

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pacaran adalah hubungan yang diawali dengan proses perkenalan antara laki-laki dan perempuan yang saling menyukai dan diakhiri dengan ikatan. Masa pacaran dilalui hanya untuk bisa saling mengenal watak dan perilaku satu sama lain secara mendalam yang tujuannya untuk menghindari hal-hal yang buruk jika melangkah kejenjang yang lebih serius yaitu pernikahan. Pacaran tidak selamanya berjalan dengan lurus, di dalamnya pasti ada rintangan yang mungkin tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Beberapa kasus justru ada fenomena salah satu individu merasa tidak nyaman dengan hubungannya seperti terjadi kekangan, pengontrolan kegiatan bahkan sampai mengalami kekerasan yang disebut dengan *toxic relationship*. Hubungan *toxic relationship* juga bisa dikatakan sebagai hubungan yang tidak sehat karena salah satu pihak merasa tertekan, dirugikan dan salah satu pihak merasa canggung dalam hubungannya¹.

Toxic Relationship sebuah hubungan yang tidak sehat dan dapat ditemui di berbagai hubungan, seperti hubungan pertemanan, percintaan, dan hubungan keluarga. Hubungan yang tidak sehat ini dapat memengaruhi mental pada orang yang berada dalam hubungan ini. Tetapi disini saya menfokuskan *toxic relationship* dalam hubungan pacaran dimana dalam

¹ Resty Wulandari, “Fenomena Toxic Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya”(Universitas Sriwijaya, Palembang, 2021), 1-3

hubungan tersebut terdapat cara-cara berperilaku yang merugikan berdampak secara emosional dan fisik pada pasangannya.²

Definisi serupa juga disampaikan oleh Morgan Lee dalam bukunya yang berjudul *Toxic Relationship The 7 Most Alarming Signs That By Owareina Toxic Relationship* bahwa hubungan yang berbahaya disebut hubungan *toxic relationship* karena adanya kekejaman dari salah satu individu dan jelas itu membuat salah satu pasangan merasa tersiksa. Sebuah hubungan asmara bisa dimanipulasi karena bisa berinteraksi dan memberi makna, namun juga bisa berisiko karena bisa menjatuhkan pasangan kapan saja.³

Hubungan *toxic* dapat memicu perilaku ganas sampai melewati batas hal ini dikuatkan bahwa di Indonesia banyak terjadi kasus kekerasan terutama terhadap perempuan, fenomena tersebut selalu meningkat dari tahun ke tahun yang mengakibatkan kekhawatiran pemerintah Indonesia, sehingga banyak lembaga swadaya masyarakat yang didirikan untuk berkontribusi mencegah terjadinya tindak kekerasan.

Berdasarkan dari catatan tahunan komisi nasional anti kekerasan kepada perempuan terdapat sebanyak 299.911 kasus kekerasan sepanjang tahun 2020. Bahwa *toxic relationship* dapat terjadi dalam hubungan apa saja bahkan dalam hubungan pacaran sekalipun. Banyak yang masih tidak begitu memahami bentuk kekerasan dalam sebuah hubungan apalagi perempuan

² Adelwys Bioka Layla Safira “ *Representasi Toxic Relationship Dalam Film*” jurnal kommas, Universitas Sebelas Maret Surakarta 2

³ Ibid. 1-3

mereka menganggap bahwa perlakuan *toxic* yang mereka terima bentuk perhatian dan kasih sayang.⁴

Fakta yang terjadi di Madura pada data yang diperoleh sejak 1 Januari sampai 2023 Agustus 2023, di samping terjadi 23 kasus sementara di pamekasan sejak 1 Januari sampai 31 Juli 2023 terjadi sembilan kasus berdasarkan data yang diperoleh dari kantor dinas sosial pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Penelitian serupa ditemukan di Madura tentang studi fenomenologi pengaruh perilaku *toxic relationship* dalam pacaran terhadap pengendalian diri pada siswa di Man 2 Pamekasan.⁵

Dalam hubungan pacaran mengungkapkan bahwa korban dari kasus ini adalah sebagian besar wanita. Wanita yang menjadi korban dalam kekerasan pacaran dipengaruhi oleh beberapa penyebab antara lain unsur humanistik, mental dan nonmental. Kekejaman dalam hubungan pacaran menunjukkan bahwa selama ini ada ketimpangan dalam hubungan antara manusia. Namun, sangat disayangkan bahwa sebagian besar wanita yang menjadi korban kekerasan benar-benar memaafkan pasangan mereka yang telah menganiayanya.⁶ Namun untuk mendapatkan hubungan yang sehat dalam suatu hubungan ternyata masih banyak individu yang justru merasa mendapatkan keegoisan dan emosi yang mengarah hal-hal negatif saat menjalin hubungan pacaran.

⁴ Adelwys Bioka Layla Safira “ *Representasi Toxic Relationship Dalam Film*” jurnal kommas, Universitas Sebelas Maret Surakarta 2

⁵ Putri Fadila “ stidi fenomenologi pengaruh *toxic relationship* dalam hubungan pacaran terhadap pengendalian diri pada siswa di Man 2 Pamekasan

⁶ Iis Ardhianita, Budi Andayani, “Kepuasan Pernikahan Ditinjau Dari Berpacaran Dan Tidak Berpacaran,” *Jurnal Psikologi*, Vol 32, No. 2, 103

keegoisan yang didapat adalah seperti hubungan yang tidak satu arah, perasaan bahagia tidak bahkan pertengkaran terus- menerus antar pasangan, hal ini menunjukkan bahwa hubungan dalam percintaan ini berada dalam situasi yang kurang menguntungkan.⁷ Bentuk- bentuk kekerasan yang dialami perempuan dalam pacaran ialah: kekerasan fisik seperti pemukulan, tendangan, tamparan yang mengakibatkan luka lebam, luka ringan atau pun luka berat. Kekerasan psikis seperti caci makian yang menyebabkan hilangnya kepercayaan individu, dipermalukan, mendapatkan caci makian bahkan hilangnya kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain. Banyak kasuss wanita dilecehkan dindonesia saja pada tahun 2018, pelecehan terjadi pada perempuan 62.224 perempuan 13 kali lebih rentan mengalami pelecehan diruan publik di Madura sendiri selain persetubuhan juga. Di Madura sendiri selain persetubuhan juga ada pencabulan penganiyaan kekerasan seksual seperti pemerkosaan terhadap perempuan secara paksa. Kekerasan ekonomi seperti pemerasan dan memanfaatkan keuangan dijelaskan dinsos PPPA Sampang telah berupaya maksimal untuk melakukan sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat utamanya bagi remaja yang masih duduk di bangku sekolah.⁸

Agar tidak terjadi kekerasan yang merajalela terhadap perempuan maka seharusnya perilaku *toxic* yang membahayakan korban harus dicegah dan di jauhi termasuk pasangan yang menunjukkan perilaku *toxic* dalam hubungannya. Seperti yang dikemukakan oleh Muhammad Al-Mighwar

⁷ Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resilensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,” (Institut Agama Islam Negeri, Purwokerto, 2020), 2

⁸ Christina Pattiradjawane, Sutarto Wijono dan Jacob Engel, “Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship, an Early Study of Forgiveness Approach,” *Journal Psikodimensia*, Vol 18, No1 (Januari-Juni, 2019): 10

adalah kemampuan untuk mengarahkan cara berperilaku sendiri kapasitas untuk menahan atau menghalangi motivasi cara berperilaku yang tidak bijaksana. *Self Control* merupakan salah satu kemampuan yang harus digerakkan oleh seorang individu, karena dengan *self control* yang besar perilaku seseorang ke arah yang positif.

Penelitian mengenai *toxic relationship* dalam pacaran penting dilakukan karena masyarakat kebanyakan hanya peduli dengan kekerasan yang berada dalam lingkup ikatan yang sah seperti kekerasan dalam rumah tangga tetapi masih awam dalam kekerasan terhadap hubungan pacaran, korban nyaris nol tidak mengetahui dampak dari perilaku *toxic relationship*.⁹

Peneliti memilih meneliti perilaku *toxic relationship* dalam pacaran untuk menunjukkan bahwa perilaku tersebut akan berpengaruh terhadap fisik bahkan psikis seseorang sehingga terjadi tekanan mental yang dialaminya. Jika pasangan sudah melakukan kekerasan terhadap individu, maka sangatlah dianjurkan untuk memiliki pengendalian diri yang tinggi agar memiliki ranah pengendalian yang positif bagi dirinya sehingga kekerasan, posesif bahkan kekerasan bisa dihindari dengan menerapkan pengendalian diri sendiri *Self Control*. *Self Control* merupakan inti kepribadian seseorang yang di dalamnya terdiri dari segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita yang tepat dan realistis akan memungkinkan individu memiliki kepribadian yang sehat.

Sikap terhadap diri sendiri sangat berkaitan dengan pembentukan harga diri agar tidak mudah direndahkan oleh orang lain¹⁰

⁹ Resty Wulandari, "Fenomena Toxic Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya" (Universitas Sriwijaya, Palembang, 2021), 1-3

¹⁰ H. Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 365-366.

Di dalam hadisipun sudah dijlaskan juga Hr Bukhari, Muslim, Ahmad:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: الزينة الشديدة بالصرعة، إنما الشديدة لا تبيمها كقوتها عند الغضب

Artinya: “*Rasulullah SAW bersabda : Bukanlah orang kuat itu yang (biasa menang) saat bertarung atau bergulat, tetapi orang kuat itu adalah yang (mampu) mengendalikan nafsunya ketika marah*“ (HR. Bukhari, Muslim, Ahmad)

Bedasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMAN 4 Pamekasan. Penulis meneliti bahwa perilaku *toxic relationship* dipilih peneliti menjadi objek dalam penelitian ini karena siswa masih masa remaja yang rata-rata menjalin hubungan pacaran, sebagaimana hubungan itu terdapat fakta adanya perilaku *toxic relationship* seperti pengekangan selalu dikontrol oleh pasangannya, ada bebrapa siswa yang masih belum mengerti dan menyadari jika dirinya sedang menjadi korban hungan yang *toxic* dalam pacaran, bahkan kedua belah pihak bersepakat misalnya menuruti, tidak akan pergi tanpa izin pacarnya dan di cek setiap ketemu dan berpakaian pun diatur. kekerasan secara verbal seperti di katai anjing, babi goblok, begok dan dintentak emosi yang meledak meledak.

Serta kekerasan fisik seperti dijambak rambutnya, dicubit, dipukul. Tetapi korban lebih memilih diam dan lebih menghindar kadang tidak membalas chat dan menjauh dari pelaku agar korban tidak emosi juga dan sebagian juga ada yang sama sama emosi, dalam hubungan pacaran yang hal ini berdasar pada hasil observasi awal penelitian.

Hubungan seperti ini dapat terjadi dimana saja bahkan sekarang juga terjadi di sekolah SMAN 4 Pamekasan yang dimana sekolah tersebut pendidikannya sudah tinggi dan bahkan sudah tingkat nasional, dan juga terdapat pelajaran agamanya adanya pelajaran yang tinggi dan agama ini tidak ada perilaku *toxic* pada siswa tetapi faktanya mereka masih mengalami itu. Maka sangatlah dianjurkan untuk memiliki pengendalian diri yang tinggi agar memiliki ranah pengendalian yang positif bagi dirinya sehingga kekangan, posesif bahkan kekerasan bisa dihindari dengan menerapkan *self control* pada dirinya.

Dari konteks penelitian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **Analisis *Self Control* Yang Dialami Siswa *Toxic Relationship* Dalam Pacaran di SMAN 4 Pamekasan** sebagai bahan penelitain.

B. Fokus Penelitian

Terdapat beberapa alasan mengapa penelitian ini perlu menetapkan fokus penelitian yang hendak dilakukan, diantaranya adalah untuk membatasi ruang lingkup kajian atau studi dalam penelitian ini dan untuk mengarahkan tentang data yang akan dikumpulkan dan yang akan tidak perlu dikumpulkan. Tentunya penelitian ini berfokus pada perilaku *toxic relationship* dalam pacaran terhadap pengendalian diri pada siswa di SMAN 4 Pamekasan

1. Bagaimana bentuk *toxic relationship* yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan?
2. Bagaimana dampak *toxic relationship* yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan?

3. Bagaimana bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic relationship* di SMAN 4 Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan yang ingin dicapai secara keseluruhan dari yang ingin dicapai dalam penelitian itu sendiri Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis *self control* yang dialami siswa *toxic relationship* dalam pacaran di SMAN 4 Pamekasan

2. Tujuan khusus

Tujuannya yang lebih khusus dan yang lebih spesifik menggali permasalahan yang sedang diteliti

Sedangkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Mengetahui bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami oleh siswa di SMAN 4 Pamekasan
- b. Mengetahui dampak *toxic relationship* yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan
- c. Mengetahui bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic relationship* di SMAN 4 Pamekasan?

D. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menjelaskan manfaat penelitian untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Penelitian ini yang berjudul analisis *self control* yang dialami siswa *toxic relationship* dalam pacaran di SMAN 4 Pamekasan bisa bermanfaat dan

tambahan ilmu pengetahuan bagi masyarakat luas khususnya pada remaja yang sedang menjalin hubungan pacaran.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat menambah pengetahuan khususnya bagi instansi instansi sebagai menjadi pedoman. Secara praktis peneliti dapat memberikan manfaat bagi:

a. Kepala Sekolah SMAN 4 Pamekasan

Bisa dijadikan sebagai bahan acuan untuk menghindari *toxic relationship* agar tidak terjadi kekerasan terhadap perempuan.

b. Guru BK SMAN 4 Pamekasan

Sebagai bahan masukan dan wawasan bahwa *toxic relationship* dalam pacaran juga membutuhkan penanganan penuh agar siswanya bisa terhindar dari hubungan yang tidak sehat.

c. Siswa SMAN 4 Pamekasan

Sebagai bahan informasi dan masukan bahwa *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat dalam pacaran harus dihindari dan dijahui agar menjadi pribadi yang sehat di masa depan.

d. Peneliti, dapat menambah wawasan pengetahuan dan memberikan pengalaman secara langsung terkait dengan yang diteliti serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Madura.

E. Defenisis Istilah

Untuk memiliki persepsi dan pemahaman yang sama serta menghindari kesalah pahaman, ada istilah-istilah yang harus diartikan secara jelas. Beberapa istilah yang perlu diartikan dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis

Analisis adalah suatu kegiatan untuk memeriksa atau menyelidiki suatu peristiwa melalui data untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya.¹¹

2. *Self Control*

Self Control merupakan pilihan seseorang terhadap hidupnya, dari segi tindakan yang dipilih dan tentunya akan memberikan manfaat terhadap dirinya. Pengendalian diri yang dimiliki oleh individu diantaranya: menahan emosi, mengendalikan amarah dan bisa menahan diri agar tidak terjerumus ke situasi yang merugikan dirinya.¹²

3. *Toxic Relationship*

Toxic Relationship terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun yang sifatnya merusak dan membunuh. Sehingga *toxic relationship* berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu yang lain.¹³

¹¹ [Hhttps://www.detik.com](https://www.detik.com)

¹² Yahya AD dan Megalia, "Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik di Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," (IAIN Raden Intan Lampung, 2016), 190

¹³ Vivi Riski Alfiani, " *Upaya Resilensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,*" (Institut Agama Islam Negeri, Purwokerto, 2020), 13

4. Pacaran

Pacaran adalah hubungan romantis antara perasaan dan kedekatan secara fisik yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan untuk saling menyayangi satu sama lain.

F. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian dengan judul Studi analisis *self control* yang dialami siswa *toxic relationship* dalam pacaran di SMAN 4 Pamekasan serupa pernah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, diantaranya sebagai berikut:

1. Resty Wulandari yang berjudul *Fenomena Toxic Relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya

- a. Tujuan

Untuk menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan maupun laki laki bisa terjadi bahkan diranah paling personal. Serta pemahaman kepada masyarakat secara umum, khususnya perempuan agar tidak terjebak dalam *toxic relationship* dan memberikan pemahaman tentang hak yang harus dihargai sebagai seorang manusia.

- b. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan dokumentasi hasil konseling.

c. Hasil Penelitian

Bentuk *toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa Universitas Sriwijaya adalah pembatasan pergaulan, kasar secara fisik dan membawa pergi uang pasangan. Pasangannya memilih bertahan dalam hubungan tersebut tidak terlepas dari alasan psikologis seperti rasa sayang.

d. Persamaan dan Perbedaan

Persamaan dalam penelitian ini yaitu menjelaskan tentang *toxic relationship* dalam pacaran dimana hubungan tersebut terdapat perilaku-perilaku beracun yang dilakukan oleh salah satu pasangan dalam hubungan tersebut, perilaku tersebut dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis dari seseorang. Jenis hubungan *toxic relationship* komunikasi yang terjadi cenderung satu arah, adanya posesif yang berlebihan bahkan secara detail ingin tahu apa yang dilakukan pasangannya. Persamaanya juga terletak pada metode penelitiannya yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Perbedaannya adalah terletak pada lokasi dan fokus penelitian yang berbeda, lokasi ini terletak di Universitas Sriwijaya Kota Palembang Provinsi Sumatra Selatan, sedangkan fokus penelitiannya terletak pada korban *toxic relationship* yang masih tetap mempertahankan hubungan mereka. Sedangkan lokasi peneliti terletak di SMAN 4 Pamekasan yang fokus penelitiannya terletak pada bagaimana bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic*.

2. Vivi Riski Alfiani yang berjudul Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi *toxic relationship* yang terjadi dalam pacaran.

a. Tujuan

Berfokus pada upaya resiliensi remaja dalam mengatasi *toxic relationship* cara mengatasinya dan mengetahui gejala trauma yang diterima oleh remaja setelah berada dalam hubungan *toxic*.

b. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan studi literatur yang memanfaatkan sumber-sumber data seperti buku, jurnal yang relevan.

c. Hasil Penelitian

Membahas subjek seorang remaja yang memilih melakukan resiliensi terhadap masalah dalam pacarnya yang berupa *toxic relationship* yang membuat subjek tertekan dan membina hubungan pacaran tersebut, tidak ada kekerasan fisik yang dialami namun terdapat kekerasan pada psikis yang sangat berpengaruh pada psikologinya.

d. Persamaan dan Perbedaan

Persamaan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan studi literatur yang memanfaatkan sumber-sumber data seperti buku, jurnal yang relevan. Ada juga persamaanya juga membahas cara mengatasi hubungan *toxic relationship*. Perbedaannya juga terletak pada lokasi dan fokus penelitian, lokasi ini terletak di IAIN PURWOKERTO sedangkan lokasi penelitian ini terletak di SMAN 4 Pamekasan, yang kedua terletak pada fokus penelitiannya,

berfokus pada upaya resiliensi remaja dalam mengatasi *toxic relationship* sedangkan fokus penelitian peneliti terletak pada bagaimana bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic*.

3. Tri Rahayu Rahma Ningsih yang berjudul Konsep *REBT* Dalam Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan.

a. Tujuan

Untuk mengetahui hubungan dalam pacaran yang termasuk keadalam *toxic relationship* yang menyebabkan terjadinya pikiran irasional atau terjadinya trauma pada remaja perempuan, untuk mengetahui bagaimana konsep *REBT* dalam mengenai *toxic relationship*.

b. Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan membahas tentang *toxic relationship* remaja perempuan.

c. Hasil Penelitian

Cara membantu pemecahan masalah remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan teori *REBT* dengan jenis kajian berupa penelitian pustaka.

d. Persamaan dan Perbedaan

Persamaan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama - sama membahas tentang *toxic relationship* dalam hubungan pacaran.

Perbedaan terletak pada lokasi penelitian, lokasi ini terletak di

Universitas Negeri Fatma Wati Sukarno Bengkulu, sedangkan lokasi penelitian peneliti di SMAN 4 Pamekasan kedua terletak pada fokus penelitiannya, Universitas Negeri Fatma Wati Sukarno Bengkulu menangani *toxic relationship* dengan konsep *REBT* sedangkan di SMAN 4 Pamekasan berfokus pada bagaimana bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic*