

TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA:STUDI LITERATUR

Nur Dafiq¹, Maria M. Camela², Maria F. Akur³, Erviolita Jeniati⁴

¹⁻⁴Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng Jl. Jend. Ahmad Yani, No.10, Ruteng Flores 86508

Email: saungdaeng@gmail.com

Abstract: Adolescence is a unique period in the phase of adolescent life, where someone who has entered adolescence has unique characteristics. With this distinctive character, adolescents are required to adapt well to the individuals around them, by building relationships with other people. Building a harmonious relationship with someone requires a lot of sympathy and participation between the two parties. It is natural and normal for a relationship to have conflict or different thoughts on something. Even so, conditions like this will cause one of them to be pressured, threatened, then forced to survive in the relationship. Conditions like this become the trigger for a toxic relationship. A toxic relationship is an unpleasant relationship and can cause harm. This article is the result of a review of several journals from websites such as Google Scholar, Google Books and other references. The purpose of writing this article is to find out the toxic relationships that occur in adolescents. The results of a review from several sources say that toxic relationships have an effect on adolescent mental health

Keywords: toxic relationship, youth, mental health, self-acceptance

Abstrak: Masa remaja adalah suatu masa yang unik dalam fase kehidupan remaja, dimana seseorang yang telah memasuki usia remaja memiliki karakteristik yang khas. Dengan karakter yang khas tersebut remaja dituntut untuk menyesuaikan diri dengan baik terhadap individu di sekitarnya, dengan cara membangun relasi dengan orang lain. Membangun sebuah hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan simpati serta keikutsertaan yang besar antara 2 pihak. Wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau pemikiran yang berbeda menghadapi sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini akan menyebabkan salah satunya tertekan, terancam, kemudian terpaksa untuk bertahan dalam hubungan tersebut. Kondisi seperti ini menjadi pemicu hubungan yang beracun. Hubungan yang beracun atau *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan bisa menyebabkan kerugian. Artikel ini merupakan hasil review beberapa jurnal dari website seperti google scholar, google book dan referensi lainnya. Tujuan dari penulisan artikel ini adalah mengetahui *toxic relationship* yang terjadi pada remaja. Hasil review dari beberapa sumber mengatakan bahwa *toxic relationship* berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja.

Kata kunci : *toxic relationship*, remaja, kesehatan mental, penerimaan diri

PENDAHULUAN

Kata ‘hubungan’ dapat didefinisikan dalam berbagai sudut pandang yang berbeda. Ada yang beranggapan bahwa ‘hubungan’ itu adalah sebuah koneksi atau sebagai ikatan antara dua individu dengan melalui hubungan darah ataupun melalui sebuah pernikahan. Kebanyakan orang juga beranggapan bahwa hubungan itu melibatkan ikatan emosional antara orang-orang. Hubungan dapat dibedakan menjadi hubungan dengan orang tua, keluarga, teman sebaya dan lingkungan sosial (Patricia, 2013).

Membangun sebuah hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan simpatik serta keikutsertaan yang besar antara dua pihak. Wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau pemikiran yang berbeda dalam menghadapi sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini akan menyebabkan salah satunya merasa tertekan, terancam kemudian terpaksa untuk bertahan dalam hubungan yang seperti itu. Kondisi ini juga dapat menjadi pemicu hubungan yang beracun atau yang sering disebut *toxic relationship* (Ulin dkk, 2022). Hal ini dapat mengakibatkan kerusakan jangka panjang pada konsep diri, harga diri, psikologis dan pemilihan pasangan di masa mendatang.

Tak jarang *toxic relationship* ini sering terjadi pada siapa saja, terutama pada kalangan remaja. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan bahkan menyebabkan kerugian. (Wulandari & Puteri dkk, 2022) mengatakan bahwa *Toxic relationship* sering dialami oleh pasangan usia muda. Meskipun *toxic relationship* dapat dialami oleh siapa saja, tetapi umumnya kasus ini sering dialami oleh para remaja (Alfiani, Puteri dkk, 2022).

Masa remaja adalah suatu masa yang unik dalam fase kehidupan remaja, di mana seseorang yang telah memasuki usia remaja memiliki karakteristik yang khas. Dengan karakter yang khas tersebut, remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap individu di sekitarnya. Dimana remaja membangun sebuah hubungan atau korelasi dengan masyarakat di lingkungannya. Akan tetapi, tidak semua remaja mempunyai penyesuaian diri yang baik sehingga membuat

hubungannya dengan orang lain juga tidak baik (Usop, 2013).

Toxic relationship terbagi dalam dua kata yaitu *toxic* yang artinya racun dan *relationship* yang artinya keterhubungan. Maka pemaknaan dari dua kata diatas adalah hubungan sebagaimana antar individu atau kelompok yang memiliki sifat merusak dan meracuni, sehingga disebut suatu hubungan yang rusak bukan hanya pada individunya saja, tetapi pada individu lain. Hubungan tersebutlah yang dimana akan melahirkan banyak permasalahan, kerugian serta kehancuran dalam proses menjalin hubungan satu sama lain. Ini patut untuk tidak ada dalam diri siapapun yang sedang menjalani hubungan karena sungguh dapat merusak mental maupun fisik bagi individu, baik pada dirinya maupun individu lain serta mengingat hal ini dilakukan oleh para remaja pada umumnya (Widyastuti dkk, 2022). *Toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang terjadi antara dua individu atau lebih dengan tidak saling menguntungkan (Puteri dkk, 2022).

Toxic relationship bisa terjadi pada segala jenis hubungan, mulai dari pertemanan, keluarga, lingkungan sosial dan percintaan. Hal tersebut terjadi karena dipicu oleh kurangnya support dan komunikasi antara satu sama lain dan membandingkan satu hal dengan hal lainnya yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang sehingga berakibat timbulnya traumatis dari diri orang yang mengalaminya tersebut.

Angka kekerasan fisik dan seksual yang dialami oleh perempuan di berbagai wilayah di dunia ini cukup tinggi. Data yang dihimpun WHO menunjukkan bahwa satu dari lima perempuan (36,6% perempuan) yang berusia lebih dari delapan belas tahun di Afrika pernah mengalami kekerasan seksual. Tiga jenis kasus kekerasan terhadap perempuan meliputi pembunuhan, pelecehan seksual, dan penyerangan. Di Eropa dan wilayah Pasifik Barat, satu dari empat perempuan mengalami kekerasan dengan rincian 25,5% di Eropa dan 24,6% di Pasifik Barat. Di Amerika, Asia Tenggara dan Mediterania Timur satu dari tiga 3 perempuan pernah mengalami kekerasan, yakni di Amerika 29,8%, di Mediterania Timur 37%, dan di Asia Tenggara 37,7% (World Human Organization, 2017). Data tersebut menunjukkan bahwa secara global, lebih dari

seperempat perempuan pernah mengalami kekerasan di salah satu titik dalam kehidupannya.

Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (INFODATIN) Tahun 2019, gangguan depresi yang diklasifikasi berdasarkan usia sudah muncul sejak usia remaja (15-24 Tahun) dengan persentase 6,2%. Tentu patut menjadi perhatian semua pihak khususnya orang tua sebab munculnya gangguan depresi pada anak sejak usia remaja (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, dalam Novi dan Gilang, 2021). Sementara, berdasarkan data CATAHU tahun 2019, 406.178 kasus kekerasan terhadap perempuan dilaporkan dan ditangani pada tahun 2018 (naik dari 348.466 kasus pada tahun sebelumnya). Kasus kekerasan terhadap perempuan ini mencakup 209 lembaga mitra penyedia layanan yang berada di 34 provinsi. Dari 13.568 kasus, dan 392.610 kasus. Bersumber dari data kasus yang ditangani oleh pengadilan agama (Komnas Perempuan, Julianto dkk, 2020). Namun, fakta di bidang ini bukan hanya wanita yang pernah mengalami hubungan beracun, pria juga menjadi korban dari hubungan beracun (Putri, Julianto dkk, 2020:104).

Laman Victory News. id pada 17 Juli 2022 (Mula, 2022), Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Provinsi NTT mencatat 276 kasus kekerasan yang terjadi terhadap perempuan sepanjang tahun 2022. Sementara kasus kekerasan terhadap anak di tahun 2022 sebanyak 234 kasus. Kabid Perlindungan Hak Perempuan Dinas PPA Prov NTT Margaritha Boekan menyebut 234 kasus kekerasan terhadap yaitu kekerasan yang dialami anak perempuan sebanyak 183 kasus, lalu kekerasan terhadap anak laki-laki sebanyak 51 kasus. Sementara angka kekerasan terhadap perempuan dan anak menurut data secara nasional sejak 28 Juni 2022 sendiri sebanyak 3.670 kasus (Mula, 2022)

Maka dari itu terkait dengan banyaknya kasus yang terjadi akibat hubungan yang beracun tersebut tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan pada mental maupun psikis (depresi) dan bahkan bisa menimbulkan kematian yang mana hubungan tersebut harus benar-benar dibebaskan dari setiap hubungan yang

terjalin oleh setiap individu terutama pada kehidupan remaja.

Tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk melakukan tinjauan tentang toxic relationship pada remaja. Artikel ini berfokus pada jenis-jenis *toxic relationship* yang dihadapi oleh remaja dan pengetahuan remaja terhadap *toxic relationship*. Artikel ini memuat tentang bagaimana *toxic relationship* dapat mengancam mental remaja. Pada akhirnya artikel ini menjelaskan tentang penerimaan diri *toxic relationship* dalam menumbuhkan kesehatan mental.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review* yaitu sebuah pencarian literatur nasional dari website *google cendekia*, *google book* dan *referensi lainnya*. Dari beberapa artikel yang sudah ditelaah, sebagian artikel dianggap relevan karena hasil yang didapat sesuai.

Tahapan yang ditempuh pada penyusunan jurnal ini yaitu dengan menelaah setiap jurnal untuk mengetahui adanya *toxic relationship* pada remaja kemudian melihat keterkaitan antara satu literatur dengan literatur yang lain yang ada kaitan dengan tema, dan melihat serta mengidentifikasi berbagai jenis *toxic relationship* yang ada pada remaja, dampak dan akibat dari *toxic relationship*, serta mengakhiri *toxic relationship*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan dan pertumbuhan fisik & psikis. Masa remaja merupakan masa perkembangan emosi sehingga kontrol emosi pada masa remaja masih labil, serta belum konsisten dalam menentukan keputusannya. Masa remaja juga merupakan masa puncaknya seseorang dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan serta relasi dengan siapa saja baik itu hubungan dalam keluarga, pertemanan maupun dalam hubungan pacaran. Hubungan yang terjalin antara satu sama lain seharusnya merupakan hubungan yang mutualisme dan dapat memberikan dampak yang positif bagi satu sama lain. Tetapi nyatanya para remaja tidak jarang terjebak dalam hubungan yang tidak

sehat, bermasalah atau yang biasa dikenal dengan *toxic relationship* baik dengan sahabat, pacar, orang tua dan lingkungannya. *Toxic relationship* disini yaitu hubungan yang hanya menguntungkan satu pihak, sedangkan pihak yang satu dapat menjadi korban dari perilaku orang toxic tersebut. Pada realitanya masih banyak remaja yang terjebak dalam hubungan yang toxic baik yang disadari maupun tidak disadari dan *toxic relationship* ini paling sering terjadi pada kaum perempuan.

Berdasarkan catatan tahunan komisi nasional (Komnas) anti kekerasan terhadap perempuan, tahun 2019 tercatat 2.073 kasus kekerasan dalam pacaran dan 9.367 kasus berada dalam ranah privat. Dari kasus tersebut kita dapat mengetahui bahwa masih banyak remaja yang terjebak dalam hubungan yang toxic akibat kurangnya pengetahuan ataupun sudah terlanjur dan tidak dapat keluar dari hubungan tersebut (Puteri, dkk 2022).

Toxic relationship ini memiliki dua bentuk yaitu fisik dan emosional. Bentuk *toxic relationship* secara fisik yaitu kekerasan secara kontak langsung yang dimaksudkan untuk menimbulkan perasaan intimidasi, cedera atau penderitaan fisik lain dan kerusakan tubuh. Sedangkan bentuk emosional terjadi ketika seseorang membentak lawan bicara dalam hubungannya. Kekerasan dalam bentuk emosional ini tidak hanya terjadi pada saat seseorang berteriak atau berbicara dengan nada yang tinggi tetapi dapat dilakukan dengan nada halus sekalipun melalui kata-kata yang menyakiti dari ucapannya. Kekerasan bentuk emosional ini terjadi ketika seseorang ingin menghancurkan karakter dari orang lain.

Secara disadari maupun tidak sebenarnya toxic relationship ini dapat memberikan dampak yang sangat buruk bagi kesehatan mental remaja. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang toxic maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress, depresi dan gangguan kecemasan. Penyebab terjadinya toxic relationship adalah lingkungan sosial yang buruk, kurangnya rasa percaya diri, membandingkan hubungan pribadi dengan hubungan orang lain, kurangnya support dan perhatian satu sama lain serta komunikasi yang buruk. Dari penyebab tersebut toxic

relationship juga mempunyai akibat yaitu meninggalkan rasa trauma, terganggunya kepribadian seseorang dan dapat mengganggu jasmani seseorang. Sehingga perlu diketahui oleh remaja bahwa *toxic relationship* ini merupakan suatu hubungan yang sangat merugikan.

Toxic relationship dapat ditemukan dalam lingkungan pergaulan remaja, baik dalam keluarga, teman pergaulan maupun pacaran. Berikut beberapa hal terkait lingkungan pergaulan remaja:

1. Keluarga

Orang tua yang melakukan pola pengasuhan anak berdasarkan keinginan sendiri, mengatur anak semaunya sendiri tanpa memperdulikan jika anak-anak juga memiliki hak atas kehidupannya sendiri, serta tidak peduli pada perasaan dan pendapat anak yang diistilahkan dengan "*Toxic Parenting*" (Jalal, 2022). *Toxic Parents* atau *Toxic Parenting* adalah salah satu cara orang tua mengasuh dan mendidik anak dengan cara yang keliru. Kekeliruan tersebut disebabkan karena orang tua selalu mementingkan keinginan dan kemauannya dituruti oleh anak tanpa memikirkan kondisi anak, serta keinginan anak dan kurang menghargai hak berpendapat pada anak.

Toxic relationship yang kerap kali terjadi pada remaja dalam sebuah keluarga adalah dimana orang tua biasa membandingkan anaknya. Misalkan anak pertama yang memiliki kemampuan kognitif yang bagus dan sering mendapat peringkat pertama akan selalu menjadi patokan kepintaran dan keberhasilan dalam sebuah keluarga. Sementara anak yang lain yang tidak mendapatkan peringkat dalam sekolah akan selalu dibandingkan dengan anak yang dapat peringkat pertama.

Tidak hanya membandingkan antara saudara kandung, orang tua yang toxic juga biasa membandingkan anak-anaknya dengan anak tetangga, sepupu maupun dengan anak orang lain baik itu membandingkan sifat, sikap, rajin bekerja ataupun membandingkan hal-hal lain, yang pada akhirnya anak yang selalu dibandingkan dengan orang lain tidak akan memiliki rasa percaya pada dirinya terutama atas kemampuan yang dimiliki karena pada dasarnya kemampuan dari setiap orang berbeda-beda. Anak yang menjadi korban toxic dari orang tua yang toxic akan berusaha untuk mengikuti orang yang

dibandingkan dengannya, sehingga anak tersebut memaksakan diri agar sama dengan anak yang sering dibandingkan dengan dirinya. Hal ini secara tidak langsung membuat anak stress dan terjebak pada kondisi yang selalu dibandingkan.

2. Pacaran

Pacaran merupakan proses perkenalan antara dua insan yang berada dalam tahap pencarian kecocokan dengan lawan jenis untuk menuju ke kehidupan yang lebih serius seperti pernikahan. Pacaran adalah sebuah hubungan yang dimana di dalamnya terdapat kasih sayang dan juga terdapat sikap saling support dan saling membangun. Namun terkadang tidak semua orang mengalami masa pacaran yang indah, ada beberapa orang bahkan banyak orang mengalami masa pacaran yang sulit yaitu *toxic relationship* bahkan selama berpacaran sering mendapat perilaku kekerasan dan juga perilaku-perilaku yang tidak diinginkan lainnya.

Angka kekerasan dalam pacaran semakin meningkat. Kekerasan yang sering dialami dalam berpacaran yaitu pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual, pengingkaran janji untuk menikahi, dan kekerasan dalam bentuk cyber (komisi nasional perempuan, 2019). Angka kekerasan fisik dan seksual yang dialami oleh perempuan di berbagai wilayah di dunia ini cukup tinggi (Prameswari & Nurhayati). Data menunjukkan bahwa secara global, lebih dari seperempat perempuan pernah mengalami kekerasan.

Bentuk kekerasan dalam sebuah hubungan merupakan salah satu contoh ketika seseorang berada di dalam hubungan yang beracun atau yang dikenal dengan sebutan *toxic relationship*. Salah satu jenis kekerasan tersebut adalah kekerasan saat dalam pacaran (*dating violence*) (Prameswari & Nurhayati, 2021). Kekerasan dalam pacaran tidak hanya terjadi pada pasangan yang dewasa tetapi para kaum remaja juga kerap kali mengalami dan juga melakukan kekerasan terhadap pasangannya. Dimana perilaku ini merupakan suatu perilaku yang berulang yang disebabkan dari paksaan pasangan dengan menggunakan agresi, kekerasan fisik, psikologis, serta kekerasan seksual (Foshee dan Matthew, 2007).

Dating violence adalah kekerasan fisik yang dilakukan oleh seseorang kepada pasangannya ketika tingkat hubungan dari pasangan tersebut sudah berada dalam fase hubungan yang intim (Centers for Disease Control and Prevention, 2020; Grimm et al., 2017). Menurut Haglund dkk, (2019) dan Murray (2007) dalam Prameswari (2021,) mengatakan bahwa *dating violence* dapat berbentuk kekerasan emosi (*emotional abuse*), kekerasan fisik (*physical abuse*) dan kekerasan seksual (*sexual abuse*). Selain itu juga ada beberapa bentuk kekerasan yang sering dilakukan oleh pasangan yang *toxic* yaitu dalam bentuk perkataan dan mimik wajah. Kekerasan dalam pacaran dilakukan dengan maksud untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol atas pasangannya. Pihak yang lemah akan ditindas sehingga menyebabkan efek yang negatif baik pada fisik, psikis, emosional dan ekonomi. Setelah kita melihat ada begitu banyak orang yang terjebak dalam *toxic relationship* terlebih khusus *toxic relationship* dalam berpacaran yang terjadi pada remaja ada hal penting yang harus kita fokuskan yaitu tentang bagaimana pemulihan dari para korban-korban tersebut. Karena apabila korban terus berada di dalam situasi yang sama maka akan menimbulkan dampak negatif di dalam diri korban seperti akan berakibat fatal terhadap kesehatan mental korban serta kesejahteraan psikologisnya terganggu.

Terdapat salah satu cara untuk memulihkan kesehatan mental bagi para korban cara tersebut yaitu *forgiveness*. *Forgiveness* sangat berpengaruh terhadap psikologi seseorang atau psikologi *well being*. Ada juga penelitian lain yang mengatakan bahwa rasa empati seseorang akan mempengaruhi bentuk pemaafan seseorang terhadap sesuatu yang pernah dialaminya seperti rasa amarah dan juga dendam yang pernah dialaminya seseorang yang telah merasakan rasa empati akan dengan mudah memaafkan dengan secara total

3. Persahabatan/ Pertemanan

Pertemanan atau persahabatan (*friendship*) menurut Dariyo (2004) merupakan sebuah hubungan yang erat antara seseorang yang satu dengan lainnya. Persahabatan juga merupakan istilah yang menggambarkan perilaku yang saling mendukung antara dua individu. Dimana dalam sebuah hubungan pertemanan

seharusnya bersifat positif dan mutualisme, akan tetapi pada situasi tertentu banyak pertemanan yang malah bersifat negative. Situasi tersebut dapat dikenal dengan istilah “Toxic Friendship”.

Menurut Prof. Victoria Andrea Munez Serra, *toxic friendship* dalam hubungan pertemanan adalah mereka yang mengatakan kata menjadi teman, akan tetapi tindakannya menimbulkan rasa sakit, karena perilaku mereka bukanlah perilaku yang diharapkan dalam sebuah pertemanan. Singkatnya *toxic friendship* adalah “Persahabatan/ Pertemanan yang beracun”.

Berikut ini merupakan tanda-tanda ketika seseorang berada didalam lingkungan pertemanan yang toxic:

- (1) Menganggap teman sebagai lawan/saingan. Ini merupakan tanda awal dari hubungan yang toxic ketika seseorang merasa bahwa dirinya dianggap lawan/saingan oleh sahabatnya sendiri. Dalam lingkungan pertemanan yang sehat, pasti mereka akan melihat temannya seperti saudara sendiri tanpa memiliki sikap ingin bersaing. Sikap ingin bersaing diawali oleh rasa iri dan tidak puas dengan pencapaian dari diri sendiri, sehingga dapat menimbulkan rasa ingin bersaing terhadap satu sama lain.
- (2) Memberikan kritik tajam yang bersifat ingin menjatuhkan dan merasa diri paling sempurna. Memberikan kritik pedas yang bersifat ingin menjatuhkan dan merendahkan merupakan perkataan yang dilontarkan oleh seseorang yang sifatnya sama seperti bullying. Sikap seperti ini paling banyak ditemui di lingkungan sekolah, entah itu kritik dalam bidang akademis, penampilan dan sebagainya. Teman yang baik akan selalu mendukung setiap tindakan, tidak pernah mencela dan selalu memberikan kritik yang membangun tanpa mempunyai maksud untuk menjatuhkan dan merendahkan.
- (3) Selalu merasa stress ketika berada didekat orang-orang yang toxic Seperti yang diketahui banyak orang berkata jika memiliki sahabat pasti akan

merasa bahagia dan selalu positif. Akan tetapi jika seseorang selalu merasa kesal, jengkel, tegang dan tidak nyaman ketika berada didekat orang-orang yang toxic.

Toxic Relationship Mengancam Kesehatan Mental Remaja

Toxic relationship terkadang dapat terlihat sebagai hubungan yang sempurna dan sehat dari perspektif orang luar, namun bagi yang mengalami hubungan yang tidak sehat ini biasanya berisi amarah, ketidakbahagiaan, frustrasi, kekesalan, bahkan sampai ada yang mengalami depresi. Jadi, jika seseorang merasa dalam pertemanannya memiliki sikap seperti diatas maka sebaiknya harus segera menghindari lingkungan pertemanan tersebut.

Apabila seseorang tidak dapat menghindari dari pertemanan seperti itu maka, orang tersebut dapat menjadi korban dari hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dan dapat menimbulkan dampak pada psikologis seperti kehilangan harga diri, kemarahan, penghinaan, kecemburuan, stress, depresi bahkan dapat memicu seseorang melakukan kekerasan terhadap diri sendiri dan orang lain (Zahiduzzam, dkk, 2022).

Hubungan seperti inilah yang bisa membuat seseorang terutama para remaja yang terjebak di dalamnya bisa terancam kesehatan mentalnya. Kerap kali mereka tidak menyadari bahwa hubungannya tidak sehat dan masih tetap bertahan dengan berbagai alasan yang berbeda. Banyak teori telah diajukan untuk menjelaskan mengapa korban tetap berada dalam hubungan yang abusive. Hal ini merupakan fenomena yang sulit untuk disamaratakan dan dibuat teorinya. Tiap korban adalah individu yang berbeda, dan alasan ia tetap memilih berada dalam hubungan abusive tidak jelas dan tidak dapat disamaratakan. Hal ini dapat mengakibatkan kerusakan jangka panjang pada konsep diri dan harga diri. Masih banyak korban yang enggan dan takut untuk keluar dari hubungan toxic tersebut sehingga mereka memilih untuk tetap bertahan dengan segala konsekuensi yang ada. Hubungan beracun itu membuat orang-orang yang terlibat didalamnya merasa lelah dan tidak nyaman secara berkepanjangan, sampai pada kondisi momen negatif mengalahkan momen positif. *Toxic relationship* tidak hanya

sekedar kehilangan kebahagiaan tetapi juga psikologis.

Toxic relationship tidak berujung pada hal yang lebih baik maka hindari hubungan *toxic relationship* dalam setiap jenis hubungan baik hubungan toxic dalam keluarga, pacaran, dan pertemanan/persahabatan untuk kaum remaja, supaya tidak mengganggu kesehatan mental. Menjaga kesehatan mental sama pentingnya seperti menjaga kesehatan fisik.

Mengakhiri Toxic Relationship

Mengakhiri sebuah hubungan yang toxic memang tidak mudah dan yang pasti memerlukan waktu yang lama untuk bisa keluar dari hubungan toxic tersebut, namun perlu dicoba. Ketika seseorang menyadari bahwa dirinya terjebak pada situasi *toxic relationship* maka mau tidak mau individu tersebut harus melepaskan dirinya dari hubungan toxic.

Dari beberapa jenis *toxic relationship* yang sudah dijelaskan tadi ada beberapa cara yang bisa kita gunakan untuk mengakhiri *toxic relationship*. Yang pertama *toxic relationship* pada pertemanan, hal yang harus dipikirkan adalah mengakui bahwa hubungan pertemanan tersebut sudah dan semakin beracun. Ketika seseorang sudah mengakui bahwa pertemanannya beracun maka yang harus dilakukan adalah mencari cara agar dirinya bisa terlepas dari pertemanan yang toxic tersebut, yaitu dengan mengabaikan segala sesuatu yang membuat diri merasa terganggu misalnya menjauhi teman yang sudah sering membuat pelecehan baik secara perkataan maupun perbuatan.

Hal ini berkaitan dengan penerimaan diri atau self acceptance yang adalah kemampuan untuk mengenali dan menerima segala sesuatu yang ada di dalam diri baik dari segi kelemahan atau kelebihan diri. Sehingga ketika seorang mengalami atau mendapat masalah seseorang tersebut bisa mengenali sesuatu yang salah di dalam dirinya atau pun diri orang lain dan dari situ seseorang tersebut dapat berfikir secara logis. Yang kedua *toxic relationship* dalam berpacaran. *Toxic relationship* memiliki efek yang berbeda dengan masalah lainnya, pada *toxic relationship* efek yang akan terjadi yaitu pada pemikiran dan juga tubuhnya hal ini dikarenakan terdapat kekerasan secara psikis

dan juga fisik. Kekerasan ini biasanya terjadi pada hubungan pacaran.

Ada beberapa alasan orang berpacaran yaitu hiburan atau pengalihan tertentu, memperluas status, mencari tahu cara bergaul atau kondisi dimana kita mencari teman di kehidupan masa depan. Tetapi yang sebenarnya kehidupan pacaran tidak selamanya berjalan mulus, ada beberapa orang yang memiliki kendala dalam berpacaran. Adapun cara yang bisa dilakukan agar keluar dari *toxic relationship* dalam pacaran yaitu memutuskan hubungan dengan pasangan yang toxic lalu membangun hubungan baru dengan orang lain yang lebih baik, mendekatkan diri dengan teman atau keluarga, menghilangkan segala sesuatu yang berkaitan dengan mantan. Yang ketiga *toxic relationship* pada orang tua, tak hanya pada hubungan pertemanan dan pacaran toxic juga bisa terjadi pada keluarga. Salah satu solusi yang bisa diterapkan untuk mengatasi toxic parents yaitu dengan cara intensitas komunikasi yang baik. Disfungsi komunikasi biasanya disebabkan karena adanya perbedaan antara dunia anak dengan dunia orang tua sehingga hal ini menjadikan adanya perbedaan konsep pola pikir antara orang tua serta anaknya.

KESIMPULAN

Toxic relationship adalah suatu hubungan yang tidak sehat, bermasalah dan beracun yang dapat merugikan salah satu pihak yang menjadi korban. Hubungan toxic tersebut terjadi pada semua kalangan terutama pada kalangan remaja. Dimana para remaja tidak jarang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, bermasalah/toxic relationship baik dengan sahabat, pacar maupun orang tua baik yang disadari maupun yang tidak disadari didukung pula oleh kasus yang terjadi pada remaja akibat kurangnya pengetahuan terhadap *toxic relationship*.

Toxic relationship dapat mengancam mental dari remaja seperti stress, depresi, kemarahan bahkan sampai berencana untuk melukai diri sendiri akibat dampak negatif dari hubungan toxic. Mengakhiri hubungan toxic memanglah tidak mudah, hanya diri sendiri yang bisa mengendalikan hidup, jangan

menyerahkan kendali di tangan orang lain. Bila mengambil keputusan perlu menggunakan hati, pikiran dan kesadaran dengan sepenuhnya. Jika merasa sulit untuk keluar dari hubungan yang toxic secara sendirian, dapatkan bantuan dari keluarga dan teman-teman atau psikolog jika diperlukan. Terkadang solusi terbaik ada di dalam diri sendiri

DAFTAR RUJUKAN

- Amelya Puteri, C., Dhea Pabundu, D., Nurmansyah Putri, A., Daffa Falih Adilah, R., Diaz Islamy, A., Hierro Satria, F., Ilmu Komunikasi, P., & Komunikasi dan Bisnis, F. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap *Toxic relationship* Pengetahuan Remaja Terhadap *Toxic relationship* . *Journal Of Digital Communication and Design*, 1(2), 69–79.
- Amir, M., & Wajdi, R. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 2, 97–109.
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>
- Askara, I. P. A., & Ulio. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi Toxic Parents bagi Kesehatan Mental Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 5(2), 125–134.
<https://ejournal.ihtn.ac.id/index.php/PW/article/view/1820/1493>
- Berliana, S., Claretta, D., & Arviani, H. (2022). TOXIC PARENTS PADA PODCAST (Studi Deskriptif Kualitatif Resepsi Khalayak Dewasa Awal Terhadap Podcast Curhat Babu Episode “Bisakah Kita Mengubah Orang Tua Kita?”). *Kinesik*, 9(2), 143.
- Christie, C. E., Lubuk, F. R., Aldiputra, R., Jusuf, V. N., & Hestyanti, Y. R. (2022). Meningkatkan Kesadaran Mengenai *Toxic relationship* Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *Jscd*, 4(1), 40–48.
- Indrawati, Erdina: *Toxic Relationship mengancam kesehatan mental remaja* Universitas persada Indonesia Y.A.I Published 01 October 2021
- Jalal, N. M., Syam, R., Hadjar, S., Istiqamah, N., & Ansar, W. (2022). *Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja*. 2(2), 427–433.
<https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1312>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic relationship* dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Motz, A. (2015). Female violence and toxic couples. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 29(3), 228–242.
<https://doi.org/10.1080/02668734.2015.1058850>
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169.
<https://doi.org/10.24014/pib.v1i3.9913>
- Nihayah, U., Panduwinata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban *Toxic relationship* dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55.
<https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Ni Luh Wiweka Widyastuti, Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan Hukum terhadap Korban *Toxic relationship* di Kalangan Remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 3(1), 166–171.
<https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171>
- Prameswari, F. H. K., & Nurchayati. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam

Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(07), 204–217. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42609>

Patricia G. O'Brien, Winifred z. Kennedy, Karen, A. Ballard: *Buku Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatrik*, Jakarta: EGC, 2013.

Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). *Toxic relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>

Sambhara, D. W., & Cahyanti, Y. (2013). Tahapan Pengambilan Keputusan untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran dengan Kekerasan pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau dari Stages of Change. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(02), 69–78.

Usop, Dwi Sary “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja” *Anterior Jurnal*, Volume 13 Nomor 1, Desember 2013, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya.

Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic relationship*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk3820>

Zahiduzzaman, Abu Sayed: *Toxic Relationship A psychological point of view*, Published by Author House: 12/03/2015