BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja, ditandai dengan pencarian identitas diri sedikit-demi sedikit sesuai dengan usia kronologisnya. Menurut Santrock (2010), usia dewasa awal merupakan fase usia 18 – 25 tahun. Pada usia ini individu biasanya mulai menjalin hubungan yang baik dengan sosial sebagai bagian dari perkembangan psikososialnya. Hubungan bersosial merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, terutama pada fase dewasa awal. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan emosional, psikologis, dan sosial yang membentuk identitas serta harga diri mereka (Ady et al., 2023).

Faktanya, tidak semua hubungan sosial berjalan dengan sehat, fenomena yang sering terjadi di kalangan dewasa awal adalah hubungan beracun atau *toxic relationship*. Berdasarkan hasil survei Jakpat (2023) terhadap 750 responden menunjukkan bahwa 64,3% responden pernah mengalami hubungan yang *toxic* dengan pasangan mereka. Dari segi perilaku toksik, 63,1% responden menyadari bahwa mereka sering menghadapi sifat egois dalam sebuah hubungan. Sifat toksik berupa tidak ingin untuk disalahkan juga dirasakan oleh 51,6% responden. Tak kalah serius, 51,3% responden mengalami hubungan toksik akibat sifat manipulatif. SeBAYA PKBI Jawa Timur (2010), melakukan survei kepada 100 orang dengan usia 11 hingga 24 tahun mengenai *toxic relationship*. Hasil menunjukkan 41% dihukum dengan cara dibentak ketika berbeda pendapat, 33% dimarahi oleh pasangan ketika menolak berciuman, dan 26% dilarang beraktivitas dalam kegiatan sosial.

Menurut Utomo (2025), *Toxic relationship* dapat dilakukan oleh segala bentuk hubungan tidak hanya hubungan pertemanan, tetapi juga lingkungan keluarga, teman kerja dan bahkan dalam berpacaran. Meskipun sama-sama tidak sehat dalam sebuah hubungan, adanya perbedaan perlakuan antara *dating violence* dan *toxic relationship* dalam berpacaran. Pacaran adalah hubungan yang dilakukan secara eksklusif antara dua orang. Hubungan ini sangat penting bagi individu yang menjalaninya sehingga banyak penelitian terbaru membahas masalah-masalah

yang muncul dalam pacaran, yang bisa memengaruhi perkembangan seseorang. Pihak yang menjalani pacaran diharapkan mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul antara mereka agar hubungan bisa tetap bertahan dan tetap harmonis (Indrawati *et al*., 2018). Pacaran adalah tindakan yang dilakukan secara sukarela, terus-menerus, dan disetujui oleh kedua pihak. Berbeda dengan hubungan teman, dalam hubungan pacaran terdapat perasaan yang lebih dalam, serta ditunjukkan melalui ekspresi dan sikap yang saling mencintai dan menyayangi. (Annisa & Yulia, 2023).

Rachel (2017) menjelaskan kekerasan dalam pacaran (KDP) atau *dating violence* merupakan perilaku kasar, agresif, dan membatasi dalam sebuah hubungan pacaran. Menurut Setiawan (2024), *dating violence* atau kekerasan dalam pacaran adalah perilaku di mana salah satu pasangan menggunakan kekerasan, baik secara psikologis maupun fisik, dengan tujuan untuk memperoleh kekuasaan, kekuatan, dan kontrol atas pasangannya. Sementara *toxic relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang tidak memberikan kontribusi positif bagi kedua belah pihak dan sering kali terjadi karena dominasi dari satu pasangan menyebabkan pasangan lain merasa tertindas atau tidak nyaman (Azkia et al., 2024). Hubungan tidak sehat ini yang membuat seseorang merasa tertekan, sering marah, cemas, dan akhirnya mengganggu keseharian serta menurunkan semangat untuk beraktivitas (Arifin & Nurchayati, 2023). Jadi, perlu dipahami bersama bahwa dalam *dating violence* sering kali dilakukan oleh salah satu pasangan saja sementara *toxic relationship* dalam berpacaran dilakukan oleh kedua belah pihak dalam menjalani hubungan dengan cara saling menyakiti, menghina, mempermalukan, menjatuhkan bahkan sampai pada kekerasan fisik.

Berdasarkan Data awal melalui wawancara dengan 6 responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dewasa awal yang berpacaran di Kota Gorontalo. Mengaku sering merasa tidak dihargai, dikontrol dalam beraktivitas, serta di abaikan saat ada masalah. Beberapa diantaranya 4 responden mengaku sering bertengkar karena konflik yang berulang, kecemburuan yang berlebihan, dan saling mengontrol dalam bersosial. Sehingga meninggalkan trauma untuk menjalani hubungan yang baru. Sedangkan 2 lainnya masih bertahan dengan usia hubungan hampir 4 tahun karena merasa pasangan mereka melakukan hal tersebut karena sayang dengan harapan pasangannya akan berubah.

Data dilapangan dan kondisi aktivitas *toxic relationship* dalam berpacaran menjadikan penelitian ini sangat penting untuk kaji, mengingat masih banyak individu yang menjalaninya tanpa sadar telah terjebak dalam *toxic relationship*. Menurut Pangestu (2023) banyak individu yang terjebak dalam hubungan berpacaran yang *toxic* sering kali tidak menyadari bahwa mereka sedang berada dalam hubungan yang tidak sehat. Perilaku pasangan yang sebenarnya merugikan justru dianggap sebagai wujud kasih sayang. Misalnya, sikap posesif atau pengawasan berlebihan dimaknai sebagai tanda cinta, padahal hal tersebut merupakan bentuk kontrol yang membatasi kebebasan pasangan. Selain itu, Rini (2024) menjelaskan perilaku manipulatif juga menjadi ciri khas dalam *toxic relationship*. Pasangan toxic kerap membalikkan keadaan dengan membuat individu lain merasa selalu salah, hingga timbul rasa bersalah yang mendalam. Rasa bersalah ini menjadi penghalang besar bagi pasangan untuk meninggalkan hubungan, karena mereka merasa tidak pantas untuk menyakiti pasangan dengan berpisah. Pola ini memperlihatkan bagaimana *toxic relationship* dalam berpacaran bekerja dengan cara halus namun menghancurkan, sehingga individu yang mengalaminya terjebak dalam siklus hubungan yang sulit diputuskan.

Bentuk-bentuk *toxic relationship* dalam berpacaran antara lain: kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), dan kekerasan seksual. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari berada dalam hubungan yang *toxic* ketika berpacaran (Putra & Tyas, 2023). Salah satu faktor penyebab seseorang terlibat dalam hubungan berpacaran yang *toxic* adalah rendahnya *self esteem* (Goldsmith & Freyd, 2005). Menurut Rosenberg (1965) *self-esteem* merupakan sikap individu terhadap dirinya berdasarkan cara pandangnya dalam menilai dan menghargai dirinya secara keseluruhan. Penilaian ini dapat berbentuk positif atau negatif terhadap dirinya sendiri. Mruk (2006) mengatakan bahwa *self-esteem* pada diri individu dipahami sebagai kebutuhan dasar manusia untuk merasa pantas, berharga, serta mampu menghadapi berbagai tantangan secara kompoten dalam bidang yang dianggap penting baginya. Individu dengan tingkat self esteem tinggi cenderung berfokus pada kelebihan yang dimiliki dan berusaha mencapai keberhasilan, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah lebih sering terperangkap pada kelemahan diri sendiri (Baumeister, 2005).

Seseorang yang memiliki *self-esteem* rendah dapat berpengaruh terhadap dorongan individu untuk melakukan sesuatu. Demikian pula *self-esteem* berkembang dipengaruhi oleh lingkungan, dan berkembang sesuai perkembangan individu. Meskipun *self esteem* mengalami pasang surut pada usia remaja awal dan dewasa awal, pada usia itulah saat yang tepat untuk meningkatkan *self-esteem* (Mu'awanah, 2014). Temuan yang dilakukan oleh Marpaung & Rozali (2021), memberikan bukti empiris bahwa *self esteem* berperan negative terhadap *romantic jealousy* pada dewasa awal yang berpacaran, menegaskan pentingnya *self esteem* dalam menjaga kestabilan hubungan romantis. Hasil penelitian ini menunjukkan individu dengan *self esteem* rendah lebih mudah mengalami rasa cemburu, posesif, dan curiga terhadap pasangan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan individu terlibat dalam hubungan pacaran yang tidak sehat. Penelitian Ady *et al*. (2023), menemukan bahwa *self-esteem* berperan sebagai prediktor negatif terhadap kecenderungan *toxic relationship* pada dewasa awal yang berpacaran, dengan kontribusi sebesar 15%. Hasil serupa diperoleh oleh Setianingrum & Kelly (2023), yang meneliti mahasiswa psikologi dan mendapati bahwa *self-esteem* hanya berkontribusi sebesar 7,8% terhadap *toxic relationship*, namun tetap menunjukkan arah hubungan negatif. Meskipun memiliki persamaan dalam menyoroti *self esteem* sebagai variabel penting dalam hubungan romantis, penelitian-penelitian sebelumnya terdapat gap baik dari segi fokus variabel, populasi, dan lokasi penelitian.

Kebaruan penelitian ini, terletak pada metode dan lokasi penelitian yaitu di Kota Gorontalo karena sejauh penelusuran peneliti belum ada penelitian sebelumnya yang menguji antara *self esteem* dengan *toxic relationship*, sehingga hasil penelitian ini tidak hanya menambah khazanah literatur psikologi hubungan, tetapi juga dapat menjadi referensi praktis bagi upaya pencegahan dan intervensi dalam membangun relasi romantis yang sehat pada dewasa awal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa penelitian mengenai pengaruh *self-esteem* terhadap *toxic relationship* dalam berpacaran pada dewasa awal masih perlu dikembangkan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melengkapi temuan sebelumnya sekaligus memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana *self-esteem* berperan dalam membentuk kualitas hubungan pacaran pada masa dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya maka berikut adalah identifikasi masalah penelitian ini :

1. Tingginya prevalensi *toxic relationship* dalam berpacaran pada dewasa awal

   Fenomena *toxic relationship* pada dewasa awal merupakan isu yang perlu mendapatkan perhatian, mengingat fase ini adalah periode transisi dari ketergantungan remaja menuju kemandirian dewasa. Data survei Jakpat (2023) menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dewasa awal mengaku pernah berada dalam hubungan pacaran yang toksik. Selain itu, laporan Simfoni PPA (2025) juga mencatat bahwa ribuan kasus kekerasan dalam pacaran melibatkan pasangan sebagai pelaku. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* bukan hanya isu individual, tetapi juga sosial, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan emosional, sosial, dan bahkan produktivitas individu di usia dewasa awal.

2. Dampak negatif *toxic relationship* dalam berpacaran

   Hubungan berpacaran yang bersifat toksik dapat memberikan dampak serius pada kondisi psikologis individu. Berdasarkan temuan wawancara awal terhadap enam responden dewasa awal di kota Gorontalo, terdapat pengalaman tidak dihargai, dikontrol, hingga mengalami perasaan di abaikan dari pasangan. Secara teoritis, pengalaman tersebut dapat mengganggu perkembangan harga diri, menurunkan persepsi diri, dan memicu gangguan seperti kecemasan, ketergantungan emosional, hingga trauma relasi. Hal ini selaras dengan pandangan Arifin & Nurchayati (2023), bahwa *toxic relationship* dapat mengganggu keseharian individu, menurunkan motivasi beraktivitas, dan berdampak pada kesehatan mental.

3. Redahnya *self esteem* sebagai faktor penyebab *toxic relationship*

   Self-esteem memainkan peran penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam membentuk persepsi terhadap nilai diri dan kemampuan pribadi. Menurut Rosenberg (1965) dan Mruk (2006), individu dengan tingkat *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak berharga, kesulitan menetapkan batasan dalam relasi *interpersonal*, serta lebih rentan berada di bawah tekanan pasangan. Dalam konteks hubungan

berpacaran, rendahnya *self-esteem* dapat menimbulkan keyakinan bahwa diri tidak layak menerima hubungan yang sehat, sehingga seseorang menjadi lebih mudah menoleransi perilaku yang merugikan dari pasangannya. Hal ini sejalan dengan temuan Goldsmith dan Freyd (2005), yang menyatakan bahwa rendahnya *self-esteem* berkaitan erat dengan peningkatan risiko keterlibatan dalam hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran yang merugikan secara emosional.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan Masalah diperlukan agar penelitian dapat lebih efektif, efisien, terarah dan dikaji lebih mendalam. Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah: ‘’Pengaruh *Self esteem* terhadap *Toxic relationship* dalam berpacaran Pada Dewasa Awal’’. Subjek dalam penelitian ini adalah Dewasa awal usia18-25 tahun yang berpacaran. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *self esteem* dan variabel terikat adalah *toxic relationship dalam berpacaran*.

Penelitian ini hanya membahas pengaruh *self esteem* terhadap *toxic relationship* dan tidak membahas faktor-faktor lain yang mungkin berkaitan dengan *toxic relationship*. Selain itu, Penelitian ini tidak berfokus pada aspek klinis atau gangguan mental yang mungkin timbul akibat *toxic relationship*, melainkan hanya meninjau perubahan *self-esteem* individu. Hal ini dilakukan untuk menjaga ruang lingkup penelitian tetap terarah dan fokus.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di jelaskan sebelumnya, rumusan masalah penelitian ini terkait: Apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *toxic relationship* dalam berpacaran pada dewasa awal?

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, khususnya mengenai *toxic relationship* dan *self-esteem* pada dewasa awal. Hasil penelitian ini dapat memperkuat pemahaman bahwa hubungan yang tidak sehat dapat memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri. Selain itu, penelitian ini juga bisa menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi hubungan

interpersonal dan psikologi perkembangan khususnya terkait dengan *self esteem* pada dewasa awal

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Layanan konseling

Temuan ini dapat dijadikan referensi dalam merancang materi pendampingan psikologis yang lebih relevan dengan dinamika hubungan romantis. Dengan memahami bahwa *toxic relationship* berdampak pada *self-esteem*, konselor dapat menyusun intervensi yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pemulihan citra diri dan penguatan identitas personal mahasiswa.

b. Organisasi kemahasiswaan dan komunitas literasi psikologi

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk merancang program-program edukatif seperti *workshop*, seminar, atau diskusi terbuka yang mengangkat isu *self-esteem* dan relasi sehat. Bahkan, dalam ranah digital, temuan ini bisa dijadikan bahan kampanye media sosial yang bertujuan meningkatkan kesadaran kalangan yang berpacaran terhadap tanda-tanda hubungan yang merugikan secara emosional.

c. Individu dewasa awal

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman mengenai dinamika hubungan berpacaran, khususnya terkait dengan fenomena *toxic relationship* dan pengaruhnya terhadap *self-esteem*. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi dewasa awal untuk lebih mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *self esteem* terhadap *toxic relationship* dalam berpacaran pada dewasa awal.