

***Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationships* Dalam Berpacaran**

Cynthia Septiandinny^{1*}

¹⁾ Psikologi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

* Penulis Korespondensi : Cynthia Septiandinny. Email: Septiandinny@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada *Psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *Toxic relationship*. Ada 6 komponen yang membentuk kesejahteraan psikologis yaitu menerima diri sendiri, hubungan yang positif kepada orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, mengembangkan diri, dan tujuan hidup. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Teknik ini digunakan untuk menganalisis data. Terdapat 3 subjek yang diambil dengan menggunakan purposive sampling. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek mampu menerima kejadian di masalalunya. Dalam menjalin hubungan sehat dengan orang sekitarnya. Ketiga subjek mengalami takut jika hubungan *toxic* tersebut kembali terjadi. Akibatnya, perempuan dengan pengalaman menjalin hubungan tidak sehat cenderung memberikan dampak buruk pada pasangan baru yaitu sikapnya menjadi lebih posesif. Selanjutnya, pada masing-masing subjek juga merasa lebih bebas untuk berkembang dan bersosialisasi dengan orang lain karena mereka tidak lagi terikat dengan pasangannya. Para subjek mampu memperoleh kesempatan dan kesenangan yang diperoleh dari kerja kerasnya sendiri. Dengan demikian, ketiga subjek memiliki harapan untuk dapat menjalin relasi yang bahagia dan harmonis dengan kekasih barunya di masa mendatang. Usia, jenis kelamin, dukungan sosial, religiusitas, dan budaya adalah komponen yang mempengaruhi *Psychological well-being* dalam penelitian ini.

Kata kunci : *Psychological well-being*, Perempuan dewasa awal, *Toxic relationships* .

Abstract

This study focuses on Psychological well-being in early adult women after experiencing Toxic relationships. There are 6 components that make up psychological well-being, namely accepting oneself, positive relationships with others, being independent, mastering the environment, developing oneself, and life goals. This study uses a qualitative approach of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) phenomenology. This technique was used to analyze the data. There are 3 subjects taken using purposive sampling. The results show that the subject is able to accept events in his past. In establishing healthy relationships with people around them. The three subjects experienced fear if the toxic relationship happened again. As a result, women with experience in unhealthy relationships tend to have a negative impact on new partners, namely their attitude becomes more possessive. Furthermore, each subject also feels freer to develop and socialize with others because they are no longer tied to their partner. The subjects were able to obtain opportunities and pleasures obtained from their own hard work. Thus, the three subjects have hope to be able to establish a happy and harmonious relationship with their new lover in the future. Age, gender, social support, religiosity, and culture are the components that influence Psychological well-being in this study.

Keywords: *Psychological well-being, Early adult women, Toxic relationships.*

1. Pendahuluan

Fase dewasa awal dimulai ketika usia individu memasuki tahap menjalin kedekatan (Ajhuri, 2019). Erikson berpendapat, bahwa ditahap awal dewasa, seseorang telah mampu dan siap untuk menyatu dengan masyarakat disekitarnya tanpa takut akan mengalami kerugian atau kehilangan bagian dari dirinya sendiri, yang disebut dengan keakraban (intimasi). Sebaliknya, Individu dewasa awal yang gagal menjalin hubungan sosial yang positif dan dekat mungkin akan merasakan kekosongan, keterasingan, dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial (Santrock, 2018: 439). Tahap perkembangan ini, individu merintis hidup dengan lebih mandiri dan finansial, mengembangkan karir, memilih pasangan hidup, membangun hubungan dengan seseorang, membangun kehidupan keluarga, belajar bagaimana membesarkan anak (John W. Santrock, 2010).

Hubungan berpacaran biasanya diawali dengan saling berkenalan lalu berlanjut menjadi hubungan pertemanan (Tucker-Ladd, 2004). Pengertian berkenan atau menjalin hubungan romantis merupakan bentuk interaksi dengan melibatkan perasaan "saling" di mana pasangan umumnya akan bertemu, berinteraksi, dan beraktivitas bersama dengan tujuan untuk jenjang yang lebih serius (Straus et al., 2004). Masa pacaran mendapat anggapan penting karena berfungsi sebagai langkah pencegahan terhadap berbagai masalah yang mungkin timbul selama pernikahan.

Secara umum, proses pacaran yang sehat mencakup perasaan dicintai, menghindari perilaku kekerasan, kehidupan sosial yang berkembang di luar berpacaran, dan menunjukkan rasa hormat terhadap perasaan masing-masing. Hubungan sehat tidak selalu ideal, namun kedua pasangan saling mendukung dengan memberi dan menerima (Baktiar et al., 2014). Ketika pasangan berbeda pendapat, salah satu pihak tidak memaksakan keinginannya pada yang lain agar tidak menimbulkan perilaku tercela. Menjalinkan hubungan pacaran secara positif dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan individu untuk merasa romantis. Sebaliknya, hubungan *toxic* dapat merubah kualitas hubungan menjadi *toxic*. Hubungan *toxic* ialah hubungan di mana pasangan tidak saling memberikan dukungan yang justru mengakibatkan konflik parah, tidak saling menghormati, dan kurangnya kebersamaan (Lillian Glass, 1995).

Menurut data dari KPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak), terungkap bahwa 1 dari 3 wanita seluruh dunia setidaknya merasakan kekerasan yang bisa berupa kekerasan seksual maupun fisik. Insiden kekerasan terhadap perempuan di negara-negara maju menyentuh angka 25%. Adapun tingkat kekerasan terhadap perempuan paling tinggi terjadi di negara-negara Afrika dan Asia yaitu sekitar 37% (Yemima Natasya & Kadek Pande Ary Susilawati, 2020).

Tabel 1 : Data Kasus Tindak Kekerasan Pada Perempuan di Ranah Persona

Bentuk kekerasan	Tahun		
	2018	2019	2020
Kekerasan Pada Istri	5.114	6.555	3.221
Kekerasan dalam Pacaran	2.073	1.815	1.309
Kekerasan Pada Anak	1.417	2.341	954

Sumber : CATAHU (Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun, 2021)

KPPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2018), berpendapat bahwa hubungan yang *toxic*, wanita dianggap lebih lemah, kurang percaya diri, dan cenderung terlalu mencintai pasangannya. Imbasnya, ketika pasangan memperlihatkan tindakan yang merugikan atau memunculkan perilaku kekerasan, perempuan cenderung lebih mudah memaafkan pelaku *toxic*. Bahkan tidak jarang perempuan memberikan kelonggaran pada pasangannya. Hasilnya, hubungan berpacaran tersebut kembali terjalin hubungan meskipun dengan kualitas hubungan yang tidak sehat.

Hasil observasi terhadap mahasiswi UIN Walisongo Semarang menunjukkan bahwa banyak dari mereka tidak sadar bahwa hubungan romantisnya saat ini adalah hubungan *toxic* karena kebanyakan beralasan terlalu cinta pada pacarnya. Hasil wawancara dengan R, salah satu mahasiswi UIN Walisongo Semarang, menyatakan bahwa:

“Awalnya cuman manis aja, dia keliatan dewasa bisa membimbing tapi setelah itu ngga. Perilakunya kasar, suka marah. Dia sering membentak, memaki, menyiram air dan memukul di pipi aku. Dulu masih bodoh-bodohnya jadi ya lanjut aja”

Hasil prariset yang dilakukan oleh tiga subjek mahasiswi di usia dewasa awal yang mengalami hubungan toxic pada tanggal 18, 19 dan 20 Februari 2022 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis menurun, yaitu para subjek menunjukkan perilaku tidak pandai bergaul dan kaku dalam membina relasi baru, sulit mendapatkan kepuasan pada kondisi dirinya, merasa kecewa dengan kejadian masa lalu, dan memiliki kecenderungan yang tidak menyenangkan.

Dari pra riset tersebut menunjukan bahwa ternyata mahasiswi perempuan dewasa awal di UIN Walisongo Semarang memiliki kerentanan pada kondisi *psychological well-being*. Selain itu, kejadian toxic yang dialami oleh para subjek tersebut dapat dianggap sebagai kasus yang khas. Alasannya, sebagai mahasiswa UIN Walisongo seharusnya mengetahui dan menerapkan ajaran agama sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari.

Kesejahteraan psikologis adalah elemen penting untuk ditanamkan dalam diri seseorang agar mampu menguasai dan menjalani tugas perkembangan mereka dengan maksimal serta bertanggung jawab untuk dapat mencapai potensi hidup semaksimal mungkin. Perasaan damai dan nyaman dalam lingkungan hidupnya dapat memungkinkan individu untuk mengembangkan diri mereka secara optimal (Hardjo et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan mengkaji mengenai *Psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *Toxic relationships* dalam berpacaran.

2. Tinjauan Literatur

Ryff (1989) memaparkan kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai hasil penilaian atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri sebagai bagian dari pertimbangannya atas pengalaman sebelumnya, selain bebas dari stres atau masalah kesehatan mental. Keadaan seseorang yang dapat berevolusi atau bertumbuh, menerima dirinya dan masa lalunya, menganggap hidup mempunyai makna dan tujuan, memelihara hubungan yang sehat dengan

orang lain, mengatur kehidupan dan lingkungan sekitarnya secara efektif, serta mampu mengendalikan tindakannya sendiri.

Ketika orang menghadapi tantangan hidup dengan emosi positif, kesejahteraan psikologis memungkinkan mereka mengambil keputusan yang bijaksana (Eva et al., 2020). Oleh karena itu, dengan mengkaji ada tidaknya fungsi positif kesehatan mental seperti yang dikemukakan oleh para psikolog, gagasan kesejahteraan psikologis dapat memberikan gambaran umum tentang kesehatan psikologis seseorang.

Tidak seperti hubungan teman sebaya lainnya, hubungan kencan bersifat sukarela, interaksi berkelanjutan di mana kedua belah pihak mengakui kehadiran mereka. Hubungan berpacaran biasanya memiliki intensitas yang bervariasi dan ditentukan oleh berbagai cara mereka mengekspresikan cinta mereka satu sama lain (Durkin, 2010). Tidak seperti hubungan teman sebaya lainnya, hubungan kencan bersifat sukarela, interaksi berkelanjutan di mana kedua belah pihak mengakui kehadiran mereka. Intensitas hubungan dalam berpacaran biasanya berbeda-beda, begitu pula cara mereka mengekspresikan cinta satu sama lain.

Berkencan atau menjalin hubungan romantis melibatkan fase pendekatan, mulai dari sekadar mengenal satu sama lain hingga menjadi teman. Hubungan yang hangat dan bermakna diharapkan akan berkembang selama tahap persahabatan. Komunikasi dan kesamaan minat antar lawan jenis tidak menutup kemungkinan langgengnya hubungan romantis (Dharmawijati, 2016).

Hubungan *toxic* adalah hubungan di mana dua orang berada dalam hubungan yang berbahaya, meskipun pelaku utama adalah satu-satunya orang yang terlibat (Anna Motz, 2014). Tidak diragukan lagi, ada berbagai dampak dari hubungan *toxic*, terutama pada tubuh dan pikiran. Namun dampak psikologisnya seringkali diabaikan oleh masyarakat, terutama perempuan. Dampaknya adalah, seseorang kehilangan kepercayaan diri, lebih mudah menyerah, dan akhirnya mengembangkan rasa tidak suka terhadap dirinya sendiri akibat pasangannya memperlakukannya dengan buruk dan menyebabkan dia merasa buruk terhadap dirinya sendiri muncul dalam diri orang tersebut (Nihayah et al., 2021).

Coomaraswamy (2000) memaparkan perempuan lebih mungkin menjadi korban kekerasan dari pasangannya karena keyakinan bahwa mereka adalah milik laki-laki dan karena itu lebih rendah dari mereka, serta ketidaksetaraan status perempuan dengan laki-laki dan kepatuhan terhadap laki-laki. konsepsi sosial yang mendefinisikan perempuan sebagai ketergantungan pada laki-laki untuk mendapatkan perlindungan (Prameswari, 2021).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan korban perempuan tetap melanjutkan hubungan. Pertama, sebagai faktor psikologis, perempuan sangat mungkin mengalami kecemasan di masa dewasa awal. Kedua, Santrock (2010:416) berpendapat bahwa pada fase dewasa awal adalah periode perkembangan baru antara 18 dan 25 tahun di mana orang mulai menghadapi bermacam-macam pertikaian dan masalah, salah satunya adalah ketika menjalin hubungan romantis. Bagi wanita, memutus hubungan dengan pasangan dinilai sebagai keputusan yang tidak menguntungkan. Hal ini dikarenakan perempuan pada usia ini pada dasarnya mempunyai

target untuk menikah, sehingga timbul kekhawatiran akan dampak sosial berupa rasa malu karena tidak adanya pasangan. (Ramadhita, 2012).

3. Metode Penelitian

Dalam pelaksanaannya, peneliti menerapkan metode kualitatif atau biasa disebut sebagai "metode penelitian naturalistik" dikarenakan pelaksanaannya dilakukan dalam kondisi yang bersifat alami dan ilmiah (Andi Prastowo, 2016).

Penelitian ini menerapkan pendekatan fenomenologis, yaitu suatu pendekatan filosofis yang berfokus pada analisis mendalam terhadap pengalaman individu (Hadi et al., 2021). Tujuan metode fenomenologis adalah untuk mengerti bagaimana individu merespons saat berada dalam lingkungan komunitas serta pola interaksi yang terbentuk dalam menciptakan suatu pengalaman (Suyitno, 2018:8). Fenomenologi dapat dimaknai sebagai usaha dalam memahami arti dari pengalaman individu (Nuryana et al., 2019).

Penelitian ini menggunakan analisis fenomenologi interpretatif (IPA). Fokusnya adalah pada cara peneliti menafsirkan pengalaman subjek, metode ini dianggap cocok untuk memenuhi kebutuhan peneliti dalam memahami kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami hubungan yang *toxic*.

subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal, mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Dengan kriteria berikut :

- a. Mahasiswi dengan rentang usia 18- 25 tahun.
- b. Menjalani hubungan romantis lebih dari 1 tahun
- c. Mengalami beberapa atau salah satu jenis hubungan *Toxic* berupa emotional abuse, physical abuse dan mind game

Wawancara dan observasi digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam situasi ini, peneliti akan mengamati perilaku dan ekspresi subjek sepanjang wawancara untuk mengumpulkan data. Metode wawancara yang dipilih adalah wawancara yang pertanyaannya dirancang secara terbuka, di mana daftar pertanyaan disusun seruntut dan detail untuk menghasilkan perolehan data untuk dilakukan analisis secara fenomenologis (Kahija, 2017).

Proses memverifikasi validitas data dari informasi yang diperoleh penelitian kualitatif perlu diperiksa kebenarannya (Suyitno, 2018). Metode triangulasi data digunakan oleh peneliti untuk meningkatkan kepercayaan hasil penelitian. Teknik triangulasi ini mencakup wawancara dengan orang terdekat, seperti teman dan keluarga subjek, untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak hanya berasal dari persepsi subjek. Selanjutnya, untuk mendapatkan data yang lebih valid, penelitian ini memanfaatkan kuesioner terbuka dan melakukan observasi pada subjek selama wawancara.

4. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, maka ditemukan gambaran dari toxic relationship yang dialami oleh perempuan dewasa awal sebagai berikut ini:

a. Subjek 1

M, berusia 21 tahun, telah berpacaran selama tiga tahun. Sejak awal hubungan, M sudah merasakan bahwa pasangannya memiliki sifat posesif terhadapnya. Pasangan M membatasi interaksi sosialnya dan menunjukkan rasa cemburu yang berlebihan. Dia juga sering mengomentari penampilan fisik M, yang membuatnya merasa tersakiti. Akibat hubungan tersebut, M mengalami kesulitan dan kebingungan saat mencoba membangun hubungan baru, yang akhirnya berdampak pada kualitas hubungan yang tidak baik. M sering kali merasa tidak percaya diri, menilai dirinya secara negatif, merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, kecewa dengan masa lalunya, dan takut untuk memulai hubungan romantis yang baru.

b. Subjek 2

N berusia 22 tahun dan telah menjalin hubungan selama empat tahun. Pasangan N menunjukkan perilaku yang sangat posesif dan membatasi kehidupan sosial N. Akibat hubungan tersebut, N berubah menjadi seseorang yang sangat bergantung dan memusatkan kehidupannya pada pasangannya. N juga sering bergantung pada penilaian pasangan, yang menyebabkan N secara sosial kehilangan hubungan baik dengan orang lain akibat penilaian pasangan yang terlalu posesif. Selain itu, N kehilangan kesempatan untuk berkembang, baik dalam pekerjaan maupun peluang baru lainnya. Meski begitu, N dengan lapang dada menerima perilaku pasangannya dan menganggapnya sebagai bentuk kasih sayang, karena proses berpikir kritis N cenderung menurun.

c. Subjek 3

R wanita usia 23 tahun. Pasangan R memiliki sifat yang cenderung temperamental, sering melakukan manipulasi psikologis (gaslighting), membentak, mengancam, dan melakukan kekerasan terhadap R. Perilaku hubungan yang tidak sehat ini membuat R mengalami penurunan harga diri, yang akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologisnya, terutama dalam aspek penerimaan diri, akibat trauma dari hubungan yang beracun tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara, langkah pertama adalah membuat transkrip wawancara dari rekaman audio dan mengubahnya menjadi teks. Selanjutnya, memberikan fokus dan perhatian pada bagian-bagian penting dan menambahkan analisis yang lebih mendalam. Proses ini menuntut peneliti untuk dapat melengkapi setiap komentar penelitian sebelum melanjutkan dengan pembuatan tema emergen. Tahap komentar eksplorasi selesai, peneliti dapat melanjutkan ke tahap berikutnya mengembangkan tema emergen.

Tema emergen berasal dari penggabungan pandangan-pandangan sebelumnya, baik berupa kata, frasa, atau kelompok kata, yang didapat dari pemikiran peneliti terhadap komentar-komentar eksploratif. Selanjutnya, peneliti mengembangkan tema superordinat, yaitu gabungan dari tema emergen yang memiliki kesamaan atau kemiripan. Proses ini diulang pada transkrip wawancara berikutnya.

Langkah berikutnya adalah menggabungkan tema-tema yang ada untuk menemukan keterkaitan antar pengalaman setiap subjek. Setiap pengalaman subjek dianggap sebagai pengalaman individual yang unik dan dianalisis sebagai kasus yang terpisah. Selanjutnya,

perumusan tema akan difokuskan pada hubungan antar pengalaman subjek yang saling berkaitan. Hubungan ini kemudian disusun dalam tabel utama yang menggambarkan tema-tema dari para partisipan. Setelah itu, peneliti bisa melanjutkan ke tahap analisis berikutnya.

Analisis penelitian yang dilakukan mengungkapkan 15 tema yang membentuk gambaran keseluruhan kesejahteraan psikologis yaitu kemarahan, sakit hati, penyesalan, dan penerimaan masa lalu yang merupakan bagian dari bentuk penerimaan diri. Hubungan positif dengan orang lain meliputi rasa takut saat menjalin hubungan baru, penerimaan dan penghargaan dari pasangan, dukungan dari teman dan adanya sisi negatif dari dampak *toxic relationship* berupa keraguan saat memaknai hubungan romantis. Kemandirian mencakup kebebasan dan penilaian terhadap orang lain. Pengelolaan lingkungan hidup juga mencakup kegiatan kerja. Pengembangan diri mencakup keinginan untuk berubah dan mencintai diri sendiri. Tujuan hidup mencakup apa yang ingin dicapai dan apa yang diinginkan bersama pasangan di masa depan.

a. Penerimaan diri

Menerima diri setelah terjebak dalam hubungan *toxic* tentunya merupakan hal yang sulit. Seseorang mungkin merasakan kemarahan terhadap dirinya sendiri karena tidak berhasil mempertahankan harga diri, kemarahan yang muncul akibat penurunan kualitas diri, dan kemarahan yang dipicu oleh kebencian terhadap pasangan di masa lalu. Hal ini akhirnya membuat individu merasa terluka oleh semua pengalaman buruk yang terjadi dalam hubungan tersebut, termasuk perasaan dikecewakan, dibohongi, dikhianati, disakiti dan dilecehkan, yang menimbulkan ketakutan dan kesedihan yang mendalam.

b. Hubungan Positif dengan orang lain

Ketika seseorang telah melepaskan diri dari hubungan *toxic*, ternyata mengubah pandangan seseorang terhadap berpacaran dan mulai takut untuk memulai hubungan yang baru. Pada perempuan yang pernah mengalami hubungan *toxic*. Perempuan cenderung menjadi lebih berhati-hati dalam membangun kepercayaan dengan orang lain, memberikan kriteria khusus dalam memilih pasangan, dan khawatir hubungan yang *toxic* akan terjadi lagi. Akibatnya, perempuan yang berhasil keluar dari *toxic relationship* sering mengalami dampak buruk, seperti menjadi lebih posesif.

c. Kemandirian

Kemandirian memungkinkan perempuan lebih menerima adanya ide-ide baru dalam hidup dan membuat keputusan yang lebih sesuai dengan kebutuhan pribadi daripada mempertimbangkan pendapat orang lain. Namun, sangat sulit bagi individu untuk menghindari penilaian orang lain jika pernah gagal dalam hubungan *toxic*.

d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan keahlian seseorang dalam memilih dan membentuk lingkungan baru setelah mengalami hubungan yang *toxic*. Dengan menggali setiap potensi yang dimiliki, individu dapat melihat peluang dan mendapatkan keuntungan pribadi sebagai hasil dari kerja keras yang tidak dapat dicapai selama terjebak dalam hubungan yang *toxic*.

e. Pengembangan Diri

Pengembangan diri bisa diartikan sebagai proses di mana seseorang mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang keinginan, keyakinan, kekuatan, dan langkah yang harus diambil dalam memberikan kesempatan diri sendiri untuk berubah. Setelah mencapai tahap mencintai diri sendiri muncul, individu mulai mengambil langkah-langkah

pribadi yang lebih besar untuk mewujudkan keinginan dengan melakukan evaluasi diri yang berfungsi sebagai dorongan dari diri sendiri untuk belajar dan berkembang.

f. Tujuan Hidup

Kemampuan pribadi untuk menetapkan tujuan dan impian dalam hidup yang memberikan rasa yakin bahwa segala sesuatu di masa lalu dan masa sekarang memiliki arti, sehingga seseorang dapat mempertahankan keyakinan yang memberikan makna dalam hidupnya. Sebagai contoh, seseorang mungkin berharap mendapatkan pengakuan dari pasangan di masa depan atau memperbaiki hubungan dengan memberikan pengertian dan perasaan kepada pasangan.

Faktor–faktor yang Dapat Berpengaruh Terhadap *Psychological well-being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic relationships* Dalam Berpacaran.

a. Usia

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal mengalami peningkatan kemandirian setelah keluar dari hubungan toxic. Mereka menjadi lebih bebas dalam mengatur kehidupan sehari-hari dan tidak lagi terikat oleh aturan-aturan yang sebelumnya ditetapkan oleh pasangan mereka. Dengan demikian, kemandirian perempuan dewasa awal tidak selalu rendah dalam aspek *Psychological well-being*, melainkan terus berkembang seiring dengan proses kedewasaan.

b. Jenis Kelamin

Kualitas relasi yang baik pada orang lain cenderung lebih tinggi pada perempuan di berbagai usia dibandingkan dengan laki-laki (Ryff, 1995). Dalam kasus perempuan dewasa awal setelah mengalami hubungan pacaran yang *toxic*, bahwa ternyata teman dekat dapat membantu mereka melewati fase agar terlepas dari hubungan yang berbahaya.

c. Budaya

Nilai-nilai kehidupan budaya Jawa yang berkontribusi pada penerimaan diri dan peningkatan kesejahteraan psikologis meliputi konsep *Nrimo ing Pandum*, yang mengajarkan tentang penerimaan dalam hidup. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku *nrimo ing pandum* dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki rasa penerimaan tentang peristiwa di masalah serta memahami dan menerima sisi positif dan negatif pada diri sendiri berdasarkan pengalaman sebelumnya.

d. Dukungan Sosial

Dukungan yang diberikan oleh pasangan dapat menumbuhkan perasaan diterima dan dihargai, sedangkan dukungan dari keluarga sering kali menawarkan dorongan tambahan serta perspektif lain bagi perempuan yang memasuki usia dewasa awal setelah mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Selain itu, sikap orang tua terhadap hubungan baru anak juga berperan sebagai bentuk dukungan, meskipun ada sebagian anak yang masih merasa kesulitan untuk lebih terbuka kepada keluarga mereka.

e. Religiusitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek memahami konsep larangan pacaran dalam Islam dengan baik, tetapi cenderung mengabaikannya, yang menyebabkan para subjek sulit terlepas dari hubungan *toxic* dan menurunkan *Psychological well-being*.

Peneliti mencatat bahwa ketiga perempuan dewasa awal yang pernah terlibat dalam *toxic relationship* menunjukkan kesamaan dalam hampir seluruh dimensi kesejahteraan psikologis mereka. Dimensi-dimensi tersebut mencakup penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, kemandirian, kemampuan dalam mengelola lingkungan, perkembangan pribadi, serta pencapaian tujuan hidup.

Peneliti mengamati ternyata ketiga perempuan dewasa awal dengan riwayat hubungan *toxic* memiliki kesamaan pada hampir semua aspek kesejahteraan psikologis mereka. Aspek-aspek tersebut meliputi menerima diri sendiri, hubungan yang sehat dengan orang lain, kemandirian, kemampuan mengelola lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan pencapaian tujuan hidup (Ryff, 1989).

Hasil penelitian deskriptif dalam proses analisis kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin dan usia, khususnya untuk perempuan usia 18 hingga 29 tahun, mengungkapkan bahwa perempuan dewasa awal cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dalam dimensi kemandirian (*Autonomy*), namun memiliki nilai yang lebih tinggi dalam aspek perkembangan pribadi (*personal growth*) terkait kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) (Ryff & Keyes, 1995).

Perbedaan utama penelitian ini terletak pada hasil wawancara dengan tiga subjek, yang menunjukkan bahwa ketiganya mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Pada aspek kemandirian setelah lepas dari pacar yang *toxic*. Ketiga subjek merasa memiliki kebebasan dalam menjalin hubungannya dengan orang disekitarnya. Kebebasan ini menimbulkan rasa lega setelah bebas dari situasi *toxic* tersebut. Kebebasan ini merupakan dampak dari pembatasan yang dialami dalam hubungan *toxic* sebelumnya. Dalam konteks pengembangan diri, terdapat hasrat dari individu untuk meningkatkan kualitas diri dengan melakukan evaluasi dan penilaian diri setelah mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Ini menandakan bahwa mereka tidak hanya pasif dalam menangani masalah, melainkan juga menunjukkan kemampuan untuk mengelola, menilai, dan memberikan evaluasi terhadap diri mereka sendiri.

Dalam menjalin hubungan sehat pada orang lain, hubungan yang *toxic* memberikan efek negatif yang jelas. Misalnya, subjek M dan N merasa takut untuk memulai hubungan romantis lagi, sementara subjek R menjadi lebih posesif terhadap pasangan barunya karena pengalaman buruk dari hubungan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa orang yang kurang baik dalam menjalin hubungan positif cenderung menjadi tertutup, sulit menunjukkan kasih sayang dan perhatian, merasa terasing dan frustrasi dalam membangun hubungan, serta enggan untuk berkompromi dan menjaga hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

Berdasarkan hasil analisis wawancara, meskipun terdapat beberapa aspek dan tema dalam Psychological Well-being yang menunjukkan dampak buruk, subjek mengemukakan bahwa setelah mengakhiri hubungan yang *toxic*, akhirnya subjek mengembangkan kesadaran untuk lebih mencintai diri sendiri dan memprioritaskan kebutuhan pribadi dibandingkan dengan pasangan.

Ketiga subjek tersebut memiliki cita-cita dan tujuan hidup yang berfokus pada pertumbuhan pribadi. Para subjek juga membangun harapan dan kepercayaan diri untuk masa depan, termasuk dalam memilih pasangan yang sesuai dengan kriteria masing-masing setelah merenungkan kesalahan-kesalahan yang telah dibuat sebelumnya.

Peneliti mengamati bahwa meskipun terdapat variasi pada setiap aspek atau tema yang muncul pada masing-masing perempuan di usia dewasa awal, mereka pada akhirnya dapat memulihkan kesejahteraan psikologisnya. Kemampuan perempuan dewasa awal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dapat berdampak pada berbagai hal, termasuk peningkatan rasa bahagia dan kesejahteraan dalam hidup mereka (Hardjo & Novita, 2017).

Padahal, dalam kasus hubungan toxic justru berdampak pada bagaimana subjek membangun penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup (Ryff, 1989). Meskipun hubungan yang bersifat toksik dapat memengaruhi berbagai aspek penting dalam kehidupan subjek, termasuk penerimaan diri, kemandirian, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan penetapan tujuan hidup, kesejahteraan psikologis tetap merupakan komponen penting bagi individu. Kesejahteraan psikologis berfungsi untuk mendukung individu dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan secara optimal, mengelola tanggung jawab, dan mengoptimalkan potensi diri sebagai orang dewasa awal.

Secara umum, ketiga perempuan yang sedang memasuki awal usia dewasa mulai melakukan upaya untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis. Pengalaman ketiga subjek dalam hubungan yang tidak sehat selama berpacaran membawa perubahan dan memberikan makna baru dalam hidup serta cara berpikir setiap masing-masing subjek. Ketiga individu ini menunjukkan kesamaan dalam usaha untuk mengembangkan aspek positif dalam diri. Sikap tersebut cenderung berkembang seiring dengan kematangan individu, terutama ketika ketiga subjek melakukan evaluasi pengalaman hidup baik dari kesuksesan maupun kegagalan dan mengarah pada peningkatan rasa empati terhadap diri sendiri sebagai perempuan dewasa (Abdurrahman et al., 2019).

Melewati pengalaman setelah menjalani hubungan pacaran yang *toxic* tentu bukanlah sesuatu yang mudah. Melepaskan diri dari pasangan yang *toxic* tidak serta merta menghapuskan rasa cinta, empati, dan rasa sayang terhadap mantan pacar. Rasa dikhianati, kehilangan, dan luka dari orang tercinta memang bukanlah suatu kemudahan untuk melepaskan dan menerima. Namun, pada kenyataannya, ketiga individu ini mampu membangun kesejahteraan psikologis dan menjalani kehidupan dengan penerimaan serta rasa peduli terhadap diri sendiri.

Hasil penelitian dapat disimpulkan ternyata ketiga perempuan dewasa awal memiliki kesamaan dalam usaha membangun sisi positif dari diri sendiri, meskipun setiap subjek tentu memiliki perbedaan. Namun, setiap aspek atau tema yang lebih unggul pada setiap subjek membantu masing-masing perempuan untuk mengatasi pengalaman setelah terlibat dalam hubungan yang *toxic*. Pada akhirnya, perempuan dewasa awal ini berhasil pulih dan merasa lebih baik secara psikologis.

Beberapa faktor yang memperkuat individu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka meliputi dukungan sosial, usia, religiusitas, jenis kelamin dan budaya. Hal ini memungkinkan masing-masing individu untuk mengembangkan aspek-aspek positif dalam diri mereka, serta berusaha untuk menerima dan mencintai diri sendiri sebelum memberikan cinta kepada orang lain.

5. Ucapan Terimakasih, Pendanaan dan Kebijakan Etik

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada para subjek perempuan dewasa awal yang telah membagikan pengalamannya dalam melewati fase *toxic relationship*. Peneliti juga menyampaikan rasa terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses pembuatan penelitian ini.

Reference

- Abdurrahman, A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). *Pengampunan sebagai mediator pada efek self-compassion pada penipisan ego*. 4(2), 181–190.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (cetakan ke). Penebar Media Pustaka.
- Andi Prastowo. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian* (ketiga). Ar-Ruzz Media.
- Anna Motz. (2014). *Toxic Couples: The Psychology of Domestic Violence*. Routledge.
- Baktiar, F., Damadjanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Media Komunikasi Visual Tentang Perilaku Pacaran Sehat bagi Remaja Indonesia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Dharmawijati, D. R. (2016). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada wanita Dewasa Awal (Ratna Dyah Dharmawijati). *Psikoborneo*, 3(3), 3–5.
- Durkin, K. (2010). Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. In and B. L. (eds) K. H. Rubin, W. M. Bukowski (Ed.), *Journal of Autism and Developmental Disorders* (Vol. 40, Issue 2). Springer Science+Business Media, LLC. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0830-4>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi fenomenologi Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Penerbit CV. Pena Persada.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19. <https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- John W. Santrock. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (5th ed.). PT Kanisius Yogyakarta.
- Lillian Glass. (1995). *Toxic People : 10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable*. YOUR TOTAL IMAGE PUBLISHING.
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & 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>
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Prameswari, F. H. K. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. *Character: Jurnal Penelitian*

Psikologi, 08, 204–217.

- Ramadhita, M. (2012). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Acceptance Of Dating Violence Pada Diri Perempuan Dewasa Muda Korban Kekerasan Dalam Pacaran Di Jakarta*. Universitas Bina Nusantara.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Straus, M. A., Aldrichi, T., Alvarez, S., Atan, A., Boeckmann, I., Sieber, C., Yodanis, C. L., Bougere, A., Brownridge, D., Chan, K. L., Field, C., Figueiredo, B., Fisher, B. S., Gagne, M. H., Galliher, R. V., Goethals, G., Vervaeke, J., Hawkins, R., Hebert, M., ... Savage, S. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790–811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif : Konsep, Prinsip dan Operasionalnya* (Ahmad Tanzeh (ed.); cetakan pe). Akademia Pustaka.
- Tucker-Ladd, C. (2004). Chapter 10 : Dating , Love , Marriage and Sex. *Psychological Self-Help*, 2(7), 901–1067.
- Yemima Natasya, G., & Kadek Pande Ary Susilawati, L. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169–177. <https://www.kemenpppa.go.id/>