# Mengenal Perilaku *Toxic Relationship* dan Dampak pada Kesehatan Mental dan Fisik

**Fadia Dwi Prasetiyo** [1]

## Abstrak

Penelitian ini membahas fenomena *toxic relationship*, sebuah hubungan antarpersonal yang dicirikan oleh pola perilaku merugikan. Fokus penelitian mencakup hubungan yang menimbulkan rasa takut dan tertekan, perasaan tidak nyaman, kepemilikan yang berlebihan, serta kekerasan fisik. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk mendapatkan pemahaman mendalam dari lima narasumber yang memiliki pengalaman berbeda dalam hubungan toksik. Hasil wawancara menggambarkan bahwa *toxic relationship* dapat menciptakan lingkungan yang tidak aman, memicu *respons* emosional merugikan, dan berdampak serius pada kesejahteraan psikologis individu. Tanggapan narasumber menyoroti kompleksitas pengalaman, mulai dari rasa takut hingga kesulitan tidur dan penurunan berat badan yang signifikan. Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih tajam tentang perilaku *toxic relationship* dan dampaknya pada kesehatan mental. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi dan pencegahan yang lebih efektif dalam menanggulangi fenomena hubungan beracun.

*Kata Kunci: Toxic Relationship, Dampak, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik*

## *Understanding Toxic Relationship Behaviors and Their Impact on Mental Health and Physical Health*

## *Abstract*

*This research discusses the phenomenon of toxic relationships, an interpersonal relationship characterized by detrimental behavior patterns. The research focus includes relationships that cause fear and distress, feelings of discomfort, excessive possession, and physical violence. Qualitative research methods with a phenomenological approach were used to gain in-depth understanding from five sources who had different experiences in toxic relationships. The interview results illustrate that toxic relationships can create an unsafe environment, trigger detrimental emotional responses, and have a serious impact on an individual's psychological well-being. Interviewees' responses highlighted the complexity of the experience, from fear to difficulty sleeping and significant weight loss. This research provides a sharper understanding of toxic relationship behavior and its impact on mental health. It is hoped that this research can become a basis for developing more effective intervention and prevention strategies in dealing with the phenomenon of toxic relationships.*

*Keywords: Toxic Relationship, Impact, Mental Health, Physical Health*

[1] Universitas Negeri Jakarta, fadiadwi@gmail.com

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial dan interaksi antar sesama. Interaksi dilaksanakan secara langsung maupun tidak langsung. Membangun hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan serta simpatik yang besar antar dua pihak. Wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau berbeda salam sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian terpaksa (Nihayah et al., 2021). Hubungan interpersonal memainkan peran yang besar dalam kehidupan manusia, mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Namun, tidak semua hubungan berjalan harmonis, dan beberapa di antaranya menunjukkan pola perilaku negatif yang dikenal sebagai "*toxic relationship*" atau hubungan beracun. Fenomena ini menciptakan lingkungan yang merugikan, memicu dampak negatif secara emosional dan psikologis yang terlibat. Menurut Wibowo (2023, hlm. 1) dalam bukunya mengatakan bahwa "perilaku ini dapat terjadi dalam berbagai macam hubungan, termasuk dalam hubungan romantis, keluarga, persahabatan, atau lingkungan kerja. Memahami perilaku *toxic* dan bagaimana mengatasinya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan hubungan yang sehat."

Sesuai ideologis bangsa Indonesia Pasal 1 Ayat 3 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia merupakan negara hukum. Masyarakat memiliki perlindungan hukum dan sifatnya yang mengikat pada kehidupan masyarakat. Berdasarkan peraturan Kemendikbud No. 30 tahun 2021 tentang pencegahan dan penanganan kekerasan seksual (PPSK). Peraturan Kemendikbud mencakupi pencegahan kekerasan seksual, kekerasan seksual melalui secara verbal, non fisik dan atau teknologi informasi. Serta perguruan tinggi dan sekolah memiliki kerjasama dengan pemerintah dalam menjalankan pencegahan dan penanganan kekerasan seksual. Sehingga ada peran pendamping bagi korban meliputi konseling, layanan kesehatan, bantuan hukum, advokasi dan atau bimbingan sosial rohani (Widyastuti et al., 2022).

Berdasarkan data KemenPPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak) dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) Tahun 2022 menunjukkan kekerasan terhadap perempuan (KtP) sebanyak 11.266 kasus terlapor dengan 11.538 korban. Menurut Eni Widiyanti mengungkapkan banyak perempuan tidak menyadari tengah terjerat di dalam suatu hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Dia mengkhawatirkan, tekanan-tekanan yang dirasakan secara emosional oleh satu pihak dalam hubungan kerap kali berujung pada kekerasan.

Definisi yang sama juga diberikan oleh Lee (2018) bahwa hubungan yang toksik atau *Toxic Relationship* ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, dan tentunya hal ini membuat pasangan lainnya merasa tidak enak. Hubungan toksik adalah suatu bentuk kekerasan dalam hubungan yang digunakan seseorang untuk mengontrol dan mengatur pasangannya agar menuruti setiap keinginannya. Sayangnya masyarakat kurang peduli terhadap dengan kasus *toxic relationship* ini. Selain itu mereka menganggap bahwa itu adalah bukti cinta, sudah banyak kasus yang berkaitan dengan penganiayaan kepada pasangannya (Cera et al., 2023).

Hal ini tentu sebagai alasan penulis mengangkat judul ini bahwasanya harus pentingnya mengenali dampak *toxic relationship* agar tidak ada lagi orang-orang yang mengalami kekerasan dan tindakan yang membahayakan nyawa serta mengekang kebebasan. Dengan mempertimbangkan realitas yang dialami individu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih tajam untuk pengembangan strategi intervensi dan pencegahan yang lebih efektif.

## METODOLOGI

Metode penelitian kualitatif adalah jenis metode penelitian yang bersifat deskripitf dan bertujuan untuk menjelaskan fenomena dengan jelas, penelitian ini menggunakan metode fenomenologi karena hal seperti ini termasuk fenomena yang terjadi di kalangan anak muda (Cera et al., 2023). Fenomena yang dideskripsikan didasarkan pada kondisi nyata sehingga dapat memberikan kesan naturalistik sesuai dengan definisi fenomenologi. Penulis melakukan wawancara kepada narasumber terkait. Dalam metode penelitian kualitatif ini,penulis mengumpulkan data melalui proses

wawancara, menganalisis apa yang menjadi faktor terjadinya.

Pengecekkan keabsahan hasil penelitian berdasarkan triangulasi yaitu sumber, metode, dan data. Penelitian ini memperoleh informan yaitu dengan cara teknik *Purposive Sampling*. Sumber data dalam penelitian ini memiliki pengalaman tentang fenomena yang sedang di bahas atau informan yang sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Peneliti mewawancari 5 narasumber yang tentunya memiliki pengalaman yang berbeda-beda yang harus kami teliti lebih dalam agar memiliki sudut pandang yang berbeda.

## HASIL PENELITIAN

### Tanggapan Tentang *Toxic Relationship*

Tanggapan adalah pendapat ataupun reaksi seseorang setelah melihat, mendengar ataupun merasakan sesuatu. Tanggapan dapat berupa persetujuan, sanggahan, pertanyaan, atau pendapat. Semua tanggapan harus disampaikan dengan sopan.

Pengertian mengenai *toxic relationship* memiliki arti yang berbeda-beda dikalangan remaja (Saskia et al., 2023). Persepsi *tentang toxic relationship* tergantung dari pengalaman dan apa yang sedang dialami seseorang yang pernah dan ada dalam hubungan pacaran sebagai berikut :

a. Hubungan yang Menimbulkan Rasa Takut dan Tertekan

*Toxic Relationship* yang menimbulkan rasa takut dan tertekan mengacu pada dinamika antarpersonal yang dicirikan oleh pola perilaku merugikan yang menciptakan lingkungan yang tidak aman dan menghasilkan perasaan takut serta tekanan pada salah satu atau kedua individu yang terlibat. Dalam konteks ini, keberadaan ancaman, intimidasi, atau manipulasi dapat mendominasi hubungan, menyebabkan ketidakseimbangan kekuasaan dan memicu respons emosional yang merugikan seperti kecemasan, rendah diri, atau rasa takut terus-menerus. Hubungan semacam itu dapat memberikan dampak serius pada kesejahteraan psikologis individu dan memerlukan pemahaman mendalam serta intervensi untuk mengatasi dinamika toksik tersebut.

Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara informan yang menurut tanggapannya, "*Toxic Relationship* itu hubungan yang kasar seringkali menggunakan kata-kata yang mengancam dan membuat ketakutan pada diri sendiri untuk tidak berani melawannya." (Narasumber, inisial ER)

b. Hubungan yang menimbulkan Perasaan Tidak Nyaman

*Toxic Relationship* yang menimbulkan perasaan tidak nyaman mengacu pada interaksi antarpersonal yang menciptakan ketidaknyamanan emosional, psikologis, atau bahkan fisik bagi individu yang terlibat. Dalam konteks ini, perilaku merugikan atau dinamika hubungan yang tidak sehat dapat menciptakan perasaan stres, cemas, atau ketidakpastian. Individu mungkin merasa tidak aman, tidak diterima, atau tidak dihargai dalam hubungan tersebut. Keberlanjutan dari perasaan tidak nyaman ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan menyulitkan perkembangan hubungan yang sehat.

Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara informan yang menurut tanggapannya, "*Toxic Relationship* perilaku yang terus-menerus membuat merasa tidak nyaman dan sulit untuk sepenuhnya merasa terhubung." (Narasumber, Inisial DA)

c. Memiliki Pasangan yang Possesif

Memiliki pasangan yang possesif merujuk pada hubungan di mana satu pihak cenderung mengekang kebebasan dan otonomi pasangan mereka. Dalam konteks ini, pasangan yang *possesif* mungkin menunjukkan perilaku yang berlebihan dalam mengontrol kehidupan dan aktivitas pasangannya. Mereka mungkin ingin tahu setiap langkah yang diambil, membatasi interaksi dengan orang lain, atau bahkan memonitor komunikasi pasangan. Hubungan semacam ini dapat menciptakan atmosfer yang sulit, di mana individu yang terkena dampak mungkin merasa terkekang, kehilangan ruang pribadi, dan mengalami ketegangan konstan. Perilaku *possesif* juga dapat memengaruhi kesehatan hubungan secara keseluruhan, memerlukan komunikasi terbuka dan pemahaman untuk mencapai keseimbangan yang sehat.

Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara informan yang menurut tanggapannya, "*Toxic Relationship* perasaan tertekan karena adanya pasangan yang posesif". (Narasumber, Inisial MS)

d. Kekerasan Fisik

Toxic Relationship yang melibatkan kekerasan fisik merujuk pada situasi di mana ada pola perilaku merugikan yang mencakup penggunaan kekerasan atau tindakan fisik untuk mengendalikan atau melukai pasangan dalam hubungan tersebut. Kekerasan fisik dapat mencakup pukulan, tendangan, cedera fisik, atau ancaman menggunakan kekerasan untuk memaksa kepatuhan. Hubungan semacam ini menciptakan lingkungan yang berbahaya dan merugikan, dengan dampak serius pada kesejahteraan fisik dan psikologis individu yang terlibat. Penanganan kasus kekerasan fisik dalam hubungan memerlukan respons yang cepat dan komprehensif, melibatkan dukungan korban, penerapan hukum yang tegas, dan upaya pencegahan untuk menghentikan pola perilaku yang merugikan tersebut.

Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara dua informan yang menurut tanggapannya, “Toxic Relationship menurutku yaitu ketika pacaran sudah berani berbicara kasar bahkan sampai main fisik ketika sedang marah meskipun hanya masalah sepeleh.". (Narasumber, Inisial FP)

"Menurutku toxic relationship itu adanya kekerasan fisik dalam hubungan seperti menampar, suka melempar barang, bahkan berani menendang ketika dia lagi emosi dan membuat saya tertekan” (Narasumber, Inisial ADJ).

## Dampak-Dampak *Toxic Relationship*

Wibowo (2023, hlm. 2) dalam bukunya menjelaskan bahwa "Perilaku *toxic* dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Secara mental, paparan terus-menerus terhadap perilaku *toxic* dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri, rendahnya harga diri, dan rasa tidak berdaya".

Secara fisik, dampaknya dapat berupa masalah kesehatan, seperti sakit kepala, masalah pencernaan, tekanan darah tinggi, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Hubungan *Toxic* lebih dianggap sebagai, hubungan yang tidak diinginkan, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbul lah adanya pemikiran *overthingking* yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang mengakibatkan saling menyakiti (Nihaya, U,et al.:2021)

a. Dampak Terhadap Kesehatan Mental

Dampak hubungan *toxic* pada kesehatan mental merupakan hubungan yang tidak sehat yang bersifat racun dan dapat merusak kesehatan mental seseorang (Cera Keny et al., 2023). Hubungan *toxic* juga dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti galau, stress, tertekan, kurang fokus, dan kurang percaya diri (Nadia Nurul Saskia et al., 2023). Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara kedua narasumber inisial, (ER dan MS). Mereka terjebak dalam *Toxic Relationship* yang membuat mereka merasa kehilangan diri sendiri, tertekan, stress, dan ada yang sampai mengalami gangguan mental. Mereka juga kehilangan harga diri, kebahagiaan, dan kebebasan. Mereka juga sering menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi.

Selain itu Hubungan *toxic* dapat menyebabkan ketergantungan pada sesorang yang tidak sehat dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Putri & Kurniawan, 2023). Dampak *toxic* relationship juga bisa memicu terjadinya gangguan kecemasan. Hubungan yang tidak sehat menciptakan ketegangan mental dan stres. Studi dalam *Journal of Affective Disorders* menemukan bahwa berada pada *toxic* relationship akan meningkatkan kecemasan dan gangguan stres, sedangkan hubungan yang sehat akan memberikan efek yang sebaliknya. Seperti narasumber inisial ADJ, responden tiba-tiba merasa khawatir tanpa sebab dikarenakan ialah memiliki ketraumaan yang cukup mendalam akibat perilaku *toxic* yang ia terima.

b. Dampak Terhadap Kesehatan Fisik

*Toxic relationship* dapat memiliki dampak serius terhadap kesehatan fisik individu yang terlibat. Menyebabkan Obesitas, Asam Lambung, bahkan luka fisik. Penting untuk diingat bahwa dampak kesehatan fisik dapat bervariasi tergantung pada intensitas dan durasi hubungan toksik. Jika Anda mengalami situasi semacam itu, mencari dukungan profesional dapat menjadi langkah penting untuk mengelola dampaknya dan memulai proses pemulihan.

Hal tersebut serupa dengan hasil wawancara kedua narasumber, inisial FP dan DA yang mengatakan bahwa muncul dari *toxic relationship* dapat mengganggu pola tidur, menyebabkan kesulitan tidur, insomnia, atau tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur dapat mempengaruhi energi, konsentrasi, dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu *toxic relationship* ini mempengaruhi nafsu makan dan proses pencernaan yang mengakibatkan turunnya berat badan secara drastis.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pembahasan ini adalah bahwa *toxic relationship*, terutama yang melibatkan rasa takut dan tertekan, perasaan tidak nyaman, kepemilikan yang berlebihan, atau kekerasan fisik, dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental dan fisik individu yang terlibat. Tanggapan dari narasumber mencerminkan kompleksitas pengalaman dalam hubungan toksik, mulai dari rasa takut hingga kesulitan tidur dan penurunan berat badan yang signifikan.

Dampak pada kesehatan mental melibatkan stres, kecemasan, depresi, hilangnya kepercayaan diri, dan rendahnya harga diri. Sementara itu, dampak pada kesehatan fisik mencakup gangguan tidur, masalah pencernaan, penurunan berat badan drastis, dan masalah kesehatan lainnya. Penting untuk diakui bahwa hubungan toksik dapat merusak kesejahteraan secara menyeluruh dan memerlukan perhatian serius serta dukungan profesional untuk pemulihan.

## DAFTAR PUSTAKA

Keny, W. C., Febrian Syahputra, R. & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda. *prosiding seminar nasional, 918–926.*

Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. HISTORIS: *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, 6(1), 33–39.* http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis

Nihayah, U., Winata, A. V, P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 5(2), 48–55.* https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567

Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan menjalin relasi romantis: studi kasus terhadap perempuan penyintas toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology, 7(1),* 90. https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839

Saskia, N. N., Idris F. P., & Sumiaty. (2023). Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di kota makassar. *Window of Public Health Journal, 4(3), 525–538.* https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829

Widyastuti, N.L.W., Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan hukum terhadap korban toxic relationship di kalangan remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum, 3(1), 166–171.* https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171