

Upaya Menuju Resiliensi Pada Perempuan Yang Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Pernikahan

Nur Syamsi Isdar¹, Widyastuti²

^{1,2}Fakultas Psikologi/Universitas Negeri Makassar

E-mail: syamsiisdar@gmail.com¹, widyastuti@unm.ac.id²

Article History:

Received: 09 Maret 2026

Revised: 16 Maret 2026

Accepted: 29 Maret 2026

Keywords: Perempuan,
Pernikahan, Resiliensi, Toxic
Relationship

Abstract: *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang mengandung perilaku negatif yang terjadi secara berulang dan menimbulkan dampak negatif pada korbannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebab-sebab terjadinya perilaku *toxic relationship*, bentuk perilaku *toxic relationship*, bagaimana resiliensi dan alasan perempuan memilih bertahan dalam hubungan pernikahan yang *toxic*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini merupakan perempuan yang sudah menikah dan mengalami *toxic relationship* oleh pasangannya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab terjadinya perilaku *toxic relationship* yang dialami oleh responden yaitu perselingkuhan, tidak diberi nafkah, pasangan bermain game online chip, pasangan sering mabuk-mabukkan dan adanya kesalahpahaman. Adapun bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami oleh responden yaitu perselingkuhan, kekerasan fisik, verbal dan kekerasan ekonomi. Resiliensi yang dilakukan responden dalam menghadapi perilaku *toxic relationship* yaitu mengalah, *survival* dan *recovery*. Adapun alasan responden memilih bertahan dengan hubungan yang *toxic* karena anak, menganggap bahwa sudah jodoh dan takdir serta karena pasangannya memiliki keluarga yang baik dan peduli. Implikasi penelitian ini ditujukan kepada para perempuan yang sudah menikah agar dapat berpikir logis dan pandai melihat bentuk *toxic relationship* yang dapat terjadi dalam sebuah hubungan sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih positif.

PENDAHULUAN

Lauma Kiwe (2017) mengemukakan bahwa pernikahan adalah salah satu tahapan terpenting dalam hidup seseorang. Setiap individu yang memilih untuk menikah tentunya berharap adanya kebahagiaan di dalam hubungan pernikahannya, sehingga untuk mencapai sebuah kebahagiaan pernikahan perlu disiapkan dengan matang. Definisi ini selaras dengan pendapat (Yendi, Ardi & Ifdil, 2018) yang mengatakan bahwa pernikahan adalah salah satu fase kehidupan yang harus ditempuh agar dapat membina sebuah keluarga yang harmonis. Tujuan pernikahan yakni untuk menciptakan sebuah keluarga sejahtera dan berharap dapat membangun kehidupan yang bahagia selamanya (Agustian, 2013).

Setiap keluarga tentu ingin memiliki kehidupan rumah tangga yang penuh cinta dan

kebahagiaan, hubungan yang sehat dimana keduanya berusaha saling mendukung di saat senang maupun susah. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa kehidupan berkeluarga tidak hanya tentang cinta dan kebahagiaan. Kehidupan berkeluarga juga dapat menimbulkan konflik yang kompleks akibat kesalahpahaman atau ketidaksesuaian antar anggota keluarga.

Konflik yang terus menerus terjadi tanpa usai dapat menimbulkan perasaan negatif dari kedua pasangan. Perasaan negatif tersebut dapat berupa perasaan tidak aman dan tidak nyaman, merasa dibatasi oleh pasangan, bahkan dapat menimbulkan kekerasan secara fisik dan verbal. Hal ini berarti jika ikatan pernikahan tersebut telah berada dalam ikatan *toxic* ataupun tidak sehat yang biasa disebut dengan istilah *toxic relationship*.

Toxic relationship atau ikatan beracun adalah hubungan yang ditandai akan adanya perilaku *toxic* atau beracun yang dilakukan seseorang dalam hubungan tersebut (Solferino & Tessitore, 2021). *Toxic relationship* masuk dalam kategori hubungan tidak menyenangkan karena dapat membuat orang merasa tertekan.

Toxic relationship merupakan hubungan yang membuat salah satu pihak merasa tidak dicintai, tidak dihargai, direndahkan bahkan sampai tindak kekerasan fisik dan psikis (Savitri, 2021). *Department of Health and Human Service* (2005) menjelaskan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat dari salah satu pasangan yang melakukan kontrol dan kekuasaan terhadap pasangannya secara fisik, seksual, dan emosional. Adapun ciri-ciri hubungan yang *toxic* antara lain terdapat sikap kontrol, permusuhan, ketidak jujuran, tidak hormat, ketergantungan, intimidasi, kekerasan fisik, dan kekerasan psikis.

Pattiradjawane dkk., (2019), menyebutkan terdapat 4 bentuk kekerasan yang terjadi dalam *toxic relationship*. Kekerasan tersebut meliputi kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Bentuk kekerasan ini bisa terjadi pada siapapun, baik itu laki-laki ataupun perempuan.

Kasus kekerasan yang tercatat dalam Simfoni Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak tahun 2022 menunjukkan terdapat 22.267 kasus kekerasan. Sebanyak 3.612 kasus kekerasan terhadap laki-laki dan 20.345 kasus kekerasan terhadap perempuan. Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak juga memberikan data bahwa Kekerasan dalam Rumah Tangga saat ini merupakan tingkat kekerasan tertinggi (Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak, 2022). Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa kekerasan yang terjadi dalam hubungan yang *toxic* dominan dialami oleh kaum perempuan yang sudah berumah tangga.

Kasus kekerasan yang terjadi dalam rumah tangga termasuk dalam salah satu kategori *toxic relationship*. Hal ini dapat terjadi pada perempuan baik yang baru sebentar menjalin hubungan pernikahan maupun yang sudah bertahun-tahun menjalin hubungan pernikahan. Namun terkadang mereka tidak menyadari jika ikatan yang mereka jalani adalah ikatan tidak sehat ataupun beracun.

Memang tidak mudah untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat, walaupun kebanyakan orang yang pernah mengalaminya berusaha untuk mengakhiri hubungan asmaranya, adapun orang yang merasakan trauma dalam memulai ikatan baru terhadap orang lainnya karena efek fisik serta psikologis yang dirasakan dari hubungan tersebut. Namun ada juga orang yang ingin mempertahankan hubungannya dengan berusaha keluar dari situasi stress, tertekan dan berusaha mengatasi semua kesulitan dari pasangannya dengan mengubahnya menjadi sesuatu yang positif. Tindakan inilah yang dimaksud dengan resiliensi.

Resiliensi adalah konsep dimana menggambarkan kemampuan setiap orang dalam mengatasi serta pulih dari situasi atau peristiwa traumatis (Jackson & Watkin, 2004). Resiliensi yakni kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan yang dialaminya, kemudian berusaha mengatasi dan tumbuh menjadi lebih kuat (Fonny dkk., 2006).

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui wawancara kepada subjek inisial R perempuan berusia 32 tahun sebagai salah satu korban *toxic relationship* yang telah menjalani hubungan

pernikahan selama 5 tahun. Subjek inisial R mengatakan bentuk *toxic relationship* yang dialami yaitu mendapatkan perlakuan yang tidak baik dari suaminya yaitu cenderung meremehkan dan bersikap temperamen. Savitri (2021) menjelaskan bahwa kekerasan fisik dan verbal dalam hubungan terjadi karena salah satu pasangan yang temperamental dan mudah tersentuh emosi dengan hal sepele. Perilaku meremehkan dapat mengakibatkan korban merasa dianggap tidak memiliki nilai dan direndahkan (Savitri, 2021).

“deh sering skalika kodong na katai tolo apa kalo marahmi, kan kalo marahmi itu besar skali suaranya kek nda bisami na kontrol jadi otomatis kasian na dengarki tetangga, baru sayakadang mka juga ikutan emosi kalo begitu jadi kadang melawan ka juga. Dan pernah ada tetangga sampe-sampe ikut teriak mi juga kasian bilang we nak sudahmi mengalah mko. Paling jengkel ka juga biasa kalo dariki mabuk baru mauki berhubungan suami istri baru saya nda mau, bisa-bisa mengamuk na pukulki kalo menolak”

Perilaku *toxic relationship* juga dialami oleh subjek inisial A perempuan berusia 26 tahun yang telah menjalin hubungan pernikahan selama 3 tahun. Bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh subjek inisial A yaitu temperamen dan pasangan yang sering menciptakan rasa bersalah. Savitri (2021) menjelaskan bahwa pelaku *toxic relationship* secara sadar atau tidak melakukan *guilt trip* dan korban juga tidak menyadari emosi dan perasaan dimanipulasi. Perasaan bersalah dirancang untuk mengendalikan perilaku korban sehingga pelaku *toxic relationship* mendapatkan hal yang diinginkan.

“biasa dalam rumah tangga pasti ada ada bertengkarnya, kadang mka juga dikatai kalo marahmi. Sebenarnya ini suamiku pernahka dapatki selingkuh dan sering skalika kodong na banding-bandingkan sama itu cewe, kek apadi merasa nda berharga sekalika kurasa dikasi begitu tapi momi di apa kodong”

Dengan adanya permasalahan yang terjadi pada perempuan dalam hubungan pernikahan dimana para korban mendapat perilaku yang tidak baik dari pasangannya seperti meremehkan, temperamen, pasangan yang sering menciptakan rasa bersalah dan juga banyak terjadi tindak kekerasan yang mencirikan hubungan tersebut sudah termasuk *toxic relationship*, namun mereka memilih untuk bertahan dan mempertahankan hubungan pernikahannya. Maka diperlukan penelitian tentang resiliensi setelah mengalami *toxic relationship* dalam pernikahan. Penelitian ini dimaksudkan sebagai referensi untuk membantu meminimalkan dampak yang dialami oleh korban dan bisa memberi informasi serta manfaat untuk korban yang mengalami permasalahan yang sama. Oleh karena itu untuk merealisasikan mengenai hal tersebut peneliti melakukan penelitian berjudul “Upaya menuju Resiliensi pada Perempuan yang Mengalami *Toxic Relationship* dalam Pernikahan”.

Penelitian dengan judul diatas mempunyai perbedaan serta persamaan dengan penelitian sebelumnya dimana dilakukan oleh Vivi Riski Alfiani tahun 2020 yang berjudul “Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam Hubungan Pacaran”. Persamaan dari penelitian tersebut yakni memiliki kesamaan menggunakan jenis penelitian kualitatif, namun menggunakan jenis pendekatan dan subjek penelitian yang berbeda. Dimana penelitian sebelumnya menggunakan jenis pendekatan studi kasus, sedangkan penelitian ini menggunakan jenis pendekatan fenomenologi. Selain itu, subjek dalam penelitian sebelumnya adalah anak remaja perempuan serta laki-laki dimana tengah menjalin hubungan pacaran. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah perempuan yang menjalin hubungan pernikahan dan mengalami *toxic relationship*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode

yang digunakan dalam menyelidiki dan memahami makna yang melekat pada masalah sosial atau manusia. Penelitian ini akan dirancang menggunakan pendekatan fenomenologi, dimana fenomenologi diartikan sebagai rencana penelitian yang berasal dari psikologi serta filsafat dimana menggambarkan pengalaman manusia terhadap fenomena tertentu yang dijelaskan oleh partisipan yang terlibat dalam penelitian.

Dalam penelitian terdapat beberapa batasan istilah yang digunakan agar dapat memahami permasalahan, diantara sebagai berikut: *Toxic Relationship* dan Resiliensi.

Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu *criterion sampling*. Creswell (2019), menjelaskan *criterion sampling* adalah teknik yang dilakukan peneliti untuk menentukan subjek penelitian berdasarkan karakteristik yang dibutuhkan.

Responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut: Perempuan yang sudah menikah dengan rentang usia 19-60 tahun. Sedang dalam hubungan pernikahan dan mengalami *toxic relationship*.

Terdapat 4 jenis teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif diantaranya wawancara, observasi, dokumentasi, serta materi audio dan visual. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), penarikan simpulan dan verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian dilakukan secara langsung terhadap empat perempuan yang sudah menikah dan mengalami *toxic relationship*. Penelitian ini disusun untuk mengetahui *resiliensi* perempuan yang mengalami *toxic relationship* dalam pernikahan. Data diperoleh melalui hasil wawancara dengan keempat responden penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Juni – 18 Juli 2020, berdasarkan rumusan *guide* wawancara yang telah disusun sebelumnya. Data yang diperoleh melalui hasil wawancara memiliki peranan yang sangat penting dalam menjawab rumusan pertanyaan penelitian. Berikut hasil analisis data terhadap responden yaitu:

Latar belakang atau penyebab responden E mendapatkan perilaku *toxic relationship* dari pasangannya karena pendapatan pasangan responden E mulai menurun dan mulai mengenal *game online* yaitu *chip*. Sejak saat itu pasangan responden E menggunakan penghasilannya untuk bermain *game online chip* ketimbang memberikan kepada istri dan anaknya.

Latar belakang atau penyebab responden M mendapatkan perilaku *toxic relationship* karena pasangannya sudah tidak bekerja dan tidak mempunyai penghasilan. Sehingga responden M yang berusaha untuk mencari pekerjaan. Responden M bekerja di salah satu rumah makan milik kerabat pasangannya.

Responden E menjelaskan bahwa seiring berjalannya waktu pasangannya semakin berubah sejak mengenal *game online chip*. Setiap malam pasangan responden E selalu keluar untuk bermain *game online chip* bersama teman-temannya. Selain itu kebiasaan pasangan responden E lainnya yaitu selalu keluar saat malam untuk bermabuk-mabukkan.

Responden R menjelaskan penyebab pasangannya melakukan perilaku *toxic relationship* karena pasangan responden sering bermabuk-mabukkan. Responden R selalu menjadi sasaran untuk pasangannya melampiaskan rasa amarah dalam keadaan tidak sadar.

Latar belakang atau penyebab responden N mendapatkan perilaku *toxic relationship* karena pasangannya berselingkuh. Responden N menjelaskan bahwa pasangannya berselingkuh sudah terjadi sejak masih pacaran. Responden N sempat menjalin hubungan jarak jauh dengan pasangannya setelah mempunyai satu anak. Sehingga hal inilah yang menjadi pemicu keributan antara responden dengan pasangannya.

Responden N mengetahui pasangannya berselingkuh dari teman kerja pasangannya. Responden N menjelaskan bahwa pasangannya tidak berniat untuk melakukan hal tersebut tetapi rekan kerjanya yang salah pengertian terhadap sikap pasangan responden N. Sehingga seiring berjalannya waktu pasangan responden tergoda untuk berselingkuh dengan rekan kerjanya.

Latar belakang atau penyebab responden R mendapatkan perilaku *toxic relationship* karena pasangannya berselingkuh. Responden R menjelaskan awal mula bertengkar dengan pasangannya yaitu sejak tahun ketiga pernikahan.

Responden menjelaskan bahwa pasangannya berselingkuh dengan perempuan lain. Ketika responden R ingin membahas tentang perselingkuhan pasangannya otomatis pasangannya menolak dan langsung emosi.

Responden M menjelaskan penyebab lain ia mendapatkan perilaku *toxic relationship* dari pasangannya karena adanya kesalahpahaman antara responden dengan pasangannya. Responden M di tuduh memiliki hubungan dengan laki-laki lain. Sehingga hal tersebut memicu rasa cemburu dari pasangannya.

Responden M menjelaskan bahwa sejak pasangannya tidak lagi bekerja sikap pasangannya sangat berubah. Pasangan responden menjadi lebih mudah marah dan cemburu kepada responden. Hal inilah yang menjadi salah satu pemicu pertengkaran di dalam hubungan responden dengan pasangannya.

Bentuk *toxic relationship* yang dialami responden E yaitu kekerasan ekonomi. Bentuk kekerasan ekonomi yang dialami responden yaitu tidak mendapat nafkah dari pasangannya. Pasangan responden menggunakan penghasilannya untuk bermain *game online chip*.

Bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami responden M yaitu kekerasan ekonomi. Bentuk kekerasan ekonomi yang dialami responden M yaitu tidak mendapat nafkah dari pasangannya. Responden M menjelaskan bahwa pasangannya kadang bekerja dan kadang juga tidak.

Bentuk *toxic relationship* yang dialami responden N yaitu kekerasan fisik. Setiap responden N bertengkar dengan pasangannya selalu main tangan. Bentuk kekerasan fisik yang dialami responden N berupa pukulan.

Sebagai kepala rumah tangga dimana derajatnya selalu di atas dibanding dengan istri. Sehingga ketika bertengkar responden N memiliki suara yang lebih keras otomatis pasangannya akan melawan walaupun pasangannya yang salah.

Bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami responden R yaitu kekerasan fisik. Responden R menjelaskan bahwa ia mendapat kekerasan fisik dari pasangannya berupa pukulan, tamparan, dan menjambak rambut.

Responden M mendapatkan kekerasan fisik dari pasangannya berupa pukulan dan menjambak rambut. Perilaku tersebut dilakukan pasangannya ketika sedang bertengkar.

Responden N juga mendapat perilaku *toxic relationship* berupa kekerasan psikis (verbal). Responden N menjelaskan bahwa sejak anak ketiga mereka meninggal responden N sudah tidak pernah mendapat kekerasan fisik dari pasangannya. Namun ketika pasangan responden N sudah emosi otomatis pasangannya akan melontarkan perkataan yang kasar seperti sebutan binatang. Selain itu responden N dan pasangannya saling menyindir satu sama lain.

Adapun bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami responden R yaitu kekerasan psikis (verbal). Bentuk kekerasan verbal yang dialami responden R yang dilontarkan pasangannya berupa caci makian dan perkataan kasar seperti sebutan binatang.

Bentuk kekerasan psikis (verbal) yang dialami responden M berupa perkataan kasar seperti sebutan binatang. Responden M juga pernah diancam senjata tajam oleh pasangannya.

Perilaku tersebut dilakukan pasangannya karena salah paham. Responden M dituduh

mempunyai hubungan dengan laki-laki lain. Responden M menjelaskan bahwa pasangannya mudah cemburu. Sikap cemburu inilah yang membuat responden M dengan pasangannya bertengkar hebat sampai di ancam menggunakan senjata tajam berupa golok.

Responden E juga mendapatkan perilaku *toxic relationship* berupa perselingkuhan. Pasangan responden E berselingkuh dengan perempuan lain. Pada saat responden E mengetahui hal tersebut ia pergi menghampiri pasangannya di tempat pasangannya bekerja.

Responden E menjelaskan bahwa ia sudah curiga saat sikap pasangannya mulai berubah. Responden E mengatakan bahwa hal tersebut terjadi karena di tempat kerja pasangannya memang banyak perempuan.

Resiliensi yang dilakukan responden R dalam *toxic relationship* yaitu dengan bersikap diam. Selain itu responden R menjelaskan bahwa ia selalu pasrah dan mengalah kepada pasangannya. Responden R berusaha menghadapi pasangannya dengan sikap sabar.

Resiliensi yang dilakukan responden M dalam *toxic relationship* yaitu terkadang melakukan perlawanan. Responden M melakukan perlawanan kepada pasangannya ketika merasa dirinya tidak bersalah. Responden M juga mengatakan bahwa ia lebih sering diam, pasrah, mengalah dan menuruti perkataan pasangan.

Resiliensi yang dilakukan responden N dalam *toxic relationship* yaitu melawan pasangannya. Bentuk perlawanan yang dilakukan responden N yaitu memukul balik pasangannya. Selain itu responden N juga kadang meninggikan suaranya ketika berbicara kepada pasangannya. Alasan responden N kadang melakukan perlawanan ketika dirinya merasa tidak bersalah.

Responden R menganggap bahwa ia mengalah kepada pasangannya sebagai bentuk mempertahankan hubungan rumah tangga. Sehingga responden R memilih untuk selalu mengalah dengan pasangannya ketika sedang emosi. Responden R juga mengatakan bahwa ia tidak bisa melawan pasangannya karena memiliki tubuh yang sangat besar daripada dirinya.

Resiliensi yang dilakukan responden E dalam *toxic relationship* yaitu senantiasa beribadah dan berdoa yang terbaik untuk pasangannya. Bentuk ibadah yang dilakukan responden E yaitu shalat tahajjud di sepertiga malam. Responden E menjelaskan bahwa ia lebih nyaman bercerita kepada Allah SWT ketimbang bercerita kepada orang lain.

Responden E mengungkapkan alasan bertahan dalam *toxic relationship* yaitu karena anak. Responden E mengatakan bahwa ia tidak ingin kelak anaknya disebut sebagai anak broken home. Responden E mempunyai rasa trauma mendengar cerita teman-temannya tentang anak broken home.

Alasan utama responden N bertahan dalam *toxic relationship* yaitu karena memikirkan anak. Responden N memikirkan pendidikan anak-anaknya di masa depan. Responden N tidak mungkin membawa kelima anaknya ketika suatu saat nanti berpisah dengan pasangannya. Oleh karena itu anak menjadi salah satu alasan responden N bertahan dengan pasangannya.

Responden R menjelaskan alasan bertahan dalam *toxic relationship* yaitu karena anak. Responden R khawatir anaknya kelak tidak mendapatkan nafkah dari bapaknya. Pasangan responden R mempunyai penghasilan yang besar dan bisa membiayai kehidupan responden dan anaknya. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan responden R bertahan dengan pasangannya.

Responden N menganggap bahwa apa yang dijalani sekarang merupakan jodoh dan takdir yang telah ditentukan oleh Allah SWT untuk dirinya. Responden menjelaskan bahwa ia tidak pernah menyesal menikah dengan pasangannya karena sudah menjadi pilihan sendiri sejak awal. Pasangan responden R mempunyai penghasilan yang besar dan bisa membiayai kehidupan responden dan anaknya. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan responden R bertahan dengan pasangannya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa penyebab terjadinya perilaku *toxic relationship* adalah perselingkuhan. Hertlein, Weschler, dan Piercy (2012) mengemukakan bahwa perselingkuhan merupakan perilaku pelanggaran kepercayaan antara dua individu yang berkencan. Dengan kata lain, selingkuh terkandung makna ketidakjujuran, ketidakpercayaan, tidak saling menghargai dengan maksud menikmati hubungan dengan orang lain sehingga terpenuhi kebutuhan afeksi-seksualitas (meskipun tidak harus terjadi hubungan sebadan). *Department of Health and Human Service* (2005) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu mengalami *toxic relationship* salah satunya adalah ketidakjujuran dimana salah satu pasangan melakukan ketidakjujuran dalam hubungannya atau berbohong ke pasangan.

Responden N dan R mengungkapkan alasan pasangannya melakukan perselingkuhan karena terdapat banyak perempuan penggoda di tempat pasangannya bekerja. Hal ini sejalan dengan teori Brand, Markey, Mills & Hodges, (2007) menjelaskan secara umum penyebab dari individu melakukan perselingkuhan diantaranya, memiliki kesempatan, bosan dan tidak bahagia dalam hubungan yang sedang dijalani, tidak tertarik dan tidak senang dengan pasangan, dan beberapa orang lainnya melakukan perselingkuhan tanpa ada alasan.

Terjadinya perilaku *toxic relationship* yang dilakukan oleh pasangan responden tidak hanya karena perselingkuhan. Seperti yang diungkapkan oleh responden R bahwa penyebab terjadinya perilaku *toxic* dalam hubungannya karena pasangannya tidak memberi nafkah dan lebih fokus bermain *game online*. Hal ini juga terjadi pada responden M dimana ia tidak diberi nafkah oleh pasangannya, sehingga menyebabkan terjadinya perilaku *toxic* dalam hubungan pernikahannya. Responden E dan R juga menjelaskan bahwa penyebab terjadinya perilaku *toxic relationship* karena pasangannya mempunyai kebiasaan mabuk-mabukkan. Perilaku tersebut dilakukan oleh pasangannya hampir setiap malam. Hal ini menjadi salah satu pemicu terjadinya perilaku *toxic relationship*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terdapat bentuk- bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh responden. Terdapat tiga responden yang mengalami kekerasan fisik yaitu responden inisial N, R dan M. Responden N mengalami bentuk kekerasan fisik berupa pukulan. Responden R mengalami kekerasan fisik berupa pukulan, tamparan dan menjambak rambut. Sementara responden M mengalami bentuk kekerasan fisik berupa pukulan dan menjambak rambut.

Responden N, R, dan M juga mengalami kekerasan psikis (verbal) dari pasangannya berupa perkataan kasar seperti sebutan nama binatang. Responden mengatakan bahwa pasangannya sangat mudah emosi dan langsung melontarkan kata-kata kasar ketika sedang bertengkar. Responden M pernah di ancam oleh pasangannya menggunakan senjata tajam yang menimbulkan rasa trauma pada dirinya. Hal ini didukung oleh teori dari Savitri (2021) yang mengatakan bahwa kekerasan fisik dan verbal (psikis) dalam suatu hubungan dapat terjadi karena salah satu pasangan yang mempunyai sikap tempramental dan mudah terpancing emosi.

Terdapat dua responden yang mengalami kekerasan ekonomi yaitu responden inisial E dan M. Bentuk kekerasan ekonomi yang dialami responden berupa tidak mendapatkan nafkah dari pasangannya. Responden mengungkap bahwa sejak pasangannya tidak bekerja mereka tidak lagi mendapat nafkah dari pasangannya. Oleh karena itu responden mengganti peran pasangannya untuk mencari nafkah.

Responden dengan inisial E menjadi korban perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangannya. Hal ini didukung oleh teori (Hertlein, Weschler & Piercy, 2012) yang mengatakan bahwa perselingkuhan merupakan perilaku pelanggaran kepercayaan antara dua individu yang berkencan. Dengan kata lain, selingkuh terkandung makna ketidakjujuran, ketidakpercayaan, tidak

saling menghargai dengan maksud menikmati hubungan dengan orang lain sehingga terpenuhi kebutuhan afeksi-seksualitas (meskipun tidak harus terjadi hubungan sebadan).

Perempuan yang mengalami *toxic relationship* dalam pernikahan memiliki dampak yang berbeda pada tiap individu. Namun dampak tersebut dapat diatasi oleh individu dengan resiliensi. Jackson & Watkin (2004) mengemukakan resiliensi adalah sebuah konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tantangan yang muncul di semua tahap kehidupan.

Keempat responden mengungkapkan bahwa ia lebih memilih diam dan pasrah jika pasangannya melakukan perilaku negatif kepadanya seperti perselingkuhan ataupun kekerasan fisik dan verbal lainnya. Responden E, N, R dan M memilih untuk diam karena menganggap bahwa yang sudah dilakukan pasangannya merupakan suatu hal yang tidak dapat lagi dihindari. Keempat responden juga memilih untuk diam dan lebih pasrah karena menghindari terjadinya konflik dan tindak kekerasan yang lebih parah dari pasangannya.

Keempat responden mengungkapkan bahwa ia tidak memiliki perasaan ingin membalas tindakan negatif dari pasangannya karena jika ia membalas tindakan tersebut ada banyak kemungkinan resiko yang terjadi. Keempat responden ini lebih memilih untuk tetap mengontrol emosinya agar menghindari terjadinya konflik baru. Jackson & Watkin (2004) menjelaskan bahwa regulasi emosi yakni kemampuan individu dalam mengontrol emosi agar selau tenang didalam situasi penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan mengatur emosinya dapat dengan mudah mengatasi perasaan marah, takut, dan sedih yang dialaminya sehingga memungkinkan individu tersebut dapat dengan mudah mengatasi masalah yang dihadapinya.

Walaupun mendapatkan perilaku *toxic relationship* dari pasangannya, keempat responden tetap memilih bertahan dalam hubungannya yang *toxic*. Berdasarkan temuan yang didapatkan dari penelitian ini alasan kuat responden memilih bertahan yaitu karena anak. Hal ini diungkapkan oleh keempat responden bahwa mereka lebih memikirkan masa depan anak-anaknya ketimbang memikirkan kepentingan diri sendiri.

Selain karena anak responden R mengungkapkan bahwa alasan ia bertahan dalam hubungannya karena pasangannya memiliki finansial yang tinggi dan keluarga yang sangat baik dan peduli kepadanya. Sementara responden N mengungkapkan bahwa alasan ia bertahan karena merasa kasihan kepada pasangannya dan juga mendapat dukungan dari keluarganya untuk tetap berusaha mempertahankan hubungan pernikahannya demi anak. Hal ini sejalan dengan teori Resnick, Gwyther dan Roberto (2011) tentang faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi seseorang salah satunya adalah dukungan sosial. Manusia adalah makhluk hidup yang cenderung membutuhkan dukungan sosial. Oleh karena itu dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang sering dihubungkan dengan resiliensi.

Kendala yang dialami oleh peneliti yaitu kesulitan dalam mendapatkan responden, sulit menghubungi responden dalam melakukan wawancara. Selain itu terdapat satu responden yang tertutup dalam memberikan informasi. Dalam proses pencarian responden penelitian, kebanyakan responden menolak untuk diwawancarai karena merasa hal tersebut sangat privasi. Adapun alasan lain responden menolak adalah karena malu menceritakan hubungan percintaannya.

Kemudian setelah berhasil mendapatkan responden yang bersedia, peneliti kesulitan dalam mengatur jadwal wawancara dengan responden. Hal ini terjadi karena responden memiliki kesibukan pribadi. Selain itu saat wawancara dilakukan beberapa responden tidak terbuka dan masih tertutup dalam memberikan informasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dalam

resiliensi perempuan yang mengalami *toxic relationship* dalam pernikahan yaitu: Sebab-sebab terjadinya Perilaku *Toxic Relationship* Penyebab pasangan responden melakukan perilaku *toxic relationship* karena adanya perselingkuhan, tidak memberi nafkah, pasangan yang lebih fokus bermain *game online*, pasangannya sering mabuk-mabukkan dan adanya kesalahpahaman. Bentuk-bentuk Perilaku *Toxic Relationship* Berikut merupakan bentuk-bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami oleh responden yaitu: Perselingkuhan: ketidakjujuran. Kekerasan fisik: pukulan, tamparan, menjambak rambut. Kekerasan verbal (psikis): perkataan kasar seperti sebutan binatang “anjing” dan mengancam menggunakan senjata tajam. Kekerasan ekonomi: tidak diberi nafkah oleh pasangannya. Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dilihat bahwa perselingkuhan merupakan suatu hal yang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* dan dapat pula menjadi bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami seseorang. Hal tersebut bisa saja terjadi tergantung pada pengalaman masing-masing individu yang berbeda-beda. Upaya menuju Resiliensi dalam *Toxic Relationship* Adapun tahap-tahap resiliensi yang dilakukan perempuan dalam *toxic relationship* yaitu: Tahap pertama “mengalah” Tahap kedua “*survival*” Tahap ketiga “*recovery*”: beribadah, berdoa, berdamai dengan diri sendiri, melanjutkan pendidikan, merintis usaha, dan berusaha menciptakan kebahagiaan sendiri. Alasan Bertahan dalam *Toxic Relationship* Adapun alasan responden tetap bertahan dalam hubungannya yang *toxic* yaitu karena anak, menganggap bahwa sudah jodoh dan takdir, dan pasangannya memiliki finansial yang tinggi serta memiliki keluarga yang baik dan peduli.

DAFTAR REFERENSI

- Agustian, H. (2013). Gambaran Kehidupan Pasangan yang Menikah di Usia Muda di Kabupaten Dharmasraya. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 1(1): 205–217.
- Alfiani, V. R. (2020). *Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang terjadi dalam Hubungan Pacaran* (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Diakses dari <http://repository.iainpurwokerto.ac.id/8716/>.
- Alhidayah, V. B. (2020). Toxic. *E-jurnal Sendratasik*, 8 (3): 1-9.
- Brand, R. J., Markey, C. M., Mills, A., & Hodges, S. D. (2007). Sex differences in Self-Reported Infidelity and Its Correlates. *Sex Roles: A Journal of Research*, 57(1-2): 101–109.
- Cory, T. L. (2021). *What is a Toxic Relationship? 8 Types of Toxic Relationship and Their Signs*. *Health Scope* (online), (<https://healthscopemag.com/health-scope/toxic-relationship>, diakses 3 Februari 2023).
- Creswell, J. W. (2019). *Educational Research. Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. United States of America: Pearson Prentice Hall.
- Dewi, N. R., & Sudhana, H. (2013). Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1): 22–30.
- Fonny, F. W., & Lianawati. (2006). Resiliensi dan Prestasi Akademik pada Anak Tna Rngu. *Journal Provitae*, 2(1): 34-40.
- Hertlein, K. M., Wetchler, J. L., & Piercy, F. P. (2005). Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 4(2-3): 5-16.
- Hermawan, A., Subqi, I., & Ahmadiansah, R. (2020). *Psikologi Sosial* (P. D. Kastolani & M. P. . Edi Kuswato (ed). Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Inah, E. N. (2013). Peranan Komunikasi dalam Pendidikan. *Al-Ta'dib*, 6(1): 176– 188.
- Jackson, R., & Watkin, C. (2004). The Resiliensi Inventory: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness. *Selection & Development Review*, 20(6): 13–

17.

- Kementrian Perlindungan Perempuan dan Anak. (2022). *Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan Dan Anak (SIMFONI PPA) Kemen PPPA*. Diunggah dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Kiwe, L. (2017). *Mencegah Pernikahan Dini*. Yogyakarta: Ar-Ruzza Medai. Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja
- Murdiyanto, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai Contoh Proposal)*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: an Early Study of Forgiveness Approach. *Psikodimensia*, 18(1): 9–18.
- Putri, N. B., & Putri, K. Y. S. (2020). Representasi Toxic Relationship dalam Video Klip Kard “You In Me”. *Semiotika: Jurnal Komunikasi*, 14(1): 48-54.
- Raco, J. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya* (A. L (ed). Jakarta: PT Grasindo.
- Resnick, B., Gwether L. P., Roberto. K. A. (2011). *Resiliensi in Aging : Concepts Research and Outcomes*. New York : Springer.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Savitri, A. (2021). *Handbook for Toxic Relationship*. Yogyakarta: Brillian Book. Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Undip*, hlm.1–25.
-