Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Driyadha Adhe Putra [1], Prias Hayu Purbaning Tyas [2]
Program Studi Bimbingan dan KonselingUniversitas Sanata Dharma
cyrilusade@gmail.com[1], rhepurplez52@gmail.com[2],

Abstract

The aims of this study were to: 1) Find out how high the phenomenon of toxic relationships is in dating among students of the 2020-2021 batch of the Guidance and Counseling Study Program, Sanata Dharma University. 2) Knowing the dominant forms of toxic relationships experienced by Guidance and Counseling students at Sanata Dharma University. 3) Knowing the efforts made to escape from a toxic relationship. This research uses quantitative descriptive analysis. The subjects in the research were 105 students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, class of 2020-2021. This study uses a toxic relationship scale instrument with a total of 32 items. There are 28 valid items and have a Cronbach Alpha reliability index 0,934. The results of this study indicate that 1) 7.55% or 8 students experience a toxic relationship in the very high category. 2) 10.36% or 11 students experience toxic relationships in the high category. 3) 16.04% or 17 students are in the medium category. 4) 12.26% or 13 students show the level of toxic relationship is in the low category. 5) 53.77% or 56 students show a very low toxic relationship phenomenon. The highest forms of toxic relationships experienced by students were in the psychological aspect with a total of 40 students (38.1%) and 13 students (12.4%). Most students acquire the ability to consider solutions with a total of 91 students (86.7%) and 80 students (76.2%).

Keywords: *ToxicRelationship, Dating, Student.*

PENDAHULUAN

Saat ini bangsa Indonesia telah memasuki abad ke-21 dengan adanya teknologi yang sangat melekat pada kehidupan manusia. Keberadaan teknologi dan internet kini sudah mulai masuk dari wilayah perkotaan hingga pedesaan dan menjadi komponen penting untuk membantu manusia dalam menyelesaikan pekerjaan maupun sebagai sarana komunikasi dari luar menggunakan internet. Salah satu teknologi yang digunakan melalui internet yaitu dengan menggunakan *gadget (smartphone).* Adanya penggunaan *smartphone* yang semakin pesat menjadi sebuah ketergantungan pada generasi Z. Tidak hanya sekedar bermain game saja, namun generasi Z kini mereka sudah akrab dengan akun media sosial yang digunakan untuk menambah wawasan maupun sekedar sebagai sarana hiburan (Hastini dkk, 2020). Penggunaan *smartphone* ini telah merubah aspek kehidupan di seluruh dunia, dan mengarah pada cara bersosialisasi secara *online* atau menggunakan internet.

Dalam hal berpacaran pun, tak jarang di temui pasangan muda mudi yang menjalin hubungan karena pertemuan maya dari media sosial mereka. Remaja juga membangun kedekatan antar lawan jenis seringkali menjadi hubungan yang lebih romantis dan mengarah pada perilaku berpacaran. Individu menjalin hubungan pacaran karena saling mengenal dari media sosial dan semacamnya yang dimulai dari kedekatan dalam berinteraksi dan berelasi selama saling terhubung dengan media sosial. Kenyataannya dalam membangun relasi berpacaran pada remaja, mereka sering berkomunikasi menggunakan media sosial untuk

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

bertemu kangen karena relatif terjangkau dan hemat biaya karena bisa melampiaskan rindu apabila pasangan tidak bertemu secara langsung.

Dalam hal berpacaran tidak semua relasi antar pasangan dapat berjalan dengan baik. Tanpa disadari masalah yang datang juga akan datang silih berganti. Masalah yang dialami terutama pada mahasiswa tak jarang berasal dari relasi menjalani hubungan berpacaran. Saat menjalani hubungan berpacaran dari setiap pasangan, tidak jarang individu mengalami perlakuan kasar dari pasangannya. Masalah tersebut muncul membuat seluruh aspek kehidupan mahasiswa menjadi terganggu dikarenakan hubungan dalam berpacaran tersebut sudah termasuk dalam hubungan tidak setimbang yang bisa dikenal sebagai *toxic relationship.*

Berdasarkan hasil akhir wawancara dengan beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Peneliti memperoleh hasil bahwa beberapa mahasiswa mengalami perilaku *toxic relationship* dari pasangannya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekerasan fisik, psikis, dan sosial. Faktor tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat fenomena *toxic relationship* dalam berpacaran membuat mahasiswa sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental karena karena tidak bisa menciptakan kondisi yang harmonis ketika berpacaran.

Berdasarkan persoalan yang telah dipaparkan terkait dengan fenomena *toxic relationship* berpacaran pada mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD, peneliti juga ingin melihat alasan mahasiswa masih terjebak dalam lingkungan *toxic relationship* bersama pacarnya, sehingga dapat memberikan upaya untuk menurunkan fenomena *toxic relationship* berpacaran yang sering terjadi oleh para mahasiswa ini.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan jenis penelitian dengan metode kuantitatif deskriptif dengan tujuan mengambarkan tentang fenomena *toxic relationship* dalam berpacaran pada mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian melaksanakan penelitian pada tanggal 7 sampai 15 Maret 2023 bertempat di ruang kelas kampus I Universitas Sanata Dharma pada saat mahasiswa selesai melaksanakan kegiatan perkuliahan.

Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020-2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta sebanyak 105 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*. *Purpossive sampling* merupakan teknik yang digunakan dengan memilih sampel yang sekiranya sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan dengan memilih subjek dengan syarat yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 yang pernah atau sedang menjalani hubungan berpacaran dalam keadaan *toxic* yang bersedia mengisi kuisioner yang telah dibagikan oleh peneliti.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menentukan skor, mengolah data, menentukan kategorisasi, dan melakukan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Toxic Relationship*

Toxic relationship merupakan hubungan beracun yang berusaha menjatuhkan mental lawannya dengan berbagai bentuk serangan seperti menjatuhkan harga diri dan martabat

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

orang lain sehingga orang lain merasa dirinya sudah dirusak oleh orang lain (Glass, 1995). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, mengancam diri sendiri dan berdampak pada seseorang yang terlibat sebagai akibat dari pengaruh kondisi diri yang buruk. Seseorang akan merasa kurang nyaman apabila dirinya mempunyai sedikit kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik (Praptiningsih, dan putra 2021). *Toxic relationship* adalah hubungan yang memicu emosi dan tentunya dalam menjalani hubungan tersebut pasangan kurang mendapatkan kenyamanan ketika menjalaninya, sehingga pasangan dapat memanipulasi dan sering kali merasa tertekan dan kurang mendapat dukungan dari salah satu pihak (Alfiani dkk, 2020).

Bentuk-bentuk Toxic Relationship dalam Berpacaran

Terdapat beberapa bentuk *toxic relationship* yang dikemukakan oleh Pattiradjawane dan Wijono (2019). Bentuk-bentuk *toxic relationship* tersebut ialah kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang t*oxic* ketika berpacaran.

Upaya Keluar dari *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Sulastri (2022) menyebutkan bahwa terdapat beberapa cara untuk dapat terlepas dari *toxic relationship* yaitu (1) Menemukan akar konflik dari berbincang dengan pasangan maupun konsultasi dengan orang lain, (2) Mempertimbangkan solusi-solusi untuk menjadi alternatif jalan keluar, (3) Menerapkan solusi yang dipertimbangkan dan mengevaluasi hasil problem.

Hasil Penelitian

Kategorisasi *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	21,5 < X	8	7.55 %
Tinggi	16,5 < X ≤ 21,5	11	10.36 %
Sedang	11,5 < X ≤ 16,5	17	16.04 %
Rendah	6,5 < X ≤ 11,5	13	12.26 %
Sangat Rendah	X ≤ 6,5	56	53.77 %
Total		105	100 %

Pengamatan pada tabel dapat dilihat bahwa:

a. Terdapat 7.55 % atau 8 responden menunjukkan bahwa fenomena *toxic relationship* berada pada kategorisasi sangat tinggi.
b. Terdapat , 10.36 % atau 11 responden berada pada kategorisasi *toxic relationship* tinggi.
c. Terdapat 16.04 % atau 17 responden menunjukkan fenomena *toxic relationship* pada kategorisasi sedang.
d. Terdapat 12.26 % atau 13 responden menunjukkan fenomena *toxic relationship* berada pada kategorisasi rendah.
e. Terdapat 53.77 % atau 56 responden menunjukkan fenomena *toxic relationship* dengan kategorisasi sangat rendah.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Hasil Bentuk-bentuk *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Bentuk-bentuk *toxic relationship* dalam berpacaran	No Item	Item	Frekuensi	Persentase
Fisik	33	Saya mendapatkan perlakuan kasar dari pasangan saya?	11	10,5%
	34	Pacar saya sering memukul sebagai ungkapan rasa sayang?	6	5.7 %
	35	Pacar saya mencubit, memukul, mencakar, mengggigit bagian tubuh tertentu ketika merasa kesal?	15	14.3%
	36	Pacar saya pernah menampar ketika bertengkar atau Pacar saya pernah melempar atau merusak barang ketika sedang emosi?	10	9.5 %
Psikis	37	Pacar saya pernah mengkritik buruk mengenai kekurangan saya seperti lemot, pikun, dan cengeng?	40	38.1 %
	38	Pacar saya pernah mempermalukan dengan menjelek-jelekan saya didepan umum (seperti gendut, kurus, itam, dll)	13	12.4%
Seksual	39	Pacar saya memaksa untuk menyentuh, mengusap, meraba, memegang, dan/atau menggosokkan bagian tubuh pada area pribadi?	12	11.4 %
	40	Pacar saya pernah memaksa untuk melakukan hubungan seksual?	9	8.6 %
Ekonomi	41	Pacar saya menghandel semua keuangan yang saya punya? (seperti membatasi pengeluaran uang jajan, uang diserahkan semua ke pasangan, harus meminta ijin ketika ingin membeli sesuatu)	7	6.7 %
	42	Pacar saya tidak pernah mengembalikan uang ketika meminjam?	15	14.3%
Total			138	100 %

Pengamatan pada tabel dapat dilihat bahwa subjek dalam penelitian berdasarkan bentuk *toxic relationship* terdapat mahasiswa angkatan 2020-2021 yang mengalami bentuk *toxic* dalam aspek fisik 11 mahasiswa (10.5%), 6 mahasiswa (5.7%), 15 mahasiswa (14.3%), 10 orang (9.5%). Kemudian pada aspek Psikis terdapat 40 mahasiswa dengan persentase (38.1%) dan 13 mahasiswa (12.4%). Subjek yang dialami pada mahasiswa pada aspek seksual 12 orang (11.4%) dan 9 mahasiswa (8.6%). Subjek dari aspek ekonomi 7 mahasiswa (6.7%) dan 15 mahasiswa (14.3%).

Hasil Upaya Keluar dari *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Upaya keluar dari *toxic relationship*	Item	Frekuensi	Persentase
Menemukan akar konflik dengan jelas	Apakah kamu sudah menemukan akar permasalahan dari relasi dengan pasangan yang semakin tidak baik? (jika iya silahkan lanjut nomer 49, jika tidak silahkan lanjut no 50)	46	47,9 %
	Apakah kamu sudah mempunyai langkah untuk saling mengutarakan masukan kepada pasangan sebagai sarana untuk mengembangkan diri?	51	75 %
Mempertimbangkan solusi	Apakah kamu sudah mempertanyakan pada diri terhadap langkah yang akan diambil agar tidak kembali mengulangi kesalahan yang sama?	91	86.7 %
	Apakah kamu sudah melakukan upaya untuk keluar dari hubungan *toxic* dengan meminta saran atau solusi dari orang terdekatmu? (seperti saudara, teman/sahabat, orang tua)	80	76.2 %
	Apakah kamu sudah melakukan upaya untuk keluar dari hubungan *toxic* dengan pasanganmu? (jika Ya lanjut no 53, jika tidak silahkan langsung submit)	69	70.4 %
	Meminta saling intropeksi diri	51	63.7 %
	Mengakui permasalahan yang ada dalam hubungan	38	47.5 %
	Membangun rencana yang jelas.	25	31.3 %
	Komunikasi terbuka	3	2.8 %
	Mengakhiri hubungan	10	9.5 %
Total		277	100 %

Pengamatan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 46 mahasiswa (47.9%) dan 51 (75%) sudah dapat menemukan akar konflik dengan jelas kepada pasangannya. Kemudian terdapat 91 mahasiswa (86.7%) dan 80 mahasiswa (76.2%) sudah mampu mempertimbangkan solusi sebagai upaya yang tepat. Selanjutnya sebanyak 69 mahasiswa (70.4%) mahasiswa sudah mampu menerapkan solusi, dan evaluasi sehingga dari hal tersebut mereka dapat menemukan alternatif untuk menyikapi pasangan dengan meminta untuk saling intropeksi diri sebanyak 51 mahasiswa (63.7%), mengakui permasalahan yang ada dalam hubungan 38 mahasiswa (47.5%), membangun rencana yang jelas 25 mahasiswa (31.3%), komunikasi terbuka 3 mahasiswa (2.8%), serta mempunyai solusi untuk mengakhiri hubungan berpacaran terdapat 10 mahasiswa atau 9.5%.

Pembahasan

Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 4.1 dapat dilihat dari kategorisasi fenomena *toxic* realtionship diperoleh hasil sebesar 53.77% atau 56 mahasiswa angkatan 2020-2021 berada pada

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

kategori sangat rendah dimana mereka mengalami perlakuan *toxic relationship* yang sangat rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat perbedaan kesesuaian antara asumsi awal ketika hendak melakukan penelitian.

Peneliti telah melakukan observasi kepada mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 Prodi BK USD. Hasil awal yang didapat bahwa mahasiswa banyak mendapatkan perlakuan *toxic relationship* dari pasangannya ketika berpacaran atau bisa dikatakan bahwa tingkat *toxic relationship* berpacaran mahasiswa tersebut masuk dalam kategori tinggi. Namun berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 53.77% atau 56 mahasiswa angkatan 2020-2021 mengalami perlakuan *toxic relationship* yang sangat rendah. Adanya ketidaksesuaian dengan asumsi awal dikarenakan peneliti mendapatkan data melalui hasil wawancara yang telah dilakukan dengan 4 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 masih belum bisa mewakili fenomena *toxic relationship* berpacaran dikalangan mahasiswa angkatan 2020-2021.

Rendahnya fenomena *toxic relationship* berpacaran pada mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD juga dipengaruhi oleh adanya indikasi *toxic relationship* pada mahasiswa angkatan 2020-2021. Sikap yang dilakukan oleh pasangan tentunya berbeda-beda, seperti yang dikemukakan oleh Glass (1995) menyatakan bahwa perilaku *toxic relationship* dipengaruhi oleh empat gejala, yaitu gejala emosional, gejala perilaku, gejala fisik, gejala komunikasi.

Aspek yang pertama adalah gejala emosional. yaitu gejala yang disesuaikan dengan kondisi seseorang ketika menghadapi perilaku pasangannya seperti perilaku mudah marah, cemas, ketakutan, dan menangis. Artinya individu ketika dirinya bisa mengkondisikan keadaan emosionalnya semakin tinggi, maka semakin mudah indivu dalam menghadapinya ketika menerapkan dalam kehidupan berpacaran.

Hasil yang diperoleh juga diperkuat dengan gejala yang kedua, yaitu gejala perilaku. Yaitu perubahan tingkah laku yang muncul dari mahasiswa ketika sedang berjumpa dengan pasangannya sebagai akibat yang muncul dari perilaku *toxic relationship* pasangannya. Mahasiswa angkatan 2020-2021 merasa bahwa dirinya tidak pernah menyakiti perasaan pasangan dan terhindar dari perilaku *toxic relationship* dari pasangannya sehingga tidak timbul respon negatif ketika menghadapi perilaku pasangan.

Hasil yang didapat dari penelitian juga bisa dilihat dari gejala ketiga, yaitu gejala fisik. Aspek ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada keadaan aman dari pasangannya tanpa adanya perlakuan yang kurang menyenangkan dari pasangan sehingga tidak muncul masalah ketika bertemu dengan pasangan. Biasanya seseorang yang mendapatkan hubungan yang *toxic* akan mempengaruhi penurunan kondisi fisik seseorang seperti muncul sakit kepala, mudah lelah dan lemas.

Selain itu rendahnya fenomena *toxic relationship* dalam berpacaran pada mahasiswa angkatan 2020-2021 juga bisa dilihat dari gejala komunikasi. Terjalinnya komunikasi yang baik antar pasangan terjadi ketika salah satu dari pasangan bisa saling menjadi pendengar yang baik dan pasangan akan lebih mudah merasa bahwa dirinya sangat dihargai.

Pengalaman ketika menjalani hubungan berpacaran dengan berbagai lika-liku perjalanan membangun hubungan sangat mempengaruhi tinggi rendahnya fenomena *toxic relationship* dalam berpacaran pada mahasiswa angkatan 2020-2021. Sebagian dari mahasiswa terhindar maupun mampu mengatasi dari perilaku *toxic relationship* pasangannya. Namun, masih tetap diberikan pendampingan kepada para mahasiswa yang saat ini atau pernah menjalani hubungan dalam keadaan *toxic* agar mahasiswa benar-benar mampu menghadapi perilaku tersebut dan bisa mendapatkan solusi yang terbaik agar terhindar dari perilaku buruk ketika menghadapi hubungan berpacaran. Sehingga mahasiswa angkatan 2020-2021 mampu menjalin hubungan berpacaran yang sehat dan sesuai yang diharapkan.

Bentuk-bentuk *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil bahwa sebagian besar para mahasiswa tidak

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

mendapatkan bentuk *toxic* dari pasangannya. Pattiradjawane dan Wijono (2019) menyatakan bahwa terdapat bentuk *toxic relationship* dalam berpacaran yakni bentuk fisik, psikis, sosial, dan ekonomi. Berdasarkan aspek tersebut diperoleh analisis data bahwa bentuk-bentuk *toxic relationship* yang dialami pada mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD yang paling tinggi yaitu pada aspek psikis dengan jumlah 40 mahasiswa (38.5%), dan 13 mahasiswa (12.4%). Apabila dilihat dari sebagian kecil mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran yang masuk dalam kategori rendah bisa dilihat dari aspek fisik dengan persentase 5.7% atau sebanyak 6 mahasiswa pernah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran yang masuk pada aspek tersebut.

Tingginya data yang diperoleh dari aspek psikis dapat dilihat dengan item yang menyatakan bahwa " Pacar saya pernah mengkritik buruk mengenai kekurangan saya seperti lemot, pikun, dan cengeng?". Pada pertanyaan tersebut membuktikan bahwa pada aspek psikis bisa menjadi kategori tinggi karena sebagian dari mahasiswa merasa bahwa dirinya ketika menjalani hubungan berpacaran menganggap bahwa perlakuan pasangannya menunjukkan perilaku kasar. Padahal apabila dilihat dari perkataan seperti lemot, dan pikun hal tersebut artinya bukan sebuah kata-kata kotor yang sering dilontarkan ketika seseorang berada pada situasi kesal terhadap sesuatu yang tidak enak didengar karena perkataan kotor. Sebagian orang menganggap bahwa dirinya sudah tersinggung sebagai akibat dari pengalaman dari mahasiswa ketika dilihat dari perkataan yang muncul dari pasangan sehingga sebagian dari mahasiswa merasa dirinya sering diperlakukan seperti itu.

Upaya Keluar dari *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka hasil dari penelitian ini jika ditinjau dari upaya yang telah dilakukan, ternyata mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD memiliki upaya yang cukup besar dalam mengatasi perilaku *toxic* relationship dari pasangannya. Hal ini dapat dilihat pada hasil yang menunjukan bahwa angka persentase yang menunjukkan upaya paling tinggi yaitu dengan cara mempertimbangkan solusi dengan jumlah 91 mahasiswa (86.7%) dan 80 mahasiswa (70.4%). Tingginya jumlah persentase pada upaya yang dapat dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020-2021 Prodi BK USD menandakan bahwa mahasiswa sudah mempunyai keberanian untuk keluar dari *toxic relationship* sebagai upaya terbaik dalam mempertahankan hubungan berpacaran yang sehat karena invididu yang berada pada zona *toxic relationship* merasa bahwa dirinya mendapatkan emosi negatif ketika menjalani kehidupan berpacaran sehingga invididu tidak bisa berkembang ke arah yang lebih baik.

Mahasiswa mempunyai berbagai cara penyelesaian lain diantaranya yang paling tinggi yaitu dengan saling intropeksi diri sebanyak 51 mahasiswa atau 63.7%. Hal ini mengindikasikan bahwa para mahasiswa ketika sedang menghadapi konflik bersama pasangan perlu adanya kesadaran dalam diri karena masing-masing pasangan tentunya mempunyai pemikiran yang berbeda ketika menyikapi sebuah permasalahan. Artinya mahasiswa sudah mempunyai cara untuk keluar dari *toxic relationship* karena tidak menyangkal perasaan ketika menghadapi konflik menggunakan pikiran terbuka dari masing-masing pasangan.

KESIMPULAN

1) Terdapat hasil bahwa Fenomena *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta mempunyai kondisi hubungan yang baik dan sehat. Hal itu diperoleh dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 56 atau 53.77% mahasiswa berada pada kategori sangat rendah
2) Hampir sebagian besar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 pernah mengalami perlakuan *toxic* dari pasangannya dimana mereka mendapatkan perlakuan *toxic* terutama pada aspek psikis paling banyak dialami. beberapa mahasiswa juga mendapatkan perlakuan *toxic* dalam hubungannya secara fisik, seksual dan ekonomi.
3) Kebanyakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020-2021 Universitas

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 1, Juni 2023, pp 54-62
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Sanata Dharma Yogyakarta sudah mulai memahami konsep dalam membangun hubungan yang sehat ketika menjalani hubungan berpacaran yang didasarkan oleh berbagai upaya yang telah dilakukan untuk keluar dari *toxic relationship* dalam berpacaran.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimaksih atas kerjasama dari mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 yang terlah bersedia untuk meluangkan waktu mengisi kueioner yang sudah saya bagikan.

DAFTAR PUSTAKA

Referensi dari buku

Dariyo, A. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gresindo

Glass, Lillian. (1995). *Toxic People "10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable".* New York. Macmillan.

Gruder, J.A. Mc. Cutting Your Losses From A Bad Or *Toxic Relationship*. Bloomington: Xlibris Corp, 2018.

Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach*. Deepublish.

Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development*: *Perkembangan Masa Hidup*: Edisi 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung:Alfabeta.

Pontoh, Rudy S. 2006. *Tips Pacaran Yang Sehat*, *Tips dan Trik Buat Remaja*. *Jakarta*: Pt Gramedia Pustaka Utama.

Referensi dari jurnal

Alhidayah, V. S., & Indrayuda, I. (2020). *Toxic*. *Jurnal Sendratasik*, *9*(1), 54-62.

Amy,G.,Charles,Ph.D. (2006). Cinta Pacaran, Dan Seks Kepada Remaja. Jakarta:Indonesia Erlangga Grup.

Anastasya, G., & Susilarini, T. (2021). Konsep Diri Pada Dewasa Awal Yang Pernah Menjadi Korban Pedofilia Di Kota Medan, Sumatera Utara. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *5*(2), 1-8.

Anjani, I. (2021). *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Di Ciracas Kota Serang-Banten)* (Doctoral Dissertation, Uin Smh Banten)

Arini, L.A.D. (2016). Identifikasi Kecemasan Pada Remaja Perempuan Yang Menjadi Korban Emotional Abuse Dalam Hubungan Berpacaran. Jurnal Psikologi, 07(11), 1-10.

Cahyami, R. (2020). Pengembangan Gaya Hidup Berpacaran Mahasiswa Kos Kosan Dan Pengaruhnya Bagi Mahasiswa Teologi Di Iakn Toraja.

Effendy, N. (2019). Pendekatan Psikologi Positif Pada *Toxic Relationship* (Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi Uny, 20 Desember 2019)

Evi, E., Sudirman, S., & Suriah, S. (2013). Perilaku Seksual Pada Remaja Yang Berpacaran Di Sma Negeri 2 Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *9*(4), 250-256.

Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *14*(2), 115-125.

Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*, *10*(1), 12-28.

Iqbal, M. (2020). Psikologi Pernikahan: Menyelami Rahasia Pernikahan. Gema Insani.

Ismail, Z., & Lestari, M. P. (2022). Bucin Bukan Berarti Cinta Sosialisasi Kekerasan Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja.Ismail, Z., & Lestari, M. P. (2022). Bucin Bukan Berarti Cinta Sosialisasi Kekerasan Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja.

Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan Usia Dewasa: Tugas Dan Hambatan Pada Korban Konflik Pasca Damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, *8*(2), 114-143.

Julianto, Very, Et Al. "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami *Toxic Relationship* Dengan Kesehatan Psikologis." *Jurnal Psikologi Integratif* 8.1 (2020): 103-115.)

Kamalia, N. (2021). *Analisis Resepsi Toxic Relationship Pada Konten "Curhatan* Liana, J. A., & Herdiyanto, Y. K. (2017). Hubungan Antara Intensitas Komunikasi Dengan Komitmen Pada Pasangan Yang Menjalani Hubungan Berpacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, *4*(1), 84-91.

Khrisma, V. P. (2011). *Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Emotional Abuse Dalam Hubungan Berpacaran* (Doctoral Dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).

Luhulima, A. S. (Ed.). (2000). Pemahaman Bentuk-Bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan Dan Alternatif Pemecahannya. Kelompok Kerja" Convention Watch", Pusat Kajian Wanita Dan Jender, Universitas Indonesia Bekerjasama Dengan Kedutaan Besar Selandia Baru.

Manalu, S. R. (2017). Penggunaan Media Sosial Dalam Dinamika Hubungan Pacaran: Studi Terhadap Penggunaan Instagram Pada Pasangan Berpacaran. *Interaksi Online*, *5*(4), 1-10.

Mudjijanti, F. (2010). Masa Pacaran Dini (Early Dating) Dan Dampaknya. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, *34*(01), 47-87.

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.

Nurifah. (2013). Jurnal Perempuan: Layanan Informasi Dan Dokumentasi. Jurnal Perempuan

Paramita, G. V. (2010). Studi Kasus Perbedaan Karakteristik Mahasiswa Di Universitas 'X'-Indonesia Dengan Universitas 'Y'-Australia. *Humaniora*, *1*(2), 629-635.

Pattiradjawane, Christina. Dan Sutarto Wijono, Jacob Daan Engel. 2019. "Uncovering Violence Occurring In Dating Relationsip: An Early Study Of Forgiveness Approach". Journal Psikodimensia. Vol. 18, No.1.

Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). *Toxic Relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. Communication, 12(2), 132-142.

Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap *Toxic Relationship. Journal Of Digital Communication And Design (Jdcode)*, *1*(2), 69-79.

Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, *3*(2), 35-40.

Rianse, Usman And Abdi. (2011). Social And Economic Research Methodology: Theory And Applications. Bandung: Alphabet.

Saniyyah, L., Setiawan, D., & Ismaya, E. A. (2021). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 2132-2140.

Saraswati, D. (2019*). Toxic Relationship*. Hmiks.Ui.Ac.Id. Diakses Pada 20 Juni 2022 Pukul 22.15 Https://Hmiks.Ui.Ac.Id/2019/10/*Toxic relationship/*

Schindler, I., Fagundes, C. P., & Murdock, K. W. (2010). Predictors Of Romantic Relationship Formation: Attachment Style, Prior Relationships, And Dating Goals. *Personal Relationships*, *17*(1), 97-105.

Setijaningsih, T. (2015). Gaya Berpacaran Remaja Di Sekolah Menengah Atas Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, *2*(2), 115-119.

Setyanawati, D. P. W. Y. Tinjauan Viktimologi Dan Perlindungan Hukum Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Serambi Hukum*, *8*(02), 23094.

Solferino, Nazaria, And Maria Elisabetta Tessitore. "Human Networks And *Toxic Relationships*." *Mathematics* 9.18 (2021): 2258.)

Sudjiono, (2016) . Pro Kontra Perda No. 70 Kabupaten Purwakarta Larangan Pacaran Dan Kawin Paksa Bagi Pelaku Yang Melanggarnya: Suatu Tinjauan Indigenous Psikologi.

Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi *Toxic Relationship*: How To Get Rid Of It?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, *1*(8), 807-820.Mur

Yenny, Y., Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022, August). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi *Toxic Relationship*. In *Cosecant: Community Service And Engagement Seminar* (Vol. 2, No. 1).

Referensi dari internet

Wulandari, Primatia Yogi. 2019. "Waspada! *w*. Https://News.Unair.Ac.Id/2019/12/26/Waspada-Toxic-Relationship-Semakin-Meningkat-Setiap-Tahunnya/

Referensi dari skripsi atau thesis

Ady, D. A. A. (2022). *Self Esteem Sebagai Prediktor Terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran* (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).

Alda, A., Elsera, M., & Wahyuni, S. (2022). *Persepsi Mahasiswa Umrah Terhadap Toxic Relationship: Kekerasan Dalam Pacaran Mahasiswa/I Umrah Di Kota Tanjungpinang* (Doctoral Dissertation, Universitas Maritim Raja Ali Haji).

Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. (*Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*).

Inayah, N. (2022). *Analisis Toxic Relationship Dalam Pacaran Dan Relevansinya Dengan Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Ampel Surabaya).