

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Fase remaja adalah salah satu fase kehidupan yang dialami oleh setiap individu. Masa remaja (*adolescence*) adalah suatu periode transisi perkembangan yang dialami oleh individu diantara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, fase ini dimulai saat individu berusia sekitar 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 21 (Santrock, 2012). Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009) fase remaja adalah fase terjadinya peralihan perkembangan dari kanak-kanak ke masa remaja, dapat juga dikatakan sebagai sebuah proses “pendewasaan” (*coming of age*). Dalam fase remaja terjadi perubahan yang signifikan pada aspek fisik, kognitif dan psikososial (Papalia et al., 2009). Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial (Santrock, 2012).

Sebelum berada pada fase remaja tiap individu akan mengalami fase anak-anak, dimana pada masa itu individu lebih dekat atau menghabiskan waktu dengan keluarga, guru dan teman-temannya. Setelah memasuki fase remaja, individu akan dihadapkan dengan perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman serta tugas perkembangan yang baru. Sehingga remaja akan menghabiskan waktu lebih banyak untuk memikirkan mengenai identitas, perkembangan diri, dan tujuan hidup. Terjadi peningkatan waktu bersama kawan sebaya serta persahabatan yang dijalani oleh individu menjadi lebih intens dan akrab. Berpacaran dan memiliki relasi romantis juga menjadi inti kehidupan pada sebagian besar remaja. Selain itu remaja cukup banyak menghabiskan waktunya untuk berpacaran dan berpikir mengenai hal yang berkaitan dengan pacaran (Santrock, 2012). Abraham menjelaskan bahwa seorang individu membutuhkan kasih sayang dan cinta dari orang lain, dengan mendapatkan kasih sayang dan cinta secara sempurna dari orang lain akan membuat individu mengalami pertumbuhan dengan baik (Zulaiha, Roslan, Umi Nadzrah, & Zurina, 2016).

Dalam survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) yang diselenggarakan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada tahun 2017 mencatat 80% wanita dan 84% pria mengaku pernah berpacaran. Terdapat kelompok umur yang mulai berpacaran untuk pertama kali, pada umur 15-17 tahun, yakni 54% pada wanita dan 44% pada pria. Hal ini menandakan bahwa aktivitas berpacaran yang dilakukan oleh remaja terutama di Indonesia bukanlah suatu hal yang tabu. (BKKBN, 2017)

Bagi seorang remaja aktivitas berpacaran merupakan aktivitas yang menyenangkan, namun dalam menjalani hubungan romantis atau berpacaran juga tidak selalu berjalan dengan mulus seperti yang diinginkan. Berpacaran dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu pacaran sehat dan pacaran tidak sehat. Pacaran sehat menurut Mardiya (Baktiar, Damadjanti, Cahyadi, 2014) adalah kondisi dimana pihak satu dengan yang lainnya dalam keadaan yang sehat, baik sehat secara fisik, sosial maupun sehat secara mental. Menjalani hubungan yang sehat terdapat aspek seperti adanya perasaan saling menyayangi, terhindar dari kekerasan, menghargai perasaan pasangan, menjalani kehidupan sosial diluar hubungan berpacaran dengan baik dan melakukan aktivitas bersama. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat terdapat kondisi yang tidak saling memberikan dukungan, bahkan melakukan hal negatif yang pada akhirnya akan memberikan rasa tidak aman dan nyaman terhadap diri dan sekitarnya. Hubungan yang tidak sehat dipicu karena tidak memiliki kepercayaan pada pasangan, kecurigaan dan kecemburuan yang parah (Tassya & Nugroho, 2021). Hubungan yang tidak sehat juga seringkali dikatakan sebagai *Toxic relationship*.

Individu yang mengalami *toxic relationship* akan merasakan kesedihan yang mendalam, memiliki kesulitan menerima sebuah kenyataan, merasa menderita, tidak bahagia, sedih, dan tidak berpikir jernih (Purba & Kusumiati, 2019). Dikutip dari tulisan Jones dan Mackenzie (2019), *posesif* dapat menjadi penanda bahwa hubungan tersebut *toxic*. Sikap *posesif* akan muncul karena adanya kecemburuan yang berlebih, hal ini yang akan menjadi pemicu tindakan membatasi kegiatan pasangan sehingga ia merasa tidak bebas dalam

melakukan kegiatan serta berusaha untuk mengetahui segala kegiatan yang dilakukan oleh pasangan secara detail. Namun seringkali ditemukan bahwa individu yang menjadi korban tidak menyadari bahwa hal tersebut merupakan kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, dalam buku yang ditulis oleh Morgan Lee yang berjudul “*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*” pada tahun 2018 juga menjelaskan bahwa dalam sebuah *toxic relationship* ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, tentunya hal tersebut dapat membuat pasangan yang lainnya merasakan ketidaknyamanan.

Kekerasan yang terjadi baik dalam kekerasan fisik, verbal dan kekerasan seksual pada seseorang dalam berpacaran dapat disebut dengan *toxic Relationships* (Julianto, Cahayani, Sukmawati, Saputra, 2020). Remaja sangat rentan mengalami *toxic relationship* dan hal ini sering terjadi pada Wanita. Walaupun didominasi oleh pihak Wanita sebagai korban namun tidak menutup kemungkinan pihak laki-laki juga dapat menjadi korban *toxic relationships* (Nihaya, Vina, Yulianti, 2021 & Tassya, Angreini, Nugroho, 2021). *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung aktivitas pasangan, bahkan hubungan ini melakukan hal-hal yang negatif (Tassya et al., 2021). Menurut Glass (Elisabeth & Uthama, 2012) menyatakan bahwa *toxic relationship* adalah jenis hubungan yang tidak sehat, dimana hubungan dibangun di atas konflik, persaingan dan kebutuhan satu orang untuk dapat mengendalikan pihak lain. Orang lain memiliki pandangan terhadap *toxic relationship* biasanya tampak sangat sehat, tetapi pada faktanya sepenuhnya berbeda dengan yang terjadi dalam hubungan dua individu tersebut (Zahiduzzaman, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas mengenai *toxic relationship* maka dapat disimpulkan bahwa hubungan yang beracun adalah hubungan yang negatif, dimana individu yang berada dalam hubungan tersebut tidak saling memberikan dukungan dalam aktivitas yang dilakukan oleh pihak lain malah menganggap bahwa mereka sedang berkompetisi dan menjadi saingan dalam suatu hal. Individu yang berada dalam *toxic relationship* memiliki keinginan untuk dapat mengendalikan pihak lain, serta ditandai dengan munculnya

sikap posesif karena adanya kecemburuan yang berlebihan bahkan dapat memunculkan sebuah tindakan kekerasan dalam hubungan tersebut dari salah satu pasangan.

Banyak individu yang mengalami kekerasan dalam berpacaran baik kekerasan secara fisik, verbal maupun psikologis. Berdasarkan catatan tahunan (CATAHU) komisi nasional anti-kekerasan pada perempuan menjelaskan terjadi kekerasan dalam ranah personal dimana pelaku adalah orang yang memiliki hubungan darah (ayah, kakak, adik, paman, kakek), kekerabatan, perkawinan (suami) maupun relasi intim (pacaran) dengan korban. Pada 5 tahun terakhir terdapat data mengenai kasus pada ranah personal yang tercatat oleh KOMNAS perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari CATAHU KOMNAS perempuan pada 5 tahun terakhir yaitu dari tahun 2017 sampai 2021 dapat diketahui bahwa kekerasan dalam berpacaran (KDP) menempati urutan kedua dengan kasus tertinggi setelah kekerasan terhadap istri (KTI), yang disusul dengan kekerasan terhadap anak perempuan. Setiap tahunnya kekerasan dalam pacaran memiliki jumlah kasus yang cukup tinggi di Indonesia seperti pada tahun 2021 tercatat sebanyak 1.685 kasus, hal ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam berpacaran di Indonesia banyak terjadi dan dialami oleh Wanita. Walaupun pada faktanya kekerasan dalam hubungan romantis atau pacaran tidak hanya terjadi pada perempuan tetapi laki-laki juga mengalaminya.

Peneliti melakukan wawancara awal pada November 2022, diketahui setidaknya terdapat tiga mahasiswa yang terdiri dari 2 perempuan dan 1 laki-laki yang pernah mengalami *toxic relationship*. Mahasiswa tersebut adalah FZH (laki-laki), DWJ dan ZAS (perempuan). Bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh ketiga narasumber tersebut berbeda-beda.

Berdasarkan penjelasan dari FZH, ia merasa menjalani hubungan yang tidak sehat karena pacarnya saat itu selalu membuat FZH merasa bersalah pada setiap permasalahan yang terjadi. seringkali FZH dibandingkan oleh laki-laki lain sehingga FZH merasa tidak dihargai sebagai pasangan dalam hubungan tersebut. Hal lain yang dialami oleh DWJ dalam hubungannya,

DWJ mendapat tuntutan untuk selalu mengikuti keinginan dari pasangannya. Pasangannya saat itu membatasi aktivitas yang dilakukan oleh DWJ terlebih jika berkaitan dengan laki-laki. Berawal dari rasa cemburu yang berlebih dari pasangan membuat DWJ diminta menutup semua akses bersosialisasi dengan laki-laki bahkan pasangannya saat itu mengatur bagaimana cara DWJ berpakaian yang membuatnya tidak nyaman, jika tidak mengikuti kemauan pasangannya maka DWJ akan beradu argumen dengan pasangannya. Sedangkan ZAS bertahan selama 10 bulan dengan pasangan yang toxic karena mempercayai janji pasangannya saat itu yang akan berubah dan tidak akan melakukan hal yang sama. Hampir sama dengan DWJ, pasangan ZAS juga membatasi aktivitasnya dalam berteman dengan laki-laki dan hanya mengizinkan ZAS berteman dengan beberapa teman perempuannya. Menjalin hubungan yang seperti itu membuat ZAS mendapatkan kekerasan secara verbal bahkan fisik. Pasangan ZAS seringkali mengungkapkan kalimat yang menyakiti hati ZAS. Berdasarkan penjelasan ZAS bahwa pasangannya mudah marah karena masalah kecil. Jika sedang marah, tidak segan untuk melakukan kekerasan seperti menampar, menendang, menonjok, menyeret, menginjak bahkan pernah menyundut bagian tubuh ZAS dengan rokok.

Toxic relationship menjadi topik yang hangat diperbincangkan dewasa ini di kalangan masyarakat, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Banyak sekali berita yang mengangkat mengenai isu tersebut, hal ini juga dikarenakan terdapat beberapa *public figure* yang akhirnya mengungkapkan bahwa dirinya pernah menjalani *toxic relationship*. Adanya tempat untuk mengungkapkan mengenai hal itu seperti youtube, tiktok, twitter dan aplikasi lainnya membuat masyarakat yang mengalami *toxic relationship* memberanikan diri untuk menceritakan pengalamannya. Selain itu, fenomena *toxic relationship* di Indonesia selalu jadi perbincangan sehingga memunculkan ide bagi para pembuat film untuk mengangkat isu mengenai *toxic relationship* dalam karyanya. Film Indonesia yang mengangkat mengenai isu *Toxic relationship* yaitu *Posessif* (2017) dan *Story of Kale : Someone's in Love* (2020).

Toxic relationship memiliki dampak yang berbeda pada remaja yang menjadi korban (Praptiningsih & Putra, 2021). Namun, kekerasan dalam pacaran yang terjadi dalam suatu hubungan dapat berdampak buruk pada korban baik dalam segi emosional, mental dan bahkan akan berpengaruh pada tahap perkembangan selanjutnya. Dampak yang paling membekas pada korban kekerasan dalam berpacaran adalah dampak psikologis (Sholikhah & Masykur, 2020). Pendapat lain mengatakan bahwa individu yang menjadi korban *toxic relationship* sering kali merasakan konflik batin yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi atau kecemasan (Julianto, Cahayani, Sukmawati, Saputra, 2020). Dengan itu, seseorang yang menjadi korban *toxic relationship* akan memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupannya terutama dalam aspek psikologis dimana individu tersebut merasakan emosi yang negatif seperti marah, depresi dan lainnya. Dampak psikologis lain yang dapat dialami oleh mahasiswa yang menjadi korban *toxic relationship* berupa distorsi kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, motivasi dan produktivitas juga menurun (Fitria, 2023). Menurut pendapat Chaplin, Bastos dan Lowrey (Rienneke & Setianingrum, 2018) menyatakan dengan adanya permasalahan yang dialami oleh remaja, kebahagiaan dapat menjadi pemicu perilaku atau memberikan stimulus berbagai keuntungan yang didapat, misalnya Kesehatan mental.

Mengenai *toxic relationship*, artis Hannah Al Rashid juga menceritakan pengalaman masa lalunya yang pernah terjebak dalam *toxic relationship* yang dikutip dari Majalah Holiday (2021). Dalam artikel tersebut jabarkan bahwa artis cantik ini pernah diperlakukan dengan tidak baik oleh kekasihnya. Pada salah satu peristiwa ia mendapatkan kekerasan dengan bentuk verbal dan saat itu Hannah merasa direndahkan. Menyadari bahwa ia berada pada *toxic relationship* akhirnya ia memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut walaupun membawa trauma untuknya. Namun hal ini ia lakukan karena Hannah merasa bahwa dirinya berhak merasakan kebahagiaan.

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan suatu hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu dalam kehidupannya, semua manusia tentu memiliki keinginan untuk dapat mencapai *happiness* dalam hidupnya

(Laela & Laksamiwati, 2021). Aristoteles juga mengatakan bahwa apapun yang dilakukan manusia tentu memiliki tujuan yang baik, kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam kehidupan dan untuk mencapai kebahagiaan individu dapat melakukan aktivitas yang bermakna (Effendi, 2017).

Kebahagiaan dapat diartikan sebagai emosi positif yang individu rasakan dengan aktivitas yang positif serta tidak memiliki perasaan negatif (Seligman, 2005). Kebahagiaan adalah Ketika seseorang sudah mencapai pembebasan dan tidak ada hal-hal yang dapat mengganggu kedamaian dalam hatinya (Arif, 2016). Kebahagiaan (*happiness*) lebih menekankan pada aspek afeksi positif atau emosi positif yang dirasakan individu cenderung ke arah objektif dan dapat diartikan bahwa kebahagiaan adalah bagaimana seseorang dapat menilai kehidupan mereka baik saat ini dan tahun-tahun sebelumnya (Situmorang & Tentama, 2018).

Pada dasarnya individu yang menjadi korban dari *toxic relationship* menginginkan kebahagiaan dengan terbebas dari rasa tertekan dan terpenjara sehingga dapat menjalankan kehidupan sesuai dengan yang diinginkan oleh dirinya sendiri. Selain itu, korban dari *toxic relationship* juga mendambakan sebuah kebahagiaan dengan mendapatkan dukungan dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, serta sebagai individu memiliki keinginan untuk dapat dihargai dan diterima oleh pasangan. Menurut Seligman dalam menciptakan kebahagiaan terdapat faktor internal masa lalu yang salah satu faktornya adalah memaafkan.

Memaafkan (*Forgiveness*) menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memulihkan korban (Natasya, Kadek & Ary, 2020). Thompson (2005) objek dalam pengampunan tidak melulu berkaitan dengan orang lain, dapat mengampunan pada diri sendiri dan terhadap situasi yang dianggap berada diluar kendali siapa pun misalnya penyakit, nasib dan bencana alam. Menurut McCullough memaafkan adalah seperangkat motivasi untuk dapat merubah seseorang agar tidak melakukan balas dendam dan menurunkan dorongan untuk membenci pihak yang menyakiti serta mampu meningkatkan untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan pihak yang tersakiti (Purba & Kusumiati, 2019).

Memaafkan seseorang yang sudah menyakiti adalah suatu hal yang sulit bagi seseorang yang menjadi korban *toxic relationship*. Namun Nashori (2011) menjelaskan bahwa terdapat Proses dalam pemaafan melalui beberapa tahapan yaitu *uncovering phase*, tahapan dimana seseorang masih memiliki rasa kemarahan dan sakit yang kuat sehingga memiliki keinginan untuk balas dendam kepada yang menyakiti. *Decision Phase*, yaitu tahapan individu mulai memikirkan kemungkinan untuk mulai memaafkan pelaku. Terdapat beberapa hal yang membantu individu untuk memikirkan kemungkinan memaafkan seperti pemahaman akan ajaran agama, ajaran moral, serta umpan balik dari orang lain. *Work Phase*, yaitu suatu tahap dimana secara rasional individu mulai menyadari betapa pentingnya memaafkan. *Deepening Phase*, yaitu suatu tahapan dimana melakukan pendalaman bermakna dari memaafkan. Tahapan ini berlangsung dengan seiring berjalannya waktu.

Individu perlu mengembangkan perasaan baik dan positif untuk pihak yang menyakiti, terdapat komponen penting yang akan mendukung proses pemaafan berupa kasih sayang dan empati untuk pihak yang menyakiti. (Thompson, 2005). *Forgiveness* adalah perilaku adaptif dan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Katz, Street dan Arias (Thompson, 2005) berpendapat bahwa sikap tidak memaafkan memiliki kontribusi yang positif terhadap indikator stress dan psikopatologi. Individu yang dapat memaafkan seseorang yang menjadi sumber permasalahan walaupun hal itu menyakitkan, maka individu akan merasa jauh lebih lega dan bisa mencapai kebahagiaan (Rienneke & Setianingrum, 2018).

Sebagai korban dari *toxic relationship* memang sangat sulit untuk dapat memaafkan segala sesuatu yang terjadi. Terutama sangat sulit dalam memberikan pemaafan pada seseorang yang telah menyakiti. Walaupun terasa menyakitkan namun korban dari *toxic relationship* tidak memiliki keinginan untuk balas dendam kepada pelaku. Dan dengan demikian individu yang menjadi korban memiliki keinginan untuk dapat tetap menjalin hubungan namun bukan untuk berpacaran Kembali tetapi hanya sebatas teman.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai : “Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penelitian ini mendapati permasalahan yang sesuai dengan penelitian yang terdahulu, berikut pemaparan yang telah ditemukan :

“*Forgiveness and Subjective Happiness of University Students*” adalah penelitian yang dilakukan oleh Meryem Vural Batik , Tuğba Yılmaz Bingöl, Aynur Fırcı Kodaz & Rumeysa Hoşoğlu, (2017), hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa tingkat pengampunan dengan kebahagiaan memiliki korelasi yang positif walaupun tingkatannya rendah.

Jaufalaily Nahdhata dan Himam Fathul juga melakukan penelitian pada tahun 2017 yang berjudul “*Resilience as a Mediator of the Relationship Between Forgiveness and Happiness Among College Students*” dan hasil yang diperoleh bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan secara langsung antara pengampunan dengan kebahagiaan, penelitian ini juga menegaskan bahwa ketahanan sebagai mediator hubungan antara pengampunan dan kebahagiaan dikalangan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Theresia Claudia Rienneke, Margareta Erna Setianingrum pada tahun 2018 mengenai “Hubungan Antara *Forgiveness* dengan Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal Di Panti Asuhan” yang berusia 15 sampai 21 tahun. Memperoleh hasil bahwa adanya hubungan positif signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan yang artinya semakin tinggi *Forgiveness* pada remaja maka semakin tinggi pula kebahagiaannya dan sebaliknya.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Subhan Ajrin Sudirman, Fitriah M. Suud, Kana Safrina Rouzi, Dewi Purnama Sari (2019) yang berjudul “*Forgiveness and Happiness Through Resilience*”. Mendapatkan hasil bahwa dalam penelitian ini dapat menegaskan ketahanan yang dimiliki mahasiswa

dapat memberikan sumbangan hubungan antara pengampunan dengan kebahagiaan. Jadi, Ketika mahasiswa memaafkan secara signifikan mempengaruhi kemampuannya untuk dapat bangkit dari kesulitan yang dihadapi, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan mereka.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ratna Duhita Pramitari, Dhea Ridka Febrian Ratna Duhita Pramitari dan Dhea Ridka Febrian (2022) yang berjudul “Hubungan Pemaafan Dan Kebahagiaan Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir”. Memperoleh hasil bahwa Terdapat hubungan positif antara pemaafan, kebahagiaan terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi.

Melalui penelitian diatas dapat diperoleh bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja. Pada penelitian ini terdapat perbedaan fenomena yang digunakan, dimana pada penelitian ini fenomena yang akan digunakan adalah *toxic relationship* pada remaja. Selain itu, pada penelitian ini juga menggunakan Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagai subyek penelitian. Peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pemaafan dan kebahagiaan pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Maka peneliti mengajukan penelitian dengan rumusan masalah Apakah terdapat Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*.

1.3. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya “Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*”.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai tambahan wawasan dan sumbangan pengetahuan di bidang psikologi

positif sebagai bahan referensi terutama dalam kajian mengenai Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*.

1.4.2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan edukasi bagi pembaca dan memberikan informasi mengenai Hubungan Antara *Forgiveness* Dengan *Happiness* Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang mengalami *Toxic Relationship*.

