

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 6 No. 1	Edition: Mei – Oktober 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM	
Received: 24 September 2023	Revised: 18 Oktober 2023	Accepted: 29 Oktober 2023

HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN UPAYA RESILIENSI DENGAN TOXIC RELATIONSHIP YANG TERJADI SAAT BERPACARAN PADA MASA REMAJA

Regina Vidya Trias Novita^{1*}, Vierni Augusta Christianty², Anna Rejeki Simbolon³, Evra Yusandra⁴

^{1,2,3}STIK Sint Carolus

⁴Kalisuren Medika Klinik

Email: reginanovita04@gmail.com

ABSTRACT

Based on data from Catatan Tahunan (CATAHU) of the National Commission on Violence Against Women in 2019, there were 2,073 cases of dating violence. Victims of dating violence mostly occur in adolescents aged 13 - 17 years with 63 cases, and at the age of 18 - 24 years with 17 cases. According to the counseling teacher, adolescents at SMK Mitra Bakti Husada find it difficult to concentrate during the learning process, lack of motivation in learning, cannot do the assigned tasks well, and academic grades are declining. The purpose of this study was to analyze the relationship between characteristics and resilience efforts with toxic relationships that occur when dating during adolescence at SMK Mitra Bakti Husada. This research design uses quantitative, descriptive, and correlation research with a cross sectional approach. The total number of respondents was 155 with adolescent research respondents. This study used non-probability sampling method with purposive sampling technique. The results showed that there was a correlation between age (0.000); gender (0.000); length of dating (0.000) and resilience efforts (0.016) with toxic relationships. It is hoped that the results of this study can be used as feedback for schools to provide counselling on resilience efforts and toxic relationships, so that the students can avoid toxic relationships and overcome conflicts that occur in dating relationships by establishing better communication relationships so that problems can be resolved appropriately without the use of violence.

Keywords: *Adolescents, toxic relationship, resilience efforts*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan dalam perubahan fisik, mental, dan sosial yang sangat cepat terjadi pada masa ini (Hidayati & Farid, 2016). Remaja akan mengalami berbagai permasalahan dalam masa perkembangannya antara

lain adalah perubahan emosi, bentuk tubuh, hormon, sosial, moral, minat dan peran. Perubahan hormon sex yang sudah mulai bekerja dan berfungsi dapat menimbulkan rasa ketertarikan dengan lawan jenis. Rasa ketertarikan pada lawan jenis tersebut, remaja akan merasakan perasaan jatuh

cinta dan memulai menjalin hubungan berpacaran.

Menjalinkan hubungan berpacaran merupakan masa paling bahagia bagi remaja karena mereka bisa saling mencurahkan rasa dan kasih sayang terhadap satu sama lain (Tridarmanto, 2017). Remaja akan mengharapkan hubungan yang sehat saat berpacaran. Hubungan yang sehat adalah hubungan yang saling berusaha untuk melindungi dan menjaga satu sama lain, peduli disaat senang ataupun sulit, sehat maupun sakit, dalam suka maupun duka. Remaja akan berusaha membina komunikasi yang terbuka, dimana saling berkembang, memberikan kasih sayang, dan yang paling penting saling menghargai atas segala perbedaan yang ada. Para remaja banyak mengalami emosi negatif disaat sedang menjalani hubungan dalam pacaran. Emosi negatif muncul sebagai perasaan salah paham dalam komunikasi, merasakan ketidakamanan dan kenyamanan selama berpacaran, terkekang dengan pasangannya, atau bahkan sering terjadi konflik antar pasangan. Pada penyelesaian konflik ini tidak selalu berjalan dengan baik, tak jarang penyelesaian konflik tersebut diakhiri dengan adanya tindakan kekerasan. Hal tersebut bisa menjadi sebuah awal dari hubungan yang tidak sehat atau

yang lebih sering dikenal dengan toxic relationship (Alfiani, 2020). Manjorang & Aditya (2015), menjelaskan toxic relationship adalah kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap pasangannya dalam berpacaran seperti pelecehan seksual, pemerkosaan, dan kekerasan fisik. Kekerasan tersebut dapat dilaporkan menggunakan pasal-pasal hukum pada Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 Pasal 76D dan 76E. Pasal tersebut mendefinisikan tentang kekerasan terhadap anak yang berusia di bawah 18 tahun adalah setiap perbuatan terhadap korban yang berakibat munculnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, termasuk ancaman untuk melakukan, pemaksaan, atau pemerkosaan (Kesaulia, 2020).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kekerasan pada remaja di Jepang sebesar 72,5% dan di Amerika 71,2 %. Beberapa hasil penelitian menyebutkan kekerasan pada remaja di Amerika dalam rentang tahun 2014 – 2019 tercatat sebanyak 50,8% kekerasan secara fisik, dan 63,6% kekerasan secara verbal. Menurut Health Metrics and Evaluation (HME) 53,5% kekerasan fisik, 51,3% secara verbal. Korban kekerasan dalam pacaran paling banyak terjadi pada remaja usia 13 – 17 tahun dengan jumlah 63 kasus dan pada usia 18 – 24 tahun dengan

jumlah 17 kasus (Bachri et al., 2021). Berdasarkan data dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2019, terdapat 13.568 kasus kekerasan yang tercatat berdasarkan jumlah tersebut, kekerasan dalam berpacaran mencapai 2.073 kasus (Komisi Nasional Perempuan, 2019).

Menurut Alfiani (2020), bentuk dari kekerasan yang muncul dalam sebuah hubungan berpacaran adalah kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Toxic relationship termasuk sebagai kekerasan emosional karena dapat mempersulit korban untuk menjalani kehidupan yang produktif dan sehat karena perasaan yang terus dibayangi oleh pasangannya. Dampak toxic relationship di dalam sebuah hubungan dapat menyebabkan konflik batin yang akan mengarahkan pada kecemasan atau bahkan bisa menyebabkan seseorang depresi, sehingga dapat menyebabkan konflik intrapsikis. Toxic relationship ini biasanya hanya menguntungkan satu pihak saja, sedangkan pihak lain akan lebih banyak dirugikan (Julianto et al., 2020). Keluar dari toxic relationship memang tak mudah, kebanyakan remaja yang mengalami akan mencoba mengakhiri atau memutuskan hubungan pacaran, ada juga beberapa remaja memiliki rasa trauma untuk menjalin

hubungan kembali dengan orang lain, dan bahkan ada juga yang sulit untuk membangun relasi baru dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul dari toxic relationship.

Kemampuan dalam mengatasi keadaan yang sulit, tertekan, dan bahkan mampu berhadapan dengan situasi trauma yang terjadi di dalam hidupnya disebut dengan resiliensi (Novianti, 2018). Reivich & Shatte (dalam Marita & Rahmasari, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan keahlian individu untuk bangkit dari berbagai macam kesulitan yang dialami dalam kehidupannya tersebut. Individu dengan memiliki kemampuan untuk resiliensi yang positif dapat mengelola emosi individu tersebut secara sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Alfiani (2020), terdapat 2 orang remaja yang mengalami toxic relationship dan membuat psikologis kedua remaja tersebut terganggu. Kedua remaja tersebut tidak ingin membiarkan hubungan yang tidak sehat dan tidak nyaman itu berlarut-larut, sehingga melakukan upaya resiliensi agar keluar dari toxic relationship untuk bertumbuh menjadi individu yang lebih efektif dan kuat.

Berdasarkan hasil wawancara tidak berstruktur pada media sosial WhatsApp pada 10 remaja yang bersekolah di SMK Mitra Bakti Husada dengan rentang

usia 15 – 18 tahun, terdapat 7 remaja mengalami toxic relationship. 4 remaja mengalami kekerasan verbal dan 3 remaja mengalami kekerasan fisik, akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan pacaran. Kekerasan yang terjadi karena adanya miss komunikasi, perasaan curiga dan emosi yang tidak dapat dikontrol. Menurut guru BK keadaan remaja di SMK Mitra Bakti Husada, sulit untuk berkonsentrasi selama proses belajar berlangsung, kurang memiliki motivasi dalam belajar, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik, dan nilai akademis menurun.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pada penelitian ini digunakan untuk menghubungkan karakteristik dan upaya resiliensi dengan toxic relationship yang terjadi saat berpacaran pada masa remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15 – 18 tahun di sekolah SMK Mitra Bakti Husada yang berjumlah 155 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: subjek peneliti merupakan remaja yang sudah atau sedang berpacaran dan bersedia menjadi responden. Alat

pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner demografi, kuesioner Resilience Quotient Test (RQ Test) yang dibuat oleh Reivich & Shatte (2002) dan telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Alvionita Valentina Mega Rini (2016), dan kuesioner toxic relationship yang diteliti oleh Isna (2022). Pada kuesioner demografi memuat karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan lama pacaran. Kuesioner resiliensi mencakup tujuh aspek resiliensi antara lain adalah emotional regulation (1 – 8), impulse control (9 – 16), optimism (17 – 24), empathy (25 – 32), causal analysis (25 – 40), self-efficacy (41 – 56), dan reaching out (57 – 58). Kuesioner toxic relationship mencakup aspek bentuk kekerasan dalam pacaran antara lain adalah kekerasan secara verbal dan emosional (1 – 43), seksual (44, 45), dan fisik (46 – 58). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25 dengan uji statistic Kendall's Tau B yang digunakan untuk menguji kuatnya dari korelasi antara dua variabel. Penelitian yang dilakukan telah memenuhi keterangan layak etik dengan No. Etik: 078/KEPPKSTIKSC/VI/2023.

3. HASIL

Pembahasan akan disampaikan oleh peneliti dalam bentuk narasi berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan. Pada pembahasan ini akan diuraikan pembahasan mengenai hubungan karakteristik dan upaya resiliensi

dengan toxic relationship yang terjadi saat berpacaran pada masa remaja.

1. Hubungan Usia dengan Toxic Relationship Yang Terjadi Saat Berpacaran Pada Masa Remaja

Mayoritas responden berusia 18 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anantri (2016) yang berjudul Analisis Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Remaja Putri terhadap Perilaku Kekerasan dalam Pacaran di SMA "X" Kota Semarang.

Menurut peneliti bahwa adanya hubungan antara usia dengan toxic relationship karena remaja dengan usia yang cukup dewasa cenderung akan memiliki pola pikir yang lebih kompleks dibandingkan dengan usia dibawahnya. Maka remaja akan berpikir dua kali jika terjadi toxic relationship, apakah remaja akan lebih memilih untuk mempertahankan hubungannya atau memutuskan hubungannya. Hal ini dapat menyebabkan remaja akan mengalami toxic relationship selama berpacaran. Kurangnya pengetahuan tentang toxic relationship juga bisa menjadi salah satu faktor penyebabnya dikarenakan remaja tidak memiliki gambaran seperti apa toxic relationship, serta jenis dan dampak yang terjadi jika mengalami toxic relationship. Menurut teori yang diungkapkan oleh Maylar Gurning & Novita Mansoben (2023) bahwa anak usia 15 – 18 tahun sering terjebak dalam hubungan yang tidak sehat

atau disebut toxic relationship. Pada usia ini, remaja rentan mengalami kekerasan dikarenakan individu tersebut masih kurang dalam pengalaman dan pengetahuannya ketika membangun sebuah hubungan

2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Toxic Relationship Yang Terjadi Saat Berpacaran Pada Masa Remaja

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Banyaknya responden berjenis perempuan pada penelitian ini dikarenakan tempat penelitian di SMK dengan jurusan keperawatan yang dimana didominasi oleh perempuan. Peneliti mengambil sampel dari masing-masing kelas sesuai dengan kriteria inklusi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febryana & Aristi (2019) yang berjudul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Kekerasan dalam Pacaran pada Siswa SMA.

Menurut peneliti bahwa adanya hubungan antara jenis kelamin dengan toxic relationship karena perempuan lebih rentan menjadi korban toxic relationship dibandingkan laki laki karena perempuan sering tidak sadar jika pasangannya. Perempuan juga lebih menggunakan perasaan dibandingkan dengan laki-laki yang lebih menggunakan logika. Hal ini membuat perempuan tetap memilih untuk mempertahankan hubungannya daripada

memutuskan hubungannya karena perasaan sayang kepada pasangannya dan berfikir bahwa pasangannya akan berubah suatu hari nanti. Menurut teori Qinthara (2021) bahwa perempuan sering kali menjadi korban dalam toxic relationship. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, sehingga membuat perempuan lebih rentan mengalami toxic relationship dari pasangannya. Harga diri rendah yang terjadi pada perempuan merupakan salah satu dampak dari toxic relationship, sehingga perempuan cenderung tidak ingin terbuka terhadap perasaannya dan menutup diri kepada orang lain sebagai bentuk perlindungan diri (Amithasari & Khotimah, 2021).

3. Hubungan Lama Pacaran dengan Toxic Relationship Yang Terjadi Saat Berpacaran Pada Masa Remaja

Mayoritas responden lama pacaran lebih dari 12 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariani & Mentari (2016) yang berjudul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tindakan Kekerasan dalam Pacaran pada Siswa SMA.

Menurut peneliti bahwa adanya hubungan antara lama pacaran dengan toxic relationship karena hubungan pacaran dengan lebih dari 12 bulan berisiko untuk mengalami toxic relationship. Hal ini dikarenakan hubungan yang lama akan lebih sering muncul

perbedaan pendapat sehingga terjadinya konflik. Konflik yang tidak dapat diselesaikan dengan baik, dapat diakhiri dengan adanya tindakan kekerasan. Kurangnya komunikasi yang baik antar pasangan juga dapat menyebabkan terjadinya toxic relationship. Menurut teori Mariani & Mentari (2016) menyatakan bahwa tingkat lama berpacaran dapat mempengaruhi toxic relationship dalam hubungan berpacaran. Semakin lama hubungan pacaran maka akan sering terjadinya konflik-konflik, sehingga kemungkinan terjadinya toxic relationship dalam hubungan juga akan semakin besar. Keadaan tersebut dapat dikurangi dengan cara memberikan pengetahuan tentang toxic relationship dalam berpacaran pada mereka yang telah lama menjalin hubungan pacaran, baik dalam bentuk penyuluhan maupun akses internet bersama dalam pengawasan terkendali di sekolah.

4. Hubungan Upaya Resiliensi dengan Toxic Relationship Yang Terjadi Saat Berpacaran Pada Masa Remaja

Mayoritas responden upaya resiliensi kategori rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tsirigotis & Łuczak yang berjudul Resilience in Women who Experience Domestic Violence.

Menurut peneliti bahwa adanya hubungan antara upaya resiliensi dengan toxic relationship karena remaja yang memiliki upaya

resiliensi yang rendah cenderung memiliki kesulitan untuk bangkit dari rasa trauma dan keluar dari toxic relationship. Hal ini disebabkan oleh dampak dari kekerasan yang dialami selama berpacaran. Toxic relationship dapat memberikan dampak kepada korban berupa memar, patah tulang, harga diri rendah, menyalahkan diri sendiri, dan cemas yang berlebihan. Meskipun memiliki resiliensi yang rendah, tidak menutup kemungkinan juga bahwa remaja tersebut berusaha untuk keluar dari toxic relationship. Sehingga perlu adanya bantuan dari tenaga profesional berupa bantuan psikososial, untuk membantu korban keluar dari toxic relationship dan membentuk kepribadian korban agar menjadi lebih baik dan tangguh.

Pada lokasi penelitian, upaya resiliensi didominasi oleh kategori rendah berdasarkan pernyataan guru BK bahwa siswa kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses belajar mengajar berlangsung, motivasi belajar menurun, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dengan baik, dan malu saat ditunjuk maju ke depan kelas atau mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan.

SIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 53 responden (34.29%), jenis kelamin perempuan sebanyak 120 responden (77.4%), lama

pacaran lebih dari 12 bulan sebanyak 62 responden (40.0%), memiliki upaya resiliensi kategori rendah sebanyak 90 responden (58.1%), mengalami toxic relationship kategori sedang sebanyak 95 responden (61.3%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia ($p = 0.000$); jenis kelamin ($p = 0.000$); lama pacaran ($p = 0.000$) dan upaya resiliensi ($p = 0.016$) dengan toxic relationship.

Saran bagi remaja, diharapkan hasil penelitian ini dapat mengatasi konflik dalam hubungan berpacaran dengan cara menjalin komunikasi yang lebih baik sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik tanpa menggunakan kekerasan. Akan lebih baik apabila Anda dapat mengakhiri toxic relationship atau mengubahnya menjadi hubungan yang sehat. Jangan membiarkan diri Anda kehilangan harga diri hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman Anda dalam toxic relationship.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terutama berbagai pihak dari SMK Mitra Bakti Husada yang bersedia untuk dilakukan penelitian dari awal hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Amithasari, I., & Khotimah, H. (2021). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap harga diri

perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(2), 83–92. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i2.7699>

Anantri, K. M. (2016). Analisis Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Remaja Putri terhadap Perilaku Kekerasan dalam Pacaran di SMA "X" Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 3(3), 908–917.

Febryana, R., & Aristi, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Tindakan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA N 16 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(03), 123–129. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i03.352>

Maisaroh, I. (2022). Kekerasan Dalam Pacaran Dan Kecemasan Sosial. Universitas Muhammadiyah Malang.

Mariani, N. N., & Mentari, Y. I. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Kekerasan Dalam Pacaran, Lamanya Pacaran Dan Kecerdasan Emosional Dengan Kejadian Kekerasan Dalam Pacaran Di Sman 9 Cirebon Tahun 2014. *Media Informasi*, 12(1), 23–30. <https://doi.org/10.37160/bmi.v12i1.22>

Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.

Maylar Gurning, D. P., & Novita Mansoben, I. A. M. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6, 878–883. <https://doi.org/10.31604/jpm.v6i3.878-883>

Qinthara, S. A. (2021). Pengaruh Harga Diri terhadap Kekerasan Emosional dalam Berpacaran pada Dewasa Muda di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 1–13. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/44095/18316>

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Random House Publishing Group.

Rini, A. V. M. (2016). Resiliensi siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wuryantoro Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial). 39(5), 97. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/6196>