konsekuensi yang lebih serius (Julianto, 2020).

Tindakan kekerasan semacam itu dapat menjadi sebuah hubungan yang berbahaya dan merusak. Abbot mengatakan (dalam Devy & Sugiasih, 2017) kekerasan dalam hubungan pacaran melibatkan tindakan-tindakan yang melibatkan kekerasan, termasuk dalam bentuk-bentuk perilaku ini adalah pemaksaan, tekanan, perusakan, serta pelecehan fisik maupun psikologis. Perilaku-perilaku ini dialami oleh individu yang sedang menjalani hubungan romantis.

Kekerasan dalam keluarga dan rumah tangga merupakan masalah umum di Amerika Serikat, yang mempengaruhi sekitar 10 juta orang setiap tahun. Sebanyak satu dari empat perempuan dan satu dari Sembilan laki-laki mengalami kekerasan rumah tangga. Bentuk kekerasan ini meliputi pelecehan ekonomi, fisik, seksual, emosional, dan psikologis terhadap anak-anak, orang dewasa atau orang tua. Dampak dari kekerasan dalam rumah tangga termasuk memburuknya kesehatan mental dan fisik, penurunan kualitas

hidup, berkurangnya produktivitas, dan dalam beberapa kasus kematian (Martin et al., 2023).



Pada tahun 2019, Komisi Hak Asasi Manusia Independen Afghanistan melaporkan adanya 4.700 kasus kekerasan terhadap perempuan, dimana 238 kasus berakhir dengan pembunuhan. Berdasarkan data WHO, 90 persen perempuan di Afghanistan pernah mengalami setidaknya satu bentuk KDRT, dimana 17 persen di antaranya mengalami kekerasan seksual dan 52 persen mengalami penyiksaan fisik. Sementara menurut data UN Women, 51 persen perempuan yang pernah menjalani hubungan, dengan rentang usia 15-49 tahun, juga dilaporkan pernah mengalami kekerasan dari pasangannya sendiri. Sementara perempuan Afghanistan dengan rentang usia 20-24 tahun yang pernah berpasangan juga diketahui pernah mengalami kekerasan (UN Women, 2023).

Menurut data *Brazilian Public Security Forum, 2014* terdapat 1.326 pembunuhan terhadap perempuan, dimana mayoritas kasus tersebut dilakukan oleh pasangan atau mantan pasangan mereka. Tragisnya, 66 persen korban adalah perempuan berkulit hitam. Sementara itu, menurut data PBB, 16 persen perempuan berusia minimal 16 tahun yang pernah menjalani hubungan juga mengaku pernah mengalami kekerasan seksual dari pasangan.

Dalam Catatan Tahunan 2022 (CATAHU), dilaporkan adanya pengaduan mengenai kekerasan berbasis gender (KBG) terhadap perempuan yang diterima oleh Komnas Perempuan (2022), lembaga layanan, dan BADILAG. Total terdapat 338.496 kasus KBG, dengan 7.029 kasus dilaporkan kepada lembaga layanan dan 327.629 kasus kepada BADILAG. Data ini menunjukkan peningkatan signifikan sebesar 50 persen dibandingkan dengan tahun 2021 yang mencatat 226.062 kasus. Khusus untuk data BADILAG, terjadi peningkatan tajam sebesar 52 persen, dengan 327.629 kasus pada tahun 2022 dibandingkan dengan 215.694 kasus pada tahun 2020 (Komnas Perempuan, 2022).

Berdasarkan informasi dari Komnas Perempuan selama tahun 2022, terdapat jumlah tertinggi kasus kekerasan dalam berpacaran sebanyak 3.528. Selain itu, terdapat 725 kasus kekerasan terhadap anak perempuan, terjadi 713 kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar, 622 kasus kekerasan terhadap

istri, dan 422 kasus kekerasan dalam hubungan pacaran yang mendominasi. Data pengaduan Komnas Perempuan menunjukkan tren yang serupa dengan tahun sebelumnya dalam hal kekerasan personal, di mana kekerasan psikologis memiliki persentase tertinggi sebesar 40 persen, diikuti oleh kekerasan seksual sebesar 29 persen, kekerasan fisik sebesar 19%, dan kekerasan ekonomi sebesar 12% (Komnas Perempuan, 2022).

Menurut Inra Yani et al., (2021) mengadaptasi dari Fuller, menyebutkan ada tiga aspek yaitu ; (1) *Emotional Abuse* menurut Engel (dalam Karakurt & Silver, 2013) (1) *emotional abuse* dapat diartikan sebagai segala bentuk perilaku atau sikap nonfisik yang bertujuan untuk mengendalikan, menundukkan, menghukum, atau mengisolasi orang lain melalui penghinaan atau menimbulkan rasa takut; (2) *Physical Abuse*, tindakan kekerasan yang disengaja oleh seseorang terhadap orang lain yang mengakibatkan luka atau cedera pada tubuh; (3) Manipulatif merujuk pada metode atau cara yang digunakan untuk mempengaruhi atau merusak emosi serta keadaan mental orang lain.

Toxic relationship tidak hanya merugikan kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental. *Toxic relationship* sangat berbahaya terutamabagi pasangan yang masih muda atau pasangan orangtua. Dalam hubungan yang *toxic*, dampaknya dapat dirasakan baik secara psikologis maupun fisik. Secara psikologis, orang yang mengalami toxic relationship sering mengalami rendah diri dan sikap pesimis. Mereka dapat mengembangkan rasa benci terhadap diri sendiri karena perlakuan atau kata-kata negatif dari pasangan. Dampaknya juga bisa pada kesehatan fisik, termasuk masalah jantung yang parah dan bisa berakhir dengan kematian.

Kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) bisa menyebabkan trauma yang berlanjut, dan dampak traumatis ini dapat terus berpengaruh ketika korban harus memulai kembali hubungan yang baru. Dalam hal ini, perempuan yang menjadi korban KDP mengalamidampak psikologis yang sangat signifikan, yang sulit bagi mereka untuk hidup dengan cara yang produktif dan sehat karena mereka terus-menerus dibayangi oleh pengalaman traumatis yang mereka alami dari pasangan mereka sebelumnya (Savitri et al., 2022).

Primadinni (dalam Julianto et al., 2020) mengatakan korban yang memiliki tingkat ketahanan yang rendah tidak dapat mengatasi kekerasan yang dialami dalam kehidupannya secara sehat, sehingga sulit bagi mereka yang telah mengalami kekerasan untuk keluar dari lingkaran kekerasan yang ada. Tingginya angka kekerasan dalam hubungan pacaran disebabkan oleh kurangnya pemahaman korban mengenai bentuk kekerasan fisik maupun psikologis dalam suatu hubungan. Akibatnya, seringkali mereka tidak menyadari bahwa mereka telah menjadi korban kekerasan dari pandangan mereka. Membiarkan hubungan yang tidak sehat dan bahkan menerima tindakan kekerasan dapat menghadirkan risiko yang berpotensi.

Menurut Maslow (dalam Julianto et al., 2020) harga diri atau self-esteem merupakan elemen kunci dalam membentuk konsep diri seseorang yang mempengaruhi sikap dan perilaku mereka secara luas. Maslow menganggap harga diri sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia yang terstruktur secara hierarki, meskipun pemenuhannya tidak selalu mengikuti urutan tertentu. Dalam konteks hierarki pemenuhan harga diri, terdapat dua kategori kebutuhan manusia yang penting, yaitu kebutuhan akan harga diri sendiri dan kebutuhan akan pengakuan dari orang lain. Kebutuhan akan harga diri mencakup aspek-aspek seperti kepercayaan diri, pengakuan, kemandirian, dan kebebasan. Di sisi lain, kebutuhan akan penghargaan dari orang lain melibatkan elemen-elemen seperti penerimaan, penghargaan, perhatian, dan pengakuan dari lingkungan sosial.

Savitri et al., (2022) kehidupan yang penuh *toxic* dalam hubungan dapat mempengaruhi konsep diri perempuan yang menjadi korban, namun faktor yang paling penting dalam membentuk konsep diri mereka adalah harga diri. Hal ini membuat mereka menjadi individu yang lebih optimis, merasa bangga, dan puas dengan diri sendiri. Mereka juga menjadi lebih sensitif terhadap kemampuan dan kompetensi mereka sendiri, tidak terpengaruh oleh umpan balik negatif, dan proaktif dalam mencari umpan balik yang mengakui kelebihan mereka.

Mereka memiliki kemampuan untuk menerima pengalaman negatif yang mereka alami dan berusaha

untuk terus meningkatkan diri. Hasilnya, mereka sering mengalami emosi positif seperti kebahagiaan dan kegembiraan. Mereka menjadi lebih fleksibel, berani, dan terampil dalam interaksi dengan orang lain, mereka mengekspresikan diri secara spontan dan aktif. Mereka berusaha untuk meningkatkan kapasitas diri dengan cara tumbuh dan berkembang. Mereka berani mengambil risiko dan sikap positif terhadap orang lain, kelompok, atau institusi. Pola pikir mereka bersifat konstruktif dan fleksibel, serta mereka mampu membuat keputusan dengan cepat dan mewakili keyakinan pada keputusan yang diambilnya.

Harga diri yang kuat dapat berperan dalam meningkatkan tingkat ketahanan perempuan yang menjadi korban *toxic relationship*. Dengan demikian, harga diri dapat dianggap sebagai faktor yang melindungi individu dari pengaruh negatif dan membantu mencegah timbulnya berbagai masalah dalam kehidupan (Savitri et al., 2022).

Dalam penelitian yang dilakukan Devy dan Sugiasih (2017) ditemukan keterkaitan yang kuat antara tingkat harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacarana. Hasil studi juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat harga diri dan kesejahteraan remaja perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran.

Harga diri yang tinggi memainkan peran krusial dalam meningkatkan resiliensi perempuan yang terlibat dalam hubungan *toxic*. Hal ini memperkuat konsep diri mereka dengan optimism, kebanggaan, dan kepuasan pribadi. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki kepekaan terhadap kemampuan dan kompetensi pribadi, mampu menerima peristiwa negatif dengan baik, dan berusaha untuk terus berkembang. Mereka juga lebih sering mengalami emosi positif, lebih fleksibel dalam berekspresi, berani, dan aktif secara spontan. Harga diri yang tinggi mendorong mereka untuk terus tumbuh dan meningkatkan kapasitas diri secara personal (Savitri et al., 2022).

Sebaliknya ketika harga diri rendah, individu tersebut cenderung menunjukkan karakteristik yang bertentangan dengan resiliensi. Mereka mungkin menjadi pesimis, tidak puas, lebih emosional terhadap kritik,

cenderung melihat peristiwa sebagai hal negatif dan kurang mampu mengekspresikan diri. Pemikiran mereka cenderung tidak konstruktif dan lebih ragu-ragu dalam pengambilan keputusan, serta cenderung menghindari pengambilan resiko.

Davidson (dalam Octaryani, 2017) resiliensi dapat diartikan sebagai kapasitas seseorang dalam mengelola tekanan atau stres, sekaligus mampu mengatasi tantangan kecemasan dan depresi. Reivich dan Shatte (dalam Abidin, 2011) resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi, melewati, dan pulih kembali setelah mengalami kesulitan. Prinsip dasar resiliensi menggambarkan bahwa ketika menghadapi kesulitan atau tantangan, beberapa individu mampu mengatasinya dengan sukses (pulih), sedangkan yang lain tidak.

Grotberg (1999) di sisi lain menjelaskan konsep resiliensi mengindikasikan kemampuan yang universal, memungkinkan individu, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, mengurangi, atau mengatasi dampak negative saat mereka menghadapi masalah atau musibah.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Tugade dan Frederickson (dalam Fajrina, 2017) menyatakan seorang individu yang resilien akan menyadari bahwa mengatur emosi secara positif lebih bermanfaat daripada membiarkan diri terpengaruh oleh emosi negatif. Dalam konteks penelitian tersebut, disebutkan bahwa individu yang resilien mampu mengatasi pengalaman negatifnya dengan lebih baik daripada individu lain yang menghadapi situasi serupa tetapi tidak memiliki tingkat resiliensi yang sama.

Resiliensi mencakup kemampuan individu untuk pulih dari situasi sulit dengan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan. Ini melibatkan sifat mandiri, optimis, keterampilan pemecahan masalah, kendali diri, dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Resiliensi juga termasuk kemampuan mengambil makna dari kehidupan secara realistis dan menilai hal-hal positif. Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari pengalaman buruk dan menunjukkan adaptabilitas. Ini melibatkan pembelajaran dari lingkungan sekitar, mendukung kesuksesan dalam segala kondisi, serta mengembangkan potensi penuh meskipun dalam situasi

yang menekan, baik dari dalam maupun dari luar (Asih, 2022).

Dari studi awal yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat 30 responden yang diminta untuk memberikan respon terhadap skala pengukuran variabel penelitian, yaitu harga diri, resiliensi, dan *toxic relationship* melalui kuesioner. Dari 30 responden diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh harga diri dan resiliensi secara bersamaan terhadap *toxic relationship* sebesar 38.9%. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Harga Diri dan Resiliensi terhadap Toxic Relationship**.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh antara harga diri dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh antara resiliensi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh antara harga diri dan resiliensi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh antara harga diri dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara resiliensi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara harga diri dan resiliensi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, diharapkan penelitian ini menghasilkan manfaat yang dapat dirasakan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis terkait dengan harga diri, resiliensi, dan *toxic relationship*. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat menjadi wawasan tambahan untuk penelitian selanjutnya, serta memperluas eksplorasi topik ini untuk memperkaya pemahaman tentang hubungan yang beracun, sehingga memperkaya khasanah ilmiah dalam bidang tersebut.

Kegunaan Praktis

Adapun hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa yang memiliki hubungan romantis dapat mengantisipasi hubungan tidak sehat dengan cara menetapkan batasan dalam hubungan, membuat pilihan yang berani, dan menjaga kesehatan mental mereka.