

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, PEMBAHASAN

Penelitian ini terletak di SMAN 4 Pamekasan yang terletak di Jl. Pintu Gerbang No. 39A, dimana sekolah ini telah menyediakan fasilitas penunjang pendidikan bagi anak didiknya serta terdapat guru-guru dengan kualitas terbaik yang kompeten dibidangnya dan kegiatan penunjang seperti ekstra kurikuler dan proses belajar maupun bimbingan dibuat seaman mungkin bagi peserta didiknya. Penjabaran mengenai fakta – fakta yang ditemukan dilapangan selama penelitian data yang berisikan informasi yang diperoleh peneliti melalui pengumpulan data, observasi, wawancara, dokumentasi

Di sekolah SMAN 4 Pamekasan ada sebagian siswanya yang menjadi korban dari perilaku *toxic relationship* dalam pacaran dan sudah dapat melakukan *self control* pada dirinya dan dalam hubungannya, yang hal ini dibahas oleh peneliti berdasarkan temuan yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi yang akan dipaparkan sebagai berikut:

A. Paparan Data dan Temuan Penelitian

1. Bentuk *toxic relationship* yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan

Pacaran merupakan antara hubungan laki - laki dan perempuan yang diawali dengan proses perkenalan dan akhirnya saling menyukai. Pacaran hubungan yang banyak sekali ditemui dalam lingkungan sekitar, tetapi dalam sebuah hubungan apalagi pacaran tidak selamanya berjalan dengan baik pasti didalamnya ada rintangan ada sisi positif maupun negatifnya, di dalam pacaran pasti ada pertengkaran, sikap mengekang, posesif,

kekerasan bahkan pemerkosaan yang hal ini disebut sebagai *toxic relationship*. Korban dari perilaku ini mayoritas perempuan dan pihak korban tidak menyadari dan merasakan bahwa hubungannya terjebak dalam hubungan *toxic*, akan tetapi sikap tersebut dikatan bentuk kasih sayang.

Korban perilaku *toxic relationship* menyatakan tentang bentuk-bentuk perilaku *toxic* yang dialami dalam pacaran pada siswa di SMAN 4 Pamekasan sebagai berikut:

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai siswa berinisial DD selaku korban *toxic* dalam pacaran :

“ bentuk toxic yang dialami saya, pacar saya posesif, dilarang berbicara dengan lawan jenis atau melakukan segala hal dengan lawan jenis itu dilarang bahkan sampai diatur jika mau pergi kemana mana”¹

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai siswa berinisial NRH selaku korban *toxic* dalam pacaran :

“dibatasi dalam pertemenan tidak boleh sering keluar,memakai baju pun diatur tidak boleh keluar rumah tanpa izin,dan tidak diperbolehkan menyimpan nomer laki laki selain dia tetapi dia boleh menyimpan nomer perempuan.”²

¹ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

² NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai siswa berinisial LTY selaku korban *toxic* dalam pacaran :

“ sangat posesifin kerja kelompok saja itu disuruh pulang padahal belum selesai, ditelvon 24 jam gak boleh keluar mlem dengan alasan apapun,yang cowok gak suka diatur kalau keluar sama temennya.”³

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai siswa berinisial MA selaku korban *toxic* dalam pacaran :

“ dibatasi dalam berteman tidak boleh memaki baju pas body, marah kalau saya tidak memberikan izin cowok saya keluar, harus meneruti semua kemauan dia.”⁴

Dari hal tersebut peneliti mewawancarai siswa berinisial EL selaku korban *toxic* dalam pacaran :

“ saya diposesifin terus pernah helm saya dibanting sampai pecah dan tangan saya ditarik sampek merah gara gara saya minta anter ke temen cowok saya dan dia marah gak mau ketemu wa gak dibales. Ketika saya datang kerumahnya dia sangat emosi sampai bilang anjing dan rambut kerdung saya dijambak sampek nangis dan itu di tanpar pakek tangnnya sampai 3 kali.”⁵

perempuan yang sebagian besar memiliki harga diri yang rendah, mudah diakali dan memiliki sifat ketidak berdayaan sehingga mudah para lelaki untuk bisa mengelabuinya dan melakukan aksi kekerasannya. Bentuk kekerasan sangat beragam diantaranya: kekerasan fisik seperti pemukulan, tendangan, tamparan yang mengakibatkan luka

³ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

lebam terhadap korban. Kekerasan psikis seperti caci makian, kata-kata kasar, dipermalukan sehingga korban menyebabkan kehilangan kepercayaannya bahkan sampai menarik diri dari lingkungannya.⁶

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa pernah mengalami perlakuan kekerasan dari pacarnya sebagai berikut:

“saya tidak pernah menerima perlakuan kekerasan hanya saja posesif.”⁷

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa pernah mengalami perlakuan kekerasan dari pacarnya sebagai berikut

“tidak pernah hanya lebih mengekang saja dan lebih *overporotektif* saja.”⁸

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa pernah mengalami perlakuan kekerasan dari pacarnya sebagai berikut:

“ dia gak keras hanya saja dia gak suka ditur.”⁹

⁶ Christina Pattiradjawane, Sutarto Wijono dan Jacob Engel, “Uncovering Violence Occurring In Dating Relationship, an Early Study of Forgiveness Approach,” *Journal Psikodimensia*, Vol 8, No. 1 (Januari-Juni, 2019):10

⁷ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁸ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁹ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa pernah mengalami perlakuan kekerasan dari pacarnya sebagai berikut:

“lebih ke marah marah saja dia gak pernah memakai kekerasan.”¹⁰

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa pernah mengalami perlakuan kekerasan dari pacarnya sebagai berikut:

“dia pernah menarik tangan saya sampai merah dan pernah membanting helm saya samapi pecah dan juga pernah menjambak kerdung saya ditampar samapi 3 kali .”¹¹

Dalam pacaran tanpa disadari telah menimbulkan perilaku *Bullying Verbal* terhadap korbannya seperti umpatan, kata-kata kasar, mengolok-olok dan merendahkan harga diri korban, oleh karena itu dampak yang dirasakan korban sangat beragam seperti hilangnya kesehatan psikologis membuat korban merasakan kecemasan, ketakutan serta hilangnya rasa percaya diri, maka dari itulah pentingnya menanamkan rasa percaya diri sejak dini.¹²

¹⁰ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹¹ LE, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹² Moh. Anang Zulqurnain, Mohammad Thoha, “Analisis Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying,” Edu Consilium: *JurnalBK Pendidikan Islam* Vol, 3 No. 2, (September, 2022): 69-82

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban dari perilaku *Toxic Relationship* pernah menerima kata-kata kasar ketika bertengkar dari pacarnya sebagai berikut:

“iya pernah dia berkata kasar seperti anjing babi goblok.”¹³

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban dari perilaku *Toxic Relationship* pernah menerima kata-kata kasar ketika bertengkar dari pacarnya sebagai berikut:

“dia sering aplagi kalau gak diizinin aku keluar pasti dia bilang anjing kau ini.”¹⁴

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban dari perilaku *Toxic Relationship* pernah menerima kata-kata kasar ketika bertengkar dari pacarnya sebagai berikut:

“pernah dikatain babi sih terus jancuk.”¹⁵

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban dari perilaku *Toxic Relationship* pernah menerima kata-kata kasar ketika bertengkar dari pacarnya sebagai berikut:

“cowokku gak pernah kasar tap malah akunya yang berkata kasar tapi bukan kasar yang gak baik hanya sekedar marah aja.”¹⁶

¹³ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹⁴ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹⁵ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹⁶ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban dari perilaku *Toxic Relationship* pernah menerima kata-kata kasar ketika bertengkar dari pacarnya sebagai berikut:

“ hampir seing sih anjng babitai goblok asu hampir perna semua kata akasar dikeluarin bukan sekedar kasar tapi perlakunnya kasar banget,”¹⁷

Hasil wawancara tersebut juga diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan kerja sama dengan teman sebaya korban dan guru bk serta wali kelas dari perilaku *toxic relationship* untuk bisa mendapatkan informasi yang berkaitan dengan bentuk-bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami oleh temannya. Setelah peneliti melakukan observasi melalui teman sebaya korban *toxic* pada tanggal 20 Oktober 2023. teman sebaya tidak sepenuhnya mengetahui seperti apa bentuk perilaku *toxic* yang dialami temannya korban karena itu merupakan masalah pribadi dengan pacarnya.

Guru dan wali kelas pun hanya tau sebagian permasalahannya karena korban takut cerita kepada guru maupun keguru bk.¹⁸

Observasi yang kedua yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Oktober 2023 saat peneliti mengamati korban *toxic* di sekolahnya kebanyakan mereka hanya bergaul dengan sesama jenis, tidak keluaran dari kelas dan kebanyakan menjaga jarak dengan teman laki-lakinya.

¹⁷ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

¹⁸ Teman Sebaya, Guru Bk, Wali Kelas Sman 4 Pmekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Korban berinisial DD kalau pulang selalu dijemput oleh pacarnya dan korban bernisial NRH juga sering dijemput cowoknya ketika pulang sekolah.¹⁹

Hasil observasi diatas juga diperkuat oleh hasil dokumentasi sebagian korban karena masalah privasi dan kerahasiaan pribadi yang berupa chattingan korban dengan pasangannya yang membuktikan bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialaminya seperti korban menerima kata-kata kasar, dilarang keluar rumah tanpa pamit, *overthingking* karena tidak ada kabar dan pengontrolan kegiatan korban sebagaimana bukti chattingan berupa dokumentasinya terlampir.²⁰



Temuan penelitian yang berkaitan dengan bentuk perilaku *toxic relationship* yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan:

- a. Korban dikekang, posesif, *overthingking*, dilarang ke luar rumah jika tidak berpamitan, harus menuruti semua keinginan pacarnya, semua kegiatan dikontrol, dilarang chattingan dengan lawan jenis,

¹⁹ Observasi mengamati korban saat disekolah 21 oktober 2023

²⁰ Hasil dokumentasi berupa chatngan korban

dilarang menyimpan nomor lawan jenis sekalipun teman sekolahnya. Dia mengatur hubungan kalian tapi jarang menepati janjinya, sering mengontrol sehingga kamu tidak bisa membuat komitmen atau rencana sendiri.

- b. Cemburu yang berlebihan dianggap sebagi hal biasa, tapi dengan berjalannya waktu semakin curiga dan mengontrol, bahan berusaha menghilangkan hubungan dengan orang- orang terdekatmu seperti keluarga dan teman.
- c. Korban sampai menerima kekerasan dari pacarnya seperti ditarik kerdungnya tangannya ditarik waktu tengkar, ditampar. Penyebabnya gara gara ketahuan jalan sama temen cowok.
- d. Korban sering menerima kata-kata kasar seperti anjing, goblok, tolol, begok, asu dan matanya.

2. Dampak *toxic relationship* yang dialami siswa SMAN 4 Pamekasan

Banyak dampak yang dirasakan dalam hubungan *toxic relationship* dalam pacran bukan dampak positif melainkan banyak dampak negatif.

Dampak yang dirasakan oleh korban berinisial DD selaku korban *toxic*:

“ disaat seperti ini saya cuman nangis yang saya rasakan dampaknya pelajaran saya terganggu bahkan sering meangis setiap malam dan gak bisa tidur dan itu membuat saya telat sekolah.”²¹

²¹ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Dampak yang dirasakan oleh korban berinisial NRH selaku korban *toxic*:

“mental saya terganggu kadang emosi juga kadang berusaha baik baik saja tetapi cwok saya gak mengerti, jarang berkumpul sama teman jarang keluar sam teman jarang jalan jalan sama teman kadang stress juga ngadepin kata kata yang buat sakit hati.”²²

Dampak yang dirasakan oleh korban berinisial LTY selaku korban *toxic*:

“terganggu karena harus 24 jam ditelvon terus dan capek kadang sama dri sendiri harus mengikuti dia terus. Ke diri sendir itu kurang berharga sering disepelin kadang.”²³

Dampak yang dirasakan oleh korban berinisial MA selaku korban *toxic*:

“Gak bisa jadi diri sendiri sih lebih ke capek aja sama prilakunya.”²⁴

Dampak yang dirasakan oleh korban bernisial EL selaku korban *toxic*:

“Tiap malam kadang nangis capek sama sendiri setres kek kalau gak sama dia itu sakit, selalu terikat kemanapun sama dia dan gak bisa berteman sama orang lain gak bisa ikut ekstra apapun udah gak bisa jadi diri sendiri gak bisa ngatur diri sendiri.”²⁵

Hasil obervasi tgl 21 Oktober 2023 banyak sekali dampak yang dirasakan oleh korban kebanyakan korban denagn bukti dari wali kelasnya

²² NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

²³ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

²⁴ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

²⁵ LE, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

tidak focus dalam mata pelajarannya dan sering murung bahkan menangis. Faktanya bahwa EL sering murung bahkan kata wali kelasnya dan guru BK nya pun sering nangis kadang diem menyendiri.²⁶

Beberapa alasan mengapa wanita yang terjebak dalam hubungan *toxic* masih tetap bertahan dalam hubungan mereka. Namun sangat disayangkan bahwa sebagian besar wanita menjadi korban kekerasan benar-benar memaafkan pasangan mereka yang telah menganiayanya, maka tak jarang korban yang menganggap perilaku *toxic* itu merupakan sebuah bukti cinta dan kasih sayang memutuskan untuk melanjutkan hubungan mereka dan bahkan sampai ada yang menikah. Sedangkan korban yang menyadarinya memilih untuk memutuskan hubungan mereka dari pada melanjutkan kehidupan seperti di neraka, dan tentunya setiap korban pasti merasakan situasi yang berbeda.

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan perasaannya setelah mengetahui bahwa pacarnya berperilaku *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“ perasaan saya sakit tetapi karena saya sudah terlanjur sayang pada hubungannya yang berjalan selama 2 tahun”²⁷

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan perasaannya setelah mengetahui bahwa pacarnya berperilaku *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

²⁶ Guru Bk, Wali Kelas Sman 4 Pmekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

²⁷ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

“ saya memaklumi karena pasangan saya memang kasar”²⁸

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan perasaannya setelah mengetahui bahwa pacarnya berperilaku toxic dalam hubungannya sebagai berikut:

“tidak menyangka karena dulu awal pacaran tidak seperti itu, baik. Setelah lama pacaran baru tahu jika dia *toxic* sama saya, akan tetapi setelah dia berkata-kata kasar langsung minta maaf dan kejadian ini berulang-ulang seterusnya”²⁹

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan perasaannya setelah mengetahui bahwa pacarnya berperilaku toxic dalam hubungannya sebagai berikut:

“benci banget sama dia tetapi masih sayang benci itu ketutupan karena rasa sayang”³⁰

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan perasaannya setelah mengetahui bahwa pacarnya berperilaku toxic dalam hubungannya sebagai berikut:

“saya sakit hati tapi saya tidak merasa tertekan karena terkadang perilaku itu saya anggap sebagai kasih sayang kepada saya”³¹

²⁸ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

²⁹ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³⁰ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³¹ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hubungan yang sehat pasti ada cinta, pertimbangan bersama, rasa hormat dan minat yang kuat pada kepuasan individu, akan tetapi hubungan toxic adalah kebalikannya. Dalam hubungan *toxic* ini umumnya bersifat posesif yang berlebihan bahkan perlu diwaspadai secara keseluruhan apa yang dilakukan oleh pasangannya. Hubungan yang sehat pasti ada cinta kebahagiaan dan kasih sayang tanpa adanya beban satu sama lain.³²

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa perilaku *toxic* menjadi beban dalam hubungan yang dijalannya sebagai berikut:

“menjadi beban banget, saya tertekan harus menuruti semua yang dia paksa dan yang dia mau, tapi saya nurut-nurutaja”³³

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa perilaku *toxic* menjadi beban dalam hubungan yang dijalannya sebagai berikut:

“ beban banget ke aku capek harus selalu ngerti dia”³⁴

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa perilaku *toxic* menjadi beban dalam hubungan yang dijalannya sebagai berikut:

“ kadang beban tapi kadang juga aku yang toxic”³⁵

³² Vuja Syafrianti, “Toxic,” E-Journal Sendratasik, Vol 8, No. 3 (Maret, 2020)

³³ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³⁴ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa perilaku *toxic* menjadi beban dalam hubungan yang dijalannya sebagai berikut:

“beban banget capek banget sama dia mau ngatur tapi tidak mau diatur”³⁶

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa perilaku *toxic* menjadi beban dalam hubungan yang dijalannya sebagai berikut:

“ngebatin sih tapi saya sayang jadi saya ikut saja mau dia”³⁷

kebahagiaan atau kesulitan, ketika sehat atau lemah, dalam suka dan duka, keduanya perlu berusaha memupuk korespondensi terbuka, saling membantu untuk kemajuan bersama, kepercayaan bersama dan cinta bersama dan khususnya berbagi rasa untuk setiap perbedaan yang ada. Namun untuk mendapatkan hubungan yang sehat dalam satu hubungan ternyata masih banyak individu yang justru merasa mendapatkan keegoisan dan emosi yang mengarah hal-hal negatif saat menjalin hubungan pacaran. Keegoisan yang didapat adalah hubungan yang tidak satu arah, perasaan tidak bahagia bahkan pertengkaran terus menerus antar pasangan, hal ini menunjukkan bahwa hubungan dalam percintaan ini berada dalam situasi yang kurang menguntungkan.³⁸

³⁵ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³⁶ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³⁷ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

³⁸ Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resilensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,” (Institut Agama Islam Negeri, Purwokerto, 2020), 2

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa apakah hubungan yang dijalannya masih merasakan kebahagiaan sebagaimana berikut:

“ bahagianya dikit lebih ke gak bahagia”³⁹

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa apakah hubungan yang dijalannya masih merasakan kebahagiaan sebagaimana berikut:

“ lebih ke gak bahagia saja sih capek aja kalau nuntut harus bahagia”⁴⁰

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa apakah hubungan yang dijalannya masih merasakan kebahagiaan sebagaimana berikut:

“ lebih ke biasa aja menurutku”⁴¹

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa apakah hubungan yang dijalannya masih merasakan kebahagiaan sebagaimana berikut:

“ di bilang gak bahagia sih iya tapi bahagianya juga ada”⁴²

³⁹ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴⁰ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴¹ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴² MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa apakah hubungan yang dijalaninya masih merasakan kebahagiaan sebagaimana berikut:

“ capek tapi bahagia karena sayang gak bahagianya kalau dia kasae secara fisik aja”⁴³

Temuan peneliti dari penelitian dampak *toxic relationship* dalam pacaran pada siswa SMAN 4 Pamekasan sebagai berikut:

- a. Dampak secara psiskis yang dirasakan *toxic relationship* memberikan dampak berupa, sulit berkonsentrasi, cemas, depresi, motivasi dan beraktifitas berkurang ,seperti korban disini merasakan setres sulit konsentasi dalam belajar kadang telat sekolah tiap malam nangis. Meanjadi beban bagi pikiran mereka sendiri.
- b. Dampak pada fisik korban berdampak pada luka ringan lebam ataupun kesakitan.
- c. Dampak pada kehidupan sosial *Toxic relationship* juga berdampak pada kehidupan sosial seseorang, adanya prilaku posesif dalam suatu hubungan menciptakan batasan pada pergaulan. Korban dibatasi dalam bergaul hampi semua korban yang di wawancarai mereka mengalami pembatasan pergaulan seperti tidak boleh berteman dengan lain jenis, ada pula yang tidak boleh berteman denga siapapun meskipun itu cewek, tidak boleh menyimpan nomer cowok.
- d. Dampak secara finansial *toxic relationship* berdampak pada banyaknya

⁴³ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

pengeluaran pada hal-hal yang tidak penting. Karena tidak adanya kekuatan untuk mengontrol dirinya. Korban akan selalu mengikuti apapun yang menjadi kehendak pasangannya. Selalu menuruti kemauan pasangannya.

e. Banyak dari mekerka tidak mendapatkan kebahagiaan dari pasangannya.

3. Bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami toxic di SMAN 4 Pamekasan

Jika pasangan sudah melakukan perbuatan *toxic* seperti kekangan terhadap individu, maka sangatlah dianjurkan untuk memiliki pengendalian diri yang kuat agar memiliki ranah perilaku yang positif bagi dirinya sendiri sehingga kekangan, posesif bahkan kekerasan bisa dihindari dengan menerapkan pengendalian diri (*selfcontrol*).

Self merupakan inti kepribadian seseorang yang di dalamnya terdiri dari segala kepercayaan, sikap perasaan dan cita-cita yang tepat dan realistis yang akan membawa individu dalam pribadi yang sehat. Sikap terhadap diri sendiri sangatlah berkaitan dengan pembentukan harga diri agar tidak mudah direndahkan oleh orang lain, seharusnya perilaku *toxic* yang membuat diri sendiri tidak nyaman harus dicegah dan dihindari.

Cara untuk mengarahkan perilaku dalam menahan atau menghalangi perbuatan buruk harus didasari oleh dirinya sendiri, harus tau cara untuk menghindar ataupun mencegah agar diri sendiri menjadi pribadi yang lebih baik.⁴⁴

⁴⁴ H. Mahmud, Psikologi Pendidikan, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010),365-366

Hasil wawancara langsung dengan korban yang berinisial DD selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk menghindari perlakuan *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“lebih berusaha menghindar dan cuek aja soalnya gak mau bikin masalah tambah panas dan kalau makin dibalas makin rumit”⁴⁵

Hasil wawancara langsung dengan korban yang berinisial NRH selaku korban dari perilaku *toxic relationship* yang menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk menghindari perlakuan *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“Membirannya marah samapi selesai mendiaminya sampai emosinya mereda kadang saya yang minta maaf duluan agar tidak makin panjang masalahnya dan menghilang kadang jalan jalan agar bisamenenangkan diri sendiri.”⁴⁶

Hasil wawancara langsung dengan korban yang berinisial LTY selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk menghindari perlakuan *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“kebanyakan cewek itu mbk pasti diam sih kalau lagi tengkar tapi kalau aku lebih ke aku mau jadi diri sendiri dia terima gak terima yaudah lebih ke yaudah bodoh amat sekarang kadang minta putus kalau udah keterlaluhan, pacar saya banyak melarang ini itu terhadap saya, jadi salah satu usaha yang saya andalkan dari dulu yaitu pura-pura menuruti

⁴⁵ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴⁶ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

perintahnya, karena makin saya dilarang itu makin saya tidak menuruti.”⁴⁷

Hasil wawancara langsung dengan korban yang berinisial MA selaku korban dari *toxic relationship* yang menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk menghindari perlakuan *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“saya sering diam terus chat whatsappnya tidak dibalas dan kalau bertengkarnya sangat parah saya menghilang dan nomornya di blokir ,saya terus terusan meminta putus sama pacar saya, tapi dia tidak mau sehingga saya terpaksa masih mempertahankan hubungan saya meskipun saya tertekan.”⁴⁸

Hasil wawancara langsung dengan korban yang berinisial EL selaku korban dari *toxic relationship* yang menyatakan bahwa usaha yang dilakukan untuk menghindari perlakuan *toxic* dalam hubungannya sebagai berikut:

“saya menjaga perasaan pacar saya dan menjauhi laki laki karena saya tidak merasa tertekan dengan perilaku *toxic* pacar saya karena saya menganggap bahwa itu merupakan cinta dan bentuk perhatian kepada saya.”⁴⁹

⁴⁷ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴⁸ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁴⁹ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Pakar psikologi sosial bernama Roy. F Baumeister berasal dari Amerika Serikat yang merupakan pelopor teori pengendalian diri menyatakan bahwa berdasarkan unsur kontrol diri yaitu kontrol emosi seseorang dapat dikatakan bisa memiliki pengendalian diri apabila bisa mengendalikan emosi tersebut.⁵⁰

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama DD selaku korban *toxic relationship* bahwa cara untuk mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya sebagai berikut:

“kalau sekarang lebih menyibukkan diri masing- masing”⁵¹

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama NRH selaku korban *toxic relationship* bahwa cara untuk mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya sebagai berikut:

“lebih mengalah dan sedikit merayu agar saya tidak ikut emosi juga kalau bertengkar”⁵²

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama LTY selaku korban *toxic relationship* bahwa cara untuk mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan Pacarnya sebagai berikut:

“gak bisa nahan emosi sama – emosi gak da ang mau ngalah”⁵³

⁵⁰ Slamet Dwi Priatmoko, “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa DeselSadeng Kecamatan Gunung Pati,” (Universitas Negeri Semarang, 2011), 20

⁵¹ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵² NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵³ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama MA selaku korban *toxic relationship* bahwa cara untuk mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya sebagai berikut:

“diem biar gak makin emosi curhat ketemen kadang”⁵⁴

Hasil wawancara langsung dengan siswa yang bernama EL selaku korban *toxic relationship* bahwa cara untuk mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya sebagai berikut:

“diem terus ngebujuk biar gak sama- sama emosi kadang lebih ikut kata dia”⁵⁵

Ketika perilaku *toxic Relationship* berkorelasi baik dengan pengendalian diri tentunya itu menjadi sebuah acuan dalam hubungan yang *toxic* agar hubungannya tetap berjalan dengan baik meskipun salah satu pasangannya berperilaku toxic. Pengendalian diri sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hubungan pacaran karena akan memberikan dampak positif untuk mengoptimalkan dirinya dan mengatasi kelemahan-kelemahan dalam dirinya.

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama DD selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri sangat penting dalam hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“penting sih karena selain menjaga diri sendiri juga menjaga hubungan agar tidak *toxic*.”⁵⁶

⁵⁴ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵⁵ EL, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵⁶ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama NRH selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri sangat penting dalam hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“penting karena kalau kita ada dalam hubungan yang *toxic* takut ada hal-hal atau tindakan yang tidak diinginkan”⁵⁷

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama LTY selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri sangat penting dalam hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“ penting mbk kalau kita tidak bisa mengendalikan diri kita sendiri kita bakal tetap ada di hubungan yang *toxic* tidak bisa keluar dari hubungan itu”⁵⁸

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama MA selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri sangat penting dalam hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“sangat penting karena tidak bisa dipengaruhi oleh laki-laki dan juga biar tidak diinjak-injak sama cowok”⁵⁹

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama EL selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri sangat penting dalam hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“penting agar hubungannya bisa tenang, nyaman dan tidak selalu bertengkar tapi terkadang saya tidak dapat mengontrol diri.”⁶⁰

Ketika memiliki pengendalian diri dalam diri seseorang

⁵⁷ NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵⁸ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁵⁹ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁶⁰ LE, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

semua perbuatan akan lebih terlaksana secara baik, setiap perbuatan pasti ada resikonya yang akan ditanggung. Apakah pengendalian diri tersebut berhasil atau tidak.

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama DD selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri yang dimilikinya berhasil atau tidak dalam menghadapi hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“kadang berhasil kadang tidak, tergantung situasi lagi tertekan tidaknya”⁶¹

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama NRH selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri yang dimilikinya berhasil atau tidak dalam menghadapi hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“sesekali berhasil ya tergantung situasi aja sih”⁶²

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama LTY selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri yang dimilikinya berhasil atau tidak dalam menghadapi hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“bisa seperti ketika pacar saya berkata kasar saya mencoba menenangkan emosinya, setelah itu dia lebih tenang”⁶³

⁶¹ DD, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁶² NRH, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁶³ LTY, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama MA selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri yang dimilikinya berhasil atau tidak dalam menghadapi hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“kadang berhasil kadang gak liat situas juga sih kadang”⁶⁴

Hasil wawancara langsung dengan siswa bernama EL selaku korban *toxic relationship* yang menyatakan pengendalian diri yang dimilikinya berhasil atau tidak dalam menghadapi hubungan yang *toxic* sebagai berikut:

“sedikit bisa tapi lebih banyak tidak bisanya karena pacar saya terlalu keras.”⁶⁵

Hasil wawancara tersebut juga diperkuat dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti. Peneliti melakukan kerja sama dengan teman sebaya korban dari perilaku *toxic relationship* untuk bisa mendapatkan informasi yang berkaitan dengan pengaruh perilaku *toxic relationship*.⁶⁶ korban bisa mengendalikan dirinya dengan cara berpura-pura menuruti semua kemauan pacarnya dengan cara mengendalikan pikiran, emosi dan performa. Ketika korban menerima perlakuan kekerasan korban memilih untuk melawannya dengan begitu korban sudah menerapkan Pengendalian diri dalam hubungannya.

⁶⁴ MA, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁶⁵ LE, Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

⁶⁶ Teman Sebaya Siswa Sman 4 Pamekasan Wawancara Langsung 20 Oktober 2023

Peneliti menggunakan teori psikologi salah satunya teori pengendalian diri yang dikembangkan oleh Roy F. Baumeister yang mengatakan pengendalian diri itu seperti emosi, dan performa.⁶⁷

Temuan penelitian yang berkaitan dengan analisis self control yang dialami siswa *toxic relationship* dalam pacran di SMAN 4 Pamekasan.

- a. korban telah menyadari tentang kekerasan yang dialami dan mulai mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan. korban mulai melaksanakan tindakan-tindakan untuk mengakhiri hubungan.
- b. Korban tidak terlalu merasakan tekanan dan paksaan dari pacarnya karena korban memiliki strategi pura-pura patuh dan penurut ketika menghadapi perlakuan *toxic* pacarnya. Kemampuan mengontrol stimulus juga menjadi salah satu aspek dari control diri atau pengendalian diri karena dalam kehidupan seseorang terdapat berbagai stimulus yang diterima. dan stimulus yang ditolak.
- c. Korban memiliki pengendalian diri ketika menghadapi pacarnya seperti mengalah, sabar, tidak membalas *chattingnya* dan pura-pura menuruti semua keinginannya. Korban menghadapi suatu masalah atau suatu peristiwa harus memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah tersebut agar tidak menjadi masalah yang semakin besar dan rumit.

⁶⁷ Muh Mahdi, *Berani Mengambil keputusan Merencanakan Karier Masa Depan*, (Yogyakarta: Pusaka Ilmu, 2019, 38-39

- d. Perilaku *toxic* tersebut berkorelasi baik dengan pengendalian diri yang dimiliki oleh korban seperti ketika bertengkar korban lebih banyak mengalah, menurunkan egonya walaupun terkadang korban tidak bisa mengendalikan dirinya karena situasi yang sangat dikekang oleh pelaku dan keras kepala. sehingga dapat dengan mudah untuk menjalani peristiwa tersebut dan dapat memikirkan langkah-langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya.
- e. Korban dapat mengambil suatu keputusan yang baik, dimana keputusan yang diambil tersebut baik untuk diri sendiri, orang lain dan sekitarnya.

B. Pembahasan

1. Bentuk *Toxic Relationship* Yang Dialami Siswa Di Sman 4 Pamekasan

Dalam pacran untuk mendapatkan hubungan yang baik itu tidak mudah ternyata dalam suatu hubungan ternyata masih banyak individu yang masih mendapatkan kegoisan dan emosi yang mengarah pada hal-hal negatif saat menjalin hubungan pacaran.

Beberapa kasus justru ada hubungannya yang mengalami kejadian kekangan, pengontrol perilaku atau kegiatan bahkan sampai mengalami kekerasan yang disebut sebagai *toxic relationship*. *Toxic relationship* berasal dari kata “*toxic*” artinya racun dan “*relationship*” artinya hubungan, maka dapat dikatakan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun dan tidak sehat yang banyak menimbulkan dampak negatif terhadap salah satu pasangan. *Toxic* dalam penelitian ini ditinjau dari perspektif korban yang menerima perilaku kekangan bahkan

sampai kekerasan seperti dipukul, dijambak di *overprotektif* yang akhirnya berdampak terhadap mental, psikis dan fisik korban. Berdasarkan temuan penelitian mengenai bentuk-bentuk perilaku *toxic relationship* dalam pacaran yang dialami siswa di SMAN 4 Pamekasan seperti berikut:

a. *Toxic secara Possesive*

Possesive sendiri adalah mengontrol orang lain dalam hubungan pacaran korban merasakan pasangannya adalah miliknya secara penuh, sehingga ia merasakan ketika di control sebuah kasih sayang padahal itu bukan rasa kasih sayang atau pun rasa peduli melainkan itu hanya rasa mendominasi korban. Seperti yang dirasakan oleh korban DD NRH LTY MA dan LE mereka semua mengalami keposesifan dari pasangannya seperti tidak boleh keluar malam, tidak boleh memakai baju yang pas body tidak boleh berteman dengan lawan jenis bahan juga tidak boleh menyimpan nomer laki laki di kontak hp nya.

Setelah peneliti melakukan analisa hasil penelitian menggunakan teori *self control* khususnya teori pengendalian diri dari segi performa atau tindakan menyatakan bahwa korban bisa menyeimbangkan tindakan yang telah mereka pilih yaitu dengan cara bisa mengendalikan semua bentuk perilaku toxic yang mereka alami seperti mendiami mereka ketika mereka sudah *possesive* ataupun kadang mereka berbohong agar merasa baik baik saja..

b. *Toxic* secara verbal

Toxic verbal merupakan perilaku yang bertujuan untuk merendahkan harkat dan martabat seseorang terutama korban *toxic*, menurunkan rasa kepercayaan diri sehingga korban enggan melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya. *Toxic* verbal yang dirasakan oleh korban seperti umpatan, kata-kata kasar, mengolok-olok dan merendahkan diri korban, oleh karena itu dampak yang dirasakan korban sangat beragam seperti hilangnya kesehatan psikologis dan membuat korban merasakan kecemasan, ketakutan serta hilangnya rasa percaya diri.⁶⁸

Bentuk *toxic* yang dirasakan oleh korban dalam penelitian ini seperti korban bernisial DD NRH LTY MA DAN EL hampir semua menerima kata-kata kasar seperti anjing, tolol, begok, asu dan membentak. Hampir semua korban mengalami hal yang Sama yang dikatakan pelaku dari segi *toxic* verbal yang mereka terima.⁶⁹

Penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang ditulis oleh Resty Wulandari yang dalam penelitian skripsi yang berjudul “Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Penelitian yang ditulis oleh Resty wulandari berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti karena dalam penelitian Resty Wulandari korban hanya menerima perlakuan kekerasan fisik dari

⁶⁸ Asa Ilma Wishesa, Veronika Suprapti, “Dinamika Emosi Remaja Perempuan Yang Sedang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* Volume 3, No. 3, (Desember, 2014): 161

⁶⁹ DD, NRH, LTY, MA, LE hasil wawancara dari semua korban (20 Oktober 2023)

pelaku tanpa menerima kekerasan non fisik (verbal) sebagaimana yang telah ditemukan oleh peneliti dalam penelitian ini.⁷⁰ Berdasarkan teori yang digunakan peneliti yaitu teori pengendalian diri yang dikembangkan oleh Roy F. Baumeister salah satunya tentang pengendalian emosi. Menurut korban ketika bertengkar dengan pacarnya, korban tidak tanggung-tanggung menerima kekerasan verbal dari pacarnya seperti anjing, goblok, bodoh, berteriak dan mengancam. Dengan begitu emosi korban akan terpancing juga seakan-akan ingin mengucapkan kata-kata kasar, akan tetapi itu semua ditahan oleh korban dengan cara memilih untuk diam, menghindar dan menjauh dari pacarnya agar situasinya tidak bertambah panas.⁷¹

c. *Toxic* secara fisik

Kekerasan fisik atau *toxic fisik* merupakan tindakan yang dilakukan pasangannya yang diberikan kepada korban seperti penyiksaan, pemukulan penjambakan yang menyebabkan rasa sakit, lebam. Peristiwa kekerasan terjadi dalam sebuah hubungan dikareankan oleh hal-hal yang sepele karena usianya masih remaja yang tidak bisa memikirkan resiko yang akan diterimanya.

Kekerasan yang diterima korban dalam hubungan *toxic* seperti dipukul, dijambak.

⁷⁰ Resty Wulandari, "Fenomena Toxic Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya" (Universitas Sriwijaya, Palembang, 2021), 1-3

⁷¹ Ibid 161

Korban berinisial EL yang menerima kekerasan dari pacarnya dari pacarnya seperti dipukul dan dijambak di, sedangkan korban lain yang berinisial DD NRH LTY dan MA tidak merasakan adanya kekerasan.⁷²

Hal ini sama dengan penelitian skripsi yang ditulis oleh Resty Wulandari yang berjudul “Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.” Penelitian yang dilakukan oleh Resty Wulandari menyatakan bahwa korban juga menerima kekerasan dari pacarnya (pelaku) akan tetapi tidak dijelaskan seperti apa bentuk kekerasannya, sedangkan dalam penelitian ini dijelaskan kekerasan yang dialami korban *toxic* yang telah dipaparkan di atas.⁷³

Berdasarkan teori yang digunakan peneliti yaitu teori Pengendalian diri yang dikembangkan oleh Roy F. Baumeister salah satunya tentang pengendalian performa⁷⁴

Setelah peneliti melakukan analisa hasil penelitian menggunakan teori tersebut self control khususnya teori pengendalian diri dari segi performa atau tindakan menyatakan bahwa korban bisa menyeimbangkan tindakan yang telah mereka pilih yaitu dengan cara bisa mengendalikan semua bentuk perilaku *toxic* yang mereka alami seperti melawan ketika dipukul, melawan ketika pelaku berkata kasar

⁷² DD, NRH, LTY, MA, LE hasil wawancara dari semua korban (20 Oktober 2023)

⁷³ Resty Wulandari, “*Fenomena Toxic Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*” (Universitas Sriwijaya, Palembang, 2021), 1-3

⁷⁴ Muh Mahdi, *Berani Mengambil keputusan Merencanakan Karier Masa Depan*, (Yogyakarta: Pusaka Ilmu, 2019, 38-39

terhadap korban dan korban berpura-pura menuruti dan patuh terhadap semua perintah pacarnya, dengan tindakan tersebut korban justru merasa tidak dikuasai fisiknya oleh pelaku.

Toxic dalam pacaran sangat berdampak secara emosional, mental dan fisik korban. Perilaku *toxic* ini menyebabkan pelecehan secara verbal yang berdampak terhadap mental dan fisik.

2. Dampak *Toxic Relationship* Yang Dialami Siswa Di Sman 4

Pamekasan

Toxic Relationship bukan hanya memberikan dampak negatif bagi kesehatan melainkan juga terganggunya mental, kesehatan maupun mata pelajarnya, hal ini membuat korban trauma sulit menjadi diri sendiri terkadang dampak yang dirasakan oleh korban *toxic* saat ini yang masih menganggap hubungan *toxic* itu sebuah bentuk kasih sayang, saat ini masih banyak orang yang terjebak dalam hubungan yang seperti ini, orang-orang yang berada dalam hubungan seperti ini mempunyai resiko tinggi seperti stress dan trauma kadang ada yang mencoba untuk bunuh diri.

Pada saat ini fakta yang terjadi pada korban *toxic relationship* dalam pacaran di SMAN 4 Pamekasan. Banyak dampak yang dirasakan oleh korban *toxic* seperti yang terjadi pada korban yang berinisial DD NRH LTY MA LE hampir semua dari mereka merasakan stress dengan dirinya sendiri dan juga merasakan kurangnya harga diri mereka tidak dapat menjadi diri sendiri dari semua korban merasa capek pada sikap cowoknya dan capek sama dirinya sendiri.⁷⁵

⁷⁵ DD, NRH, LTY, MA, LE hasil wawancara dari semua korban (20 Oktober 2023)

Dampak yang buruk terhadap kehidupannya, termasuk pengendalian diri dalam hubungan pacaran yang *toxic*. Hubungan *toxic* sangat berdampak buruk terhadap psikis korban jika korban tidak memiliki pengendalian diri dalam dirinya, apabila korban menanamkan pengontrolan diri sejak dini maka tindakan buruk yang mengarah kepadanya bisa dihadapi dan diatasi agar tidak merugikan dirinya.

Mereka kurang mendapatkan kebahagiaan dari hidupnya, mereka semua menganggap semuanya hanya bentuk kasih sayang aja, tetapi itu menjadikan sebuah beban dalam pikiran mereka sendiri.

Teori pengendalian diri yang juga berkaitan dengan dampak yang dirasakan oleh korban *toxic relationship*. Dampak yang dirasakan korban dari segi mental, seperti hampir dari mereka semua mengalami stress yang mungkin stress rendah dan ada juga yang mata pelajarannya menurun dari situ korban berfikir tidak ingin mengalami seperti itu dan tidak ingin selalu dalam hubungan yang seperti ini maka dari itu korban. Korban juga melakukan pengendalian tindakan dalam hubungannya dengan cara menuruti kemauan pacarnya asalkan tidak merugikan dirinya dan berpura-pura mengabaikan semua permintaannya dan menghindar agar hubungan *toxic* yang dijalani korban tidak sepenuhnya merugikan diri korban.

3. Bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic relationship* di SMAN 4 Pamekasan

Pengendalian diri merupakan pilihan dari segi tindakan yang akan dipilih dan akan memberikan manfaat serta keuntungan yang banyak dengan menghilangkan nafsu yang hanya sesaat. Menurut teori psikologi menjelaskan bahwa pengendalian diri atau kontrol diri merupakan keputusan kognitif individu melalui pertimbangan untuk mendapatkan keputusan yang diinginkan. Pengendalian diri merupakan perilaku atau tindakan untuk menahan diri dari perbuatan yang bisa merugikan dirinya. pengendalian diri merupakan proses pengontrolan fisik, psikologis tingkah laku yang akan membentuk pribadinya sendiri berdasarkan nilai moral, budaya, adat istiadat di lingkungan masyarakatnya agar mengarah ke hal-hal yang positif.⁷⁶

Menurut pakar psikologi sosial bernama Roy F. Baumeister yang merupakan seorang pelopor teori pengendalian diri menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan sebagai upaya seseorang untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai kepentingan dalam jangka panjang. berdasarkan unsur kontrol diri perilaku, yaitu kontrol emosi, dan performa

⁷⁶ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif Edisi,*” (Rawangmangun-Jakarta: Media Grafika, 2017), 107.

Kontrol emosi merupakan bentuk usaha yang menekankan pada reaksi yang keluar terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, sehingga emosi yang keluar tersebut bisa bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungannya.

Sedangkan performa merupakan tindakan yang akan diambil oleh individu tersebut.⁷⁷

Berdasarkan bentuk *self control* yang dilakukan siswa yang mengalami *toxic relationship* di SMAN 4 Pamekasan bentuk *self control* yang dimiliki oleh korban berinisial DD NRH LTY MA dan EL mereka hampir sama dengan cara mendiaminya menghindari ataupun meblokir kontakannya kadang sampai ada yang minta putus.

- a. Korban memiliki pengendalian diri ketika menghadapi pacarnya yang *toxic*, pengendalian diri yang mereka miliki yaitu korban melawan ketika pelaku melakukan tindak kekerasan, ketika korban sedang bertengkar korban memilih diam dan mengalah dari pada masalahnya bertambah besar, korban pura-pura menuruti semua keinginan dan perintah dari pacarnya seolah-olah korban sangat patuh dan polos di depan pelaku.
- b. korban bisa mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya dengan cara menjauh, jalan-jalan atau *refreshing* dan mengalah meminta maaf agar situasinya tidak terlalu panas.
- c. korban bisa mengendalikan performa atau tindakan yang akan diambilnya. Korban yang memiliki pengendalian performa dengan

⁷⁷ Muh Mahdi, *Berani Mengambil keputusan Merencanakan Karier Masa Depan*, (Yogyakarta: Pusaka Ilmu, 2019, 38-39

cara menjauhi perbuatan yang buruk yang berdampak tidak baik terhadap pilihannya, fokus memperbaiki diri ketika diri sudah baik otomatis tindakannya juga ikut baik.⁷⁸

Berikut hasil penelitian dari analisis *self control* yang dialami siswa *toxic relationship* dalam pacaran di SMAN 4 Pamekasan :

- a. Korban banyak mengalami *toxic posesif*, dan hampir dari mereka merasakan *posesife* serta *toxic* secara verbal kebanyakan dari mereka semua mengalami kata kata yang kasar seperti anjing bai tai goblok membentak seta mengalami *toxic* secara fisik korban yang berinisial EL mengalami *toxic* secara fisik seperti dijambak dan di pukul dan di tampar 3 kali Hal ini korban bisa mengendalikan dirinya dengan cara menggunakan salah satu teori pengendalian diri yaitu pengendalian performa atau tindakan dalam dirinya. Usaha yang dilakukannya seperti melawan karena tidak terima dirinya diperlakukan seperti itu dan itu sudah melewati batas.
- b. Dampak yang dirasakan korban beragam seperti kebanyakan dari mereka mengalami stres dan mata pelajrannya terganggu. Dampak secara fisik psikis dan juga finansialnya, mereka kurang mendapatkan kasih sayang dari pasangannya dan menjadikan itu sebuah beban dalam pikirannya sendiri.
- c. korban memiliki pengendalian diri ketika menghadapi pacarnya yang *toxic*, pengendalian diri yang mereka miliki yaitu ketika korban sedang bertengkar korban memilih diam dan mengalah dari pada

⁷⁸ DD, NRH, LTY, MA, LE hasil wawancara dari semua korban (20 Oktober 2023)

masalahnya bertambah besar, korban pura-pura menuruti semua keinginan dan perintah dari pacarnya seolah-olah korban sangat patuh dan polos di depan pasangannya.

- d. korban bisa mengendalikan emosi ketika bertengkar dengan pacarnya dengan cara menjauh, jalan-jalan atau *refreshing* dan mengalah meminta maaf agar situasinya tidak terlalu panas.
- e. korban sepakat mengatakan bahwa pengendalian diri dalam hubungan yang *toxic* sangat penting agar dirinya tetap terjaga dan hubungannya tidak berantakan atas dasar kepentingan pribadi.
- f. Korban terkadang dapat mengendalikan dirinya tergantung situasi dan korban kadang tidak bisa mengendalikan dirinya ketika menghadapi perilaku pacarnya yang *toxic* karena dengan alasan diancam dan tidak tega untuk menolak permintaannya asalkan permintaan itu tidak membuat korban sulit.⁷⁹

Dengan temuan penelitian di atas dapat dikatakan bahwa analisis *self control* yang dialami siswa *toxic relationship* dalam hubungan pacaran di SMAN 4 Pamekasan sudah lumayan baik, karena semua korban memiliki dan bisa mengendalikan dirinya meski terkadang tergantung situasi terhadap hubungan *toxic* yang mereka jalani sesuai dengan hasil analisis yang digunakan peneliti menggunakan teori pengendalian diri.

⁷⁹ DD, NRH, LTY, MA, LE hasil wawancara dari semua korban (20 Oktober 2023)