

PENGARUH TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA

Aulia Darisnawati¹, Salsabila Ayu Ramadhani², Rahma Amalia³, Delta Norantika⁴,
Miftahuddin⁵

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
auliadarisnawati@email.com

Abstract

This study aims to determine the effect of toxic relationships on female students in Pekanbaru City. The approach used is quantitative descriptive, with 40 respondents who are female students in semesters 6-8 who have experienced toxic relationships. The research instrument is compiled based on four indicators of toxic relationships: physical, psychological, sexual, and economic violence. The data analysis technique uses simple linear regression. The results of the study indicate that the toxic relationship variable does not significantly affect the psychological impact experienced by female students. This is indicated by a significance value of 0.893 (> 0.05), and a regression coefficient value of -0.027. This means that the higher the level of toxic relationship experienced, it does not directly cause a significant increase in psychological impact. This finding indicates the existence of other factors that mediate the impact of toxic relationships, such as social support, coping skills, and counseling experience. This study also emphasizes the importance of the role of counseling in helping individuals deal with unhealthy relationships.

Keywords: toxic relationships, teenagers, mental health, counseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh toxic relationship terhadap mahasiswi di Kota Pekanbaru. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, dengan 40 responden yang merupakan mahasiswi semester 6–8 yang pernah mengalami hubungan pacaran yang tergolong toxic. Instrumen penelitian disusun berdasarkan empat indikator toxic relationship: kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel toxic relationship tidak berpengaruh secara signifikan terhadap dampak psikologis yang dialami oleh mahasiswi. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,893 ($> 0,05$), serta nilai koefisien regresi sebesar -0,027. Artinya, semakin tinggi tingkat toxic relationship yang dialami, tidak secara langsung menyebabkan peningkatan dampak psikologis yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang memediasi dampak hubungan toxic, seperti dukungan sosial, kemampuan coping, dan pengalaman konseling. Penelitian ini juga menekankan pentingnya peran konseling dalam membantu individu menghadapi hubungan tidak sehat.

Kata kunci: toxic relationship, remaja, kesehatan mental, konseling

PENDAHULUAN

Saat ini kita tengah menyiapkan kehidupan untuk menghadapi era *society 5.0* dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat dan melekat dengan manusia (Subandowo, 2022). Kini teknologi dan internet telah memasuki wilayah perkotaan sampai wilayah pedesaan, bahkan sudah menjadi suatu hal yang penting untuk membantu manusia dalam menuntaskan pekerjaannya. Salah satu teknologi yang digunakan bahkan tidak bisa lepas dari kehidupan individu adalah *smartphone*. Perkembangan *smartphone* yang semakin pesat membuat individu semakin bergantung dengan *smartphone*, pengguna *smartphone* bahkan tidak mengenal jenis kelamin dan usia (Hermawan, 2019). Tidak hanya sekedar bermain game, kini individu sudah akrab dengan media sosial untuk berkomunikasi, menambah wawasan maupun sebagai sarana hiburan (Irsyadi et al., 2020).

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak hidup tanpa orang lain. Karen Horney, seorang pakar psikoanalisis memiliki pandangan bahwa hubungan merupakan buah hasil dari kebutuhan manusia agar merasa aman, mendapat kasih sayang dan pengakuan atas harga dirinya. Hubungan yang sehat, dapat membuat individu merasa aman atas pencapaian yang telah didapatkan. Karen Horney juga berpendapat bahwa kebutuhan individu dapat terpenuhi melalui hubungan sosial (Budiyanto, 2015). Dengan adanya hubungan dalam kehidupan sosial, dapat menimbulkan berbagai jenis emosi. Kebahagiaan merupakan salah satu jenis emosi positif yang dialami individu. Salah satu kebahagiaan yaitu dengan menganggap adanya orang *special*, laki-laki dan perempuan yang memiliki hubungan yang disebut dengan *relationship* (Pramesti & Suprastowo, 2024).

Pacaran terjadi karena hubungan yang biasanya dimulai dari interaksi antara laki-laki dan perempuan, yang awalnya berupa teman biasa hingga lama-lama menjadi akrab dan mulai muncul ketertarikan antara dua belah pihak hingga mereka berpacaran. Pacaran juga dapat diartikan sebagai proses interaksi antara laki-laki dan perempuan yang tengah mencari kecocokan yang mengarah pada pernikahan atau keluarga (Nihaya et al., 2022). Kebutuhan individu akan cinta dan kasih sayang menjadi penyebab individu menjalin hubungan dengan lawan jenis. Setiap individu menginginkan hubungan yang bahagia, saling mengasihi, berkomunikasi dengan baik dan hal positif lainnya (Daeli & Santosa, 2024).

Dalam suatu hubungan asmara, tidak semua pasangan dapat menjalani relasi yang harmonis, banyak hubungan yang berjalan dengan tidak mulus (Putra & Tyas, 2023). Tanpa disadari, berbagai masalah dapat muncul secara berulang. Bagi remaja, permasalahan yang mereka hadapi sering kali berasal dari dinamika hubungan percintaan. . Realita yang terjadi

saat ini, banyak individu yang terjebak dalam toxic relationship. Penelitian menemukan bahwa sebanyak lebih dari 50% pasangan diketahui terlibat dalam toxic relationship (Maharani & Kalifa, 2024). Dalam hubungan tersebut, tidak sedikit individu yang mengalami perlakuan kasar dari pasangannya. Hal ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, terutama ketika hubungan yang dijalani sudah tidak seimbang dan tergolong sebagai toxic relationship.

Toxic Relationship atau hubungan beracun sering terjadi pada hubungan pacaran atau percintaan yang sedang dijalani individu. Toxic Relationship dalam konteks berpacaran merupakan hubungan yang memberikan dampak negatif. Hubungan semacam ini dapat diumpamakan sebagai parasit yang secara perlahan menggerogoti kesehatan fisik dan mental seseorang (Daeli & Santosa, 2024). Kondisi ini muncul karena hubungan yang tidak lagi sehat, misalnya sikap posesif berlebihan dalam hubungan percintaan, ketergantungan terhadap pasangan dan melakukan kekerasan terhadap pasangannya baik secara fisik maupun psikis (Solferino & Tessitore, 2021). Pada mulanya, pacaran dimaksudkan sebagai proses pengenalan awal menuju pernikahan, namun kini hubungan yang bersifat toxic justru menimbulkan masalah dalam diri individu, terutama dalam hal kesehatan fisik dan mental (Daeli & Santosa, 2024).

Bimbingan dan konseling sangat berperan dalam membantu mengatasi permasalahan konseli (Islam & Fatmawati, 2022). Konseling memainkan peran yang sangat penting dalam membantu individu yang terjebak dalam toxic relationship. Melalui pendekatan profesional, seorang konselor dapat membantu individu memahami dinamika hubungan yang merusak ini, mengidentifikasi pola-pola perilaku yang merugikan, dan memberikan dukungan emosional untuk memperbaiki kesejahteraan mental serta emosional (Dianti et al., 2024). Konseling juga dapat memberikan ruang aman bagi individu untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa rasa takut akan penilaian, serta memfasilitasi pengembangan keterampilan untuk menghadapi dan mengubah situasi berbahaya dalam hubungan.

Dengan menggunakan teknik-teknik terapi yang tepat, konseling dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih sehat dalam hubungan, membangun batasan yang jelas, meningkatkan kesadaran diri serta meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan komunikasi yang efektif (Fitriani et al., 2024). Konseling berperan penting dalam mendukung individu untuk keluar dari toxic relationship dan membangun hubungan yang lebih sehat dan saling mendukung. Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti menggali lebih dalam mengenai dampak toxic relationship dalam hubungan. Dengan hasil

penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman terkait dampak toxic relationship dan juga mengetahui peran konseling dalam hubungan toxic relationship.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan, mengamati, dan menjelaskan suatu objek studi secara apa adanya, dengan menarik kesimpulan berdasarkan data yang bisa diukur secara numerik. Pendekatan ini fokus pada pemaparan karakteristik variabel dalam penelitian tanpa bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu (Sulistyawati. Wahyudi. Trinuryono, 2022). Dengan demikian, penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan, menganalisis, dan menjelaskan suatu fenomena berdasarkan data kuantitatif tanpa pengujian hipotesis. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan suatu kondisi secara objektif sebagaimana adanya, dengan dukungan data numerik yang diperoleh dari situasi nyata.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi semester 6-8 yang kuliah di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling untuk memilih 40 responden sebagai sampel. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memilih subjek secara selektif berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi di universitas yang ada di Kota Pekanbaru semester 6-8 dan pernah menjalin toxic relationship dalam pacaran. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Pernyataan dalam kuesioner penelitian berjumlah 40 pernyataan. Data yang terkumpul akan disajikan dalam bentuk kategori dan narasi penjelasan. Frekuensi relative atau persentase akan dihitung menggunakan SPSS Statistik 25. Menggunakan teknik regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji validitas, menunjukkan bahwa terdapat item soal pada nomor 29 dan 35 masuk dalam kategori ditolak atau tidak valid karena R hitung $< 0,312$.

Uji reabilitas yang paling umum digunakan adalah koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji reabilitas untuk kuesioner menunjukkan hasil yang baik. Hasil perhitungan uji reabilitas Cronbach's Alpha (r hitung) adalah 0,966 dengan jumlah pertanyaan yang penulis input pada variabel viue adalah 38 pertanyaan karena 2 pertanyaan dinyatakan tidak valid. Dengan demikian hasil Cronbach's Alpha adalah $0,966 > 0,60$ maka data dinyatakan reliabel.

Penelitian ini menggunakan teknik kuesioner untuk mengumpulkan data. Kuesioner atau angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan beberapa pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden. Tujuan utama dari sebuah penelitian

adalah mendapatkan data, maka teknik pengumpulan data merupakan suatu langkah yang paling strategis dalam penelitian (Sugiyono : 2011).

ANALISIS DATA

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data variabel dependen, variabel independent atau keduanya dalam suatu model regresi terdistribusi secara normal. Pengujian ini penting karena asumsi distribusi normal merupakan salah satu syarat dalam analisis parametrik, untuk menentukan ketepatan hasil analisis yang dilakukan.

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, data tersebar di sekitar garis diagram dan mengikuti pola regresi. Hal ini menunjukkan bahwa syarat uji normalitas terpenuhi karena data yang digunakan memiliki distribusi normal.

b. Uji autokoreksi

Hasil uji autokorelasi menggunakan statistik Durbin-Watson menunjukkan nilai sebesar 2.075. Nilai ini berada sangat dekat dengan angka 2, yang merupakan nilai netral dalam uji Durbin-Watson. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan gejala autokorelasi. Tidak adanya autokorelasi mengindikasikan bahwa residual dari model regresi bersifat independen satu sama lain, sehingga asumsi klasik regresi mengenai tidak adanya autokorelasi terpenuhi.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian dari residual berbeda untuk setiap pengamatan dalam model regresi. Dalam penelitian ini, pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan pendekatan scatterplot residual. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan indikasi heteroskedastisitas. Artinya, data Anda memenuhi asumsi homoskedastisitas, yang baik untuk analisis regresi linier.

d. Analisis Regresi Linear Sederhana

Dalam penelitian ini, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengevaluasi kekuatan hubungan antara dua variabel, dan juga digunakan untuk menentukan arah hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Tujuan analisis regresi linear sederhana adalah untuk mengetahui pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel

dependen (Y). Persamaan regresi yang dihasilkan dari output pada tabel koefisien adalah sebagai berikut :

$$Y = 138,758 - 0,027X$$

Berdasarkan Sugiyono dalam (Endo Wijaya Kartika & Thomas S. Kaihatu, 2010), persamaan regresi sederhana dapat dirumuskan seperti berikut:

Tabel 1. Coefficients

Model	B	Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	sig	Zero-order	Partial	part
1								
(Constant)	138.758	28.134		4.932	.000			
X	-.027	.198	-.024	-.135	.893	-.024	-.024	-.024

Hasil uji signifikansi menunjukkan bahwa pengaruh variabel X terhadap variabel Y tidak signifikan secara statistik, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,893 (>0,05). Namun, nilai konstanta sebesar 138,758 yang menunjukkan bahwa nilai Y diprediksi sebesar 138,758 jika variabel X bernilai nol, dan koefisien regresi X sebesar -0,027 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan pada variabel X akan menurunkan nilai Y sebesar 0,027 satuan.

Selain itu, nilai t hitung = -0,135, yang lebih kecil dari t tabel pada taraf signifikansi 5%, menguatkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara X terhadap Y. Nilai Beta standar (Standardized Coefficients) sebesar -0,024 menunjukkan bahwa pengaruh X terhadap Y sangat lemah dalam skala standar.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa toxic relationship tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap remaja dalam model regresi yang diuji. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara toxic relationship dan remaja tidak dapat diterima atau ditolak pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh toxic relationship terhadap mahasiswi di Kota Pekanbaru. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 40 responden yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswi semester 6–8 yang pernah mengalami hubungan pacaran yang tergolong toxic. Kuesioner disusun berdasarkan empat indikator bentuk toxic relationship, yaitu kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi.

Sebelum digunakan, instrument terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 40 item pertanyaan, 38 item dinyatakan valid (r

hitung $> r$ tabel = 0,312), sementara 2 item tidak valid dan tidak digunakan dalam analisis lebih lanjut. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,966, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi dan reliabel.

Hasil penelitian di Kota Pekanbaru memperlihatkan bahwa individu yang mengalami toxic relationship akan merasakan dampak negatif yang signifikan. Hal ini dapat dijelaskan dengan adanya faktor protektif seperti dukungan sosial, kemampuan coping, pengalaman konseling, dan kepribadian individu yang resiliens. Selain itu, persepsi dan cara individu memaknai pengalaman dalam hubungan juga sangat berpengaruh terhadap dampak psikologis yang dirasakan (Adilla et al., 2023).

Beberapa faktor lain kemungkinan berperan dalam meredam atau memediasi dampak toxic relationship, seperti dukungan sosial dari lingkungan, kemampuan coping individu, pengalaman konseling, atau faktor kepribadian. Selain itu, persepsi masing-masing individu terhadap hubungan yang dijalani juga dapat mempengaruhi bagaimana mereka merespons tekanan dalam hubungan tersebut. Peran konseling sangat penting dalam membantu individu memahami dan mengatasi dinamika hubungan yang tidak sehat. Konseling dapat berperan sebagai intervensi yang mencegah memburuknya dampak psikologis akibat hubungan yang toxic.

Penelitian dari jurnal lain menguatkan bahwa toxic relationship memang dapat menimbulkan konflik internal, gangguan emosional, dan penurunan produktivitas, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa di lingkungan urban. Namun, tidak semua korban toxic relationship mengalami gangguan berat, karena adanya variasi dalam pola asuh, lingkungan, dan sumber daya psikologis yang dimiliki.

Studi internasional juga menegaskan bahwa istilah toxic relationship sering kali digunakan untuk menggambarkan hubungan disfungsional yang berdampak pada kesehatan mental, namun pengaruhnya tidak selalu bersifat universal dan sangat bergantung pada konteks sosial-budaya (Ezenwobodo & Samuel, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dampak psikologis yang dialami mahasiswi di Kota Pekanbaru. Hal ini tercermin dari nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 serta nilai koefisien regresi yang kecil dan negatif. Meskipun responden pernah mengalami

hubungan yang tergolong toxic, remaja tidak merasakan dampak negatif yang signifikan secara psikologis.

Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor protektif lain yang dapat mengurangi dampak dari *toxic relationship*, seperti dukungan sosial, pengalaman konseling, ketahanan pribadi (resiliensi), dan kemampuan individu dalam mengelola emosi. Oleh karena itu, intervensi psikologis seperti bimbingan dan konseling sangat penting dalam memberikan pemahaman, dukungan, serta keterampilan adaptif untuk menghadapi hubungan yang tidak sehat.

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami kompleksitas dampak toxic relationship dan merekomendasikan pentingnya penyediaan layanan konseling yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, khususnya dalam ranah relasi interpersonal dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, D., Amalina Putri, D., Diah Nurjunima, A., Harum Majid, P., Naufal Al Fayyaadh, Z., Julia Nadina, A., Syifa Azzahrah, A., Firnanda, S., Ulayya, G., Damayanti, S., Amanda, A., Amelia Sari, T., Destian Ronaldi, A., & Ar Ghina Khansa, F. (2023). Toxic Relationships Among Female Muslim Students In Urban Areas. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 1(3), 149–160. <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/index>
- Budiyanto, A. (2015). Respons Neurotik Kehidupan Sosial Tokoh Sentral Dalam Novel Boulevard De Clichy (Agonia Cinta Monyet) Karya Remy Sylado: Kajian Psikoanalisis Karen Horney. *Jurnal Sastra Indonesia*, 7(3), 155–164.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701.
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling. *KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29–39.
- Endo Wijaya Kartika, & Thomas S. Kaihatu. (2010). Analisis Pengaruh Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Kerja (Studi Kasus pada Karyawan Restoran di Pakuwon Food Festival Surabaya). *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 12(1), pp.100-112. <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/man/article/view/17993>
- Ezenwobodo, & Samuel, S. (2022). Psychological Aspects of Toxic Relations. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 04(01), 1806–1812. <https://doi.org/10.55248/gengpi.2023.4149>
- Fitriani, F., Saputri, E. D., Padelah, Y., Septiana, R., & Jihan, Z. (2024). Transformasi toxic relationship dengan pendekatan cognitive behavioral therapy. 3(1), 257–262.
- Hermawan, R. (2019). Penerapan Aplikasi Parental Control Screen Time dalam Penggunaan

- Smartphone bagi Anak-anak. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 4(1). <https://doi.org/10.30998/sap.v4i1.4269>
- Irsyadi, F. Y. Al, Priambadha, A. P., & Kurniawan, Y. I. (2020). Game Edukasi Bahasa Arab untuk Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar Islam Terpadu Nahdlatul Ulama Cepogo. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, Volume 10(April), 12. <https://doi.org/10.34010/jamika.v10i1>
- Islam, U., & Fatmawati, N. (2022). *Toxic Relationship: Rational Emotive Behavior Therapy Sugeng Sejati, Desi Isnaini*. 09(2), 166–172.
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi%0AE-ISSN>
- Nihaya, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2022). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *GHAIDAN Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Pramesti, R., & Suprastowo, J. (2024). Studi Kasus: Analisis Perilaku Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1), 62.
- Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 3. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18). <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Subandowo, M. (2022). Teknologi Pendidikan di Era Society 5.0. *Jurnal Sagacious*, 9(1), 24–35. <https://rumahjurnal.net/sagacious/article/view/1139>
- Wiwik, Sulistyawati, Wahyudi, Trinuryono, S. (2022). Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo). *Kadikma*, 13(1), 68. <https://doi.org/10.19184/kdma.v13i1.31327>