

## **Dampak *Toxic Relationship* pada Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom**

**Nirwana Ayunda Sari<sup>1,\*</sup>, Sri Wahyuning<sup>2</sup>**

*Telkom University, Bandung, Indonesia*

Correspondence Author: [nirwanaayundaa@telkomuniversity.ac.id](mailto:nirwanaayundaa@telkomuniversity.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Toxic Relationship is a relationship that harms one party while benefiting the other (Yani et al., 2021). Because humans are social beings, they cannot live alone and require interaction with others, as in daily life, we always need others (Arifiyanto & Safa'at, 2014). Limiting a partner's friendships falls into possessive behavior. According to Mashita (2016), possessive behavior is excessive control of a partner. This behavior includes restricting a partner's circle of friends, excessive jealousy, feeling that one's partner belongs only to oneself, and having excessive fear. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method with a constructivist paradigm. From the research findings, it can be seen that the impact of toxic relationships on the social behavior of the informants occurs due to a lack of social interaction with their friends due to pressure from their partners, which ultimately affects their relationships and communication with their environment.*

**Keywords:** *Toxic Relationship, Impact of Toxic Relationship, Social Behavior*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak *toxic relationship* terhadap perilaku sosial mahasiswa Telkom. *Toxic relationship* adalah hubungan yang merugikan salah satu pihak, seringkali menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan tiga informan yang mengalami *toxic relationship*. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam *toxic relationship* mengalami penurunan dalam keterlibatan sosial. Mereka dibatasi dalam interaksi sosial, baik dengan teman maupun keluarga, karena tekanan dan kontrol berlebihan dari pasangan. Dampak ini meliputi isolasi sosial, pembatasan penggunaan media sosial, dan penurunan kualitas hubungan dengan lingkungan sekitar. Kesimpulannya, *toxic relationship* berdampak signifikan pada perilaku sosial mahasiswa, menyebabkan mereka kurang bersosialisasi dan mengalami tekanan emosional. Disarankan agar teman dan orang terdekat memberikan dukungan dan mencari solusi bersama untuk membantu individu yang terjebak dalam hubungan beracun.

**Kata kunci :** *Toxic Relationship, Perilaku Sosial, Mahasiswa, Interaksi Sosial*

### **Pendahuluan**

Manusia selalu terlibat dalam kehidupan sosial, berinteraksi, dan berkomunikasi satu sama lain. Mereka saling membutuhkan, membantu, dan hidup dalam kelompok (Azkia et al., 2024).

Mengingat bahwa manusia ialah makhluk sosial, maka seseorang tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan orang lain

dalam berkomunikasi, berinteraksi, dan bersosialisasi karena nyatanya kita selalu membutuhkan orang lain dalam aspek kehidupan sehari-hari (Arifiyanto & Safa'at, 2014).

Secara alami manusia memiliki kebutuhan bersosialisasi dan berafiliasi dengan orang lain, karena manusia adalah makhluk sosial. Interaksi ini dimulai dari

hubungan dengan anggota keluarga, teman sekolah, rekan kerja, pasangan baik itu suami, istri ataupun pacar. Mempunyai pasangan pada masa dewasa awal merupakan suatu hal untuk dimulainya proses relationship secara bertahap di mana individu menjadi lebih mandiri, mampu memikul tanggung jawab yang lebih dewasa, membuat keputusan tentang karier mereka, dan menjalin hubungan intim (Setianingrum & Kelly, 2023).

Hubungan yang dijalin oleh dua manusia yang memiliki karakter berbeda menimbulkan asumsi bahwa mereka harus saling memberikan toleransi satu sama lain terhadap kekurangan dan kelebihan pasangan mereka. Pada hubungan pacaran ada hubungan yang positif dan juga negatif (Pramesti & Suprastowo, 2024).

Pacaran juga didefinisikan sebagai interaksi *dyadic*, yang mencakup pertemuan untuk berinteraksi dan melakukan kegiatan bersama dengan harapan secara eksplisit atau implisit untuk melanjutkan hubungan yang lebih serius, namun tidak jarang ditemukan adanya *toxic relationship* didalamnya. *Toxic Relationship* ialah hubungan beracun yang menguntungkan satu pihak, sedangkan pihak lainnya dirugikan (Yani et al., 2021).

Pada hakikatnya, tujuan berpacaran adalah untuk saling mengenal, membentuk, mencintai, melindungi, serta menghargai satu sama lain. Namun, sayangnya

kenyataan tidak selalu seperti itu (N. Nabila et al., 2024).

Dalam hal berpacaran tidak semua relasi antar pasangan dapat berjalan dengan baik. Tanpa disadari masalah yang datang juga akan datang silih berganti (Putra & Tyas, 2023).

*Toxic Relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental (Daeli & Santosa, 2024).

*Toxic relationship* merupakan hubungan yang terlihat sehat hanya dari luarnya saja, tetapi bias sepenuhnya berbeda dengan apa yang ada didalamnya. Tanda-tanda khas dari *toxic relationship* ialah kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan gangguan yang dilakukan pada pasangannya (Fauziah & Kelly, 2023)

*Toxic Relationship* sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Hubungan seperti ini sangat rentan membuat penderitanya menjadi tidak produktif, gangguan jiwa, sehingga bisa memicu luapan emosi yang berujung pada kekerasan (Pongantung et al., 2023)

Menurut V. Nabila et al., (2022) ada juga satu faktor yang memengaruhi seorang individu mengalami *toxic relationship* diantaranya yakni kepribadian, faktor

kepribadian yang dimaksud adalah gaya kelekatan tidak aman yaitu cemas (anxiety), individu dengan kekhawatiran berlebihan akan menjadi takut ditinggalkan oleh pasangan.

Pada data dibawah ditemukan bahwa jumlah korban yang melapor pada Komnas Perempuan dan Anak paling banyak terlapor ialah korban dari Pelajar atau Mahasiswa dengan 1.016 korban.

**Gambar 1.** Data Komnas Perempuan

Pekerjaan	Korban				Pelaku/Terlapor			
	Ranah Personal	Ranah Publik	Ranah Negara	Jumlah	Ranah Personal	Ranah Publik	Ranah Negara	Jumlah
APH		2		2	9	6	5	20
ASN/PNS	42	17	1	60	60	16	5	81
Buruh	18	8		26	55	7		62
Dosen	4	2		6	7	14		21
Guru	31	20	1	52	14	10		24
IRT	298	46	5	349	10	2		12
Jurnalis	3	2		5	2			2
Karyawan Swasta	372	175	6	553	370	74		444
Lainnya	71	48	3	122	123	52	5	180
Pegawai BUMN	9	2		11	12	4		16
Pejabat Publik	1	1		2	7	8	7	22
Pekerja Migran	5	10	2	17	1			1
Pelajar/Mahasiswa	587	424	5	1016	258	77		335

Sumber : Komnas Perempuan

Membatasi pertemanan pasangan masuk kedalam perilaku *posesif*. Menurut Mashita (2016) posesif ialah sikap yang dilakukan untuk mengontrol pasangan secara berlebihan. Perilaku *posesif* yang terjadi ialah membatasi lingkup pertemanan pasangan, cemburu berlebih, merasa pasangannya hanya milik sendiri, dan memiliki rasa takut yang berlebihan. Faktor yang mempengaruhi perilaku *posesif* ini biasanya memiliki rasa bergantung pada pasangan, memiliki *trust issue*, dan pengalaman masa lalu yang buruk.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengungkap realita sosial apa adanya dengan mengembangkan konsep tanpa menguji hipotesis (Effendi at. al. 2008). Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma konstruktivisme digunakan sebagai dasar untuk menemukan makna maupun cara pandang dari sudut yang berbeda.

Teknik pengumpulan data dengan cara observasi, dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman. Miles & Huberman (1984), mengemukakan bahwa dalam aktivitas analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung terus-menerus. Aktivitas dalam analisis data ini ada tiga, yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.. Objek dalam penelitian ini memperoleh 3 informan untuk memberikan data dalam penelitian ini.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Dampak dari kekerasan dalam pacaran yang didapatkan oleh korban secara psikologis akan mengalami trauma untuk memulai hubungan baru, tertekan, dan stress. Selain itu, dampak sosial akan berpengaruh dengan

lingkungan pertemanan korban, dimana korban akan merasa dipandang bodoh oleh temannya karena masih bertahan dalam hubungan *toxic*.

Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara mengenai bagaimana penurunan atau perubahan dalam keterlibatan sosial mahasiswa selama menjalankan hubungan *toxic*. Peneliti mengajukan pertanyaan bagaimana pengaruh sosial yang dialami oleh para informan dalam penelitian ini melalui pertanyaan “Selama menjalani hubungan *toxic* memiliki penurunan atau perubahan dalam keterlibatan sosial mahasiswa karena tekanan dari hubungan *toxic*?”. Para ketiga informan memberikan pernyataan sebagai berikut:

*“Instagram aku pernah dihapus sama dia 2x karna kata dia banyak cowo gak jelas. Aku juga gak dibolehin main yang bener-bener main sama temenku, satu pun gak boleh kecuali kalo ada tugas kuliah baru aku boleh keluar rumah dan kalo keluar lebih dari jam 10 malem pasti dikatakan cewe gak bener, nyari cowo lah segala macem, jadi bener-bener terganggu sampe gak bisa bersosialisasi sama temen kecuali sama dia doang.*

*Tadinya aku punya banyak temen buat yang bisa diajak cerita, tapi aku sempet putus dan balikan lagi jadi temen-temenku kayak muak sama sikapku dan kecewa sama keputusan yang aku ambil. Dia juga ngelarang aku, jadinya aku gak punya temen buat cerita bahkan cerita biasa juga gak ada”* (Informan Pertama, SS)

*“Iya, aku jadi gak bisa banyak main sama temen-temen aku padahal masa kuliah itu ya masa buat have fun sama temen tapi jadi terbatas karena dia, bahkan bukan waktu sama temen aja yang dilarang. Waktu buat keluarga juga harus sesuai kemauan dia, ke keluarga*

*aku sendiri dia bisa marah banget, cemburu sama keluarga bener-bener gak masuk akal”* (Informan kedua, MYR)

*“Ngaruh banget kalo dikasi tekanan dari hubungan toxic, kan jadi gak boleh main terus, kalo main selalu dibatesin sama dia dan gak boleh main kalo ada cowonya. Aku main harus dibatesin dari jam berapa sampe jam berapa sama dia, bahkan baju yang dipake juga harus persetujuan dia. Kalo gak sesuai sama omongan dia pulangnya pasti diajak berantem sama dia, dari perilaku aku ke lingkungan sosial juga jadi berpengaruh karna aku mulai menjauh sama temenkan, bahkan aku diharuskan buat telfonan sama dia 24 jam. Apalagi sama temen cowo, yang bener-bener temen doang karna kayak apaya jadi segan gituloh udah jarang main, malah kadang temen-temenku yang menjauh.”* (Informan ketiga, RNK)

Berdasarkan pernyataan dari ke-tiga informan mendapat pernyataan bahwa dampak dari *toxic relationship* dalam lingkungan sosial berpengaruh karena para informan tidak bisa dengan bebas keluar bersama teman-temannya karena harus menuruti perkataan pasangannya.

## **Pembahasan**

Perilaku sosial menurut Walgito, merujuk pada tindakan fisik atau mental seseorang terhadap orang lain dengan tujuan memenuhi kebutuhan pribadi atau orang lain sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

SS mengungkapkan bahwa dampak dari *toxic relationship* terhadap perubahan dalam perilaku sosial yang dialami ialah SS dibatasi dalam lingkup media sosialnya, selain itu dalam hal pertemanan sangat dibatasi sehingga informan tidak memiliki teman lagi

karena teman dari informan kecewa terhadap keputusan yang diambil.

Sama halnya dampak *toxic relationship* yang dialami oleh MYR mengenai perubahan perilaku ialah waktu untuk bertemu dengan teman-temannya dibatasi sehingga informan pada saat menjalani hubungan tidak memiliki teman, dan waktu untuk keluarga pun diatur oleh mantan pasangannya. Hal ini membuat informan hanya memiliki pasangannya sebagai orang yang selalu bersama.

RNK pun menjelaskan bahwa tekanan dari *toxic relationship* mengubah perilaku sosialnya karena waktu bertemu dengan teman-teman dibatasi. Hal tersebut membuat teman dari informan mulai menjauh dan informan merasa segan untuk bertemu temannya karena tekanan dari *toxic relationship*.

Teori perilaku sosial oleh Bf Skinner menyimpulkan bahwa dampak dari *toxic relationship* terhadap perubahan perilaku sosial dapat dilihat dari segi interaksi dan timbal balik antara faktor kognitif dan faktor lingkungan, dimana faktor lingkungan dapat menentukan perilaku seseorang.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti dapat melihat bahwa dampak dari *toxic relationship* terhadap perilaku sosial para informan terjadi karena adanya kurang bersosialisasi dengan teman-temannya karena adanya tekanan dari para pasangan informan. Sehingga hal tersebut

berdampak pada relasi dan komunikasi dengan lingkungan.

## Penutup

Dari penjelasan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa dampak dari *toxic relationship* terhadap perubahan perilaku sosial pada Mahasiswa Telkom ialah menjadi kurang bersosialisasi dengan teman-temannya karena adanya tekanan dan kekangan dari masing-masing pasangan informan dalam penelitian ini. Hal ini bukan hanya dalam lingkungan sosial secara kehidupan nyata saja, namun pada salah satu informan terjadi pembatasan bersosialisasi dalam media sosial.

Pada penelitian ini berfokus pada dampak *toxic relationship* yang dialami terhadap perilaku sosial. Dalam fenomena *toxic relationship* memiliki permasalahan yang luas lagi untuk dibahas, seperti cara menyadarkan teman yang terjebak *toxic relationship*

Bagi orang terdekat yang menyadari bahwa temannya sedang mengalami kesulitan dalam hubungan berpacarannya, sebaiknya dirangkul untuk mencari solusi bersama, dan sebaiknya sebagai teman jangan meninggalkan teman tersebut namun disadarkan bahwa hubungan yang dijalani tersebut salah.

## Daftar Pustaka

- Arifiyanto, M. N., & Safa'at, M. A. (2014). *Anotasi Pemikiran Hukum dalam Perspektif Filsafat Hukum* (1st ed.). Malang UB Press.

- <https://balaiyanpus.jogjaprov.go.id/opac/detail-opac?id=282011>
- Azkiya, W., Safitri, D., & Saipiatuddin. (2024). Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 175–187. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.109>
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701.
- Fauziah, L. M., & Kelly, E. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Toxic Relationship Mahasiswa, Staima Al-Hikam, Malang. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 40–50. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- Malin, S. A., Mayer, A., Crooks, J. L., McKenzie, L., Peel, J. L., & Adgate, J. L. (2019). Putting on partisan glasses: Political identity, quality of life, and oil and gas production in Colorado. *Energy Policy*, 129(January), 738–748. <https://doi.org/10.1016/j.enpol.2019.01.049>
- Mashita. (2016). *Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja*. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/8394>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Qualitative Data Analysis a Sourcebook of New Method. *London: SAGE Publication*.
- Nabila, N., Rangga, S., & Gumelar, G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda Phenomenology of Toxic Relationship in Interpersonal Communication in Young Adult Students. *Perspektif*, 13(3), 628–637. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 15–22.
- Pongantung, H., D.Wowor, M., Sumakul, V. D. ., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaag, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 2163.
- Pramesti, R., & Suprastowo, J. (2024). Studi Kasus: Analisis Perilaku Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1), 62.
- Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 3. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 409–421. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.4314>
- Siti Nisrima, Muhammad Yunus dkk. “ PEMBINA Prilaku Sosial Remaja Penghuni Yayasan Islam Media Kasih Kota Banda Aceh”, *Jurnal Imilah Mahasiswa Pendidikan*

Kewarganegaraan Unsiyah, Vol 1,  
Nomer 1, Agustus 2016, hlm 195.

Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A.  
H. Z. (2021). Analisis Perbedaan  
Komponen Cinta Berdasarkan  
Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal  
Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43.  
[https://doi.org/10.56326/JPK.V1I1.  
1096](https://doi.org/10.56326/JPK.V1I1.1096)