

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari tahap remaja menuju tahap dewasa (Santrock, 2011), oleh karena itu orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya (Hurlock, 1996). Menurut Arnet (2007) (dalam Santrock, 2011) perubahan dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai *emerging adulthood* yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Tidak terdapat banyak perubahan dari masa remaja akhir ke tahap dewasa awal. Pada titik ini dalam perkembangan dewasa awal, banyak individu yang masih mengeksplorasi karier yang ingin dituju, masih mencari tahu ingin menjadi individu seperti apa nantinya, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan; hidup melajang, hidup bersama, atau menikah.

Menurut Havighurst (dalam (Dariyo, 2003) tugas perkembangan yang harus dijalani pada masa dewasa awal yaitu mencari, menemukan pasangan, dan merencanakan kehidupan berumah tangga. Berpacaran adalah salah satu cara untuk mengenali pasangan sebelum nantinya merencanakan untuk membentuk suatu perkawinan.

Dari pemaparan tersebut dapat diketahui bahwa pada masa dewasa awal individu siap berperan dan bertanggung jawab dalam setiap hal yang mereka pilih, menerima kedudukan dalam masyarakat, siap untuk bekerja, terlibat dalam hubungan sosial masyarakat, serta menjalin hubungan antar pribadi dengan lawan jenis, yang kemudian sering kali menjadi hubungan yang romantis dan dapat berlanjut pada aktivitas pacaran.

Pacaran diartikan sebagai kegiatan yang diawali dari berkenalan dan berteman (Tucker, dalam Girsang & Ningsih, 2015). Pacaran atau berkenan merupakan sebuah interaksi yang ‘saling’, dalam pacaran biasanya pasangan

akan melakukan pertemuan, interaksi serta beraktivitas secara bersama dengan tujuan untuk terus melanjutkan hubungan tersebut. (Straus, dalam Girsang dan Ningsih 2004). Dating atau masa pacaran dianggap penting untuk dilalui, karena tujuannya adalah untuk mengenal antara satu sama lain secara lebih mendalam, tujuannya adalah untuk menghindari segala hal buruk yang bisa saja terjadi dalam pernikahan (Cate & Lloyd, dalam DeGenova 2008). Fokus dalam penelitian ini adalah orang dewasa yang pernah atau sedang berhubungan dengan lawan jenis.

Sebuah hubungan dengan relasi yang sangat personal (intim) yang biasa disebut dengan pacaran tidak selalu berjalan indah seperti yang diharapkan. Saat berhubungan dengan lawan jenis (pacaran) sepasang kekasih dapat memberikan efek yang positif dan memberi makna terhadap satu sama lain, namun juga bisa menjadi hal yang negatif saat satu sama lain tanpa sadar saling menjatuhkan. Hubungan yang tidak sehat bisa menjadi racun bagi pasangan, hubungan inilah yang disebut dengan toxic relationship (Carruthers, 2011).

Toxic Relationship merupakan hubungan dimana di dalam hubungan tersebut terdapat perilaku-perilaku beracun yang dilakukan oleh salah satu pasangan, yang dimana perilaku tersebut dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis dari seseorang (Nurifah, 2013). *Toxic relationship* bisa juga dikatakan sebagai sebuah hubungan yang tidak saling menghubungkan, dikarenakan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman (Vedasari, 2020).

Fenomena *toxic relationship* di Indonesia mendapatkan perhatian, salah satunya dikarenakan beberapa public figure atau artis Indonesia yang telah membagikan cerita terkait pengalaman mereka yang pernah terjebak dalam hubungan pacaran yang *toxic*. *Toxic relationship* dalam hubungan pacaran menurut Dina Wulandari, S.Psi, M.Psi dalam sharing season 8 dengan tema “*Goodbye Toxic Relationship*” dapat merusak fisik maupun emosional kita dan juga pasangan. Selain itu, hubungan yang *toxic* didominasi oleh perasaan tidak aman, egoisme, serta keinginan untuk

mengendalikan pasangan. Namun, beberapa kasus, justru pasangan sangat sulit untuk mengidentifikasi bahwa mereka berada dalam hubungan yang *toxic*, hal ini karena mereka menganggap itulah bukti cinta, tanpa sadar bahwa yang terjadi dan apa yang dialaminya merupakan bentuk kekerasan dalam pacaran.

Sejak 2010, berdasarkan catatan Komisi nasional Perempuan ada kurang lebih 1000 kasus kekerasan terhadap perempuan dalam pacaran (Nurifah, 2013). Hal ini juga dibuktikan dengan data dari CATAHU (Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan) yang menunjukkan jumlah kasus kekerasan diranah privat/personal yang dialami oleh perempuan dalam relasi pacaran ada pada urutan tertinggi kedua, yakni setelah KDRT atau kekerasan terhadap istri.

Tabel 1.1
Jumlah Kasus KTP Diranah Personal

Bentuk Kekerasan	Tahun		
	2017	2018	2019
Kekerasan Terhadap Istri (KTI)	5.784	5.167	5.114
Kekerasan Dalam Pacaran	2.171	1.873	2.073
Kekerasan Terhadap Anak	1.799	2.227	1.417

Sumber : Diolah Peneliti Dari CATAHU Tahun 2017-2019

Dilihat dari tabel yang telah disajikan diatas, terlihat bahwa angka kekerasan dalam pacaran (KDP) ada diurutan kedua tertinggi di ranah personal/privat setelah kasus Kekerasan Terhadap Istri (KTI). Namun, angka tersebut menurut Komnas Perempuan diyakini tidak menunjukkan angka yang sebenarnya, namun angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan keberanian para korban kekerasan untuk melaporkan kasus kekerasan yang pernah ia alami. Masih banyak korban kekerasan yang memilih untuk memendam dan menutupi karena menganggap itu hanya aib jika disebarakan.

Bagaimanapun, ketika pasangan terindikasi hubungan yang beracun, kita akan melihat adanya perilaku-perilaku beracun yang menjadi tanda bahwa hubungan tersebut tidak sehat, seperti adanya ketidaknyamanan di salah satu pasangan, egoisme, juga dominasi dari salah satu pasangan. Mengutip pendapat Saraswati dari *hmiks.ui.ac.id*, beberapa bentuk atau ciri yang menjadi penanda bahwa seseorang berada didalam hubungan *toxic* adalah merasa tidak bahagia dan tidak nyaman, cemburu yang berlebihan, keegoisan, merendahkan pasangan, mengkritik secara berlebihan, tidak adanya afeksi, kurang dihargai, juga terdapat kekerasan baik itu fisik juga psikis. Lebih parah, *toxic relationship* bisa membuat salah satu pihak atau keduanya trauma bahkan menyebabkan kematian (Saraswati, 2019).

Demikian pula, dalam hubungan *toxic* terdapat sikap yang tidak saling mendukung satu sama lain, dimana mana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic* juga dapat berdampak buruk terhadap kebahagiaan dan kesehatan mental. Maka dari itu individu yang memiliki kebahagiaan yang tinggi cenderung dapat menghargai diri sendiri dan memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki kebahagiaan yang rendah. Artinya kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila ia memiliki harga diri yang tinggi. Namun saat mengalami *toxic relationship* harga diri dan kebahagiaan dapat menurun yang membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan rendah.

Melihat berita tersebut, fenomena *toxic relationship* dalam pacaran

masih sangat perlu untuk dibahas karena masih banyak pasangan-pasangan muda yang belum mengetahui tentang hal ini. Ada banyak ciri-ciri *toxic relationship* yang dianggap biasa, padahal itu merupakan bentuk kekerasan, diantaranya posesif yang berlebihan, cemburu yang berlebihan, maupun bentuk-bentuk pengekangan yang lain yang justru dianggap sudah sebagai bentuk cinta.

Dilansir dari *Womens Health* (2018), sikap posesif yang berlebihan bisa menjadi tanda bahwa hubungan pacaran yang sedang dijalani adalah hubungan yang terindikasi *toxic relationship*. Sikap posesif berlebihan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara detail apa saja yang dilakukan pasangannya. Bahkan sikap posesif yang berlebihan ini dilakukan pasangan untuk membatasi kegiatan pasangannya sehingga ia tidak bisa bebas melakukan aktivitasnya (Girsang & Ningsih, 2015).

Kelly (dalam (Girsang, 2015), menyebutkan bahwa kekerasan dalam pacaran adalah masalah yang bisa terjadi pada setiap orang (siapa saja), tanpa batasan usia, tanpa memandang status sosial-ekonomi, orientasi seksual, serta tempat tinggal. Kekerasan dalam pacaran dapat berdampak baik dari fisik dan juga psikis; seperti dapat menyebabkan luka fisik, dan juga menyebabkan rendahnya *self esteem* pada korban.

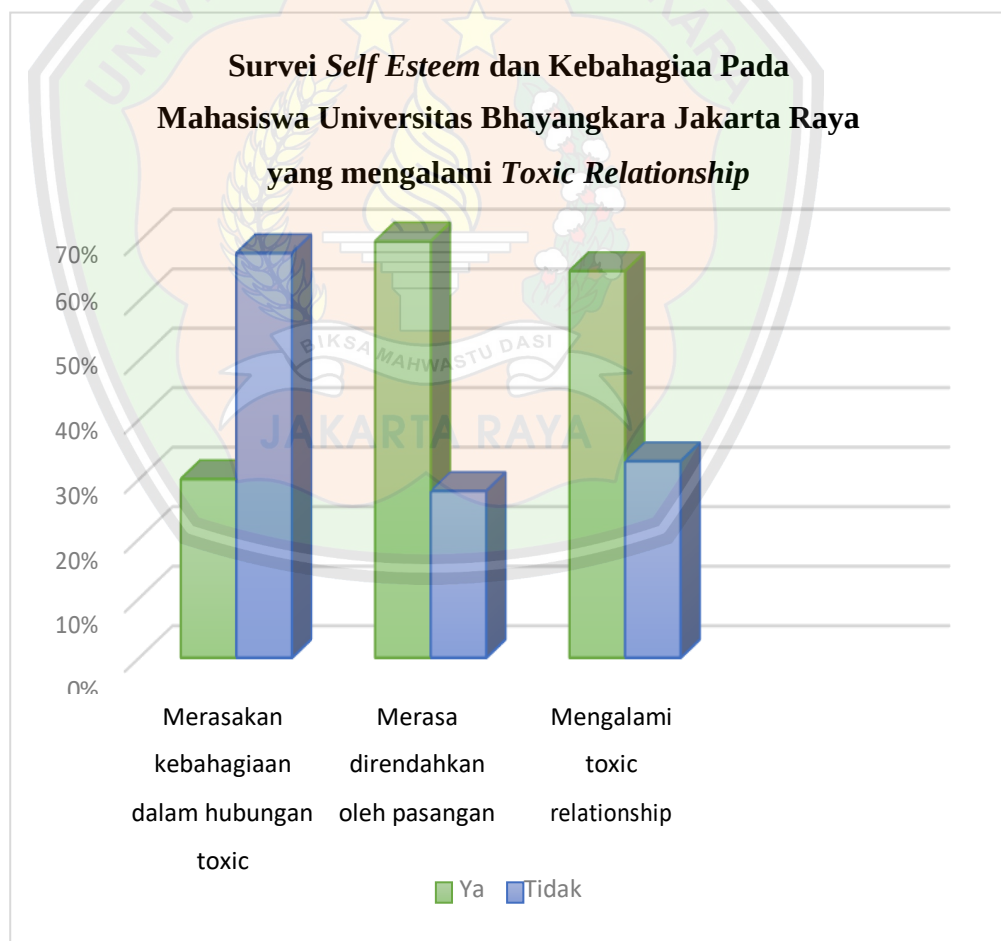
Amar dan Alexy (2005) menunjukkan bahwa rusaknya pola hubungan dan interaksi pada 210 orang yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa 44% diantaranya sangat berhati-hati terhadap orang baru yang mereka kencani, dan 34% sisanya mengatakan jika mereka sulit untuk menciptakan keintiman dengan pacar baru ataupun orang lain (Girsang & Ningsih, 2015).

Di era serba modern seperti saat ini, orang banyak terbawa arus untuk mengikuti tren dan perkembangan zaman, termasuk dalam hal pacaran. Perlu diperhatikan juga bahwa saat ini gaya berpacaran sudah banyak terjadi perubahan dan fenomena baru didalamnya, termasuk fenomena *toxic relationship*.

Penelitian ini akan membahas mengenai fenomena *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Rata-rata usia mahasiswa berkisar dari 18-25 tahun dimana usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada masa peralihan ini mahasiswa mendapat dorongan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan hal-hal baru yang dapat memunculkan berbagai emosi. Bentuk-bentuk emosi pada masa remaja akhir menuju peralihan adalah; Marah, emosi yang tidak stabil, cara berfikirnya tidak berdasarkan sebab dan akibat, takut dan cemas, jealousy, dan envy (Santrock, 2011).

Gambar 1.1

Hasil Survei Mengenai *Self Esteem* dan Kebahagiaan



Sumber : Hasil Survei Diperoleh Peneliti

Pada tanggal 8 April 2021 lalu, peneliti menyebarkan *form* secara online (*google form*) mengenai *self esteem* dan kebahagiaan yang mengalami *toxic relationship* yang dirasakan oleh perwakilan setiap ketua kelas kepada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Psikologi untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*. Formulir online tersebut mendapat sejumlah 98 responden yang telah mengisi kuesioner tersebut diketahui ada sebanyak 77,8% mahasiswa perempuan (77 orang) yang mengisi *form* tersebut dan sisanya yakni 21,2% yang mengisi adalah mahasiswa laki-laki (21 orang).

Kemudian dari hasil survei pada tabel tersebut mahasiswa yang mengalami hubungan *toxic* diketahui ada sebanyak 65% dan sisanya yakni 33% tidak mengalami *toxic relationship*. Terdapat 68% mahasiswa yang merasa tidak bahagia didalam hubungan *toxic*, dan yang merasa direndahkan oleh pasangannya terdapat 70% harga dirinya rendah. Dari 98 mahasiswa yang mengisi formulir secara online mengalami *toxic relationship*. Berdasarkan jawaban yang mereka berikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak nyaman dalam hubungan pacaran tersebut, diantaranya: sering bertengkar, pembatasan sosial dari pacarnya, seperti diatur pergaulan, posesif berlebihan, tidak bebas berekspresi, kekerasan verbal, dan merasa tidak menjadi dirinya sendiri. Tanggapan yang mereka berikan terkait *toxic relationship* sendiri yaitu hubungan yang merugikan, cukup membuat trauma dan berdampak terhadap hubungan pacaran selanjutnya.

Selain melakukan survey peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 7 April sampai 10 April 2021, terhadap 6 mahasiswa yaitu 3 perempuan dan 3 laki-laki mahasiswa fakultas psikologi universitas bhayangkara jakarta raya. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa 6 mahasiswa dari angkatan yang berbeda pernah mengalami hubungan pacaran tidak sehat atau *toxic relationship*. Keenam mahasiswa tersebut adalah MW, AU, NU, RN, DA, dan YA. Bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh keenam mahasiswa tersebut berbeda-beda.

Mahasiswa MW merasa hubungannya tidak sehat karena pacarnya selalu menuntut MW untuk mengikuti semua keinginan pacarnya. Banyak kegiatan MW yang dibatasi oleh pacarnya, dan juga MW setiap bertemu dengan pacarnya handphone nya selalu diperiksa, MW berada dimanapun harus memberikan info lokasi (*shareloct*) keberadaan nya secara detail kepada pacarnya dan juga bukti foto supaya MW tidak berbohong. Bahkan MW pergi harus mendapatkan izin dari pacarnya tersebut. Sehingga MW merasa tidak dapat berkembang karena pacarnya membatasi segala aktivitasnya.

Hal tersebut juga hampir sama dirasakan oleh MW, mahasiswa AU juga mengalami hal yang sama. Banyak dari aktivitas AU juga diatur oleh pacarnya, AU diharuskan untuk melaporkan apa saja kegiatannya dalam sehari-hari dan harus memberikan bukti. Ketika bertengkar hebat AU selalu mendapatkan caci makian dari pacarnya dengan ucapan kotor bahkan melecehkan AU dengan sebutan binatang. Pacar AU juga melarang AU untuk melakukan kegiatan-kegiatan organisasi yang bertemu banyak orang. AU mengakui bahwa dia merasa lelah dalam menjalani hubungan pacarannya, namun karena perasaan sayang dan juga telah mengenal baik orangtua masing-masing, AU memilih untuk mempertahankan hubungannya dan terus berharap pacarnya akan berubah suatu saat nanti.

Mahasiswa NU menjalani 3 tahun masa pacaran dengan pacarnya. NU selalu mengiyakan apapun permintaan pacarnya, sehingga NU yang harus bermodal materi dan pacar NU selalu meminta dibelikan sesuatu dan bergantung pada NU. NU berterus terang merasa sudah tidak sanggup dengan hubungannya, tetapi ketika NU meminta putus dari pacarnya. NU selalu mendapatkan ancaman dari pacarnya kalau pacarnya tersebut akan membuka aib NU, sehingga NU merasa terancam dan takut untuk mengakhiri hubungannya tersebut.

Selain itu RN mempunyai pacar super posesif, dan cemburu yang berlebihan, bahkan RN mengalami kekerasan fisik dari pacarnya. Pacar dari RN bahkan mengharuskan untuk mengetahui *password* ponsel dan juga

akun media sosial milik RN. Pacar RN sering marah hanya karena masalah kecil, jika pacar RN sedang marah tidak segan ia akan melakukan kekerasan seperti menampar, menendang, mencakar muka RN juga menjambak rambut RN. Sehingga sebagai laki-laki RN merasa tidak punya harga diri diperlakukan kasar oleh pacarnya.

Mahasiswa DA, juga merasakan hal yang serupa dirasakan oleh NU. Dimana pacar dari DA mengancam DA ketika sedang bertengkar selalu berbicara dan meyakinkan kalau tidak ada lagi perempuan yang akan bisa menerima dan sanggup menghadapi DA. Pacar DA merasa perempuan bodoh dan masih mau menerima DA sebagai pacarnya. DA sempat berpikir dan mempercayai ucapan pacarnya tersebut kalau tidak ada lagi perempuan yang akan mau dengan DA. Lalu DA merasa *powerless*, tidak berdaya dan dibuat putus atas. Sehingga DA memohon kepada pacarnya tersebut dan meminta agar tidak meninggalkan DA dan menyudahi hubungannya.

Kemudian mahasiswa YA, mengalami adanya pengancaman dan kekerasan seksual yang dilakukan oleh pacar YA. Pacar YA sebagai perempuan sangat agresif dan meminta YA untuk melakukan hubungan intim dengan pacarnya, tujuan dari permintaan pacar YA yaitu agar YA tidak dapat meninggalkan pacarnya begitu saja. Karena pacar YA merasa telah melakukan hal yang seharusnya dilakukan pada orang yang sudah menikah. Pacar dari YA kemudian meminta pertanggung jawaban agar YA menikahi pacarnya. Berdasarkan dari hasil survei wawancara tersebut dapat diketahui bahwa:

Tabel 1.2

Hasil Wawancara Terhadap Mahasiswa Fakultas Psikologi

No	Pertanyaan	Jawaban	Nama (inisial)	Kriteria	
				Bahagia	Harga Diri
1.	Apakah hubungan kalian mendapatkan kebahagiaan	Over protectiv, pengekangan, penuntutan	MW	Tidak bahagia	Rendah
2.	Ceritakan bentuk toxic yang di alami dalam hubungan	Dilecehkan dengan hinaan, dan direndahkan	AU	Tidak bahagia	Rendah
3.	Apakah anda merasa sedang dimanfaatkan dan dipermainkan	Bergantung materi, pengancaman menyebarkan aib	NU	Tidak bahagia	Rendah
4.	Situasi tak menyenangkan yang terus terulang	Kekerasan fisik, posesif berlebihan, tempramen	RN	Tidak bahagia	Rendah
5.	Ceritakan mengapa bertahan dalam hubungan	Diremehkan, kekhawatiran, putus asa (tidak ada yang mau menerima lagi selain pasangan)	DA	Masih merasakan kebahagiaan	Rendah

6.	Apakah ada paksaan untuk melakukan hal yang tidak disukai	Kekerasan seksual, pemaksaan	YA	Masih merasakan kebahagiaan	Rendah
----	---	------------------------------	----	-----------------------------	--------

Sumber : Hasil Wawancara Peneliti

Berdasarkan dari tabel tersebut juga dapat diketahui bahwa dari 6 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* diantaranya MW, AU, NU, dan RN yaitu merasakan tidak bahagia di dalam hubungan nya. Karena mengalami pengekangan, perlakuan yang tidak baik dari pasangan, tidak adanya kepercayaan, tidak adanya kejujuran, penuntutan, keegoisan, pengancaman, tidak merasakan timbal balik hal positif, sikap posesif berlebihan, diremehkan, kekerasan verbal maupun fisik. Keenam mahasiswa juga merasakan *self esteem* yang rendah yaitu adanya rasa tidak di hargai oleh pasangan, harga diri sering dijatuhkan dan direndahkan, tidak percaya diri, diremehkan, tidak berharga, putus asa.

Selain itu DA dan YA juga mengalami hal serupa mengenai rendahnya harga diri, tetapi hubungan mereka tidak terlalu fatal. Subjek DA dan YA masih merasakan kebahagiaan dikarenakan di dalam hubungan nya masih terdapat rasa saling percaya, tidak adanya penuntutan, adanya sikap take and give, saling support, rasa tanggung jawab.

Dalam *toxic relationship*, kekerasan yang terjadi bersifat terselubung, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya bahwa fenomena ini terjadi dimana saja dan ranah apa saja, bahkan juga terjadi di lingkup perguruan tinggi, yang mayoritas adalah orang-orang dengan pengetahuan yang luas, seperti mahasiswa. Sehingga kebahagiaan yang didapat pada hubungan *toxic* sangatlah berkurang dan juga rendahnya harga diri pada individu yang mengalami *toxic*.

Dari pemaparan diatas maka dapat dilihat bahwa untuk membentuk kebahagiaan Seligman (2002) menyatakan ciri-ciri seseorang yang bahagia adalah adanya keterlibatan penuh, relasi positif dan penemuan makna. Hal yang sama disebutkan oleh Diener (dalam Seligman, 2002) bahwa kebahagiaan terbentuk karena adanya relasi positif, penemuan makna dan keterlibatan penuh, juga dipengaruhi oleh *self esteem*. Hal ini sesuai dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah *self esteem*.

Dalam (Maharani, 2015) Setiap individu pasti memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya. Salah satu tujuan tersebut adalah tercapainya kebahagiaan. Richards menjelaskan bahwa tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu salah satunya adalah menjadi kaya dan bahagia. Kekayaan yang dimiliki membuat individu merasa memiliki segala yang diinginkan. Melalui terpenuhinya kebutuhan, maka tercapailah suatu kepuasan berupa kebahagiaan yang diimpikan. Kebahagiaan yang dirasakan individu memunculkan kedamaian dan kepuasan di kehidupan. Semakin tinggi harga diri, harapan dan kebutuhan individu, serta semakin banyak yang dapat diraih, maka individu lebih merasakan bahagia.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Oetami & Yuniarti (2011) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, dan peristiwa prestasi. Sedangkan respon lain menetapkan bahwa mencintai dan dicintai sebagai peristiwa yang membuat bahagia, spiritualitas, teman, waktu luang, mendapatkan uang, serta jawaban-jawaban lain masuk ke dalam kategori “others”. Berdasarkan penelitian tersebut diungkap bahwa peristiwa yang membahagiakan berasal dari peristiwa bersama dengan keluarga sebagai lingkungan terdekat yang kemudian diikuti faktor lainnya. Individu yang bahagia adalah yang mempunyai kepuasan terhadap apa yang dimiliki di kehidupannya seperti bersama keluarga dan orang terdekatnya (Maharani, 2015)

Setiap faktor yang mempengaruhi kebahagiaan memiliki peran yang penting di setiap kehidupan manusia. Faktor-faktor tersebut memiliki

kecenderungan tingkat kepuasan yang berbeda-beda. Rendahnya tingkat kepuasan yang dirasakan individu berakibat berkurangnya tingkat kebahagiaan sebagai bentuk emosi positif. Seligman menyampaikan bahwa adanya perasaan positif tentang seseorang atau sesuatu benda membuat kita mendekatinya, sedangkan perasaan negatif membuat kita menghindarinya. Sehingga kebahagiaan dirasakan tidak di sepanjang kehidupan atau hanya di beberapa faktor kehidupan saja (Maharani, 2015).

Dari berbagai teori di atas tentang kebahagiaan, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah penilaian seseorang terhadap kualitas hidup yang ditandai dengan emosi yang menyenangkan dan kepuasan penghargaan diri atau *self esteem* yang tinggi terhadap hidup (Julianto, 2020).

Self Esteem dalam bahasa Indonesia adalah harga diri, banyak tokoh dan pendapat ahli yang memberikan pengertian tentang *self esteem* atau harga diri. Menurut Coopersmith (1967) *self esteem* sering digunakan para ahli untuk menandakan bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya. Evaluasi ini akan memperlihatkan bagaimana penilaian individu tentang penghargaan terhadap dirinya, percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan atau tidak, adanya pengakuan (penerimaan) atau tidak (Khairani, 2018).

Menurut Santrock *Self esteem* merupakan suatu hal yang sangat penting, karena merupakan evaluasi diri yang menyeluruh. *self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Melalui harga diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, remaja dapat membentuk suatu penilaian positif dalam diri remaja berkaitan dengan penghargaan atas dirinya, yang kemudian akan mempengaruhi cara remaja menampilkan potensi yang dimilikinya (Khairani, 2018).

Remaja atau dewasa awal yang memiliki *Self esteem* yang positif memiliki kemampuan bersosialisasi atau beradaptasi yang baik, agar dapat diterima oleh lingkungannya yang baru. Adaptasi sangat berperan, apabila mahasiswa mampu melewati proses adaptasi, maka remaja tersebut tidak mengalami hambatan sosial yang mengarah pada keberhargaan dirinya.

Kemampuan remaja dalam memenuhi kebutuhan sosialnya dilakukan melalui proses membina hubungan dengan berkomunikasi yang baik serta penyesuaian diri yang memadai. Proses penyesuaian yang baik ini ditunjukkan dalam hubungan berpacaran (Khairani, 2018).

Seseorang dengan *self esteem* tinggi bisa saja suatu saat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang membuat *self esteem* mereka menurun. Kondisi inilah yang dikenal sebagai *self esteem* yang terancam. Pada kondisi tersebut *self esteem* dapat mengalami penurunan (Srisayekti & Setiady, 2015). *Self Esteem* dapat memunculkan emosi positif dan kognisi positif. Ini akan membantu seseorang mengatasi berbagai situasi yang mungkin dihadapi dalam hidup. Harga diri dan rasa syukur akan membuat seseorang melakukan evaluasi positif terhadap hidupnya dan memiliki rasa bahagia yang tinggi. Secara tidak langsung, ketika seseorang memiliki harga diri yang tinggi, individu memiliki harapan hidup yang tinggi dan membuatnya merasa bahagia (Khairani, 2018).

Demikian pula, orang dengan kebahagiaan tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki kebahagiaan rendah. Hal ini dikarenakan orang dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan sosial yang baik, sehingga dapat berkompromi dan mencari cara untuk menggapai tujuan dan cita-cita bersama pasangannya. Menurut Snyder bahwa pengasuh juga mengajari mereka pengalaman berkompromi sejak usia dini sehingga individu memiliki kepercayaan diri pada kemampuan mereka untuk mendiskusikan tujuan dengan orang lain. Oleh karena itu, individu dan pasangannya dapat dengan jelas mengkomunikasikan tujuan bersama. Mengetahui apa yang ingin Anda capai dapat lebih meningkatkan ekspektasi pribadi (dalam (Julianto et al., 2020)

Berdasarkan alasan-alasan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai: "Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang Mengalami *Toxic Relationship*".

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat “Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang Mengalami *Toxic Relationship*”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya “Hubungan antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami *Toxic Relationship*”.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat sebagai wawasan dan sumbangan pengetahuan di bidang psikologi perkembangan dan psikologi sosial sebagai bahan referensi terutama dalam masalah Hubungan Antara *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan 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 *Self Esteem* Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Toxic Relationship*.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Keaslian pada penelitian ini berdasarkan pada penelitian terdahulu yang relatif sama, walaupun berbeda dalam beberapa hal seperti fenomena, kriteria subjek, jumlah, dan tempat penelitan. Berikut ini akan dijabarkan mengenai

kebaruan penelitian terkait dengan penelitian yang akan diteliti:

1. Penelitian pertama dilakukan oleh Very Julianto, Rara A. Cahayani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra Restu Aji (2020) yang berjudul *Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan Skala Likert (Purwanto, 2008). Kuantitatif korelasional menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan kuantitatif korelasional adalah studi yang melibatkan hubungan antara satu variabel atau lebih dengan satu variabel lainnya. Penelitian yang sebelumnya yang dilakukan Fenny, dkk (2018) menunjukkan bahwa harapan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan kualitas hubungan. Dengan kata lain, hubungan yang berkualitas tinggi menunjukkan keberhasilan hubungan antara individu dan pasangan, yang mendorong orang untuk memiliki harapan yang tinggi. Demikian pula, orang dengan harapan tinggi cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik daripada mereka yang memiliki harapan rendah. Kualitas hubungan menurut beberapa penelitian memiliki signifikansi positif dengan kebahagiaan. Secara tidak langsung harapan juga memiliki pengaruh pada tingkat kebahagiaan seseorang dalam menjalin sebuah hubungan.
2. Penelitian kedua dilakukan Ferdy, dkk (2020) *Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta* ini Menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan metode survey untuk mengetahui persepsi generasi milenial terhadap toxic relationship. Dengan jumlah responden sebanyak 55 orang dengan rentang usia 18-20 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa google form. Dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar mengetahui tentang apa itu toxic relationship walaupun ada beberapa orang yang belum mengetahuinya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui fenomena hubungan yang toxic yang ternyata

ada dalam kehidupan sehari-hari yang terkadang belum disadari oleh sebagian orang. Khususnya bagi mereka yang masih remaja dan yang sedang berada dalam hubungan yang toxic itu. Menurut Suriasumantri (2005), Arti penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan kajian pemikiran yang sifatnya ilmiah. Penelitian ini kami lakukan dengan metode logico hypothetico verifikatif, dengan menggunakan langkah-langkah yang sesuai.

3. Penelitian ketiga, Penelitian sebelumnya tentang kepribadian dan kebahagiaan menemukan bahwa kepribadian berkorelasi dengan kebahagiaan dan merupakan prediktor yang kuat terhadap kebahagiaan. Penelitian selanjutnya juga menemukan bahwa harga diri yang tinggi berkorelasi positif dengan kebahagiaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dan secara khusus ingin menguji bagaimana korelasi keduanya dengan dimediasi dengan harga diri. Hipotesis penelitian ini adalah kepribadian berkorelasi dengan kebahagiaan dan harga diri menentukan korelasi kepribadian dengan kebahagiaan sebagai mediator. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 118 orang yang merupakan populasi umum dalam kategori remaja sampai dewasa akhir dengan rentang usia 12- 60 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *big five inventory*, skala *personal self-esteem* dan *mental health continuum- short form*.

Dari uraian diatas, kebaruan serta perbedaan dengan penelitian yang akan dan dilakukan adalah penelitian ini dilakukan oleh penulis yang berjudul *Hubungan Antara Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Kebahagiaan (Happiness) Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Toxic Relationship*. Penelitian ini menggunakan teori Seligman dkk. Sampel penelitian ini dilakukan pada 100 mahasiswa Psikologi Universitas Bhayangkara dengan kriteria usia 18-25 tahun angkatan 2017,2018,2019,2020, mahasiswa yang berpacaran mengalami *toxic relaitonship*. Penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2005),

aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi indikator dan skala Harga diri (*self-esteem*) dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967).

