

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM
BERPACARAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S1)

dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Cynthia Septiandinny

NIM : 1807016002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Cynthia Septiandinny

NIM : 1807016002

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 02 Desember 2022
Pembuat Pernyataan,



Cynthia Septiandinny

NIM. 1807016002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

WALISONGO JL. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 764333703

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : **PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PEREMPUAN
DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC
RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN**

Penulis : Cynthia Septiandinny

NIM : 1807016002

Program Studi : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 15 Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Dr. Nikmah Kochmawati, M.St.

NIP. -



Penguji II,

Dewi Khurun Aini, M.A.

NIP. 198605232018012002

Penguji III,

Hj. Siti Hikmah, S.pd., M.Si.

NIP. 197502052006042003

Penguji IV,

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog

NIP. 198512022019032010

Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag

NIP. 196060151991031004

Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, S. Pd.I., M.A

NIP. 198605232018012002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN

Nama : Cynthia Septiandinny

NIM : 1807016002

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196060151991031004

Semarang, 02 Desember 2022
Yang bersangkutan

Cynthia Septiandinny
1807016002



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN

Nama : Cynthia Septiandinny

NIM : 1807016002

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, S. Pd.I., M.A.
NIP. 198605232018012002

Semarang, 02 Desember 2022

Yang bersangkutan

Cynthia Septiandinny
1807016002

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Skripsi yang berjudul **“Psychological Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami Toxic Relationship Dalam Berpacaran”**. Skripsi ini dapat diselesaikan karena adanya partisipasi aktif dari berbagai pihak yang membantu selama proses penelitian ini berlangsung sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat, diantaranya :

1. Allah SWT yang telah memberikan hidayah serta karunia-NYA sehingga penulis dapat menjalani proses skripsi dengan penuh kesabaran dan ketekunan sampai pada akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.
2. Yang terhormat kepada Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Yang terhormat kepada Prof. Dr. Syamsul Ma'arif M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisong Semarang beserta jajarannya.
4. Yang Terhormat kepada ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku ketua jurusan Psikologi.
5. Dosen pembimbing yaitu Bapak Dr. H, Abdul Wahib, M.Ag dan ibu Dewi Khurun Aini, S. Pd.I., M.A yang telah meluangkan segenap waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan selama penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu serta memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama menempuh perkuliahan.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
8. Kedua orangtua penulis yang telah memberikan dukungan moral, material serta doa-doa yang terbaik bagi penulis. Selanjutnya untuk kakak penulis yang turut berupaya memberikan bantuan dalam bentuk apapun.
9. Seluruh rekan penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bentuk dukungan dan bantuannya.
10. Kepada ketiga subjek perempuan dewasa awal yang telah bersedia untuk membagikan kisahnya serta untuk kesediaan waktunya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini tentu jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan para pembaca.

Semarang, 02 Desember 2022
Pembuat Pernyataan,



Cynthia Septiandinny
NIM. 1807016002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini penulis persembahkan kepada keluarga besar, terkhususnya kepada Orang tua dan Kakak tercinta. Selanjutnya, kepada seluruh pembaca skripsi ini dan tak lupa kepada almamater tercinta Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

MOTTO

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Q.S Al-Baqarah: 153)

“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”

(Q.S At-Taubah: 40)

“Hidupku untukku aku hidup karena aku berharga”

(Cynthia Septiandinny)

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| SKRIPSI..... | 1 |
| PERNYATAAN KEASLIAN | i |
| PENGESAHAN..... | ii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | iv |
| KATA PENGANTAR | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| MOTTO..... | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRACT | xiii |
| ABSTRAK | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 15 |
| A. Latar Belakang..... | 15 |
| B. Rumusan Masalah..... | 20 |
| C. Fokus Penelitian..... | 20 |
| D. Tujuan Penelitian | 21 |
| E. Manfaat Penelitian | 21 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 21 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 24 |
| A. <i>Psychological Well-Being</i> | 24 |
| 1. Pengertian Psychological Well-Being | 24 |
| 2. Aspek-aspek dalam Psychological well-being..... | 26 |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i> | 29 |
| 4. <i>Psychological Well-Being</i> Dalam Islam | 30 |
| B. Konsep Hubungan Berpacaran | 32 |
| C. <i>Toxic relationship</i> | 33 |
| 1. Pengertian Toxic relationship | 33 |
| 2. Tanda-tanda Toxic Relationship | 34 |
| 3. Jenis dan Kriteria Toxic Relationship | 36 |

| | |
|--|-----|
| D. Konsep Hubungan Berpacaran Dalam Perspektif Islam | 37 |
| E. Dewasa Awal | 38 |
| 1. Pengertian Fase Dewasa Awal | 38 |
| 2. Ciri-ciri Perkembangan Fase Dewasa Awal | 38 |
| 3. Faktor-faktor Kedewasaan | 40 |
| F. Perempuan Dewasa Awal | 42 |
| G. Penyebab Perempuan Rentan Mengalami <i>Toxic Relationship</i> | 44 |
| H. Kerangka Berpikir | 45 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 48 |
| A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian | 48 |
| B. Lokasi Penelitian | 49 |
| C. Sumber Data | 49 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 51 |
| E. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data | 52 |
| F. Keabsahan Data | 53 |
| G. Sistematika Penulisan Skripsi | 54 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 56 |
| A. Deskripsi Subjek | 56 |
| B. Analisis data | 62 |
| C. Hasil Interpretasi Data | 63 |
| D. Hasil Dan Pembahasan | 87 |
| 1. Temuan Penelitian | 87 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 100 |
| A. Kesimpulan | 100 |
| B. Saran | 101 |
| DAFTAR PUSTAKA | 102 |
| RIWAYAT HIDUP | 202 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 1 Jumlah Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan di Ranah Personal | 17 |
| Tabel 1 2 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu | 22 |
| Tabel 3 1 Blueprint Panduan Wawancara | 52 |
| Tabel 4 1 Profil Informan | 61 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2 1 Skema Dinamika Kepribadian..... | 47 |
| Gambar 4 1 <i>Psychological well-being</i> Pada Perempuan Dewasa Awal..... | 97 |
| Gambar 4 2 Skema <i>psychological well-being</i> subjek (M)..... | 98 |
| Gambar 4 3 Skema <i>psychological well-being</i> subjek (N) | 98 |
| Gambar 4 4 Skema <i>psychological well-being</i> subjek (R)..... | 99 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| LAMPIRAN 1 Panduan Wawancara, Observasi dan Angket Terbuka | 110 |
| LAMPIRAN 2 Transkrip Hasil Wawancara Subjek | 117 |
| LAMPIRAN 3 Hasil Interpretasi Data | 140 |
| LAMPIRAN 4 Hasil Observasi | 184 |
| LAMPIRAN 5 Transkrip Verbatim Wawancara Significant Other | 190 |
| LAMPIRAN 6 Kuesioner | 196 |

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN EMERGING ADULT WOMEN AFTER EXPERIENCING TOXIC RELATIONSHIPS IN DATING

ABSTRACT

Toxic relationship is a relationship where partners do not support each other, there are conflicts that try to damage, there is no respect and lack of cohesiveness. This study aims to determine psychological well-being in early adult women after experiencing toxic relationships in dating. There are 6 aspects that build Psychological well-being, namely self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental mastery, self-development, and life goals. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The focus of this study is related to the description of psychological well-being in early adult women after experiencing toxic relationships in dating. There are 3 subjects taken based on purposive sampling technique. The data analysis used in the study used the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. The results showed that in the aspect of self-acceptance, the three subjects were finally able to accept everything that happened. In positive relationships with others, the three subjects have a fear that the toxic relationship will repeat itself so that women who have been released from toxic relationships tend to have a negative impact on their new partners, one of which becomes more protective. In addition, the three subjects have the freedom to further develop themselves, free to socialize with anyone because they no longer have an attachment to the restraints imposed by their partner. They are able to have opportunities or individual benefits as a form of hard work for themselves that previously could not be obtained when they were in a toxic relationship. Even so, the three subjects hope that one day they can have a harmonious and happy relationship with their new partner. In this study, the factors that influence psychological well-being are age, gender, social support, religiosity and culture.

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

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM
BERPACARAN**

ABSTRAK

Toxic relationship merupakan suatu hubungan dimana pasangan tidak saling mendukung, ada konflik yang berusaha merusak, tidak ada rasa hormat dan kurangnya kekompakkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. *Psychological well-being* yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fokus penelitian ini adalah terkait gambaran *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Terdapat 3 subjek yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Hasil penelitian menunjukkan pada aspek penerimaan diri ketiga subjek pada akhirnya mampu untuk menerima segala hal yang terjadi. Dalam hubungan positif dengan orang lain ketiga subjek memiliki ketakutan apabila hubungan *toxic* tersebut terulang kembali sehingga perempuan yang telah terlepas dari hubungan *toxic* cenderung membawa dampak negatif bagi pasangannya yang baru, salah satunya menjadi lebih protektif. Selain itu, ketiga subjek memiliki kebebasan untuk lebih mengembangkan diri, bebas untuk bersosialisasi dengan siapapun karena tidak lagi memiliki keterikatan dengan pengekangan yang dilakukan oleh pasangannya. Mereka mampu untuk memiliki peluang ataupun keuntungan-keuntungan individu sebagai bentuk kerja keras bagi diri sendiri yang sebelumnya tidak dapat diperoleh ketika menjalin *toxic relationship*. Meskipun begitu ketiga subjek berharap supaya kelak dapat memiliki hubungan yang harmonis dan bahagia dengan pasangan barunya. Dalam penelitian ini faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah faktor usia, jenis kelamin, dukungan sosial, religiusitas dan budaya.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dewasa awal merupakan usia di mana individu memasuki fase *intimacy* dan *isolation* (Ajhuri, 2019:28). Menurut Erikson, pada fase dewasa awal memiliki kemampuan serta kesediaan untuk meleburkan diri dengan orang lain tanpa adanya rasa takut untuk merugi atau kehilangan sesuatu yang terdapat pada dirinya yang disebut dengan intimasi sedangkan pada kasus individu dewasa awal yang tidak mampu untuk masuk kedalam hubungan sosial yang menyenangkan serta akrab dapat berakibat pada hubungan sosial yang hampa dan terisolasi serta menutup diri (Santrock, 2018: 439)

Pada masa ini seseorang mulai mengembangkan suatu kehidupan yang mandiri secara pribadi maupun ekonomi, saat untuk mengembangkan karir, memilih teman hidup, mulai belajar untuk menjalin suatu relasi dengan seseorang, memulai kehidupan berkeluarga serta membesarkan anak (Santrock, 2010: 416). Selain kondisi fisik yang berada pada masa puncaknya, individu dewasa awal juga dianggap telah memiliki kepribadian yang relatif stabil. Dengan kestabilan ini, individu dianggap siap untuk menjalani tugas perkembangan berikutnya, yaitu menjalin hubungan romantis dengan orang lain (Dharmawijati, 2016:332). Hubungan romantis didefinisikan sebagai interaksi sukarela berkelanjutan yang keberadaannya diakui bersama, berbeda dengan hubungan antar teman sebaya lainnya hubungan romantis biasanya memiliki intensitas berbeda yang ditandai dengan berbagai ekspresi kasih sayang dari satu sama lain (Durkin, 2010:264) Dalam prosesnya hubungan romantis atau berpacaran membutuhkan masa pendekatan mulai dari hanya sekadar kenal, berteman, sampai dengan bersahabat. Pada tahap bersahabat, diharapkan berkembang suatu relasi yang hangat dan mendalam. Persahabatan antar jenis kelamin melalui interaksi dan aktivitas bersama tidak menutup kemungkinan untuk berlanjut pada relasi berpacaran (Dharmawijati, 2016:332).

Pacaran diartikan sebagai kegiatan yang diawali dari berkenalan dan berteman (Tucker-Ladd, 2004:904). Selain itu pacaran atau berkencan juga merupakan sebuah interaksi yang 'saling'. Dalam pacaran biasanya pasangan akan melakukan pertemuan, interaksi serta beraktivitas secara bersama dengan tujuan untuk terus melanjutkan hubungan tersebut (Straus et al., 2004:792). *Dating* atau masa pacaran dianggap penting untuk dilalui karena tujuannya adalah untuk menghindari segala hal buruk yang bisa saja terjadi dalam pernikahan.

Pada umumnya hubungan pacaran yang sehat menurut Mardiyah (dalam Baktiar et al., 2014:2) bahwa ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjalani pacaran yang sehat, yaitu adanya rasa kasih sayang, terhindar dari tindakan kekerasan, terbina kehidupan sosial di luar pacaran dan saling menghargai perasaan satu sama lain. Hubungan yang sehat tidak selalu sempurna akan tetapi saling memberikan dukungan satu sama lain yang mana kedua pasangan saling memberi dan menerima. ketika pasangan memiliki pendapat yang berbeda, salah satu pasangan tidak melakukan pemaksaan kehendak atau keinginannya pada pasangannya yang berakibat pada perilaku negatif. Dalam menjalin hubungan pacaran yang sehat tentu dapat menjadi sarana pemenuhan kebutuhan individu akan hubungan romantis. Sebaliknya, menjalin hubungan yang tidak sehat dapat menjadi *toxic relationship*. *Toxic relationship* adalah hubungan dimana orang tidak saling mendukung, ada konflik yang berusaha merusak, tidak ada rasa hormat dan kurangnya kekompakan (Glass, 1995:77). Pada hubungan *toxic relationship* komunikasi yang terjadi cenderung satu arah serta timbulnya perilaku posesif yang berlebihan bahkan secara detail ingin tahu apa yang dilakukan pasangannya (Wulandari, 2021). Selain itu, pada hubungan yang *toxic*, salah satu pihak tidak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik. Kasus *toxic relationship* yang berkelanjutan tentu dapat berujung pada tindakan kekerasan bahkan juga sebagai salah satu faktor penyebab kematian.

Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, mengungkapkan 1 dari 3 perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan, yakni dapat berupa kekerasan fisik maupun seksual. Termasuk kekerasan yang dialami oleh perempuan yang berada di negara maju dengan besaran kasus mencapai 25%. Sedangkan di negara-negara Afrika dan Asia, tingkat kekerasan terhadap perempuan paling tinggi yaitu sekitar 37% (KemenPPPA, 2018).

Tabel 1 1

Jumlah Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan di Ranah Personal

| Bentuk Kekerasan | Tahun | | |
|--------------------------|-------|-------|-------|
| | 2018 | 2019 | 2020 |
| Kekerasan Terhadap Istri | 5.114 | 6.555 | 3.221 |
| Kekerasan dalam Pacaran | 2.073 | 1.815 | 1.309 |
| Kekerasan Terhadap Anak | 1.417 | 2.341 | 954 |

Sumber : Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2021

Adapun besaran kasus kekerasan diranah privat/personal yang dialami oleh perempuan Indonesia berdasarkan data dari CATAHU (Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan, 2021) menunjukkan jumlah kasus kekerasan dalam relasi pacaran menjadi kasus kekerasan kedua tertinggi yang dialami oleh perempuan sehingga menjadi sebuah kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat luas, tidak heran jika kasus kekerasan yang berawal dari *toxic relationship* ini menjadi topik utama yang sering diperbincangkan oleh beberapa psikolog di Indonesia, salah satunya adalah Psikolog Analisa Widyaningrum pada youtube *channel*-nya yang bernama “Analisa Channel”. Selain itu, berbagai lembaga peduli kesehatan mental di Indonesia juga turut terlibat aktif serta memberikan informasi kepada publik dengan membagikan konten-konten yang berisi informasi tentang kasus *toxic relationship* dua diantaranya yaitu terdapat pada akun @menjadimanusia.id dan @riliy.

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018), mengungkapkan bahwa dalam kasus *toxic relationship* dalam berpacaran, perempuan dinilai cenderung lemah, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan terlalu mencintai pasangannya. Akibatnya, apabila pasangannya memunculkan perilaku *toxic* atau melakukan tindakan kekerasan, perempuan tersebut akan mudah dalam menerima permintaan maaf dari pelaku *toxic* dan memberikan pemakluman pada pasangannya serta kembali menjalani hubungan pacaran dengan kualitas hubungan berpacaran yang tidak sehat.

Dari hasil observasi sementara yang dilakukan dikalangan mahasiswi UIN Walisongo Semarang ditemukan ternyata para mahasiswi sebetulnya cenderung tidak menyadari jika hubungan berpacaran sedang dijalani adalah hubungan yang *toxic* dengan alasan terlalu mencintai pasangannya. Kondisi ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswi UIN Walisongo Semarang yaitu R yang mengungkapkan :

“Awalnya cuman manis, dia keliatan dewasa bisa bimbing tapi selanjutnya ngga. Kelakuan aslinya kasar, suka marah-marah. Dia sering bentak, maki, nyiram air dan mukul dipipi aku. Dulu masih goblok-gobloknya jadi ya lanjut aja”

Kasus *toxic relationship* dalam berpacaran tentu memberikan dampak yang sangat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis korban. Namun, perempuan yang menjadi korban hubungan yang penuh dengan *toxic* justru merasakan dampak yang lebih serius (Bell, 2007). Secara fisik biasanya akan terlihat pada tubuh korban yang mengalami lebam, memar, luka, lecet, patah tulang, sedangkan dari sisi psikologis bisa mengalami depresi, stres, kecemasan, ketakutan akan bayang-bayang kekerasan sulit berkonsentrasi, tidak memercayai diri sendiri dan orang lain, merasa bersalah, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri sehingga dapat berdampak pada *psychological well-being* (Safitri & Sama'i, 2013:4).

Individu yang memiliki *psychological well-being* rendah cenderung tidak mampu menerima dirinya dengan baik, mudah stres, depresi, tidak puas

diri, sulit menjalin hubungan yang baik, merasa terisolasi, bergantung pada orang lain, kurang dapat menguasai lingkungan sehingga tidak mampu berkembang dengan optimal, cenderung terkurung pada masa lalu, tidak memiliki arah hidup yang jelas sehingga tidak mampu menghadapi perubahan (Ryff, 1989:1072).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis menjadi sangat penting karena hal tersebut dapat membentuk pribadi seseorang menjadi lebih positif dalam menjalani hidupnya. Menurut Ryff (1989:1070) *psychological well-being* adalah suatu kondisi yang bukan hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental saja namun lebih daripada itu. Kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif dan kemampuan untuk menentukan tindakan diri sendiri. Oleh karena itu, *psychological well-being* bukan hanya merupakan hilangnya sebuah penderitaan, akan tetapi *psychological well-being* meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dari tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain (Synder dalam Ramadhani et al., 2016:110)

Adapun hasil prariset wawancara awal pada tanggal 18, 19 dan 20 Februari 2022 dengan ketiga subjek mahasiswi UIN Walisongo usia dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* ditemukan bahwa pada ketiga subjek memiliki *psychological well-being* rendah yaitu subjek memunculkan perilaku canggung dan kaku dalam membangun relasi baru, menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya sendiri, adanya perasaan kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, memiliki kecenderungan untuk bergantung pada penilaian pacarnya, terisolasi dari lingkungan sosial, memiliki komunikasi yang buruk, merasa kehilangan diri, harga diri rendah serta kesadaran diri yang kurang.

Gambaran ini menunjukkan bahwa mahasiswi perempuan dewasa awal di UIN Walisongo Semarang rentan terhadap masalah *psychological well-being*. Terlebih, kasus *toxic relationship* yang dialami oleh beberapa subjek tersebut di atas tergolong unik karena seharusnya sebagai mahasiswa UIN Walisongo mampu menerapkan nilai-nilai agama sebagai pedoman dalam kehidupan sehari-hari.

Psychological well-being merupakan unsur penting yang perlu ditumbuhkan pada diri individu agar dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mencapai potensinya. Perasaan sejahtera dan nyaman di lingkungan kehidupannya dapat membuat individu mengembangkan dirinya secara optimal (Hardjo et al., 2020:15).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti akan membahas terkait *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran?
2. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perempuan dewasa awal dalam mencapai *psychological well-being* setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran?

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini akan membahas terkait *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran, berdasarkan enam aspek *psychological well-being* menurut ryff yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, penguasaan lingkungan,

kemandirian, dan tujuan hidup serta terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perempuan dewasa awal dalam mencapai *psychological well-being* setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran..

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi perkembangan ilmu psikologi. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan serta penunjang dalam penelitian selanjutnya mengenai *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan sebagai gambaran bagi individu yang saat ini sedang menjalani hubungan berpacaran, khususnya bagi perempuan dewasa awal untuk lebih sadar dan peka terhadap kualitas hubungan berpacaran yang saat ini sedang berlangsung sehingga dapat dijadikan sebagai langkah antisipasi terhadap perilaku *toxic relationship* sebelum berdampak pada kondisi *psychological well-being*.

F. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil dari beberapa kajian penelitian sebelumnya yang memiliki kemiripan tema hampir relevan dengan tema yang akan diangkat oleh peneliti dalam rangka untuk memperoleh objektivitas penelitian sekaligus sebagai bahan rujukan pada penelitian *psychological well-being*

pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Adapun persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu :

Tabel 1 2

Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

| No | Penulis dan tahun | Judul | Persamaan | Perbedaan |
|----|---|--|--|--|
| 1. | Vivi Riski Alfiani (2020). | Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi <i>Toxic relationship</i> yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran | <ul style="list-style-type: none"> • Persamaan metode menggunakan penelitian kualitatif • Karakteristik subjek pernah mengalami <i>toxic relationship</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan terletak pada variabel yang diteliti yaitu upaya resiliensi pasca <i>toxic relationship</i> sedangkan |
| 2. | Wahyu Kusbadini & Veronika Suprapti (2014) | <i>Psychological Well-being</i> Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran | <ul style="list-style-type: none"> • Persamaan menggunakan metode penelitian kualitatif • Pemilihan subjek yakni perempuan dewasa awal | <ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan terdapat pada variabel yang diteliti yaitu kekerasan dalam pacaran • Perbedaan pendekatan yang digunakan dan teknik analisis data |
| 3. | Lidia Anggryani S. Purba (2021) | Gambaran <i>Psychological well-being</i> Pada Individu Setelah Perceraian | <ul style="list-style-type: none"> • persamaan penelitian terdapat pada metode yaitu menggunakan penelitian kualitatif dan variabel <i>psychological well-being</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan penelitian terletak pada kasus yang diteliti yaitu perceraian sedangkan penelitian ini membahas terkait dengan <i>toxic relationship</i> dalam berpacaran. |
| 4. | Fitria Mala Ursila (2012). | Hubungan Antara Kepuasan Hubungan Romantis Dan <i>Psychological well-being</i> Pada Mahasiswa Yang Berpacaran | <ul style="list-style-type: none"> • Persamaan penelitian terdapat pada variabel yang diteliti yaitu <i>psychological well-being</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. |
| 5. | Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R (2020) | Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami <i>toxic relationship</i> dengan | <ul style="list-style-type: none"> • Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel yang diteliti yaitu <i>toxic relationship</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Perbedaan terletak pada metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif. |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | | kesehatan psikologis | | |
| 6. | Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E (2021) | Fenomena <i>Toxic relationship</i> Dalam Berpacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya | <ul style="list-style-type: none"> Persamaan dari penelitian ini terdapat variabel yang diteliti yaitu <i>toxic relationship</i> dan metode yang digunakan yaitu kualitatif | <ul style="list-style-type: none"> Perbedaanya terdapat pada subjeknya yaitu mahasiswa universitas sriwijaya. |

Berdasarkan hasil temuan-temuan diatas menunjukkan bahwa tema yang akan diangkat oleh peneliti memiliki persamaan dan perbedaan dengan keenam penelitian terdahulu yang telah dibahas sebelumnya. Meskipun variabel penelitiannya itu memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya namun keistimewaan dalam penelitian ini terdapat pada kriteria subjek yang dipilih yaitu perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship*. Lalu pada metode penelitian yang digunakan memiliki kesamaan yaitu menggunakan metode kualitatif namun yang menjadi perbedaan utama dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan fenomenologi. Pada pendekatan fenomenologi memiliki sifat untuk memahami subjek dari sudut pandang subjek itu sendiri sehingga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran terhadap pengalaman hidup maupun persepsi yang timbul atau muncul dalam diri subjek penelitian (Ahmadi Rulam, 2016: 48).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. *Psychological Well-Being*

1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being dalam bahasa Indonesia memiliki arti kesejahteraan psikologis. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (pusat bahasa, 2008), “sejahtera” memiliki arti aman, sentosa dan makmur; selamat (terlepas dari segala macam gangguan) sedangkan “kesejahteraan” memiliki arti hal atau keadaan sejahtera; keamanan, keselamatan, ketentraman.

Istilah *psychological well-being* berasal dari pernyataan yang dikemukakan oleh Aristoteles mengenai pencapaian terbaik yang dapat diperoleh manusia adalah “eudomonía” (Ryff & Singer, 2013:98). Eudomonía memiliki fokus pada keberfungsian penuh yang terdapat pada individu untuk tumbuh dan berarti dalam mewujudkan tujuan hidup sehingga hasilnya adalah individu menjadi lebih damai, dan dapat mengapresiasi hidupnya (Ryan & Deci, 2001:146).

Adapun landasan teori terbentuknya *psychological well-being* yaitu merujuk pada Rogers yang mengungkapkan orang yang berfungsi penuh (*fully functioning person*), konsep teori Maslow terkait aktualisasi diri (*self actualization*), teori Jung tentang individuasi (*individuation*), Pandangan Allport terkait kematangan, konsep teori Erikson mengenai penggambaran individu untuk mencapai integrasi dibanding dengan putus asa, lalu konsep teori Neugarten mengenai kepuasan hidup dan Johanda yang membahas mengenai kriteria positif individu yang memenuhi kriteria sehat mental (Ryff, 1989:1070). Berdasarkan hal tersebut Ryff kemudian menguraikan teori dari beberapa ahli psikologi (perkembangan, klinis, dan humanistik) untuk menjelaskan mengenai makna dan fungsi positif manusia (Ryff & Singer, 2013:101) sehingga terbentuklah teori *psychological well-being*. *Psychological well-being* adalah suatu kondisi di mana seorang individu

dapat membangun kebaikan hubungan dengan individu lain, memiliki tujuan, penilaian yang baik dari masa lalunya, dan menerima dirinya sendiri, baik kelemahan maupun kekuatannya (Intan Rahmawati, 2017).

Menurut Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan bagian evaluasi individu terhadap masalah yang pernah dialami sehingga dapat diartikan *psychological well-being* bukan hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental namun lebih daripada itu. Kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif dan kemampuan untuk menentukan tindakan diri sendiri.

Seorang manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang tidak hanya berusaha untuk mendapatkan kesenangan, dan terpuaskan secara biologis namun berusaha mencari makna hidupnya dengan mengoptimalkan potensi yang ada didalam dirinya (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Potensi ini dapat terlihat pada kemampuan individu dalam memahami dan menerima kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada dirinya. Menurut P.A. Lineley dan P. Joseph (dalam Sessiani, 2018) menyatakan perasaan bahagia atau sejahtera merupakan komponen utama dalam kualitas hidup positif seseorang.

Kesejahteraan psikologis menciptakan emosi positif pada individu dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehingga individu mampu membuat keputusan yang tepat (Eva et al., 2020). Oleh karena itu, konsep *psychological well-being* ini dapat memberikan gambaran terkait kesehatan psikologi seseorang dengan cara melihat terpenuhi atau tidak dari pemenuhan fungsi kesehatan mental positif yang dikemukakan oleh ahli psikologi (ryff, 1989:1070).

Seligman (2012:9) menjelaskan *psychological well-being* berdasarkan dari *eudaimonic well-being* membahas tentang kebahagiaan individu, seberapa menikmati individu dengan hidupnya, sejauhmana individu mampu menjalin atau membangun relasi sosial, pemaknaan hidup dan pencapaian atau kebanggaan dalam hidupnya sedangkan menurut Diener (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2008:804) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai perasaan subjektif akan kenyamanan maupun kebahagiaan dari hasil evaluasi seseorang atas hidupnya.

Dengan demikian, *psychological well-being* bukan hanya merupakan hilangnya sebuah penderitaan, akan tetapi *psychological well-being* meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain (Synder dalam Ramadhani et al., 2016)

2. Aspek-aspek dalam *Psychological well-being*

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* terdiri dari enam aspek, diantaranya :

a. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Aspek ini merupakan kriteria utama dari kesejahteraan psikologis yaitu individu dengan penerimaan diri serta individu dengan kemampuan untuk mencapai aktualisasi diri yang berkembang secara optimal dan dewasa. Pada aspek ini memberikan penekanan pada penerimaan diri seseorang pada kejadian masa lalunya. Sehingga Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk. Penerimaan diri yang rendah dapat menyebabkan individu merasa tidak puas dan penuh dengan rasa kecewa.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relation with Others*)

Psychological well-being seseorang akan tinggi jika individu mampu untuk bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat,

memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan (Ryff & Keyes, 1995 dalam Savitri and Listiyandini 2017) Aktualisasi diri digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia dan mampu memiliki cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain. Hangat yang berhubungan dengan orang lain diajukan sebagai kriteria kedewasaan. Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan rasa empati, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan sesama manusia. Individu yang memiliki nilai yang rendah dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup, sulit untuk bersikap hangat dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, serta tidak ingin berkompromi dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Seseorang yang telah mencapai proses aktualisasi akan mampu untuk menentukan kemampuannya sendiri. Sikap otonomi ini akan memberikan kemampuan pada Individu untuk mengendalikan suatu peristiwa dan mampu untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Maknanya, penilaian diri pada individu tidak bergantung pada pandangan orang lain melainkan proses evaluasi diri terjadi berdasarkan standar ataupun penilaian yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Tingkat otonomi yang baik akan mempengaruhi proses individu untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, kebal terhadap tekanan sosial, memiliki kemampuan untuk menempatkan diri dengan baik, dan memberi orang tersebut rasa kebebasan dari norma yang mengatur kehidupan sehari-hari.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Salah satu karakteristik mental yang sehat adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya. Teori ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk melihat sejauh mana seseorang mampu untuk menemukan peluang ataupun keuntungan-keuntungan yang terdapat pada lingkungannya. Proses ini dapat dilakukan dengan meningkatkan potensi diri secara kreatif dengan berbagai aktivitas fisik maupun mental.

e. Pengembangan diri (*Personal growth*)

Fungsi psikologis yang optimal tidak hanya membutuhkan beberapa karakteristik sebelumnya, tetapi seseorang diharapkan dapat terus mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya untuk tumbuh dan berkembang. Proses aktualisasi diri dan menyadari potensi-potensi yang terdapat dalam diri sendiri merupakan suatu hal yang paling utama dalam *psychological well-being*. Pada individu yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru menjadi salah satu karakteristik untuk dapat terus berkembang dan tidak hanya berdiam diri dalam menyelesaikan masalah. Dengan menyadari potensi dan peningkatan diri serta berperilaku dalam waktu ke waktu akan menjadi individu dengan pertumbuhan dan perasaan diri yang terus berkembang.

f. Tujuan hidup (*Purpose of Life*)

Adanya kesehatan mental dapat memberikan keyakinan akan adanya perasaan, tujuan dari makna hidup. Tujuan hidup memiliki fungsi bagi individu untuk dapat memiliki target dan cita-cita dalam hidup sehingga orang tersebut merasa bahwa kehidupan yang terjadi di masa ini dan masa lalu merupakan suatu hal yang bermakna sehingga individu tersebut mampu untuk memegang teguh pada suatu kepercayaan yang membuat hidupnya berarti.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*

Psychological well-being yang dimiliki pada setiap orang berbeda-beda hal ini dapat dipengaruhi oleh individu maupun lingkungannya. Menurut (Ryff, 1995) berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada individu :

a. Usia

Seiring dengan berjalannya proses kedewasaan, seseorang akan menjadi lebih memahami sisi yang paling baik bagi dirinya termasuk cara individu untuk mengontrol lingkungan yang baik sesuai dengan kondisi pada dirinya. Untuk lebih memahami sifat kesejahteraan Ryff & Keyes (1995) dalam studi deskriptifnya memfokuskan pada usia dan profil gender yaitu dewasa muda (18-29 tahun), paruh baya (30-64 tahun), dan orang dewasa berusia tua (65 tahun atau lebih). Pada individu yang berada pada tahap dewasa akhir akan mempunyai indeks skor *psychological well being* rendah dalam mencapai tujuan hidup (*purpose of life*) dan pengembangan pribadi (*personal growth*). Lalu pada individu yang memasuki usia dewasa tengah *psychological well-being* memiliki indeks skor tinggi pada aspek penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*). Sedangkan pada individu dewasa awal aspek otonomi (*Autonomy*) dan Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*) memiliki skor rendah namun pada aspek perkembangan pribadi (*personal growth*) memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi. Dimensi penerimaan diri dan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) dapat terus berkembang sesuai dengan perkembangan usia.

b. Jenis Kelamin

Terdapat beberapa perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam berbagai aspek kesejahteraan psikologis, Namun dapat ditemukan bahwa pada perempuan dengan berbagai usia secara konsisten menilai diri lebih tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) daripada laki-laki, selain itu

perempuan memiliki skor lebih tinggi dari laki-laki pada aspek perkembangan pribadi (*personal growth*) sementara pada keempat aspek lainnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

c. Budaya

Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri seseorang jika dibandingkan dengan budaya timur. Ryff (dalam Rahayu, 2008) menyatakan bahwa sistem nilai individual memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam dimensi penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan budaya timur yang kemampuan yang baik dalam hubungan yang baik dengan orang lain.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial (Ryff, dalam Ramadhani et al., 2016)

e. Religiusitas

Religiusitas juga mempunyai peran suportif pada individu khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup pada seseorang. Salah satunya teori dari Ellison (dalam Fitriani, 2016) yang mengungkapkan keterkaitan antara religiusitas dengan *psychological well being*, yang mana pada individu dengan religiusitas yang tinggi, dibandingkan dengan *psychological well-being* maka akan semakin sedikit dampak negatif yang dirasakan dari peristiwa traumatik dalam hidup.

4. *Psychological Well-Being* Dalam Islam

Pada hakikatnya *Psychological well-being* sering kali dimaknai sebagai upaya individu dalam melakukan evaluasi atau penilaian terhadap

dirinya (Fitri, 2015). Salah satunya dalam bentuk ujian yang mana merupakan suatu bentuk evaluasi dalam kehidupan manusia untuk kualitas hidup yang lebih baik kedepannya. Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang tidak hanya berusaha untuk mendapatkan kesenangan dan terpuaskan secara biologis namun berusaha untuk mencari makna hidupnya dengan mengoptimalkan potensi yang terdapat pada dirinya (Triwahyuni & Eko Prasetio, 2021).

Ujian hidup manusia sangat berkaitan dengan kehendak bebas yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Sebagai hamba yang hidup pada dasarnya diberi pilihan yang sangat mudah oleh Allah pilihan baik-buruk, benar-salah dan diridhai dan dimurkai Allah. Allah berfirman dalam Q.S. al- Mulq ayat 2 yang berbunyi :

“Maha suci Allah yang ditangan-Nyalah segala kerajaan dan dia Maha kuasa atas segala sesuatu yang menjadikan mati dan hidup, supaya dia menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya.” (al-mulk:2)

Dari penggalan tersebut dapat diketahui bahwa hanya Allah yang mampu untuk mewujudkan mati dan hidup dan menentukan keduanya sejak zaman azali. Allah yang menjadikan manusia berakal supaya mengetahui makna-makna pembebanan dan kewajiban dalam melaksanakan perintah Allah. Juga karena Allah memperlakukan manusia dengan perlakuan untuk meberikan ujian atas perbuatan yang dilakukan oleh manusia. Hal itu dilakukan untuk mengetahui manusia mana yang paling taat dan paling ikhlas kepada Allah (Az-Zuhaili, 2014:36).

Dalam agama islam pun Allah memberikan banyak kemudahan karena islam memiliki keistimewaan berupa sedikitnya perintah dan kewajiban, perintahn-perintahnya mudah dan rangan serta tidak emberikan beban perintah dan kewajiban disesuaikan dengan kemampuan yang ada. sebagaimana dalam al-qur'an surat al-Baqarah ayat 286 yang berbunyi :

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya, dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (al-baqarah:286)

Inti dari penggalan surat tersebut mengandung makna bahwa Allah memberikan penegasan bahwa Allah tidak membebani suatu seseorang dengan sesuatu di luar kemampuannya yang mana merupakan bagian dari prinsip atau kaidah dasar yang agung di dalam islam dan merupakan salah satu pilar islam (Az-Zuhaili, 2013:170).

Oleh karena itu Allah memerintahkan manusia untuk senantiasa bertakwa, yaitu berkomitmen pada perintah dan menjauhi larangan, memerintahkan agar beramal di dunia untuk akhirat, memotivasi dan merangsang semangat melakukan persiapan untuk meraih surga, mewanti-wanti agar jangan sampai melakukan amal perbuatan para penghuni neraka. Dalam Q.S. al-Hasyr:18 Allah menerangkan.

“Wahai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memerhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (al-hasyr:18)

Dalam surat tersebut Allah memberikan penegasan sebanyak dua kali yaitu untuk melakukan muhasabah atau mengkoreksi diri sendiri sebelum dilakukan hisab kemudian yang kedua adalah perintah untuk bertaqwa untuk selalu taat kepada perintah Allah dan meninggalkan segala bentuk kemaksiatan di waktu mendatang (Az-Zuhaili, 2014:477)

B. Konsep Hubungan Berpacaran

Hubungan pacaran adalah interaksi berkelanjutan sukarela yang keberadaannya diakui satu sama lain, tidak seperti hubungan teman sebaya lainnya. Hubungan berpacaran biasanya memiliki intensitas yang berbeda, ditandai dengan ekspresi cinta yang berbeda satu sama lain (Durkin, 2010:264) Dalam prosesnya hubungan romantis atau berpacaran membutuhkan masa pendekatan mulai dari hanya sekadar kenal, berteman, sampai dengan bersahabat. Pada tahap bersahabat, diharapkan berkembang suatu relasi yang hangat dan mendalam. Persahabatan antara lawan jenis melalui komunikasi dan kegiatan bersama tidak menutup kemungkinan berlanjutnya hubungan pacaran (Dharmawijati, 2016:332).

Pacaran diartikan sebagai kegiatan yang diawali dari berkenalan dan berteman (Tucker-Ladd, 2004:904). Selain itu pacaran atau berkencan juga merupakan sebuah interaksi yang 'saling'. Dalam pacaran biasanya pasangan akan melakukan pertemuan, interaksi serta beraktivitas secara bersama dengan tujuan untuk terus melanjutkan hubungan tersebut (Straus et al., 2004:792). *Dating* atau masa pacaran dianggap penting untuk dilalui karena tujuannya adalah untuk menghindari segala hal buruk yang bisa saja terjadi dalam pernikahan.

Pada umumnya hubungan pacaran yang sehat menurut Mardiyah (dalam Baktiar et al., 2014:2) bahwa ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjalani pacaran yang sehat, yaitu adanya rasa kasih sayang, terhindar dari tindakan kekerasan, terbinanya kehidupan sosial di luar pacaran dan saling menghargai perasaan satu sama lain. Hubungan yang sehat tidak selalu sempurna akan tetapi saling memberikan dukungan satu sama lain yang mana kedua pasangan saling memberi dan menerima. Ketika pasangan memiliki pendapat yang berbeda, salah satu pasangan tidak melakukan pemaksaan kehendak atau keinginannya pada pasangannya yang berakibat pada perilaku negatif. Dalam menjalin hubungan pacaran yang sehat tentu dapat menjadi sarana pemenuhan kebutuhan individu akan hubungan romantis.

C. *Toxic relationship*

1. Pengertian *Toxic Relationship*

Toxic relationship merupakan hubungan antara dua individu yang bersifat merusak, meskipun hanya terjadi pada salah-satu pihak yang menjadi pelaku utama (Mutz, 2014). Menurut Dr. Lilian Glass (1995:77), *toxic relationship* adalah hubungan dimana orang tidak saling mendukung, ada konflik yang berusaha merusak, tidak ada rasa hormat dan kurangnya kekompakan. Hubungan *toxic* ini seringkali tidak disadari dan muncul sebagai hubungan yang sempurna dan sehat berdasarkan perspektif orang lain, akan tetapi sebagai orang yang menjalani hubungan *toxic* hubungan

ini hanya berisi amarah, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan kekesalan (Zahiduzzaman, 2015). Oleh karena itu, perilaku *toxic relationship* biasanya ditujukan sebagai bentuk pelampiasan emosional seseorang kepada pasangannya yang dinilai lemah seringkali perilaku toxic ini disertai dengan tindakan untuk melukai fisik pasangannya (McGruder, 2018).

Toxic relationship tentu memberikan dampak yang berbeda-beda, khususnya pada cara berpikir dan tubuh (Nihayah et al., 2021). Namun, dampak yang seringkali tidak disadari oleh individu khususnya pada perempuan adalah dampak secara psikologis, seseorang menjadi kurang percaya diri dan mudah putus asa kemudian memiliki kecenderungan untuk tidak menyukai dirinya sendiri karena perlakuan negatif yang diberikan oleh pasangannya dari isu-isu yang terjadi membawa perasaan buruk muncul pada individu tersebut (Wulandari, 2019).

2. Tanda-tanda *Toxic Relationship*

Dr. Sherrie Bourg Carter (2016), mengungkapkan bahwa perilaku *toxic* yang pada umumnya sering terjadi yaitu adanya penyalahgunaan kekuasaan dengan memberikan kontrol terhadap pasangan secara berlebihan, menuntut pasangan secara berlebihan, egois, terlalu banyak memberikan kritik, ketidakjujuran, memberikan komentar dengan sikap yang merendahkan, dan cemburu secara berlebihan. Hubungan *toxic* menurut Nurlaila (2019) ini memiliki beberapa ciri yang mengindikasikan adanya hubungan tidak sehat atau merasa tidak aman dalam menjalin suatu hubungan diantaranya :

- a. Memiliki Kepercayaan yang kurang terhadap pasangannya. Cemburu merupakan salah satu bentuk dari *toxic relationship*. Penyebabnya bisa terjadi karena adanya hubungan antara salah satu pasangan dengan pihak ketiga baik terlibat secara seksual maupun secara emosional.
- b. Emosi negatif, pada kasus *toxic relationship*, individu yang selalu mementingkan dirinya sendiri menjadi permasalahan utama. Individu yang egois akan sulit untuk menerima pendapat dari orang lain ataupun

pasangannya, cenderung untuk sulit membangun kerjasama, selalu berpikiran untuk menang sendiri dan menyudutkan kesalahan orang lain ataupun pasangannya, kurangnya rasa toleransi, kurang empati, perhitungan, kurang pengertian, keras kepala.

- c. *Gaslighting*, dikenal sebagai mekanisme untuk melecehkan hubungan pribadi seseorang atau sebagai taktik untuk memberikan tekanan atau penegasan yang memungkinkan pelaku untuk mengontrol pikiran individu yang lemah. Adanya tipu daya atau muslihat secara mental yang mengacu pada salah satu bentuk penyiksaan secara psikologi yang terjadi dalam hubungan interpersonal, di mana penyiksa melemahkan rasa percaya diri korban dengan membuat mereka mempertanyakan ingatan, sudut pandang, atau kewarasan mereka.
- d. Berbohong pada pasangan, berupa ragam bentuk ketidakjujuran, kecurangan dalam bentuk persepsi/perbuatan yang dilakukan terhadap pasangan. Berbohong pada pasangannya, nyatanya merusak sistem psikologis manusia dan menurunkan kualitas hidup. Salah satu bentuk perilaku berbohong pada pasangannya adalah melakukan tindakan perselingkuhan tanpa sepengetahuan pasangan, berbohong dalam tutur kata (Latifa, 2017).
- e. Melakukan kekerasan untuk mengikat pasangan tersebut agar selalu bersamanya, kekerasan dalam berpacaran, kekerasan dapat dimaknai sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau sejumlah orang yang berposisi kuat (atau yang tengah merasa kuat) terhadap seseorang atau sejumlah orang yang berposisi lebih lemah, fisik maupun non fisik yang superior dengan kesengajaan untuk menimbulkan rasa derita di pihak yang tengah menjadi objek kekerasan dalam kasus *toxic relationship* adalah pasangannya (Evendi, 2018).

3. Jenis dan Kriteria *Toxic Relationship*

a. *Emotional abuse* (penyiksaan emosional)

Hubungan yang dilandasi dengan adanya kontrol serta dominasi untuk meracuni atau merusak sisi emosional pasangan tanpa disertai tindakan fisik yang melukai atau menyakiti, maka penerima sikap *toxic* ini disebut '*emotionally abuse*' yaitu disiksa atau dilecehkan secara emosional. Korban tidak merasakan ketika mendapatkan tindakan ini sehingga seringkali korban tidak sadar dengan perilaku *toxic* karena pasangannya tidak memiliki bukti fisik yang membuktikan hal tersebut. Bentuk kekerasan ini dapat berupa panggilan yang negatif, memberikan tuduhan palsu pada pasangan secara tidak pantas, menghina didepan publik, merusak harta atau benda pasangan, berbicara kasar saat sedang marah dan memberikan ancaman dengan mata yang mengintimidasi (Paramita, 2012:256). Ada dua jenis *toxic* yang dapat dilakukan yaitu :

- 1) *Verbal abuse*, yaitu menyiksa atau melecehkan secara emosional yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang ditujukan untuk merendahkan, melecehkan, menjatuhkan harga diri atau kepercayaan diri, melemahkan, mengacaukan perasaan dan sebagainya dengan tujuan untuk membuat pasangan tidak nyaman dengan dirinya sendiri sehingga memicu penyiksaan emosional.
- 2) *Non-verbal abuser*, yaitu menyiksa emosional pasangan menggunakan *silent treatment*. Hal ini dilakukan sedemikian rupa sehingga menyebabkan pasangannya merasa bersalah, tidak nyaman, kemudian meminta maaf meski sebenarnya tidak bersalah. Lebih jauh lagi, pasangan akan mengatakan hal-hal yang menyakiti dirinya sendiri seperti meremehkan dan merendahkan diri supaya pasangannya yang *toxic* tidak mendiamkannya.

b. *Physical abuse*

Didasarkan pada penyiksaan dan menyakiti diri sendiri atau orang lain secara fisik (Alimi&Nurwati, 2021:21).. Jenis toksisitas ini tidak dapat diklasifikasikan sebagai ringan, sedang atau berat. Jika

seseorang memberikan ruang atau kesempatan untuk melakukan kekerasan, hal itu akan menimbulkan tindakan tersebut terjadi secara berulang dan terus menerus.

c. *Mind Game* (permainan pikiran)

Toxic jenis ini merupakan *toxic* yang menggunakan permainan pikiran atau sering disebut manipulatif. Permainan pikiran bisa berupa permainan kata, logika, argumentasi, rayuan, bahkan ancaman yang dibuat sebagai lelucon sehingga pasangan menjadi bingung dan mulai mempertanyakan kewarasannya (Christy, 2022:89).

D. Konsep Hubungan Berpacaran Dalam Perspektif Islam

Pada konsepnya agama menjadi landasan kepercayaan yang seharusnya diyakini dan ditaati kemudian diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam agama islam hubungan dengan lawan jenis dengan tujuan untuk menikah tidak dengan berpacaran melainkan dengan ta'aruf (Hidayat, T.T., & Wardana, 2018). Oleh karena itu hubungan berpacaran dalam islam adalah hubungan yang dilarang seperti kutipan Qs, Al-isra ayat 32 berikut ini :

“ Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.” (Q.S. Al-Isra:32)

Dalam penggalan ayat tersebut Allah berfirman untuk tidak mendekati zina, jangan juga dekati penyebab dan pendorongnya karena melakukan penyebab sesuatu akan mendorong seseorang melakukan akibat tersebut. Zina merupakan perbuatan keji yang sangat buruk, dosa besar dan cara yang buruk karena di dalamnya terdapat pelanggaran terhadap kehormatan, pencampuran nasab, penzaliman terhadap hak oranglain, penghancuran pilar masyarakat dengan menghancurkan keluarga, penyebaran kekacauan, pembukanya pintu kekacauan, penyebaran penyakit mematikan dan penyebab kefakiran, kehinaan dan kelemahan. (Az-zuhaili, 2016:86)

E. Dewasa Awal

1. Pengertian Fase Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan menuju fase yang mandiri baik dari ekonomi, kebebasan dalam membuat keputusan, dan pandangan masa depan lebih realistis (Putri, 2018:36). Menjadi dewasa melibatkan fase transisi yang panjang. Perpindahan dari fase remaja ke fase dewasa akan dimulai pada fase dewasa awal. Pada fase dewasa, individu telah memiliki kematangan dalam dirinya. pada masa ini, individu memiliki kesadaran akan makna hidupnya. Artinya, individu telah mampu memilah dan memilih nilai atau norma yang baik dan berusaha mempertahankan nilai atau norma.

Fase dewasa awal terjadi pada umur 18 hingga 25 tahun. Pada fase dewasa awal ini akan mulai terlihat berbagai macam konflik dan permasalahan biasanya terlihat pada pertumbuhan karir serta hubungan keluarga (Santrock, 2010:416). Permasalahan tersebut merupakan salah satu bagian dari pertumbuhan sosio-emosional yang menyertai setiap kondisi ataupun sikap individu. Pada teori yang dikemukakan oleh Erikson (dalam Maryati & Rezanita, 2018), disebutkan bahwa pada tahap dewasa individu mulai merasakan serta mengemban tanggung jawab yang lebih berat dibanding masa-masa sebelumnya. Pada tahap ini pula ikatan seksual mulai berlaku serta berkembang.

2. Ciri-ciri Perkembangan Fase Dewasa Awal

Adapun ciri-ciri masa perkembangan fase dewasa awal sebagai berikut (Maryati & Rezanita, 2021:105) :

a. Usia Reproduksi (*Reproductive Age*)

Usia reproduktif pada masa dewasa telah mencapai puncaknya sehingga pada umumnya pada fase ini individu dewasa cenderung mulai untuk membangun komitmen menuju pernikahan ataupun beberapa diantaranya memilih fokus untuk berkarir.

b. Usia Penguatan Letak Kedudukan (*Setting down age*)

Dalam fase ini individu dewasa akan mencari atau menentukan suatu hal yang dirasa cocok atau sesuai sehingga dapat memberikan kepuasan permanen. Apabila individu telah menemukan gaya hidup yang menurutnya sesuai, individu kemudian akan mengembangkan pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang menjadi ciri khas hidupnya.

c. Usia Penuh Problematika (*Problem Age*)

Fase dewasa merupakan fase dimana individu diwarnai berbagai permasalahan. Permasalahannya yang sering dialami adalah masalah pekerjaan atau jabatan, relasi sosial ataupun keuangan. Berbagai masalah tersebut membutuhkan penyesuaian sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Seseorang yang belum siap memasuki fase dewasa awal akan merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan pada masa ini.

Terdapat tiga penyebab yang membuat seseorang merasa kesulitan dalam menjalani fase ini yaitu; pertama, individu ini belum siap dalam menghadapi fase baru bagi dirinya dan tidak dapat menyesuaikan dengan peran baru. Kedua, karena tidak ada kesiapan dari individu dalam menjalani dua peran/lebih yang harus dilakukan secara bersama. Ketiga, kurangnya dukungan sosial dari orang tua ataupun orang terdekat dalam membantu menyelesaikan konflik yang dialami.

d. Ketegangan Emosional

Ketika seseorang berusia 20-an, keadaan emosional yang tidak stabil cenderung mudah untuk labil, resah, dan mudah memberontak. Pada masa ini kondisi emosi seseorang sangat kacau dan akan mudah untuk mengalami stress. Individu cenderung merasa khawatir dengan status yang lebih rendah pada pekerjaannya dan peran barunya sebagai orang tua. Perasaan gugup ataupun khawatir

umumnya muncul karena individu memiliki kesulitan dalam proses adaptasi yang buruk terkait tuntutan yang dialami.

e. Masa Keterasingan Sosial

Masa dewasa awal adalah masa ketika seseorang mengalami “krisis isolasi”, kondisi dimana individu merasa terisolasi atau terasingkan dari kelompok sosial. Hubungan sosial menjadi lebih terbatas akibat adanya tekanan pekerjaan dan keluarga. Hubungan dengan teman-teman sebaya juga menjadi tidak dekat satu sama lain. Keterasingan semakin ditekan dengan adanya persaingan dan hasrat untuk maju dalam berkarir.

f. Masa Komitmen

Pada masa ini juga setiap individu mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen. Mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

g. Masa Ketergantungan.

Pada awal masa dewasa sampai akhir usia 20-an, seseorang masih punya ketergantungan pada orang tua atau organisasi/instansi yang mengikatnya

h. Masa Perubahan Nilai

Penggantian nilai pada orang dewasa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah keinginan untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebayanya, kelompok sosial serta ekonomi pada masa dewasa.

3. Faktor-faktor Kedewasaan

Menurut Dr. Harold Shyrock (dalam Jahja, 2015) dari Amerika Serikat, ada lima faktor yang dapat menunjukkan kedewasaan yaitu : ciri fisik, kemampuan mental, pertumbuhan sosial, emosi, dan pertumbuhan spiritual dan moral.

a. Perkembangan Fisik

Secara fisik, usia, pertumbuhan tulang, tinggi, dan lebarnya tubuh seseorang merupakan bentuk dari kedewasaan pada diri

seseorang. Meskipun demikian, bentuk fisik bukan menjadi tolak ukur dari sifat kedewasaan seseorang.

b. Kemampuan Mental

Kedewasaan seseorang dapat diamati dari cara individu yang memiliki pola pikir logis, penuh pertimbangan terhadap segala sesuatu, keterbukaan dan dapat menginterpretasikan pengalaman hidup merupakan salah satu ciri-ciri kedewasaan pada diri seseorang. Sikap kedewasaan yang sempurna itu jika ada keserasian antara perkembangan fisik dan mentalnya.

c. Pertumbuhan Sosial

Pertumbuhan sosial dapat diartikan menjadi suatu pemahaman terkait dengan hubungan saling menyayangi di lingkungan pergaulan, memahami watak dan kepribadian individu lainnya. serta pola adaptasi yang dilakukan seseorang agar dapat diterima di lingkungan pergaulannya.

d. Emosi

Emosi berkaitan erat dengan cara individu mengekspresikan perasaan senang, sedih, gembira, kasih sayang, dan benci. Kedewasaan seseorang itu dapat diamati dari cara mengekspresikan emosi ini. Apabila seseorang mampu untuk mengendalikan emosi dan dorongan hawa nafsu dan lebih mementingkan akalannya akan menghasilkan perilaku atau tindakan yang dewasa artinya individu tetap akan berada dalam peraturan dan norma-norma yang berlaku dalam agama.

e. Pertumbuhan Spiritual dan Moral

Seseorang yang kemampuan moral dan spiritualnya telah berkembang akan cenderung untuk lebih cerdas dan tenang dalam menghadapi kesulitan ketika menghadapi permasalahan hidup sebab dengan demikian segalanya akan dipasrahkan kepada Allah Yang Mahakuasa dengan disertai ikhtiar menurut kemampuannya sendiri.

F. Perempuan Dewasa Awal

1. Pengertian Perempuan Dewasa Awal

Pada umumnya perempuan dicitrakan atau mencitrakan dirinya sebagai makhluk yang emosional, mudah menyerah (submisif), pasif, subyektif, lemah dalam matematika, mudah terpengaruh, lemah fisik dan dorongan seksnya rendah (Ani, 2017). Dalam hubungan berpacaran perempuan dinilai, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan terlalu mencintai pasangannya (KemenPPPA, 2018).

Menurut Eti Nurhayati (2012:28), terdapat 9 jenis bias psikologi perempuan yang dapat dikemukakan, antara lain sebagai berikut :

- a. Psikologis perempuan dipandang dependen, berwatak mengasuh, dan merawat. Pandangan tersebut mengandung bias karena sulit dibuktikan kebenarannya, sebab dalam realitas kehidupan cukup banyak laki-laki yang berwatak pengasuh, dan cukup banyak perempuan yang mandiri, tidak seperti yang dicitrakan secara baku dan kaku.
- b. Psikologis perempuan selalu mengalah, menyetujui, menyesuaikan diri, dan menyenangkan orang lain. Perilaku kasar, asertif, suka berkelahi, dan agresif, termasuk agresif secara verbal dipandang sebagai citra laki-laki yang dikonstruksi, dibenarkan, dan disosialisasikan secara turun temurun antar generasi dalam struktur budaya sehingga mengilhami perilaku laki-laki. perempuan dipandang sebagai makhluk lemah dan laki-laki dipandang agresif, karena diharapkan dan dikonstruksi oleh masyarakat seperti itu
- c. Psikologis perempuan itu emosional dan mudah menangis. Perasaan sedih, gembira, suka dan duka dimiliki oleh perempuan dan laki-laki, meski mengekspresikan secara lahir berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perbedaan tersebut lebih menyangkut perbedaan dalam cara mengekspresikan emosi eksternal yang tampak.
- d. Psikologis perempuan yang penakut dan sensitif. Berdasarkan penelitian, anak perempuan dan laki-laki prasekolah sama-sama

berjiwa petualang dan berani. Namun semakin besar, anak perempuan sering ditakut-takuti dan dibenarkan untuk takut, sementara laki-laki dicemooh saat mengakui dan menunjukkan rasa takut. Demikian pula saat dewasa, laki-laki cenderung tabu mengakui takut dan cemas menghadapi sesuatu, padahal obat penenang dan minum banyak dikonsumsi kaum laki-laki sebagai pelampiasan dari kecemasannya.

- e. Psikologis perempuan yang lemah dan tidak berprestasi. Minimnya jumlah perempuan yang ahli di bidang sains, politik, dan ekonomi dipandang citra perempuan yang lemah disebabkan ketidakmampuannya dalam mengejar prestasi seperti yang dicapai laki-laki. Perempuan tidak berprestasi disebabkan ada rasa ketakutan akan sukses (*fear of succes*), bukan tidak mampu.
- f. Psikologis perempuan yang mudah terpengaruh dan mudah dibujuk untuk mengubah keyakinannya.
- g. Psikologis perempuan lebih sensitif terhadap perilaku non verbal. Berdasarkan observasi, perempuan memiliki kemampuan dalam mengekspresikan dan memahami pesan-pesan non verbal. Perempuan lebih mampu memahami perangai wajah atau gerak orang lain dan lebih mampu mengekspresikan pesan-pesan nonverbal secara tepat, khususnya ekspresi wajah, seperti tatapan mata, senyuman, tarikan garis alis, tarikan bibir, kerutan kening, maupun pandangan yang kosong, bersahabat, gembira, sedih, kaget, benci, atau marah kepada orang lain.
- h. Psikologis perempuan lebih ekspresif. Perempuan sering dicitrakan berperilaku cenderung ekspresif, sedangkan laki-laki berperilaku instrumental dikaitkan dengan interrelasi di lingkungan sosial.
- i. Perempuan itu pasif dalam masalah seks dan hanya menjadi objek seks laki-laki. Laki-laki dicitrakan secara stereotip dalam masalah seksual adalah lebih dominan, lebih aktif, memiliki dorongan lebih besar, mudah tergugah, lebih agresif, dan selalu memulai aktivitas

seksual lebih dahulu. Perempuan lebih submisif, pasif, menunggu, lebih lama tergugah, malu-malu, kurang berminat, sulit tergugah secara fisik.

G. Penyebab Perempuan Rentan Mengalami *Toxic Relationship*

Coomaraswamy (2000) menyebutkan bahwa anggapan perempuan sebagai objek seksual serta adanya ketidaksetaraan posisi perempuan dengan laki-laki sehingga perempuan dianggap lebih lemah serta melekatnya konsep sosial yang menjelaskan bahwa perempuan merupakan milik laki-laki dan hanya bergantung pada laki-laki sebagai pelindungnya menyebabkan perempuan menjadi lebih rentan menjadi korban kekerasan dari pasangannya (Prameswari, 2021).

Masa perubahan fase perkembangan dari remaja menuju dewasa awal memiliki resiko lebih tinggi untuk mengalami kekerasan dalam pacaran, terlebih perempuan lebih rentan untuk mengalami efek yang lebih berat dan bisa dikatakan ekstrem dibandingkan dengan pria (Crawford, 2011). Sebanyak 87% korban *toxic relationship* berusaha untuk mengakhiri hubungan tersebut. Namun, perempuan yang menjadi hubungan yang penuh dengan *toxic* justru merasakan dampak yang lebih serius (Bell, 2007).

Meskipun demikian, terdapat beberapa faktor yang melatari perempuan korban bertahan dalam relasinya. Pertama, faktor psikologis bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan khususnya pada usia dewasa awal, menurut Santrock (2010:416) usia dewasa awal merupakan fase usia 18 – 25 tahun dengan periode perkembangan baru, dimana individu mulai dihadapkan berbagai konflik dan permasalahan, salah satunya adalah hubungan percintaan. Bagi perempuan memutuskan hubungan dengan pasangannya dianggap suatu keputusan yang merugikan, karena pada dasarnya perempuan pada usia tersebut memiliki tujuan untuk menikah sehingga ada kecemasan terhadap resiko sosial berupa perasaan malu jika tidak memiliki pasangan pada usia tertentu (Ramadita, 2012).

Selain itu, secara sadar ataupun tidak, perempuan cenderung untuk memiliki pertimbangan terkait keuntungan dari mempertahankan sebuah hubungan yang *toxic* diantaranya meningkatkan harga diri karena anggapan bahwa memiliki pacar merupakan sebuah tolak ukur dan pengakuan atas diri sendiri bahwa perempuan tersebut diminati oleh lawan jenis sehingga munculah perasaan bangga ketika memiliki pasangan. Selain itu, dengan menjalin hubungan berpacaran maka akan terpenuhi kebutuhan afeksi baik kasih sayang, cinta, maupun perhatiannya sehingga akan semakin sulit bagi seorang perempuan untuk meninggalkan pasangan *toxic* dan pada akhirnya memilih bertahan (Sari, 2018).

H. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan (Sugiyono, 2013). Kerangka berpikir mengenai konsep ini dimaksudkan agar peneliti dapat memberikan penjelasan mengenai konsep kata-kata yang akan digunakan dalam penelitian yang dilakukan agar memiliki keselarasan pemahaman yang sama antara peneliti dengan pembaca yang membaca hasil penelitiannya (Mardalis, 2009).

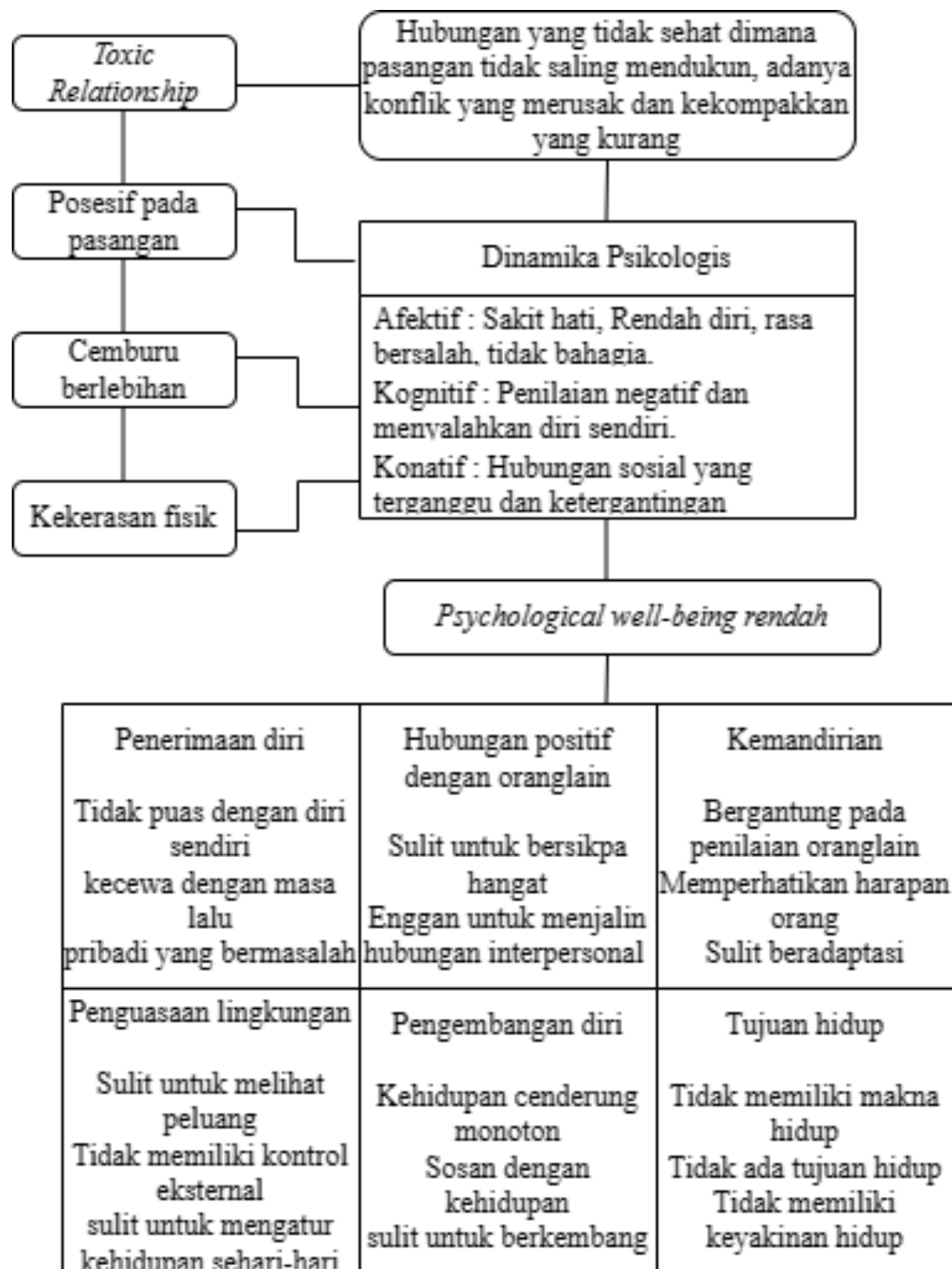
Dapat diketahui bahwa permasalahan yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* yang mana pada kasus perempuan dewasa awal yang pernah terjebak kasus *toxic relationship* memiliki kecenderungan untuk menurunnya *psychological well-being*. Hal ini disebabkan karena pada hubungan *toxic relationship* komunikasi yang terjadi cenderung satu arah serta timbulnya perilaku posesif yang berlebihan bahkan secara detail ingin tahu apa yang dilakukan pasangannya (Wulandari, 2021). Selain itu, pada hubungan yang *toxic*, salah satu pihak tidak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018), mengungkapkan bahwa dalam kasus *toxic relationship* dalam berpacaran, perempuan dinilai cenderung lemah, memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan terlalu mencintai pasangannya. Akibatnya, apabila

pasangannya memunculkan perilaku *toxic* atau melakukan tindakan kekerasan, perempuan tersebut akan mudah dalam menerima permintaan maaf dari pelaku *toxic* dan memberikan pemakluman pada pasangannya serta kembali menjalani hubungan pacaran dengan kualitas hubungan berpacaran yang tidak sehat.

Kasus *toxic relationship* yang berujung pada tindakan kekerasan tentu memberikan dampak yang sangat berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis korban. Namun, perempuan yang menjadi korban hubungan yang penuh dengan *toxic* justru merasakan dampak yang lebih serius (Bell, 2007).

Dampak yang serius muncul akibat hilangnya perasaan bahagia dalam menjalani hubungan. Hubungan berpacaran yang seharusnya indah dan menyenangkan diganti dengan perlakuan yang tidak menyenangkan dari pasangan yang dicintai akibatnya perempuan yang menjadi korban *toxic relationship* cenderung memiliki harga diri yang rendah (Julianto, 2020). Harga diri yang rendah ini sangat erat kaitannya pada salah satu aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri. Selain itu *toxic relationship* dapat mengakibatkan individu kurang mampu menguasai lingkungan sekitarnya, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baru serta adanya kecenderungan untuk kegagalan dalam mengembangkan diri akibat memiliki perasaan bersalah dan merasa tidak bahagia (Kusbaidini & Suprapti, 2014). Berikut ini merupakan gambaran dari dinamika psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* :



Gambar 2 1
Skema Dinamika Kepribadian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu metode ilmiah yang memerlukan sistematika dan prosedur yang harus ditempuh dengan tidak mungkin meninggalkan setiap unsur, komponen yang diperlukan dalam penelitian (Mardalis, 2009:14). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif ini sering juga disebut sebagai “metode penelitian naturalistik” karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang ilmiah (Prastowo, 2016:22)

Selain itu, penelitian kualitatif memiliki keutamaan pada proses interaksi komunikasi secara mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Fenomena terhadap pengalaman subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara keseluruhan, dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu sosial khusus secara alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Hadi et al., 2021:12). Metode penelitian kualitatif ini dinilai sangat sesuai dengan penelitian yang akan peneliti lakukan karena peneliti dapat mengenali dan merasakan pengalaman subjek terhadap suatu peristiwa.

Adapun pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan fenomenologis. Pendekatan fenomenologis merupakan sebuah pendekatan filosofis yang menyelidiki pengalaman manusia (Hadi et al, 2021:22). Tujuan Penelitian fenomenologi adalah memberikan pemahaman terhadap respon dari keberadaan individu ketika berada pada lingkungan masyarakat, serta pola interaksi yang terjadi sehingga membentuk sebuah pengalaman (Suyitno, 2018: 8) Fenomenologi juga dapat diartikan sebagai upaya untuk menjelaskan makna dari pengalaman seseorang (Nuryana et al., 2019).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *interpretative phenomenological analysis* (IPA) yang berfokus pada cara peneliti dalam

memberikan penafsiran dari pengalaman yang dialami oleh subjek sehingga metode ini dianggap sesuai dengan kebutuhan peneliti untuk mengetahui *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship*.

Dalam upaya mendalami pengalaman pada subjek, *interpretative phenomenological analysis* (IPA), bertumpu pada tiga pilar diantaranya sebagai berikut :

1. *Fenomenologi*, memberikan penekanan pada pentingnya meneliti berdasarkan pengalaman langsung artinya peneliti ingin melihat pengalaman partisipan tanpa mengendalikan pandangan teoritis tertentu ataupun asumsi (Kahija, 2021 : 48).
2. *Hermeneutika*, ada tiga tokoh penting yang memberikan pemahaman terkait dengan *hermeneutika* yaitu :
 - a. Schleiermacher, membagi proses interpretasi menjadi dua, interpretasi gramatikal yaitu interpretasi secara rasional sedangkan interpretasi psikologis merupakan interpretasi secara subjektif.
 - b. Martin Heidegger, setiap individu tentu memiliki fenomena dan memberikan pemaknaan terhadap fenomena yang dialami.
 - c. Hans-Georg Gadamer, peneliti tidak bisa dipisahkan dari partisipannya Kejujuran diri dan kesadaran peneliti mengenai pandangan-pandangannya sendiri akan membantunya melihat dengan jernih pengalaman partisipan.
3. *Idiografi*, menjelaskan terkait gambaran atau penulisan sesuatu secara pribadi dan unik.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang Kota Semarang Jawa Tengah Kecamatan Ngaliyan.

C. Sumber Data

Data primer merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber asli (tidak melalui perantara). Sumber penelitian primer

diperoleh para peneliti untuk menjawab pertanyaan penelitian (Sangaji dan Sopiah, 2010 : 171).

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ditentukan atas keterlibatan yang bersangkutan terhadap situasi/ kondisi sosial yang mau dikaji dalam fokus penelitian (Nursapiah, 2020:58). Pada penelitian ini, subjek yang dipilih adalah perempuan dewasa awal yakni seorang mahasiswa UIN Walisongo Semarang.

2. Karakteristik subjek penelitian

Sumber data yang diwawancarai dalam penelitian ini merupakan subjek-subjek yang terpilih, berdasarkan pada penguasaan situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2013). pada penelitian ini subjek dipilih menggunakan *purposive sampling* artinya pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan dan tujuan tertentu. Adapun karakteristik yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian adalah :

- a) Mahasiswi perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18- 25 tahun.
- b) Berpacaran > dari 1 tahun
- c) Mengalami salah satu atau beberapa jenis *toxic relationship* berupa *emotional abuse, physical abuse* dan *mind game*.

Adapun dalam penelitian dengan pendekatan *interpretative phenomenological analysis* dengan jumlah sampel kecil, dalam penelitian ini, peneliti memilih tiga orang subjek yang diharapkan dapat menjalankan wawancara secara mendalam (*in depth interview*) dengan kriteria subjek yang dipilih berdasarkan pengalaman serta pemahaman subjek terkait garis besar permasalahan yang akan diteliti dan adanya kesediaan untuk memberikan informasi kepada peneliti.

Berdasarkan kriteria tersebut diharapkan dapat menjadi acuan dalam pemilihan subjek guna memberikan informasi terkait dengan pengalamannya dalam menjalani hubungan *toxic relationship* sehingga memengaruhi *psychological well-being*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) (Sugiyono, 2013 : 225).

a. Observasi

Metode observasi dilakukan bertujuan untuk memperoleh data secara lengkap dengan cara mengamati bagaimana kondisi subjek selama proses dalam berkomunikasi. Dalam hal ini peneliti akan melakukan proses observasi bersamaan dengan proses wawancara berlangsung untuk dapat mengamati perilaku serta ekspresi subjek selama proses pengambilan data berlangsung.

b. Wawancara

Dalam penelitian ini metode wawancara yang dipilih merupakan metode wawancara semi terstruktur, yang mana pewawancara telah terlebih dahulu menyiapkan panduan wawancara untuk memastikan kesesuaian daftar pertanyaan agar informasi maupun data yang diperoleh dari subjek dapat dianalisis secara fenomenologis (Kahija, 2017:80).

Dalam hal ini, peneliti akan melakukan wawancara secara individual dengan tiga subjek/partisipan guna mendapatkan informasi terkait *psychological well-being* setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

Dibawah ini merupakan susunan panduan wawancara, instrumen pertanyaan disusun berdasarkan teori yang ada untuk dapat menggali informasi secara lebih mendalam serta telah dilakukan uji kelayakan panduan wawancara dengan berdiskusi pada tenaga ahli yaitu dosen pembimbing yang membantu peneliti dalam menyeleksi setiap item pertanyaan sehingga dapat mengungkap permasalahan dalam topik penelitian ini :

Tabel 3 1

Blueprint Panduan Wawancara

| No | Aspek-Aspek | Informasi yang ingin diungkap |
|-----|------------------------------------|--|
| 1.. | Latar belakang | <ul style="list-style-type: none"> - Identitas subjek (nama, alamat, usia, status) - Awal pertama kali bertemu dengan pasangan, latarbelakang ketertarikan subjek terhadap pasangannya, alasan berpacaran. - Kualitas hubungan di awal pacaran, kapan perilaku <i>toxic relationship</i> muncul, permasalahan awal dalam hubungannya seperti apa. - Kesadaran subjek ketika mengetahui hubungannya adalah <i>toxic relationship</i>. |
| 2. | Penerimaan diri | <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri. - Memiliki sikap positif terhadap kehidupan masa lalu. - Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri sendiri |
| 3. | Hubungan Positif dengan orang lain | <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. - Menunjukkan empati dan kasih sayang. |
| 4. | Kemandirian | <ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan untuk memegang kendali dan bertanggung jawab atas tindakannya. - Tidak bergantung pada penilaian orang lain. - Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi |
| 5. | Penguasaan lingkungan | <ul style="list-style-type: none"> - Trampil dalam mengatur kehidupan sehari-hari. - Memanfaatkan kesempatan secara efektif. |
| 6. | Pengembangan diri | <ul style="list-style-type: none"> - Mampu untuk mengenali potensi diri. - Mampu untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri sendiri. - Terbuka terhadap pengalaman baru. |
| 7. | Tujuan hidup | <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki arah dan tujuan dalam hidup. - Mampu memberikan arti atau makna hidup saat ini. - Memiliki harapan dalam menjalani hidup |

Adapun tujuan dalam wawancara ini yaitu untuk mengungkapkan secara lebih mendalam terkait pengalaman perempuan dewasa awal dalam menumbuhkan *psychological well-being* setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

E. Prosedur Analisis dan Interpretasi Data

Analisis data dilakukan guna mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana

yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono 2013 : 244).

Berikut merupakan teknik analisis data dalam pendekatan *interpretative phenomenological analysis* :

1. Membaca transkrip wawancara secara berulang-ulang dengan maksud sebagai bentuk keseriusan peneliti untuk menyatu dengan pengalaman subjek.
2. Menuliskan catatan awal yaitu dengan memusatkan perhatian, perasaan lalu memberikan pendapat pada bagian penting secara lebih mendalam.
3. Membuat tema emergen, berisi mengenai pemadatan dari pendapat yang telah dibuat sebelumnya berupa kata atau frasa (kelompok kata).
4. Membuat tema superordinat mencakup tema yang lebih besar dengan cara menampung beberapa tema emergen yang memiliki kesamaan makna.
5. Pola antara pengalaman setiap subjek yang telah dianalisis kemudian didapatkan tema-tema yang memiliki keterhubungan antara pengalaman dari setiap subjek (Kahija, 2017:128).
6. Penataan tema superordinat secara keseluruhan, tema yang telah muncul baik itu tema emergen maupun tema superordinat kemudian di lanjutkan untuk lebih memfokuskan pada keterhubungan antara pengalaman subjek satu dengan yang lainnya dengan membentuk tabel yang menunjukkan proses terhubungnya subjek pada tema tertentu sehingga data yang ditampilkan menjadi lebih sederhana (Kahija, 2017:129).
7. Laporan hasil analisis, hasil analisis dapat diartikan sebagai bentuk pemaparan hasil temuan kepada pembaca secara komunikatif yang berisi deskripsi dan penafsiran peneliti serta bukti verbatim dalam tanskrip (Kahija, 2017:135).

F. Keabsahan Data

Untuk mengoreksi keabsahan data, data yang ditemukan pada penelitian kualitatif seharusnya dicek keabsahannya (Suyitno, 2018:136).

Cara yang dilakukan peneliti untuk memperoleh tingkat kepercayaan hasil penelitian adalah dengan menggunakan teknik triangulasi data.

Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan kebenaran dari data tertentu yang telah dikumpulkan dengan membandingkan data yang diperoleh dari sumber lain pada berbagai fase penelitian di lapangan pada waktu yang berbeda. Triangulasi juga dapat dilakukan dengan membandingkan antar hasil dua peneliti atau lebih dengan menggunakan teknik yang berbeda. (Harahap, 2020 : 70)

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Pada triangulasi sumber dilakukan dengan melakukan wawancara pada *significant other* yaitu keluarga ataupun teman terdekat subjek agar data yang dihasilkan tidak bersifat subjektif hanya dari persepsi subjek.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner. Metode triangulasi teknik dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan observasi pada subjek selama proses wawancara berlangsung serta menggunakan kuesioner terbuka yang diharapkan dapat menghasilkan data yang lebih valid.

Dengan demikian diharapkan pemeriksaan keabsahan data dengan menggunakan triangulasi sumber dan teknik dapat memberikan data yang lebih valid.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Teknik penulisan skripsi disusun dari beberapa bab yang mana setiap bab memiliki sub-sub bab. Urutan penulisan skripsi dimulai dari Halaman sampul depan, halaman judul, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata

pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, dan ringkasan/abstrak kemudian isi dari penelitian yang terdiri dari 5 bab yaitu :

1. Bab I berisi Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, fokus penelitian, tujuan, manfaat dan keaslian penelitian.
2. Bab II berisi Kajian Pustaka yang terdiri dari teori *psychological well-being*, konsep hubungan berpacaran, *toxic relationship*, dewasa awal, perempuan dewasa awal dan konsep hubungan berpacaran dalam islam..
3. Bab III berisi Metode Penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, prosedur analisis data dan interpretasi data serta keabsahan data.
4. Bab IV berisi Hasil Penelitian dan Pembahasan yang dijelaskan dengan cara memaparkan deskripsi partisipan, temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian.
5. Bab V Penutup terdiri dari kesimpulan dan saran

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

1. Proses Penemuan Subjek

Sebelum menguraikan penelitian lebih lanjut pada penelitian ini, terlebih dahulu menjelaskan terkait gambaran umum mengenai subjek yang akan diteliti. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa terdapat tiga subjek perempuan dewasa awal yang dapat dikatakan memenuhi kriteria ini. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang perempuan yang pernah mengalami hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran dengan karakteristik memiliki rentang usia 18-25 tahun, pernah mengalami hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran dan berpacaran lebih dari satu tahun.

2. Profil Subjek Penelitian

a. Subjek 1 (M)

M adalah seorang perempuan berusia 21 tahun dengan status pernah berpacaran 3 tahun. M mengenal pacarnya sejak mereka kecil namun hubungan keduanya masih sebatas kenal dan belum ada ketertarikan. Hubungan keluarga M dan pacarnya cukup dekat bahkan bisa dikatakan seperti kerabat dekat. M mulai menjalin kedekatan dengan pacarnya ketika M diterima sebagai mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang mana waktu itu pacar M adalah seorang kakak tingkat. Berawal dari saling berkiriman pesan kemudian M mulai mengandalkan kakak tingkatnya sebagai pendamping dimasa sulitnya menjadi mahasiswi baru. M semakin memiliki kedekatan khusus dengan kakak tingkat tersebut sampai mereka pun memutuskan untuk menjalin hubungan berpacaran.

Di satu bulan pertama menjalin hubungan, sebenarnya M sudah merasakan bahwa pasangannya ini merupakan laki-laki yang posesif dengan M. Menurut M pasangannya ini terlihat kurang suka apabila M bercanda dan bergurau dengan teman laki-laki M. M mengungkapkan

bahwa pacarnya akan langsung mengirimkan pesan marah serta menuntut M untuk menjaga martabat pacarnya sebagai pasangan M. Disisi lain M melihat bahwa pasangannya ini merupakan tipe yang senang bermain dengan banyak perempuan, meskipun begitu M menganggap bahwa perilaku tersebut akan berubah seiring berkembangnya hubungan berpacaran meskipun pada kenyataannya M sadar bahwa perilaku tersebut tidak dapat berubah. Selama menjalin hubungan tersebut M sering mendapatkan komentar fisik yang tidak mengenakkan, perkataan itu tentu membuat M menjadi sakit hati dan tidak percaya diri.

Status sebagai mahasiswi baru membuat M kesulitan untuk menjalin pertemanan, M mengungkapkan bahwa sebetulnya M lebih nyaman jika menjalin pertemanan dengan laki-laki. Namun ternyata hal itu menjadi sebuah masalah bagi pasangan M dan melarang M untuk berteman dengan orang lain dengan alasan takut kehilangan. Bahkan pacar M tidak segan-segan untuk menarik M dari situasi sosial ketika M sedang bersama beberapa teman M. Hal tersebut tentu membuat M malu dan pada akhirnya memilih untuk menghindar dan menolak ajakan teman-teman M sehingga M hanya berteman dengan pacarnya juga orang-orang terdekat pacarnya. M mengungkapkan bahwa semenjak menjalin hubungan berpacaran M sama sekali tidak memiliki teman dan hanya bergantung pada pacarnya. Sejak saat itu hari-hari M diisi dengan bersama pasangannya, M juga tidak segan untuk pulang larut malam bahkan melebihi batas waktu yang ditetapkan di lingkungan kos tempat tinggalnya. Akibatnya, M memilih untuk tidur di tempat kos pacarnya. Pilihan itu menjadi salah satu penyesalan terbesar M, meskipun M mengungkapkan bahwa malam itu tidak terjadi apapun hanya sekadar tidur.

Hubungan berpacaran M pun semakin berkembang namun kearah yang tidak M inginkan, dipertengahan hubungan, pacar M ketahuan selingkuh, hubungan M pun sempat terputus meskipun pada

akhirnya hati M luluh akibat kegigihan pacarnya dalam mengejar dan merayu M agar kembali sampai pada akhirnya M setuju dan kembali menjalin hubungan berpacaran itu sampai suatu ketika M kembali melihat bahwa pacarnya ini selingkuh dari media sosial, M yang saat itu sedang bersama teman-temannya pun menarik diri dan pergi ke kamar mandi untuk mencurahkan tangisannya bahkan sampai membuat M jatuh pingsan. Sejak saat itu M menyadari bahwa hubungan yang selama ini M jalani adalah hubungan yang *toxic*.

Dari hubungannya tersebut M memunculkan perilaku canggung dan kaku dalam membangun relasi baru dan berujung pada kualitas hubungan yang buruk. M memiliki kecenderungan pada penerimaan diri yang rendah yaitu dengan memberikan penilaian negatif pada dirinya sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya sendiri, adanya perasaan kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu dan ketakutan untuk menjalin hubungan berpacaran.

b. Subjek 2 (N)

N adalah seorang perempuan berusia 22 tahun dengan status pernah berpacaran selama 4 tahun. N pertama kali bertemu dengan pacarnya ketika duduk di bangku sekolah menengah atas. Awalnya N tidak dekat dengan pacarnya namun saat itu teman-teman N sering menjodoh-jodohkan N dengan pacarnya. Sejak saat itu, N menjadi memiliki kedekatan dengan pacarnya, bermula dari saling bercanda dan berbagi cerita hubungan N pun berubah menjadi sahabat dekat sampai tepat dihari kelulusan SMA hubungan N pun berubah status menjadi berpacaran.

Diawal, kualitas hubungan N masih terasa seperti hubungan sahabat bahkan sekadar berkirim pesan pun jarang apalagi bertemu. Hubungan seperti itu terus berjalan sampai tiga bulan lamanya. Semenjak saat itu, berawal dari ungkapan N yang tidak nyaman dengan kondisi hubungan tersebut N mulai meminta pacarnya untuk memberi kabar satu sama lain.

Menurut N pacarnya ini adalah pasangan yang dapat memberikan kenyamanan bagi N, sosok pendengar yang baik, selalu terpesona dengan cerita-cerita N, mengapresiasi, selalu hadir untuk N, perhatian, memiliki perilaku yang manis. N mengungkapkan bahwa N tidak mudah untuk meluapkan perasaannya dengan keluarganya namun dengan ada sosok pacarnya N dapat meluapkan segala apa yang N rasakan. Perilaku dan perasaan yang N dapatkan dari sosok pacarnya ini membuat N menjadi bergantung pada sosok pacarnya ini. N juga mengungkapkan bahwa bagi N pacarnya adalah pusat dunianya sampai membuat N tidak membutuhkan siapapun kecuali pacarnya.

Kualitas hubungan *toxic* yang N alami bermula dari N yang memiliki perasaan cemburu pada teman perempuan pacarnya. Saat itu, teman perempuan sang pacar kebetulan adalah tipe yang suka menjelek-jelekan N di depan pacarnya. N merasa marah dengan perilaku teman pacarnya itu sampai akhirnya N memberikan ancaman pada pacarnya untuk tidak lagi bertemu dengan temannya atau jika pacarnya itu melanggar maka N akan memutuskan hubungannya. Sejak saat itu hubungan mereka pun berubah menjadi saling membatasi kegiatan masing-masing, sosok N yang mudah bergaul menjadi berubah menjadi tertutup, tidak memiliki teman, mendapat introgasi dari pacarnya ketika N berkumpul atau saat sedang berkegiatan. Hari-harinya hanya dilalui bersama pacarnya tanpa teman ataupun orang terdekatnya.

N mengungkapkan bahwa semenjak memiliki hubungan tersebut N menjadi kehilangan kesempatan, N tidak bisa mengembangkan hobi menyanyinya dikarenakan pacarnya yang tidak suka apabila N mendapat tawaran menyanyi berduet dengan laki-laki. Di kehidupan berorganisasinya pun N banyak dibatasi seperti hanya dapat bekerja ketika pacarnya memberikan izin.

Dari hubungannya tersebut N berubah menjadi individu yang menggantungkan atau memusatkan hidup pada pasangannya. Selain itu, N memiliki kecenderungan untuk bergantung pada penilaian

pasangannya sehingga secara sosial pun N kehilangan sisi hubungan positif dengan orang lain akibat dari penilaian pacarnya yang cenderung protektif. N juga kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri sehingga N menjadi kehilangan setiap peluang baik itu pekerjaan ataupun kesempatan baru. Walaupun demikian, N menerima perilaku pasangannya dengan lapang dada serta menganggap bahwa perilaku pasangannya tersebut sebagai bagian dari wujud kasih sayang pasangannya terhadap subjek akibat dari kemampuan subjek dalam berpikir kritis cenderung menurun.

c. Subjek 3 (R)

R adalah seorang perempuan berusia 23 tahun. Dengan status pernah berpacaran dua tahun. Saat itu R dikenalkan teman kelas R melalui platform pengajian *online* di media *instagram* yang mana saat itu baik R dan temannya belum pernah bertemu dengan pacar R. Saat dikenalkan oleh temannya, R saat itu sedang berstatus tidak berpasangan kurang lebih tiga atau empat tahun kondisi tersebut membuat R tidak berpikir panjang dan setuju untuk dikenalkan dengan laki-laki tersebut. R pertama kali bertemu ketika pacarnya dari kota Kediri datang menemui R di kota Semarang yang membuat hati tersentuh karena R merasa bahwa laki-laki itu berjuang untuk bertemu dengan R.

Menurut R perilaku pacarnya ini cukup manis, dengan selisih enam tahun R merasa bahwa pacarnya ini dapat membimbing R seperti saudara. Namun kenyataannya apa yang R pikirkan salah besar, hubungan R justru sering terjadi konflik, pasangan R mudah marah dan berperilaku kasar.

Hubungan *toxic* muncul ketika usia hubungan R memasuki bulan lima atau enam bulan setelah berpacaran. Pacar R sering membentak, memaki, menyiram air bahkan memukul R. Awalnya R berniat untuk menguji kesetiaan pacarnya dengan membuat akun palsu dengan profil perempuan idaman si pacar. Namun ternyata hasil yang R

dapatkan justru pacarnya tertarik dengan akun palsu tersebut dan terjadilah konflik. R berdebat dengan pacarnya melalui sambungan telpon saat itu R mengungkapkan bahwa pacarnya membentak dan mengancam R untuk dipukul saat mereka bertemu. Tak hanya itu, ketika hubungan R dilanda konflik pun R selalu merendahkan diri di depan pacaranya, bahkan rela untuk bersujud di kaki si pacar. R juga tidak segan memberikan hadiah untuk keluarga pacarnya dan pacarnya itu sendiri.

Namun pada akhirnya R menyadari ketika R sedang menonton tayangan berita di televisi yang menyiarkan tentang kekerasan dalam rumah tangga. R sadar bahwa ketika R memutuskan untuk menikah dengan pacarnya maka R takut jika suatu saat perilaku pacarnya ini akan memengaruhi kondisi anaknya kelak. Ditambah orangtua R yang tidak menyetujui hubungan R dengan pacarnya yang semakin membulatkan tekad untuk melepaskan diri dari *toxic relationship*.

Perilaku hubungan yang tidak sehat yang dialami oleh R mengakibatkan R menunjukkan kecenderungan untuk menurunnya harga diri sehingga memengaruhi *psychological well-being* pada aspek penerimaan diri akibat perasaan trauma selama menjalani hubungan *toxic relationship*.

Berikut ini merupakan hasil rekap subjek penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria khusus yang telah diterapkan oleh peneliti dalam proses pemilihan subjek.

Tabel 4 1

Profil Informan

| No | Nama | Usia | Lama Berpacaran | Jenis Kasus <i>Toxic Relationship</i> yang dialami |
|----|------|----------|-----------------|---|
| 1. | M | 21 Tahun | 3 Tahun | <i>Emotional abuse</i> |
| 2. | N | 22 Tahun | 4 Tahun | <i>Emotional abuse</i> dan <i>Mind Game</i> |
| 3. | R | 23 Tahun | 2 Tahun | <i>Emotional abuse, physical abuse</i> dan <i>Mind Game</i> |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan penyebab kasus *toxic relationship* yang dialami oleh ketiga subjek. Dengan rentang usia perempuan dewasa awal yaitu 18-25 tahun

B. Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam proses penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Terdapat enam tahapan dalam proses analisis data menggunakan IPA (Kahija, 2017), yaitu membaca transkrip wawancara secara berulang, menulis catatan awal, membuat tema emergen, membuat tema superordinat, pola antar pengalaman subjek, penataan tema superordinat secara keseluruhan.

Tahapan pertama yang dilakukan setelah melakukan wawancara yaitu membuat transkrip wawancara dari rekaman audio yang diubah menjadi bentuk tulisan. Kemudian proses selanjutnya adalah dengan memusatkan perhatian, perasaan lalu memberikan komentar eksploratoris pada bagian penting secara lebih mendalam. Pada proses ini diharapkan peneliti dapat menuntaskan setiap bagian komentar eksploratoris hingga selesai sebelum beralih membuat tema emergen. Setelah tahapan komentar eksploratoris selesai, peneliti dapat melanjutkan ketahapan selanjutnya yaitu mengembangkan tema emergen. Tema emergen merupakan tema-tema yang berisi mengenai pemadatan dari pendapat yang telah dibuat sebelumnya berupa kata atau frasa (kelompok kata). Kata atau frasa yang muncul merupakan hasil dari permenungan peneliti terhadap komentar-komentar eksploratoris. Selanjutnya adalah pengembangan tema superordinat yang mana pada tema ini merupakan gabungan dari tema-tema emergen yang memiliki kemiripan atau sejenis. Setelah selesai, peneliti melakukan proses yang sama pada setiap transkrip wawancara.

Langkah berikutnya yaitu, dari hasil penggabungan tema kemudian didapatkan tema-tema yang memiliki keterhubungan antara pengalaman dari setiap subjek. Setiap pengalaman subjek merupakan pengalaman individual. Pengalaman individual tersebut diperlakukan sebagai suatu kasus yang unik

selama proses analisis. Selanjutnya perumusan tema berfokus pada pengalaman subjek yang saling terhubung dengan subjek lainnya. Keterhubungan penelitian ini antar subjek dapat dipetakan dalam bentuk tabel induk untuk tema partisipan. Setelah itu peneliti dapat melanjutkan ke proses analisis data.

C. Hasil Interpretasi Data

Menurut Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan bagian evaluasi individu terhadap masalah yang pernah dialami sehingga dapat diartikan *psychological well-being* bukan hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental namun lebih daripada itu. Kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif dan kemampuan untuk menentukan tindakan diri sendiri.

Berdasarkan hasil proses analisis pengembangan tema emergen, pengembangan tema superordinat dan pola antar kasus maka ditemukan terdapat 15 tema superordinat yang meliputi : 1) Kemarahan 2) Terluka 3) Penyesalan 4) Menerima masalah 5) Takut menjalin hubungan yang baru 6) Penerimaan dan apresiasi dari pasangan 7) Dukungan teman 8) Ragu-ragu dalam memaknai pacaran 9) Kebebasan 10) Penilaian oranglain 11) Bekerja 12) Keinginan untuk berubah 13) Mencintai diri sendiri 14) Target yang ingin dicapai 15) harapan dengan pasangan. Berikut ini hasil dari deskripsi dan penafsiran dari peneliti serta bukti verbatim dalam transkrip hasil wawancara dengan subjek.

1. Apek Penerimaan diri

a. Kemarahan

Emosi muncul dalam beberapa bentuk, salah satunya adalah emosi marah yang dapat diakibatkan orang yang meninggalkan individu

tersebut karena tidak dapat menjaga dirinya dengan baik, atau marah terhadap diri sendiri karena tidak menjaga orang yang dicintainya bahwa fase emosi marah (Blackburn dan Davidson, 1994). Pada kasus hubungan *toxic relationship*, emosi marah yang dialami oleh korban didasarkan pada kemarahan terhadap dirinya sendiri. Emosi marah kemudian biasanya menjadi pertahanan depan karena kesedihan, panik, terluka dan kesepian muncul akibat dari kejadian masalah yang kurang menyenangkan.

Seperti yang diungkapkan oleh subjek M yang mengatakan:

“Kalo tahu kayak gitu, ngga sampe nikah gitu yaa ngga usah ngelakuin gitu, ngga usah tidur bareng, kalo bisa malah ngga usah kenal *og sama mase*” (M, 16-19)

Dalam kasus hubungan *toxic relationship* ini, emosi yang dialami M didasarkan pada kemarahan terhadap dirinya sendiri. M menyalahkan dirinya sendiri karena telah salah mengambil keputusan. Keputusan memilih pasangan yang salah dan keputusan M untuk ‘tidur’ bersama pasangan *toxic*.

Emosi marah kemudian berlarut-larut dan menumpuk sehingga M memiliki perasaan marah pada diri sendiri karena tidak mampu untuk menjaga harga diri. Harga diri yang rendah erat kaitannya dengan ketidakpuasan dalam menjalin hubungan romantis dengan pasangan (Hancock et al., 2017)

Lain halnya dengan subjek M, Subjek N menunjukkan emosi yang berbeda, seperti yang diungkapkannya sebagai berikut:

“Aku ngga suka liat itu dan aku ngerasa aku kok ngga *valueable* banget deh, aku kok ngerendahin diri aku sendiri dan aku ngga suka itu” (N, 70-73)

Kemarahan terlihat dari cara R yang begitu membenci pasangannya dulu. Rasa benci terhadap pasangan yang kemudian membuat R jadi merendahkan diri sendiri. Perasaan marah yang timbul sebagai bentuk adanya rasa sedih, terluka dan kebencian yang muncul akibat dari kejadian masalah yang tidak menyenangkan.

“Malah bencilah, malah *move on* aku dari benci sama dia. Jadi malah kayak *ilfeel* kok aku bisa goblok banget sama dia nanti bakal *move on* sendiri” (R, 56-58)

Pernyataan tersebut di atas juga semakin menunjukkan kemarahan R, terutama pada dirinya sendiri. Jelas sekali bahwa R sangat menyesalkan *toxic relationship* yang pernah dialaminya dulu.

Ketika seorang individu mampu mengelola emosinya dengan baik maka akan memiliki kecenderungan untuk menilai kehidupannya secara positif sehingga emosi-emosinya akan berubah ke emosi positif dan tidak menjadikan kesalahan yang ada pada dirinya menjadi sebuah beban (Setyani Alfinuha, 2017)

b. Terluka

Perasaan terluka, yakni perasaan yang tersakiti akibat dikhianati, dihina, dicaci, disakiti, dibohongi, dikecewakan, diremehkan, difitnah dan dilecehkan (Rita Susanti et al., 2014) seperti yang diungkapkan oleh N :

“Aku sakit hati banget. Jadi aku lebih kehilangan pusat duniaku dan juga kehilangan kepercayaan aku dengan orang-orang disekitarku dan lebih berhati-hati dalam memilih orang.” (N, 81-84)

Dalam kutipan wawancara tersebut di atas, N merasa dikhianati sehingga membentuk perasaan terluka yang mendalam di dalam hati.

Hal ini juga diperkuat dengan adanya lanjutan kutipan berikut ini :

“Yaa ... aku tuh udah naruh semua hal ke dia. Dunia aku semua tentang dia, dia yang selalu aku andalin dan aku ngga nyangkanya tuh disaat aku menganggap dia dunia aku ternyata dia jalan sama cewe lain” (N, 76-79)

Pada kasus M, perasaan terluka yang dialami timbul sebagai perasaan campuran antara ketakutan dan kesedihan. Seperti yang dikatakan M pada kutipan wawancara berikut ini :

“Meskipun dulu aku juga bahagia tapi aku masih ada rasa sakit hati bertahun-tahun” (M, 116-118)

Sementara itu pada kasus R, perasaan terluka yang dialami merupakan wujud kesulitan R dalam mengungkapkan rasa sakit terhadap pengalamannya selama menjalani hubungan yang *toxic*. Perasaan sakit biasanya disebabkan emosi lain termasuk rasa takut, sedih, marah, dan kecemasan. (Feeney, 2005)

“Jadi setelah aku putus, sebenarnya dia pasti memakluminlah putus dari mantan terus langsung sama dia mesti masih ada lukalah” (R, 33-35)

c. Penyesalan

Penyesalan merupakan usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan menata kembali kehidupannya. Penyesalan dilakukan sebagai bentuk usaha yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan (Shohib, 2009). Seperti yang diungkapkan oleh N :

“kayaknya dulu aku terlalu memaksakan itu sih ke dia kalo aku ngga kayak gitu sama dia mungkin aku bakalan lama banget karena aku sangat sangat mencintai dia dan aku ngerti kalo dia juga cinta banget sama aku.” (N, 194-198)

Dalam kutipan wawancara tersebut, N mengungkapkan penyesalan akibat perasaan bersalah dan keinginan sendiri yang berlebihan sampai pada akhirnya hubungan dengan pasangan menjadi *toxic relationship*.

“Jujur nyesel sih kayak seandainya aku bisa memulai lebih awal mungkin aku bisa punya lebih banyak teman.” (N, 210-213)

Selanjutnya penyesalan yang terjadi pada subjek R. Penyesalan tersebut yaitu R tidak menyadari jika selama ini ada pria yang jauh lebih baik dan selalu menemaninya. Hal itu diakibatkan tidak lain karena telanjur terjebak pada hubungan yang *toxic*.

“Jadi kayak aku mikir buat menyesali hubunganku sama mantan aku “kenapa aku bisa macarin cowo brengsek kayak dia, udah di depan mata ada yang lebih baik.”. (R, 60-63)

Dari kutipan tersebut, jelas sekali bahwa R sangat menyesali hubungan *toxic* yang dialami. Hal ini juga selaras dengan kutipan R berikutnya :

“Mungkin *overthinking*nya itu kayak “kok bisa yaa dulu aku dipertemukan dengan lelaki yang seperti itu” (R, 187-189)

Pada kasus M, subjek tersebut akhirnya memiliki kesadaran bahwa hubungannya di masa lalu merupakan hubungan yang *toxic*. Berikut ini adalah kutipan wawancara dengan M :

“Ngga sama kayak mase, ngga tau kok malah sama mase kok kayak gitu. Kayak nyesel sih” (M, 15-19)

Pada kutipan tersebut, M menyesalkan perubahan sikap atau karakter pada dirinya sendiri setelah beberapa lama menjalani hubungan yang *toxic*. Pada akhirnya timbul perasaan sedih sehingga memunculkan penyesalan yang teramat dalam sebagai bentuk penyesalan.(Shohib, 2009)

“Aku jadi sering menyalahkan diri aku sendiri, kalo aku ngga mau, itu ngga bakalan sampai kejadian ke situ. Itu aja terus yang aku sesalin. Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. “ (M, 123-129)

d. Menerima Masalalu

Pada aspek ini memberikan penekanan pada penerimaan diri seseorang pada kejadian masa lalunya sehingga Orang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki sifat positif terhadap diri sendiri dan menerima berbagai aspek diri termasuk sifat baik dan buruk. Seperti yang diungkapkan oleh R :

“Aku berusaha menerima masa lalu, aku berusaha ikhlas sih sama nerima orang baru karena posisi masih dikejar sama dia jadi otomatis masih stress kan yaa dia ngancem-ngancem. Posisinya kayak ya udahlah “udah ngga jodoh mas, udah ngga jodoh cari aja calon yang lain yang lebih baik dari aku banyak” dan disitu kayak udah bisa buat melegakkan diri. itu butuh waktu berapa bulan lho, jadi ngga sebentar itu.” (R, 46-53)

Pada cuplikan wawancara tersebut di atas, R mengungkapkan penerimaan diri dan mulai bisa menatap masa depan bersama orang

baru, meskipun R harus membutuhkan waktu beberapa bulan untuk menerima bahwa hubungan *toxic* yang pernah dialaminya adalah bagian dari masa lalu yang harus dilupakan.

“Aaaa bisa berdamai dengan masa lalu udah bisa ikhlas” (R, 181-182)

Berbeda dengan M, subjek tersebut berusaha untuk menerima masalah setelah menjalin hubungan *toxic relationship* selama beberapa tahun.

“Aku baru menerima dan melepaskannya itu akhir tahun 2021” (M, 118-119)

Dalam kutipan tersebut M menjelaskan bahwa dirinya membutuhkan waktu yang cukup lama untuk bisa menerima apa yang telah terjadi di masa lalu, bahkan untuk memaafkan diri sendiri pun tidak mudah untuk dilakukan. Hal ini diperkuat dengan kelanjutan kutipan di bawah ini :

“Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. Jujur waktu itu susah banget, temen aku itu sampai greget banget sama aku, sampai ngomong kasar ke aku tapi yaa lama-lama pas aku KKN” (M, 125-129)

Pada akhirnya M bisa melepaskan masa lalunya dan mulai bisa memaafkan apa yang telah terjadi meski M membutuhkan dorongan dan dukungan dari orang terdekatnya untuk bisa menerima diri sendiri

“Aku akhirnya aku jadi lupa sama masalah aku kayak mengalir. Tapi emang habis dicurahtin temen aku dan aku bisa ngasih masukan ke dia ya udah, aku berusaha buat melepaskan. Yaa alhamdulillah sekarang ngga kayak gitu lagi.” (M, 139-143)

Lain halnya dengan kasus N yang memiliki alasan berbeda mengapa N pada akhirnya bisa menerima diri sendiri, seperti yang diungkapkan N dalam kutipan wawancara berikut :

“Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.” (N, 65-67)

Dalam kutipan tersebut, N sudah merasa lelah dengan berbagai harapan supaya hubungannya dapat kembali namun berujung pada N yang terpaksa menerima keadaan. N sadar karena semuanya tidak akan kembali lagi seperti dulu.

“Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.” (N, 63-67)

2. Aspek Hubungan Positif Dengan Orang Lain

a. Takut menjalin hubungan yang baru

Setelah putus hubungan *toxic relationship*, seringkali terdapat trauma yang dapat dialami korban berupa takut berkenalan dengan orang asing dan mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan (Amanda & Mansoer, 2021) seperti pada pernyataan M:

“Kalo pacar sekarang aku ngga punya, aku ngga tau kenapa cuman aku takut, bukan takut yang gimana yaa tapi kayak haduuhh belum siap ... belum siap” dan aku takut kalo ditinggalin” (M, 76-80)

Meskipun tidak diungkapkan secara langsung, perkataan M mengandung unsur traumatis yang mengakibatkan M tidak mudah untuk memercayai orang lain terutama dalam menjalin hubungan asmara lagi karena takut ditinggalkan.

“Aku sekarang jadi lebih berhati-hati tentunya, ngga mau asal pilih orang lah, lebih hati-hati banget lah sekarang kalo sama cowo” (M, 4-6)

M jadi lebih selektif dalam memilih calon pasangan. Meskipun tidak dapat dimungkiri M juga memiliki kekhawatiran tersendiri. Seperti yang diungkapkan M berikut ini :

“Ada kekhawatiran “*aduh aku ini udah masuk usia dewasa kalo punya calon nanti gimana*”. Setelah putus dari hubungan *toxic* itu malah ngga pingin nikah-nikah cepet maksude kayak udah ngga mau mikir dan belum kepikiran maksude kayak mau berkarir *sek*

wae hidup pelan-pelan aja daripada udah mikir sampai sana daripada nanti kalo salah orang lagi” (M, 67-69)

Pada kasus N mengungkapkan bahwa N merasa takut apabila hubungannya akan berakhir seperti sebelumnya. Ada perasaan takut dan kecemasan yang membuat N pada akhirnya kesulitan untuk menjalin hubungan berpacaran yang baru secara totalitas, seperti pada pernyataan:

“Aku berani buat jalin komitmen lagi tapi ngga sama kayak aku jalanin hubungan sama yang dulu maksudnya kalo jalanin yang baru itu lebih ke jaga perasaan dianya aja ngga yang ‘memberikan segalanya’ disisi lain aku lakuin itu karena aku takut kalo hubungan aku kayak dulu makannya aku ngga jalanin hubungan itu secara totalitas.” (N, 104-111)

Hubungan *toxic* juga memberikan efek negatif pada kehidupan subjek (Amanda & Mansoer, 2021) seperti pada ungkapan R :

“Kemaren ke psikolog itu imbasnya itu ke pasangan aku yang sekarang jadi lebih protektif. Ya jangan sampai keulang lagilah. Jangan sampa ketemu cowo yang kayak gitu.” (R, 4-6)

3. Penerimaan dan apresiasi dari pasangan

Manusia pada dasarnya mempunyai keinginan dasar untuk dapat diterima, diapresiasi dan diperhatikan oleh orang lain (Sholihah & Utami, 2013) seperti yang diungkapkan oleh M:

“Kalo pacar kan emang dia bener-bener tulus apapun bakal di *support*, ngga sih. *Support*-nya itu bisa dalam bentuk omongan terus ngebantu jasa kadang yaa sama-sama membantu dalam materi tapi yaa tetep timbal balik yaa ngga sih. Dengan pacaran tuh aku bisa di apresiasi dan diterima. Itu pemikiran aku.” (M, 49-54)

Sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh N yang menyatakan :

“Kalo cowo tuh lebih ke nerima sisi lemah aku jadi aku merasa lebih aman, aku merasa tervalidasi, aku merasa terlindungi, mereka merasa ada kekaguman sama apa yang aku raih dan itu bisa aku rasain kalo aku pacaran” (N, 137-140)

Dari pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan konsep hubungan berpacaran direpresentasikan sebagai keinginan untuk diapresiasi dan diterima oleh pasangan. Hal itu merupakan wujud dari

sebuah bentuk kedekatan diantara pasangan yang saling berinteraksi, menyatakan pikiran, perasaan dan tindakan yang terdalam kepada pasangannya (Sholihah & Utami, 2013)

a. Dukungan teman

Dukungan yang suportif dapat menjadi acuan individu dalam mengambil suatu keputusan, menilai keadaan diri dan lingkungan yang dapat memperkuat dalam membentuk sebuah skema baru (Almas & Kusristanti, 2021), seperti pada pernyataan M berikut ini :

“Aku pernah terharu sama temen deket aku yang waktu itu bilang “udah *sing wes* kejadian ngga usah dipikirin kalo ngga ada dia kamu ngga jadi diri kamu yang sekarang ngga usah disesali emang jalannya udah kayak gitu ya udah” pas dia bilang kayak gitu aku jadi kayak agak *plong* pokoknya lama-lama aku jadi lupa gitu dan akhirnya aku punya banyak temen dan kenalan baru lagi.” (M, 59-66)

Dukungan dari teman terdekat membuat M menjadi tersadar akan keadaan diri sendiri sehingga membantu M untuk melakukan penerimaan diri terhadap kejadian di masa lalunya.

“Aku ada deket sama orang, dia bilang aku orang yang menyenangkan. Bahkan pas aku ada masalah, aku emang keliatan sedih sih dan dia bilang “*jangan murung lagi donk, kamu kan biasa bikin orang-orang happy*”. kebetulan dia temen tongkrongan aku.” (M, 146-150)

Berbagai dukungan yang ditawarkan oleh orang terdekat membantu individu dalam menghadapi emosi negatif pasca kejadian traumatis (Amanda & Mansoer, 2021).

“Dia *tetep support* aku. Pas temenku tahu hubungan aku sama mas D udah putus juga,” (R, 82-84)

Sedangkan pada kasus N, dukungan teman tidak berarti membuat N berkeinginan untuk mengubah kualitas hubungan berpacarannya

“Kalo menurut temen-temen aku harusnya aku bisa dapet yang lebih baik lagi kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya.” (N, 184-185)

b. Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran

Kondisi di mana seseorang masih ragu terhadap pengertian dari cinta, khususnya hubungan berpacaran. Seperti pada pernyataan M yang mengungkapkan :

“Ngga bisa seratus persen percaya sama orangnya yaa ngga sih menurutku” (M, 103-105)

Hubungan berpacaran adalah sebuah ikatan perjanjian untuk saling mencintai, percaya mempercayai, saling setia dan hormat-menghormati sebagai jalan menuju mahligai pernikahan yang sah (Ardhianita & Andayani, 2005). Hal ini sejalan dengan ungkapan R. Meski ragu dalam menjawab, namun R memiliki pemikiran yang berbeda terkait arti berpacaran.

“Definisi atau pengertian itu yaa? Hmmmmmmm (hening) apa yaa? (tertawa). Ya emang sih maksudnya belum halal yaa kayak istilahnya itu kayak aaaaa (hening) gimana yaa jelasinnya .. istilahnya itu yaa untuk mempersiapkan nikah.” (R, 94-99)

4. Aspek Kemandirian

a. Kebebasan

Pada subjek M kebebasan dapat dirasakan ketika M mampu menjalin kembali hubungan positif dengan oranglain khususnya pada teman-teman. M tidak lagi terbebani dengan pembatasan yang dilakukan pasangan sehingga M dapat menjadi individu yang periang dan mampu untuk bersosialisasi dengan baik.

“Ngga terlalu yang butuh *effort* sih karena kalo aku tuh asal udah sefrekuensi yaa enak. Aku jadi lebih bebas buat ketemu sama temen-temen kelasku dan pergi ke mana pun, yaa, ngalir aja gitu..” (M, 73-76)

Menurut N, kebebasan yang paling dapat dirasakan adalah ketika N mampu untuk mengembalikan sisi kehidupannya yang hilang. N menjadi mampu untuk mengembangkan diri dan mampu bersosialisasi dengan baik tanpa ada hambatan dan perasaan tidak

nyaman ketika N memikirkan pasangannya dulu. Pemikiran N menjadi lebih terbuka dan memiliki pandangan baru terhadap hidup.

“Tapi maksudnya begitu putus aku ngerasa bisa banyak eksplor diri semua hal kayak relasi, percintaan, kuliah, keluarga, semuanya.” (N, 44-47)

Seakan-akan N baru merasakan kehidupan yang sesungguhnya setelah terlepas dari *toxic relationship*.

“Yaaa, kalo dulu aku sama dia terus, ngga tahu cara menjalani hidup, aku ngga tahu kalo ternyata hidup tuh seasyik, semenyenangkan dan serumit ini setelah aku banyak belajar sama orang, kembangin diri, ngga terlalu fokus sama pemikirannya dia. Kalo sekarang mau kemana aja langsung gas apa lebih mentingin diri sendirilah, mau sama temen gonta-ganti setiap hari langsung gas, kalo sama dia harus banyak pertimbangan. Semua tentang dia. Sekarang mah yang menurut aku baik dan sesuai dengan norma yang berlaku bablas” (N, 155-159)

Berbeda dengan R yang mengungkapkan betapa lega setelah terbebas dari *toxic relationship* sehingga R bersyukur bahwa kini bisa kembali menjalani hidup dengan penuh rasa syukur.

“Udah bisa ikhlas terus istilahnya kayak udah lega lah terlepas dari *toxic* udah bersyukur” (R, 182-184)

b. Penilaian oranglain

Individu dengan penilaian diri yang baik maka tidak bergantung pada pandangan orang lain melainkan proses evaluasi diri terjadi berdasarkan standar ataupun penilaian yang dimiliki oleh dirinya sendiri sehingga individu memiliki kesadaran untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Berikut ungkapan pernyataan N :

“Kalo aku cerita sama besti-besti aku mereka pasti anggap aku termasuk bodoh dalam percintaan sih kayak kurang pikir panjang, dangkal, gampang luluh terus juga apa yaa .. yaa... gitulah pokoknya.” (N, 180-184)

N memiliki standar dan penilaian pada diri sendiri sehingga lebih memikirkan kebutuhan diri sendiri dibandingkan harus memedulikan pada pandangan orang lain

“Kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya.” (N,183-185)

Pada R cenderung untuk menghindari penilaian dari orang lain untuk menghindari pertanyaan terkait kegagalan hubungan berpacaran yang pernah R alami.

“Ditanyain sih, aku malu kayak bingung jawabnya gimana tapi berhubung pas COVID-19 jadi yaa ngga pernah ketemu jadi aman”. (R, 84-88)

5. Aspek Penguasaan Lingkungan

a. Bekerja

Salah satu karakteristik mental yang sehat adalah kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya seperti pada pernyataan yang diungkapkan oleh R

“Kalo dulu aku kerja keras buat aku hamburin ke mantan aku. Jadi sekarang aku kerja keras buat diri sendiri” (R, 139-141)

Adapun contoh untuk melihat sejauh mana seseorang mampu menemukan peluang ataupun keuntungan-keuntungan yang terdapat pada lingkungannya, didukung oleh pernyataan N yang mengungkapkan :

“Aku emang suka sama yang berbau seni kayak aku tuh suka nggambar, aku suka nulis, aku suka nyanyi pokoknya yang berbau seni aku suka dan menurutku seni itu harus hidup, ngga bisa donk kita asal nyanyi, ada rasa disitu, nah dia ngga suka jadi kesempatan itu terbuang sia-sia. Bahkan aku dapet kerjaan bagus itu setelah putus sama dia. Itu baru beberapa contoh dari sekian banyak hal, padahal kalo aku ambil *freelance* itu lumayan. Sistem kerjanya juga lebih fleksibel dan penghasilannya juga banyak” (N, 241-248)

Disambung dengan kasus M yang mampu memanfaatkan kesempatan baik sebelum maupun sesudah mengalami *toxic relationship* berikut pernyataan M :

“Dulu aku ikut Dema, terus badminton. Cuman dulu masnya ngga suka. Nah karena mase itu ngga seneng jadi akhirnya aku ngelakuin apapun biar ngga ada konflik gitu. Akhirnya ngga

usah ikut, jadi aku ngga ikut. Tapi meskipun gitu aku tetep bisa kerja di liburan semesteran dan mase itu ngga ngelarang karena kita ldr-an. Kalo sekarang aku udah kerja di bagian pemerintahan gitu sama sebenarnya orang tua aku ada usaha cuman aku bingung ngelanjutannya gimana.” (M, 182-189)

6. Aspek Pengembangan Diri

a. Keinginan untuk berubah

Proses aktualisasi diri dan menyadari potensi-potensi yang terdapat dalam diri sendiri merupakan suatu hal yang paling utama keterbukaan terhadap pengalaman baru menjadi salah satu karakteristik untuk dapat terus berkembang dan tidak hanya berdiam diri dalam menyelesaikan masalah seperti pada pernyataan M yang mengungkapkan :

“Aku mikir kok aku ngga bisa nerapin itu ke diri aku sendiri kenapa yaa kayak seharusnya aku itu juga bisa menerapkan itu bisa yang aku ucapin ke temen aku, ya dari situ dan kesibukan aku akhirnya aku jadi lupa sama masalahku” (M, 135-140)

Subjek N juga mengungkapkan pernyataan yang hampir sama, yaitu :

“Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya” (N, 61-65)

Selain itu, N kemudian menambahkan, bahwa sebagian besar aspek hidupnya mengalami perkembangan ke arah yang lebih baik di mana aspek-aspek tersebut dapat terealisasi setelah N terlepas dari hubungan *toxic*.

“Banyak banyak pol, sosial, uang, akademik bahkan terus kecantikan *wes kabeh* karena aku ngga perlu lagi memikirkan perasaan orang lain sekarang jadi lebih fokus sama diri aku sendiri. Bergaul sama orang-orang tuh ada tekanan gitu, jadi aku ada motivasi buat berkembang.” (N, 252-255)

Sejalan dengan ungkapan M dan N, menurut R pengembangan diri merupakan proses untuk mengerti diri sendiri. Apa yang diinginkan,

apa yang dipercaya, apa yang dipunya serta apa yang akan dilakukan untuk menjadi lebih baik.

“Jadi harus bangkit tetep harus punya masa depan Harus buktiiin kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting” (R, 193-197)

b. Mencintai diri Sendiri

Mencintai diri sendiri juga terkait dengan inisiatif pribadi yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai potensi penuh seseorang (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Seperti yang diungkapkan oleh N :

“Jadi kalo aku sekarang validasi ada diri aku sendiri dan aku lebih lebih lebih percaya diri aku sendiri, lebih cuek sama omongan orang yang membatasi sama hal yang aku lakuin dan ngga ada yang namanya minder itu sangat berkurang. Maknanya adalah aku lebih sangat mencintai diriku sendiri” (N, 293-297)

Mencintai diri juga mampu membuat R menghadapi kesulitan dan mampu mengoreksi kesalahan yang dibuat berdasarkan evaluasi diri.

“Jangan terlalu berusaha untuk menyenangkan laki-lakilah maksudnya cintai dirimu sek gitu lho. Pokoknya kalo misal kita ngga bisa mencintai diri sek, gimana kita bisa mencintai orang lain. Cintai diri sendiri sih *love my self* karena dulu aku ngga bisa mengkasihani diri sendiri” (R, 163-164)

Mencintai diri sendiri memiliki tujuan sebagai motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh (Neff et al, 2005) seperti pernyataan M :

“Yaa intinya, sekarang aku lebih fokus sama diriku sendiri dan mementingkan diri aku sendiri. Lebih cinta sama diri sendiri.” (M, 177-179)

7. Aspek Tujuan Hidup

a. Target yang ingin dicapai

Adanya kesehatan mental dapat memberikan keyakinan akan adanya perasaan, tujuan dari makna hidup seperti yang diungkapkan oleh subjek N :

“Aku berpikir kalo aku akan menjadi seorang ibu yang mengagumkan, nganterin anaknya pakai mobil *civic* terus punya

banyak usaha properti karena aku suka, aku juga pengen punya pertokoan dengan karyawan banyak banget dan aku pikir kalo aku mau kayak gitu aku harus banyak nabung dan fokus sama hal-hal baik” (N< 275-281)

Adapun tujuan hidup memiliki fungsi bagi individu untuk dapat memiliki target dan cita-cita dalam hidup sejalan dengan yang diungkapkan oleh M yang menyatakan :

“Aku punya cita cita buat bisa lanjut S2 dan semoga aja bisa kekejar.” (M, 194-195)

Lalu pada subjek R yang merasa bahwa kehidupan yang terjadi di masa ini dan masa lalu merupakan suatu hal yang bermakna sehingga R mampu untuk memegang teguh pada suatu kepercayaan yang membuat hidupnya berarti.

“Jadi harus bangkit tetap harus punya masa depan Harus buktikan kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting” (R, 193-197)

b. Harapan dengan Pasangan

Landis dan Landis (1963) menyebutkan fungsi pacaran antara lain adalah sarana belajar kemampuan sosial, pengembangan pemahaman diri dan pengertian terhadap orang lain, kesempatan untuk mencari dan mencoba pengertian tentang peran jenis serta untuk melihat cara-cara yang biasa dilakukan dalam mengatasi permasalahan.

Sejalan dengan ungkapan N yang menyatakan :

“Aku pingin banget orang itu bisa apa yaa .. bisa ... (hening) mengimbangi tapi ngga menuntut aku jadi apa yang dia mau, jadi *partner* yang baik jadi .. jadi .. segala sesuatu yang bisa aku andalkan dan yang paling penting komunikasi nomer satu” (N, 300-304)

Sementara pada M memiliki keinginan untuk mendapatkan penerimaan dari pasangannya dimasa yang akan datang. Pasangan yang mampu memahami dan mengerti dengan kehidupan masa lalu dan mau menerima M secara tulus.

“Aku mikir lagi orang tulus ngga bakal, gimana yaa, bisalah memaafkan masalahku aku dan tetep bakal nerima aku.” (M, 70-71)

Pada kasus R, dalam kutipan wawancaranya mengungkapkan bahwa R berkeinginan untuk memiliki kehidupan yang bahagia bersama pasangan barunya.

“Sukseslah, kalo sama pasangan aku, nikah, sukses bareng, bahagia selamanya” (R, 200-201)

Faktor-faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *toxic relationship* Dalam Berpacaran .

a. Usia

Seiring dengan berjalannya proses kedewasaan, seseorang akan menjadi lebih memahami sisi yang paling baik bagi dirinya termasuk cara individu untuk mengontrol lingkungan yang baik sesuai dengan kondisi pada dirinya. Untuk lebih memahami sifat kesejahteraan Ryff & Keyes (1995) dalam studi deskriptifnya memfokuskan pada usia dan profil gender, salah satunya adalah pada fase dewasa awal (18-29 tahun) yang mana pada individu dewasa awal aspek kemandirian (*Autonomy*) memiliki skor rendah namun pada aspek perkembangan pribadi (*personal growth*) memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap tiga subjek ditemukan terdapat perbedaan dalam aspek kemandirian (*autonomy*) yang mana pada ketiga subjek ditemukan bahwa adanya peningkatan *psychological well-being* pada aspek kemandirian pada rentang usia 20-an tahun, berikut pernyataan :

“Ngga terlalu yang butuh *effort* sih karena kalo aku tuh asal udah sefrekuensi yaa enak. Aku jadi lebih bebas buat ketemu sama temen-temen kelasku dan pergi kemanapun, yaa, ngalir aja gitu.” (M: no 73-76).

“Tapi maksudnya begitu putus aku ngerasa bisa banyak eksplor diri semua hal kayak relasi, percintaan, kuliah, keluarga, semuanya.” (N: no 44-47.

“Iyaa, kalo dulu aku sama dia terus, ngga tahu cara menjalani hidup, aku ngga tahu kalo ternyata hidup tuh seasyik, semenyenangkan dan serumit ini setelah aku banyak belajar sama orang, kembangin diri, ngga terlalu fokus sama pemikirannya dia.” (N: 155-159)

“Kalo sekarang mau kemana aja langsung gas apa lebih mentingin diri sendirilah, mau sama temen gonta-ganti setiap hari langsung gas kalo sama dia harus banyak pertimbangan. Semua tentang dia. Sekarang mah yang menurut aku baik dan sesuai dengan norma yang berlaku bablas” (N: 227-232)

“Udah bisa ikhlas terus istilahnya kayak udah lega lah terlepas dari *toxic* udah bersyukur “ (R:182-184)

Peningkatan kemandirian dalam *psychological well-being* disebabkan ketika korban menjalani hubungan *toxic* individu cenderung untuk memiliki ketergantungan dengan pasangannya ataupun ‘seseorang’ yang dianggap mampu untuk memberikan penerimaan pada individu yang cenderung lemah sehingga akan lebih mudah bagi korban untuk menerima segala bentuk penilaian sekaligus membantu dalam membuat keputusan penting sebagai bentuk penyesuaian diri dengan tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak dengan cara tertentu (Ryff, 1989:1071). Hasilnya, setelah korban terbebas dari hubungan *toxic* individu menjadi memiliki pribadi yang lebih mandiri, kebal terhadap tekanan sosial, memiliki kemampuan untuk menempatkan diri dengan baik, dan memberi orang tersebut rasa kebebasan dari norma yang mengatur kehidupan sehari-hari termasuk aturan-aturan yang sebelumnya ada pada pasangannya.

Pada aspek pengembangan diri (*persnoal growth*) memiliki peningkatan pada ketiga subjek dengan menyadari potensi dan peningkatan diri serta berperilaku dalam waktu ke waktu akan menjadi individu dengan pertumbuhan dan perasaan diri yang terus berkembang. Berikut pernyataan ketiga subjek:

“Aku mikir kok aku ngga bisa nerapin itu ke diri aku sendiri kenapa yaa kayak seharusnya aku itu juga bisa menerapkan itu bisa yang aku ucapin ke temen aku, ya dari situ dan kesibukan aku akhirnya aku jadi lupa sama masalahku.” (M, 135-140)

“Banyak banyak pol, sosial, uang, akademik bahkan terus kecantikan *wes kabeh* karena aku ngga perlu lagi memikirkan perasaan orang lain sekarang jadi lebih fokus sama diri aku sendiri. Bergaul sama orang-orang tuh ada tekanan gitu, jadi aku ada motivasi buat berkembang.” (N, 252-256)

“Jadi harus bangkit tetep harus punya masa depan harus buktikan kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting” (R, 193-197)

Dengan demikian, perempuan pada usia dewasa muda tidak selalu memiliki kondisi *psychological well-being* yang rendah pada aspek kemandirian terbukti ketiga subjek dewasa awal mampu memiliki kebebasan dalam mengatur, mengevaluasi dan memberikan penilaian atas pertimbangan diri sendiri setelah mereka terbebas dari *toxic relationship*. Aspek ini tentu tetap dapat berkembang seiring dengan perjalanan proses kedewasaan. Begitupun dengan aspek pengembangan diri yang berkembang seiring dengan pengalaman yang subjek alami.

b. Jenis kelamin

Terdapat beberapa perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam berbagai aspek kesejahteraan psikologis, Namun dapat ditemukan bahwa pada perempuan dengan berbagai usia secara konsisten menilai diri lebih tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) daripada laki-laki. (Ryff,1955). Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek secara sosial terutama dukungan dari teman terdekat mampu memberikan kekuatan bagi subjek dalam mendukung subjek agar terbebas dari *toxic relationship* dan memberikan dukungan supaya subjek mendapatkan pasangan yang lebih baik. Berikut pernyataan subjek :

“Aku pernah terharu sama temen dekat aku yang waktu itu bilang “*udah sing wes kejadian ngga usah dipikirin kalo ngga*”

ada dia kamu ngga jadi diri kamu yang sekarang ngga usah disesali emang jalannya udah kayak gitu ya udah” pas dia bilang kayak gitu aku jadi kayak agak plong pokoknya lama-lama aku jadi lupa gitu dan akhirnya aku punya banyak temen dan kenalan baru lagi.” (M, 59-66)

“Kalo menurut temen-temen aku harusnya aku bisa dapet yang lebih baik lagi kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya.” (N, 184-185)

“Dia tetep support aku. Pas temenku tahu hubungan aku sama mas D udah putus juga.” (R, 82-84)

Meskipun secara dukungan sosial dalam lingkup pertemanan ketiga subjek mendapatkan dukungan. Namun, hubungan *toxic* memberikan dampak negatif terhadap kepercayaan subjek dalam menjalin hubungan berpacaran, berikut ungkapan subjek :

“Kalo pacar sekarang aku ngga punya, aku ngga tau kenapa cuman aku takut, bukan takut yang gimana yaa tapi kayak “*haduuhh belum siap ... belum siap*” dan aku takut kalo ditinggalin” (M, 76-80)

“Aku berani buat jalin komitmen lagi tapi ngga sama kayak aku jalanin hubungan sama yang dulu maksudnya kalo jalanin yang baru itu lebih ke jaga perasaan dianya aja ngga yang ‘memberikan segalanya’ disisi lain aku lakuin itu karena aku takut kalo hubungan aku kayak dulu makannya aku ngga jalanin hubungan itu secara totalitas” (N, 104-111).

“(Mengahela napas berat) ya jangan sampai keulang lagilah. Jangan sampai ketemu cowo yang kayak gitu.” (R, 204-205)

c. Budaya

Ryff (dalam Rahayu, 2008) menyatakan bahwa sistem nilai individual memberi dampak terhadap *psychological well-being* yang dimiliki suatu masyarakat. Terkhususnya pada masyarakat Jawa, yang masih mempertahankan eksistensi nilai kehidupan budaya Jawa. Nilai bagi masyarakat Jawa merupakan wujud abstrak suatu kebudayaan yang dijadikan pedoman seseorang dalam berperilaku (Lintang, 2020).

Salah satu nilai kehidupan budaya Jawa yang dapat membantu dalam proses penerimaan diri dalam meningkatkan *psychological well-*

being yaitu pada konsep *Nrimo ing Pandum* (Sikap menerima). Nilai kehidupan diaplikasikan dalam proses menerima atas kekurangan, kelebihan dan segala hal yang pernah terjadi di kehidupan masalah. Konsep *Nrimo ing Pandum* (Sikap menerima) digunakan sebagai filosofi yang memberikan ajakan untuk bersikap sabar, lapang dada, dan bijak serta bertanggung jawab dalam menempatkan kelebihan, kekurangan dan proses penerimaan pada kehidupan masalahnya (Putri, 2018 :120). Berikut pernyataan subjek:

“Aku baru menerima dan melepaskannya itu akhir tahun 2021”
(M, 118-119)

“Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.” (N, 63-67)

Dari gambaran tersebut dapat dijelaskan bahwa sikap *nrimo ing pandum* atas peristiwa hidup mampu membangun hidup yang selaras dengan kondisi dirinya sendiri maka akan tercapai ketenangan batin (Sutiyono, 2013) Konsep ini sejalan *psychological well-being* yang merupakan bagian dari aspek hidup sehingga dapat merangsang perasaan bahagia (Hardjo&Novita, 2017:14).

Menghadapi proses penerimaan diri tentu bukan hal yang mudah seperti halnya filosofi masyarakat Jawa yang berbunyi *alon-alon waton kelakon* yang artinya meskipun proses dalam hidup berjalan lambat namun tetap berusaha, begitupun dengan proses penerimaan diri atas kejadian yang dihadapi di masalah, seperti yang diungkapkan oleh M:

“Aku akhirnya aku jadi lupa sama masalah aku kayak mengalir. Tapi emang habis dicurhatin temen aku dan aku bisa ngasih masukan ke dia ya udah, aku berusaha buat melepaskan. Ya Alhamdulillah sekarang ngga kayak gitu lagi”.

Ada beberapa proses yang harus dilalui ketika melakukan proses penerimaan, salah satunya seperti filosofi jawa yang berbunyi *datan*

serik lamun ketaman, datan susah lamun kelangan yang memiliki arti untuk berusaha agar tidak bersifat egois dan merelakan seseorang yang pernah ada dimasalalu untuk kehidupan baru di masa yang akan datang seperti ungkapan R berikut ini :

“Aku berusaha menerima masa lalu, aku berusaha ikhlas sih sama nerima orang baru karena posisi masih dikejar sama dia jadi otomatis masih stress kan yaa dia ngancem-ngancem. Posisinya kayak ya udahlah “udah ngga jodoh mas, udah ngga jodoh cari aja calon yang lain yang lebih baik dari aku banyak” dan disitu kayak udah bisa buat melegakkan diri. itu butuh waktu berapa bulan lho, jadi ngga sebentar itu.” (R, 46-53)

Dukungan dari teman terdekat tentu sangat berarti seperti halnya filosofi jawa yang berbunyi *urip iku urup* yang mana memiliki arti mengajak untuk saling membantu dan memberi manfaat baik untuk orang lain, khususnya teman terdekat, seperti M yang mengungkapkan betapa dukungan teman dekatnya sangat membantu M melewati proses penerimaan :

“Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. Jujur waktu itu susah banget, temen aku itu sampai greget banget sama aku, sampai ngomong kasar ke aku.” (M, 125-129)

Terakhir, ungkapan filosofi jawa yang berbunyi *aja gumunan, aja getunan, aja kagetan, aja aleman* artinya bahwa sebagai manusia harus belajar untuk menerima semua keadaan seperti ungkapan N :

“Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.” (N, 63-67)

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat berbagai sumber, diantaranya pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi sosial (Ryff,

dalam Ramadhani et al., 2016). Dukungan sosial menurut ketiga subjek antara lain :

Dukungan dari lawan jenis

“Kalo pacar kan emang dia bener-bener tulus apapun bakal di *support*, ngga sih. *Support*-nya itu bisa dalam bentuk omongan terus ngebantu jasa kadang yaa sama-sama membantu dalam materi tapi yaa tetep timbal balik yaa ngga sih. Dengan pacaran tuh aku bisa di apresiasi dan diterima. Itu pemikiran aku.” (M, 49-54)

“Kalo cowo tuh lebih ke nerima sisi lemah aku jadi aku merasa lebih aman, aku merasa tervalidasi, aku merasa terlindungi, mereka merasa ada kekaguman sama apa yang aku raih dan itu bisa aku rasain kalo aku pacaran” (N, 137-140)

Dari kedua pernyataan tersebut ternyata dukungan yang berasal dari lawan jenis khususnya pada pasangan merupakan suatu dukungan yang berbeda apabila dibandingkan dengan dukungan yang berasal dari pertemanan ataupun keluarga. Menurut Subjek M dan N hubungan berpacaran membuat subjek merasa untuk lebih diterima dan mendapatkan apresiasi.

Keluarga

“aku ketahuan sama kakakku yang cowo itu langsung pas liat aku mojak dikamar aku langsung dipeluk kayak “*jangan nangis, udah-udah ngga usah dipikirin, ngga usah diliat*” terus lain hari dibilangin itu buat pembelajaran kamu buat lebih berhati-hati. Seiring berjalannya waktu aku juga banyak kesibukan akhirnya aku mulai lupa dan aku sadar kalo ada orang yang bahagia pas nikah, pas udah punya anak ...” (M)

“Aku yang ga terlalu bisa cerita dan luapin emosi kalo sama keluarga tapi kalo sama dia bisaaa. Perilaku dia yang kayak begitu buat aku seratus persen bergantung banget sama dia” (N)

“kalo aku ngenalin cowo aku, pacar aku kerumah itu dari dulu orang tua aku ngga pernah se-*welcome* itu dan pas dia dateng, ibu aku kayak langsung *welcome* seneng banget gitu jadi sopan santunnya keliatan kayak “oh ya udah sama yang ini aja.” Orang tua aku udah suka dan langsung ngerestuain kayak anak sendiri.” (R)

Sedangkan pada dukungan keluarga terdapat beberapa perbedaan dari subjek M, N dan R. Dari hasil wawancara pada subjek M mengungkapkan bahwa peran keluarga terdapat pada proses membangun motivasi dan memberikan pengaruh pada cara pandang M terkait kehidupan pernikahan. Pada N peran keluarga cenderung rendah dibandingkan dengan peran pasangan, dimana pada peran pasangan N merasa lebih mudah untuk terbuka dan merasa diterima. Terakhir pada kasus R yang merujuk pada perilaku orangtua R terhadap pasangan barunya yang menjadikan R lebih percaya dengan hubungan baru setelah *toxic relationship* yang pernah dialami.

e. Religiusitas

Religiusitas juga mempunyai peran suportif pada individu khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup pada seseorang. Selain itu, konsep religiusitas memiliki makna komitmen dalam beragama yang digunakan sebagai acuan dan landasan kepercayaan terhadap nilai-nilai agama yang diyakini dalam bentuk ketaatan dan pemahaman terhadap aturan yang terdapat dalam agama yang diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari (Febriana Lety, 2021). Dalam hal ini dari hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga subjek diperoleh pemahaman makna terkait konsep berpacaran sesuai dengan agama kepercayaan yakni agama islam.

Menurut R konsep hubungan dengan lawan jenis dalam islam dinilai kurang memberikan gambaran terkait sifat maupun perilaku dari calon pasangan sehingga sulit bagi R untuk menyeleksi pasangan berdasarkan tingkat kecocokannya. Menurut R hubungan berpacaran dinilai negatif terjadi tergantung bagaimana individu tersebut mengontrol nafsunya. Sedangkan pada kasus R memilih berpacaran dengan tujuan untuk lebih mengetahui kecocokan serta lebih memberikan kesempatan bagi R untuk lebih selektif dengan pacarnya.

“Kalo ta’aruf, kenapa ngga memilih jalan ta’aruf, pertama kalo ta’aruf itu waktunya singkat dan ta’aruf itu pasti yang dilihat yang ditunjukin itu pasti sifat baiknya beda sama pacaran apa lagi pacaran itu udah bertahun-tahun itu udah keliatan kekurangannya kayak *gimana* kebihannya kayak *gimana*. Terus kalo misal ada konflik *gimana* cara mengatasinya bisa diskusi bareng atau ngga jadi kita bisa liat kita cocok sama pasangan kita itu sama calon pasangan kita itu dari situ jadi istilahnya itu ajang buat nyeleksi gitu calon pasangan kita buat nikah. Kalo hubungan pacaran itu negatif atau ngga sebetulnya tergantung orangnya aja, jadi ngga selalu dikonotasi negatif. Misal ada yang pacaran itu zina, itu sebenarnya tergantung “apakah dia bisa tahan nafsunya atau ngga?”” (R, 101-116)

Menurut M konsep hubungan lawan jenis dengan menggunakan metode ta’aruf kurang memberikan rasa kepercayaan dengan calon pasangannya kelak.

“Ngga tau yaa, *ta’aruf* itu malahan ngga boleh kenalan sama orangnya dulu ngga sih. Meskipun memang dianjurkan dalam islam tapi kan aaa kayak ngga bisa tahu lebih dalem tentang orangnya yaa ngga sih kalo dipikir-pikir. Setahuku *ta’aruf* itu ngga bisa ketemu orange to, baru bisa ketemu kalo udah nikah. Jadi kayak dikenalin sama kyai dulu gitu. Ngga bisa seratus persen percaya sama orangnya yaa ngga sih menurutku.” (M, 97-105)

Pada subjek N timbul rasa kesadaran terkait konsep larangan berpacaran dalam agama islam.

“Mungkin karena orientasinya dalam cara pandang aku sendiri yaa. Aku tipe yang melaksanakan kewajiban aku tapi hmm aku belum bisa seratus persen belum bisa menjauhi larangan dan mentaati perintah yang ada jadi kalo pacaran dalam islam pasti ngga bolehlah dan aku tahu betul tapi aku tetep lakuin itu Ini menurut aku yaa” (N, 309-315)

Meskipun ketiga subjek memiliki kesadaran terkait pemahaman larangan berpacaran dalam agama islam namun ketiga subjek cenderung abai sehingga berdampak pada kualitas hubungan yang *toxic* dan menyebabkan penurunan pada kondisi *psychological well-being*.

Disinilah letak pentingnya religiusitas dalam islam yaitu muhasabah yang memiliki arti introspeksi, mawas diri atau meneliti diri.

Muhasabah merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memberikan kesempatan bagi individu untuk introspeksi diri dan menjadikan diri lebih baik (Ahmad, 2018).

Pada perempuan dewasa awal setelah terbebas dari hubungan *toxic* pada akhirnya timbul suatu makna atau pelajaran yang diperoleh dari hasil evaluasi yang terjadi pada dirinya di masa lalu. Seperti pada ungkapan R:

“Jangan terlalu berusaha untuk menyenangkan laki-laki lah maksudnya cintai dirimu sek gitu lho. Pokoknya kalo misal kita ngga bisa mencintai diri sek, gimana kita bisa mencintai orang lain. Cintai diri sendiri sih *love my self* karena dulu aku ngga bisa mengkasihani diri sendiri” (R, 123-127)

Selain itu N menambahkan bahwa mencintai diri sendiri dapat berubah memberikan validasi diri, memberikan rasa percaya diri yang lebih tinggi, menghiraukan penilaian orang. Seperti yang diungkapkan N berikut ini:

“Jadi kalo aku sekarang validasi ada diri aku sendiri dan aku lebih lebih lebih percaya diri aku sendiri, lebih cuek sama omongan orang yang membatasi sama hal yang aku lakuin dan ngga ada yang namanya minder itu sangat berkurang. Maknanya adalah aku lebih sangat mencintai diriku sendiri” (N, 293-297)

Pernyataan tersebut dipertegas oleh ungkapan M yang lebih mengutamakan diri dan lebih fokus dengan pencapaian diri.

“Yaa intinya, sekarang aku lebih fokus sama diriku sendiri dan mementingkan diri aku sendiri. Lebih cinta sama diri sendiri.” (M, 177-179)

D. Hasil Dan Pembahasan

1. Temuan Penelitian

a. Gambaran *Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat ditemukan bahwa terdapat lima belas tema yang membentuk gambaran *psychological well-being* yaitu : Penerimaan diri meliputi, kemarahan,

terluka, penyesalan, dan menerima masalah. Hubungan positif dengan orang lain meliputi: Takut menjalin hubungan yang baru, penerimaan dan apresiasi dari pasangan, dukungan teman, dan ragu-ragu dalam memaknai pacaran. Kemandirian meliputi: Kebebasan, penilaian orang lain. Penguasaan lingkungan meliputi: Bekerja. Pengembangan diri meliputi keinginan untuk berubah dan Mencintai diri sendiri Tujuan Hidup meliputi :Target yang ingin dicapai dan Harapan dengan pasangan.

Penerimaan diri pada seseorang setelah mengalami hubungan *toxic relationship* tentu bukan suatu hal mudah. Ada perasaan marah yang muncul pada dirinya sendiri karena tidak mampu dalam menjaga harga dirinya, perasaan marah akibat kualitas diri yang menurun, rasa marah yang dilapisi oleh kebencian dengan pasangannya dimasalalu sehingga membuat individu pada akhirnya terluka dengan segala hal yang pernah terjadi pada hubungannya dimasalalu, perasaan ketika dihianati, disakiti, dibohongi, dikecewakan dan dilecehkan yang menimbulkan perasaan takut dan kesedihan yang mendalam dan timbul sebuah penyesalan dengan perubahan sikap yang diakibatkan menjalani hubungan *toxic*, rasa penyesalan ketika terlambat menyadari bahwa hubungan yang selama ini dijalani adalah hubungan yang *toxic* sampai pada akhirnya memilih untuk melakukan penerimaan meskipun dengan waktu yang lama kemudian dibantu oleh dukungan orang terdekat hingga ketahap muncul kesadaran untuk menatap kehidupan dimasa yang akan datang.

Hubungan positif dengan oranglain terkait pada konsep berpacaran bagi orang yang terjebak hubungan *toxic* cenderung memiliki keraguan dalam konsep berpacaran, namun pada akhirnya mendefinisikan bahwa hubungan berpacaran merupakan keinginan untuk dapat diterima, diapresiasi dan diperhatikan oleh orang yang disukai. Namun, pada seseorang yang telah terbebas dari hubungan *toxic* ternyata memberikan perubahan pada konsep berpacaran yang

berubah menjadi ketakutan menjalin hubungan berpacaran, khususnya pada perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship* cenderung untuk kesulitan dalam mempercayai orang, lebih selektif dalam memilih pasangan, ketakutan apabila hubungan *toxic* tersebut terulang kembali sehingga perempuan yang telah terlepas dari hubungan *toxic* cenderung membawa dampak negatif bagi pasangannya yang baru, salah satunya menjadi lebih protektif.

Kemandirian, memberikan kebebasan bagi individu untuk lebih mengembangkan diri, bebas untuk bersosialisasi dengan siapapun karena tidak lagi memiliki keterikatan dengan pengekangan yang dilakukan oleh pasangannya. Kemandirian ini mampu membuat seseorang untuk menjadi lebih terbuka terhadap pandangan baru dalam hidup, mampu untuk memberikan penilaian pada diri sendiri dalam memikirkan kebutuhan diri daripada memedulikan pandangan orang lain terhadap keputusan yang telah dibuat. Meskipun tidak menutup kemungkinan individu menghindari penilaian orang akibat kegagalan dalam menjalin hubungan yang disebabkan oleh *toxic relationship*.

Penguasaan lingkungan sebagai kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan setelah mengalami *toxic relationship* dengan memanfaatkan potensi yang dimiliki sebagai peluang ataupun keuntungan-keuntungan individu sebagai bentuk kerja keras bagi diri sendiri yang sebelumnya tidak dapat diperoleh ketika menjalin *toxic relationship*.

Pengembangan diri merupakan suatu hal yang paling utama dengan menyadari potensi yang terdapat dalam diri sendiri, terbuka dengan pengalaman baru. Proses pengembangan diri juga dapat diartikan sebagai cara bagi seseorang untuk lebih mengerti diri sendiri, apa yang diinginkan, dipercaya, dipunya serta segala sesuatu yang dilakukan untuk menjadi lebih baik. Proses tersebut kemudian berlanjut sampai pada tahapan mencintai diri sendiri yang mana sebagai bentuk inisiatif pribadi yang lebih besar dalam mewujudkan keinginan dalam

mencapai potensi sebagai hasil dari evaluasi yang ditujukan sebagai motivasi intrinsik untuk belajar dan bertumbuh.

Tujuan hidup memiliki fungsi individu untuk dapat memiliki target dan cita-cita hidup yang memberikan keyakinan bahwa apa yang terjadi di masa lalu dan masa ini sebagai suatu hal yang bermakna sehingga seseorang memiliki keyakinan untuk berpegang teguh pada suatu kepercayaan yang membuat hidupnya berarti, seperti harapan untuk mendapatkan penerimaan dari pasangan dimasa yang datang atau harapan untuk dapat memperbaiki hubungan dengan memberikan pemahaman serta pengertian pada pasangan sehingga tercipta hubungan yang harmonis dan bahagia bagi pasangan perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran di masa yang akan datang

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi *Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran .

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terbentuknya *psychological well-being* yaitu : Usia, Jenis kelamin, budaya, dukungan sosial dan religiusitas. Pada usia dewasa awal aspek kemandirian (*Autonomy*) memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan perkembangan pribadi (*personal growth*) yang memiliki nilai yang lebih tinggi (Ryff & Keyes , 1995).

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ternyata setelah terlepas dari *toxic relationship* perempuan dewasa awal memiliki peningkatan pada aspek kemandirian yang mana perempuan dewasa awal menjadi lebih bebas untuk mengatur kehidupan sehari-hari juga terlepas dari aturan-aturan yang sebelumnya diberikan oleh pasangannya. Kebebasan ini kemudian berdampak pada kemampuan individu untuk menyadari potensi dan peningkatan diri dengan melakukan berbagai aktivitas, bergaul dengan orang-orang yang berkualitas serta keinginan untuk bangkit dan memikirkan masa depan.

Dengan demikian, perempuan pada usia dewasa awal tidak selalu memiliki kondisi *psychological well-being* yang rendah pada aspek kemandirian melainkan tetap berkembang seiring dengan berjalannya proses kedewasaan.

Jenis kelamin, pada perempuan dengan berbagai rentang usia memiliki nilai lebih tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*) daripada laki-laki. (Ryff,1955). Pada kasus perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran ditemukan bahwa kualitas dukungan dari teman terdekat mampu memberikan kekuatan bagi perempuan dalam melewati fase agar terlepas dari hubungan yang *toxic* . Meskipun pada kenyataan perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran dapat kehilangan rasa percaya untuk kembali menjalin hubungan berpacaran.

Budaya, nilai kehidupan budaya Jawa yang dapat membantu dalam proses penerimaan diri dalam meningkatkan *psychological well-being* yaitu pada konsep *Nrimo ing Pandum* (Sikap menerima). Dari hasil temuan penelitian ditemukan bahwa ternyata konsep sikap *nrimo ing pandum* dapat dijadikan sebagai landasan dasar untuk lebih menerima dengan segala hal yang telah terjadi serta menerima kelebihan dan kekurangan diri atas pengalaman yang telah dilalui sebelumnya. Meskipun *alon-alon waton kelakon* (pelan-pelan asal terlaksana) sebagai proses bagi perempuan dewasa awal untuk menerima serta menghindari diri untuk tidak bertindak egois (*datan serik lamun ketaman, datan susah lamun kelangan*) dengan merelakan seseorang yang pernah ada di kehidupan masalah untuk menyambut kehidupan dimasa yang akan datang. Tentu adanya dukungan dari teman terdekat yang memberikan pengaruh positif kepada subjek seperti halnya filosofi hidup jawa yang berbunyi *urip iku urup* untuk melewati proses dalam mencapai *psychological well-being* sehingga pada akhirnya segala bentuk permasalahan dalam hidup seharusnya

individu *aja gumunan, aja getunan, aja kagetan, aja aleman* (tidak mudah heran, tidak mudah menyesal, tidak mudah terkejut dan manja) pada akhirnya perempuan dewasa awal yang terlepas dari hubungan *toxic* harus bisa menerima semua keadaan yang telah terjadi.

Dukungan sosial, terdapat perbedaan dari hasil penelitian antara dukungan dari lawan jenis dengan dukungan yang berasal dari keluarga. Pada dukungan dari lawan jenis ada perasaan untuk diterima dan mendapatkan apresiasi sedangkan pada dukungan keluarga lebih kepada memberikan motivasi dan memberikan sudut pandang baru bagi perempuan dewasa awal yang terlepas dari hubungan *toxic* terkait pernikahan. Selain itu sikap terbuka yang dilakukan oleh orang tua terhadap hubungan anaknya yang baru menjadi bentuk dukungan tersendiri meskipun ada pula yang tetap kesulitan untuk lebih terbuka kepada keluarganya.

Religiusitas, pada konsepnya agama menjadi landasan kepercayaan yang seharusnya diyakini dan ditaati kemudian diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam agama Islam hubungan dengan lawan jenis dengan tujuan untuk menikah tidak dengan berpacaran melainkan dengan ta'aruf (Hidayat, T.T., & Wardana, 2018). Oleh karena itu hubungan berpacaran dalam Islam adalah hubungan yang dilarang seperti kutipan Qs, Al-isra ayat 32

“ Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.”

Dalam penggalan ayat tersebut Allah berfirman untuk tidak mendekati zina, jangan juga dekati penyebab dan pendorongnya karena melakukan penyebab sesuatu akan mendorong seseorang melakukan akibat tersebut (Az-zuhaili, 2016:86)

Dari hasil temuan penelitian didapatkan bahwa ketiga subjek memiliki pemahaman yang baik terkait dengan konsep larangan berpacaran dalam Islam akan tetapi subjek cenderung mengabaikan hal

tersebut yang mengakibatkan subjek terjebak dalam hubungan *toxic* dan berimbas pada *psychological well-being* yang menurun.

Konsep *psychological well-being* dalam perspektif Islam menawarkan kesejahteraan yang mengarah kepada kehidupan yang bermakna bukan sekedar lebih banyak mengalami perasaan positif dan perasaan negatif (Mayasari, 2014). Selain itu, *psychological well-being* sering kali dimaknai sebagai bentuk evaluasi atau penilaian terhadap diri sendiri (Fitri, 2015).

Dalam agama islam evaluasi diri disebut sebagai muhasabah yang memiliki arti introspeksi, mawas diri atau meneliti diri. Muhasabah merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memberikan kesempatan bagi individu untuk introspeksi diri dan menjadikan diri lebih baik (Ahmad, 2018).

Setelah terlepas dari hubungan *toxic* ketiga subjek menyadari bahwa yang harus diutamakan sebelum mencintai laki-laki adalah mencintai dirinya sendiri. Lebih mengutamakan dan fokus dengan jalan hidup sendiri daripada pasangan serta membangkitkan rasa percaya diri.

c. Dinamika *Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

Berdasarkan hasil penelitian dan proses analisis data yang telah diolah, peneliti menemukan fakta bahwa ketiga subjek perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran memiliki kesamaan pada hampir keseluruhan aspek *psychological well-being* yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup (Ryff, 1989).

Dalam studi deskriptif yang menjelaskan terkait sifat kesejahteraan berdasarkan pada usia dan profil gender, salah satunya adalah pada perempuan fase dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun yang mana pada perempuan dewasa awal memiliki skor rendah pada aspek kemandirian (*Autonomy*) sedangkan pada aspek

perkembangan pribadi (*personal growth*) memiliki skor *psychological well-being* yang lebih tinggi Ryff & Keyes (1995). Hal inilah yang menjadi letak perbedaan penelitian ini, dari hasil wawancara ketiga subjek ditemukan bahwa, ketiga subjek mengalami peningkatan *psychological well-being* pada aspek kemandirian setelah terlepas dari hubungan *toxic* yang mana ketiga subjek merasa lebih bebas terutama ketika menjalin hubungan sosial sehingga timbulah rasa syukur setelah terbebas *toxic*. Kebebasan ini didapatkan sebagai dampak dari pelepasan hubungan *toxic* yang selama ini dijalani. Pada aspek pengembangan diri (*personal growth*) terdapat keinginan dari para subjek untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik yaitu dengan memberikan penilaian atas pertimbangan diri sendiri setelah mereka terbebas dari *toxic relationship* sehingga individu tidak hanya berdiam diri dalam menyelesaikan masalah melainkan mampu memiliki kemampuan dalam mengatur, mengevaluasi dan memberikan penilaian atas pertimbangan diri sendiri setelah mereka terbebas dari *toxic relationship*.

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan hal yang berbeda dimana terdapat dampak negatif sebagai dampak dari hubungan *toxic relationship*. Hal ini dapat terlihat pada kedua subjek M dan N yang memiliki ketakutan untuk kembali menjalin hubungan berpacaran sedangkan pada subjek R yang mempunyai dampak lebih protektif dengan pasangan barunya sebagai akibat dari hubungan *toxic* yang pernah dialami seperti halnya teori yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki nilai yang rendah dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain ditandai dengan tingkah laku yang tertutup, sulit untuk bersikap hangat dan peduli terhadap orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, serta tidak ingin berkompromi dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

Meskipun dibebepara aspek dan tema *psychological well-being* mengandung dampak negatif tetapi dari hasil analisis wawancara mengungkapkan bahwa pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relatinonship* dalam berpacaran memiliki kesadaran untuk mencintai dirinya sendiri dan mementingkan diri sendiri sebagai yang utama dibanding pasangannya.

Temuan ini didukung berdasarkan pengertian dari *psychological well-being* yaitu mendefinisikan *psychological well-being* sebagai hasil evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang merupakan bagian evaluasi individu terhadap masalah yang pernah dialami sehingga dapat diartikan *psychological well-being* bukan hanya terbebas dari tekanan atau masalah mental namun lebih daripada itu Ryff (1989).

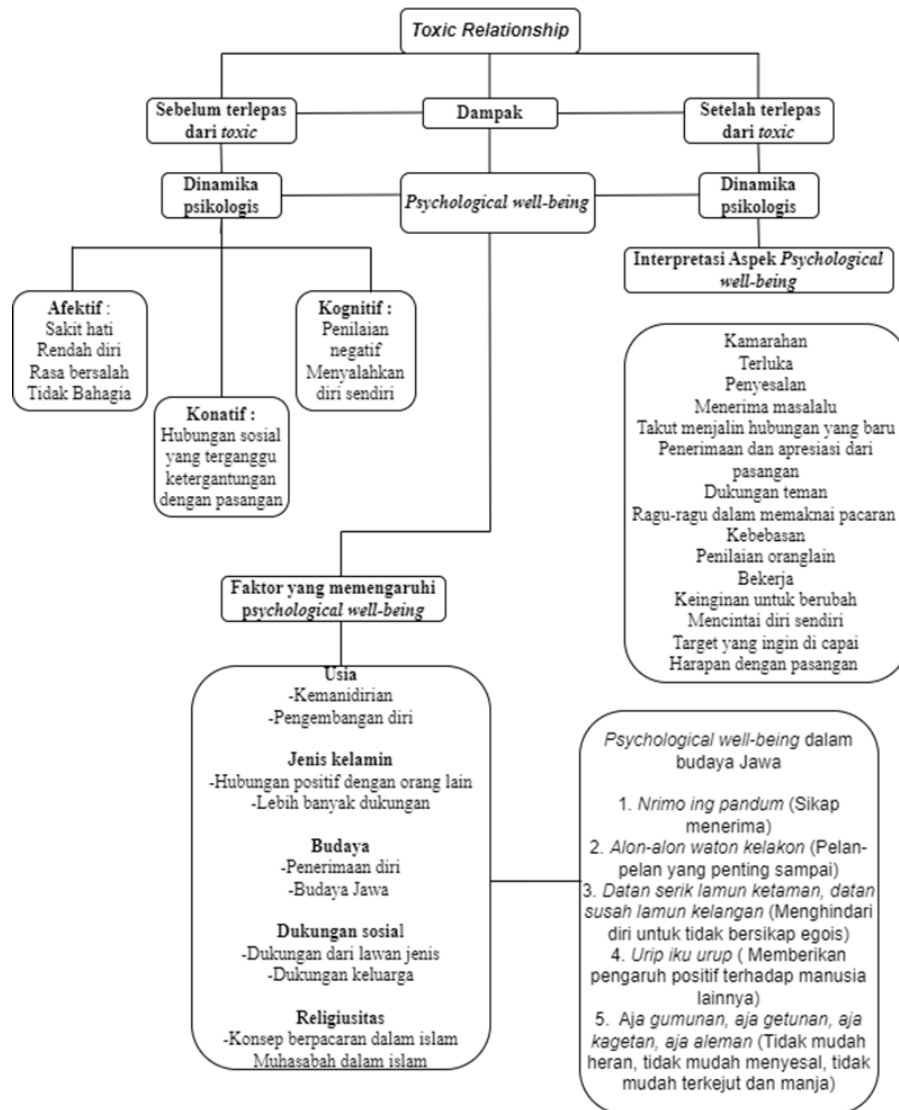
Ketiga subjek juga memiliki keinginan serta tujuan dalam hidupnya untuk terus berkembang. Ketiga subjek juga memiliki harapan serta rasa percaya terhadap kehidupan masa depannya terutama dalam memilih pasangan yang sesuai pada kriteria masing-masing subjek setelah mereka mampu untuk mengevaluasi kesalahan yang terjadi di masalalunya.

Peneliti melihat bahwa proses individu khususnya pada perempuan dewasa awal meskipun terdapat perbedaan, akan tetapi, pada setiap aspek-aspek ataupun tema-tema yang menonjol pada diri masing-masing subjek, mampu membantu subjek dalam berupaya untuk melewati pengalaman selepas menjalin hubungan *toxic* sehingga pada akhirnya perempuan dewasa awal tersebut mampu untuk membangun *psychological well-beingnya* kembali. Bagi perempuan dewasa awal yang memiliki kemampuan dalam mengembalikan *psychological well-being* dapat berpengaruh terhadap banyak hal salah satunya adalah kemampuan untuk merangsang perasaan bahagia dan damai dalam hidup (Hardjo& Novita, 2017:14)

Faktanya pada kasus hubungan *toxic relationship* memang memberikan dampak tersendiri terhadap cara subjek dalam membangun penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup (Ryff, 1989). Namun, tentu saja *psychological well-being* tetap menjadi urusan penting yang harus dimiliki oleh diri individu yang berguna untuk dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangannya secara penuh dan menghadapi tanggung jawab serta mengembangkan potensinya sebagai dewasa awal.

Secara umum ketiga subjek perempuan dewasa awal telah memulai untuk membangun *psychological well-being* kembali. Hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran yang pernah dialami memberikan perubahan dan makna tersendiri bagi kehidupan dan cara subjek berpikir. Ketiga subjek memiliki kesamaan untuk berusaha membangun aspek positif dalam diri masing-masing. Sikap ini akan terus berkembang sejalan pada perkembangan individu terutama ketika seorang individu tersebut telah mampu untuk belajar dari pengalaman hidup, baik keberhasilan maupun kegagalan sehingga akan memunculkan sarana amalan untuk memperkuat rasa welas asih pada diri sendiri sebagai orang dewasa (Abdurrahman et al., 2019).

Melewati kehidupan setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran tentu bukan suatu hal yang mudah. Terlepas dari hubungan *toxic* tidak sertamerta menghilangkan perasaan rasa cinta, empati, kasih sayang dengan pasangan sebelumnya. Perasaan dihianati, kehilangan dan terluka yang disebabkan oleh seseorang yang dicintai tentu bukan hal yang mudah untuk belajar melepaskan dan menerima setiap kejadian masalah yang pernah dialami. Namun pada kenyataannya ketiga subjek mampu untuk membangun *psychological well-being* dan menjalani kehidupan dengan penerimaan serta cinta kasih terhadap diri sendiri.

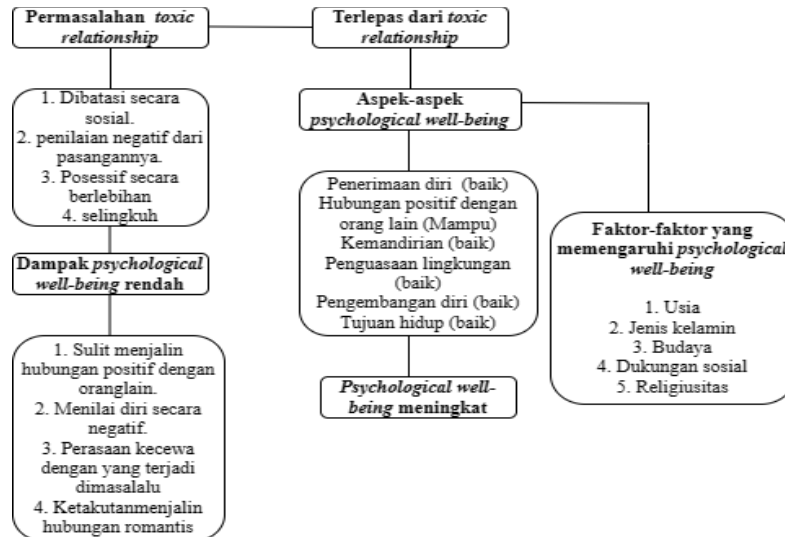


Gambar 4 1

***Psychological well-being* Pada Perempuan Dewasa Awal**

d. Skema *Psychological Well-Being* Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran.

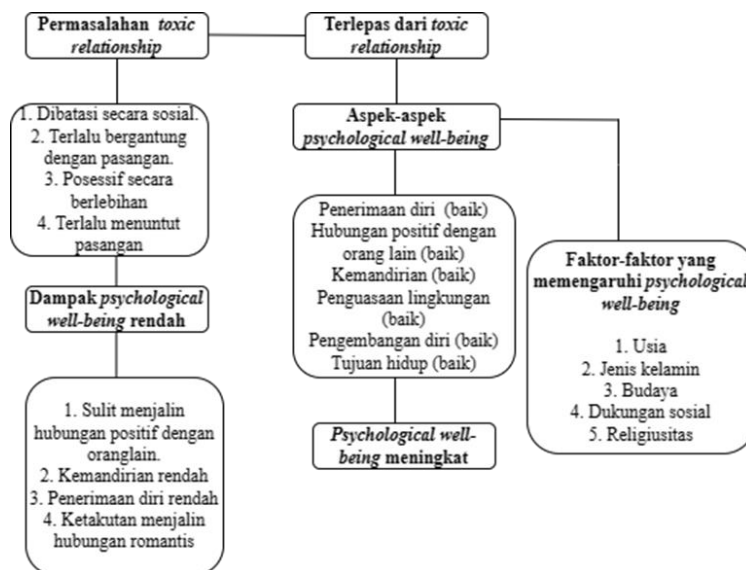
1. Gambar skema *psychological well-being* subjek (M)



Gambar 4 2

Skema *psychological well-being* subjek (M)

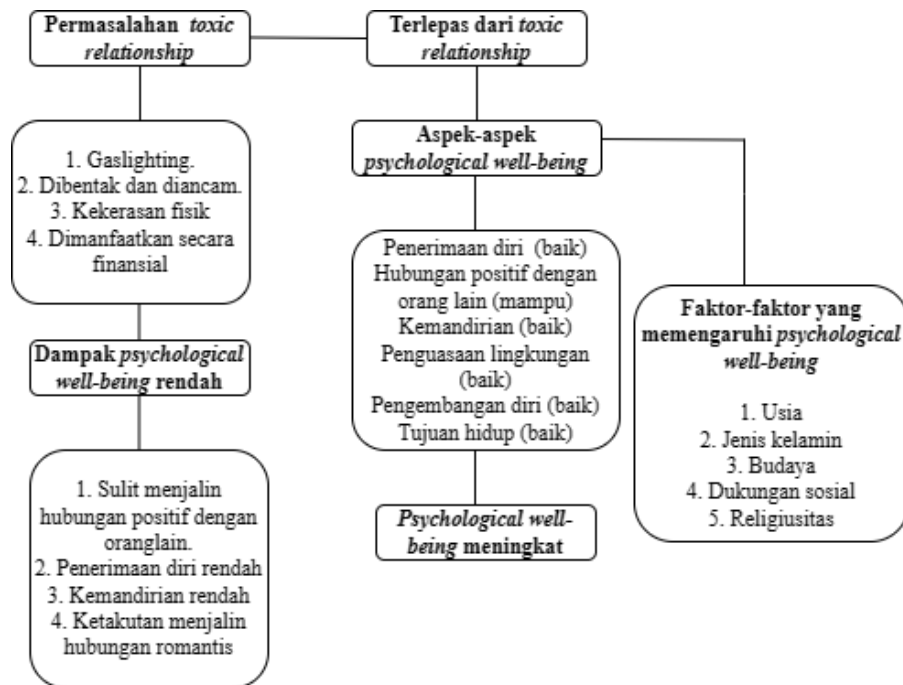
2. Gambar skema *psychological well-being* subjek (N)



Gambar 4 3

skema *psychological well-being* subjek (N)

3. Gambar skema *psychological well-being* subjek (R)



Gambar 4 4

Skema *psychological well-being* subjek (R)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa, ketiga subjek memiliki kesamaan untuk berusaha membangun aspek positif dalam diri masing-masing meskipun terdapat perbedaan, akan tetapi, pada setiap aspek-aspek ataupun tema-tema yang menonjol pada diri masing-masing subjek, mampu membantu subjek dalam berupaya untuk melewati pengalaman selepas menjalin hubungan *toxic* sehingga pada akhirnya perempuan dewasa awal tersebut mampu untuk membangun *psychological well-beingnya* kembali. Jika dilihat dari aspek-aspek yang membangun *psychological well-being* meliputi :

a. Penerimaan diri

Ketiga subjek memiliki kesamaan dalam proses penerimaan diri yaitu sama-sama memiliki rasa marah, terluka, takut, sedih, menyesal. Meskipun pada akhirnya ketiga subjek memilih untuk melakukan penerimaan meskipun dengan waktu yang lama kemudian dibantu oleh dukungan orang terdekat.

b. Hubungan positif dengan oranglain

Setelah terlepas dari hubungan *toxic*, cara ketiga subjek dalam memandang hubungan berpacaran berbeda. Dua dari tiga subjek memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan berpacaran kembali. Sedangkan pada satu subjek masih dapat membangun hubungan berpacaran meskipun membawa dampak negatif yaitu lebih posesif dengan pasangannya yang baru.

c. Kemandirian

Dampak dari hubungan *toxic* membuat ketiga subjek menjadi lebih bebas dan terbuka dengan pandangan baru. Selain itu ketiga subjek juga memiliki kesadaran untuk lebih mengutamakan diri sendiri daripada orang lain.

d. Penguasaan lingkungan

Ketiga subjek memiliki kesadaran untuk lebih mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Pada kedua subjek cenderung mengoptimalkan pada pekerjaan sebagai bentuk kerja keras pada diri sendiri yang sebelumnya tidak dapat dilakukan. Sedangkan pada satu subjek lebih mengoptimalkan pada bakat dan minat yang dimiliki serta menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan diri.

e. Pengembangan diri

Proses pengembangan diri ketiga subjek lebih kepada keinginan untuk lebih mengerti diri sendiri, apa yang diinginkan, dipercaya, dipunya serta segala sesuatu yang dapat menjadi diri lebih baik. Proses tersebut dilalui sampai ketiganya subjek berada pada tahap untuk mencintai dirinya sendiri.

f. Tujuan hidup

Ketiga subjek memiliki kesamaan dalam mencapai harapan ataupun keinginan-keinginan untuk kehidupan romantisnya yaitu ingin agar mendapat penerimaan dari pasangan sehingga terjalin hubungan yang harmonis dan bahagia.

2. Adapun faktor-faktor yang mendukung subjek dalam meningkatkan *psychological well-being* yaitu faktor usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial dan religiusitas sehingga ketiga subjek memiliki kemampuan dalam membangun aspek positif pada diri masing-masing serta berusaha menerima dan lebih memiliki rasa cinta kasih pada diri sendiri sebelum mencintai orang lain.

B. Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah berkaitan dengan gender atau lebih memusatkan penelitian kepada sudut pandang pelaku *toxic relationship* ataupun *abusive relationship* dalam berpacaran atau menikah untuk dijadikan sebagai pembanding dalam menjelaskan terkait kondisi kesehatan psikologis berdasarkan enam aspek yang membangun *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A., Arisanti, E. V., Prahastuti, N. F., & Djamal, N. N. (2019). Pengampunan sebagai mediator pada efek self-compassion pada penipisan ego. 4(2), 181–190.
- Ahmad, J. (2018). Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Islamic Studies*, December, 1–16.
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (cetakan ke). Penebar Media Pustaka.
- Alimi, R., & Nurwati, N. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 211.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.34543>
- Almas, H. S., & Kusristanti, C. (2021). Posttraumatic Growth pada Remaja Wanita yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Perceived Social Support dan Variabel Demografi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 231–243.
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1634>
- Amanda, C., & Mansoer, W. W. (2021). Studi fenomenologi tentang perempuan yang bangkit dari hubungan berpacaran penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 23–45. <https://doi.org/10.24854/jpu188>
- Andi Prastowo. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Cetakan ketiga. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Ani. (2017). Perempuan dan Karir (Telaah Teori Trait And Factor dalam Pengembangan Karir dan Pengambilan Keputusan). *IAIN Pekalongan*, 9(2), 151–161.
- Anna Motz. (2014). *Toxic Couples: The Psychology of Domestic Violence*. Routledge.
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111.
- Ardhianita, I., & Andayani, B. (2005). Kepuasan Pernikahan Ditinjau dari Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 32(2), 101–111.
- Azzahra, R., & Suhadi, M. F. (2021). Toxic Relationship in Anna Todd's Wattpad Story After. *Journal of Language*, 3(2), 166–176.
<https://doi.org/10.30743/jol.v3i2.4462>
- Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah & Manhaj Jilid 2 (Juz 3-*

- 4) (1st ed.). Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2014a). *Tafsir AlMunir: Akidah, syariah & Manhaj jilid 14 (Juz 27-28)* (1st ed.). Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2014b). *Tafsir Al- Munir: Akidah, syariah & Manhaj Jilid 15 (Juz 29-30)* (1st ed.). Gema Insani.
- Az-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Munir: Akidah, Syariah & Manhaj Jilid 8 (Juz 15-16)*. Gema Insani.
- Baktiar, F., Damadjanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Media Komunikasi Visual Tentang Perilaku Pacaran Sehat bagi Remaja Indonesia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Bell, M. E., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2007). The dynamics of staying and leaving: Implications for battered women's emotional well-being and experiences of violence at the end of a year. *Journal of Family Violence*, 22(6), 413- 428.
- Blackburn, I.M dan Davidson, K. 1994. *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan : Suatu Petunjuk bagi Praktisi*. Ahli Bahasa : Mulyarto. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2021. "Perempuan Dalam Himpitan Pandemi Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak dan Keterbatasan Penanganan di Tengah Covid-19"[internet]. Diunduh dari: <https://komnasperempuan.go.id/> [tanggal 08/06/2022 pukul 13.45]
- Christy MS. 2022. *Toxic Relationship Free*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Crawford, M. (2011). *Transformations: Women, gender and psychology*. McGraw-Hill Higher Education. 8
- Bell, M. E., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2007). The dynamics of staying and leaving: Implications for battered women's emotional well-being and experiences of violence at the end of a year. *Journal of Family Violence*, 22(6), 413- 428
- Dewi, S. T., & Minza, W. M. (2018). Strategi Mempertahankan Hubungan Pertemanan Lawan Jenis pada Dewasa Muda. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36946>
- Dharmawijati, D. R. (2016). Komitmen dalam Berpacaran Jarak Jauh pada wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo*, 3(3), 3-5. e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/3790/2467

- Durkin, Kevin. (2009). *Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups* (K. H. Rubin, W. M. Bukowski, & B. Laursen (eds.)). The Guilford Press New York London.
- Dwijayani, N. K. K., & Wilani, N. M. A. (2019). Bucin itu Bukan Cinta: Mindful Dating for Flourishing Relationship. *Journal of Psychology and Humanity*, 1–14.
- Eti Nurhayati. (2012). *Psikologi Perempuan Dalam Berbagai Perspektif* (Cetakan ke). Pustaka Pelajar.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Evendi, I. (2018). Kekerasan Dalam Berpacaran. *Neo Societal*, 3(2), 389–399. <https://media.neliti.com/media/publications/247086-kekerasan-dalam-berpacaran-studi-pada-si-6ddccb8.pdf>
- Fauziah, L. H. (2019). Pengaruh self compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Febriana Lety, A. Q. (2021). Pendidikan Agama Islam Berbasis Religiusitas. *El Ta'dib (Journal Of Islamic Education)*, 1(1).
- Feeney, J. A. (2005). Hurt feelings in couple relationships: Exploring the role of attachment and perceptions of personal injury. *Personal Relationships*, 12(2), 253–271. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00114.x>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being. XI(1).
- Friedman, Howard.S. dan Miriam, W.Schustack. 2006. *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Glass, L. (1995). *Toxic People : 10 ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserabl*. Santa Monica : Your Total Image Publishing
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Penerbit CV. Pena Persada.
- Hancock, K., Keast, H., & Ellis, W. (2017). The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology*, 11(2). <https://doi.org/10.5817/CP2017-2-2>

- Hancock, K., Keast, H., & Ellis, W. 2017. The impact of cyber dating abuse on self-esteem: The mediating role of emotional distress. *Cyberpsychology*, 11(2). <https://doi.org/10.5817/CP2017-2-2>
- Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–19.
<https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Intan Permata Sari. (2018). Kekerasan dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. 7(1).
- Jahja, Yudrik. (2015). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Kahija, Y. La. (2017). Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup (5th ed.). PT Kanisius Yogyakarta.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. 2019. Qur'an Kemenag. [Internet]. Diunduh dari : quran.kemenag.go.id [08 Juni 2022 pukul 12.45]
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). 2018. “Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran”[internet]. Diunduh dari : kemenpppa.go.id [tanggal 09 Juni 2022 pukul 14.25]
- Khan, M., Kapoor, S., & Cooraswamy, R. (2000). Domestic violence against women and girls. 6.
- Kominfo, G. 2019. “11 Filosofi Hidup Jawa Yang Bikin Kamu Lebih Bahagia. Kapanewon” [internet]. Diunduh dari : semanu.gunungkidul.go.id [tanggal 27 November 2022 pukul 12:30]
- Landis, J.T. & Landis, M.G. (1963). Building a Successful Marriage. 4th edition. Englewood Cliffs, New York: Prentice Hall Inc
- Latifa, R. (2017). Gambaran dishonesty pada mahasiswa muslim: academic dishonesty, relationship dishonesty, money dishonesty dan intensi berbohong. 15(1), 27–40.
- Lintang, S. P. (2020). Konsep Narima Ing Pandum Dalam Penerimaan Diri Lansia Jawa. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2).
- Mardalis. (2009). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal (Kesebelas). Jakarta: Bumi Aksara.

- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia I. M. M.Tanzil Multazam & Darmawan K.W (eds). Sidoarjo: Umsida Press.
- Martin Seligman. (2012). Flourish. Free Press.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2).
- McGruder, J.A. (2018). Cutting your losses from a bad or toxic relationship. Indiana, United States: Xlibris.
- Muhammad Shohib. (2009). Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi Islam. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 3, 978–979.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Niman, S., Tina, S. P., & Dahlia, S. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*, 5(2), 10–20.
- Nursapiah. (2020). Penelitian Kualitatif. Medan: Wal ashri Publishing.
- Nuryana, A., Pawito, P., & Utari, P. (2019). Pengantar Metode Penelitian Kepada Suatu Pengertian Yang Mendalam Mengenai Konsep Fenomenologi. *Ensains Journal*, 2(1), 19. <https://doi.org/10.31848/ensains.v2i1.148>
- Papalia, D.E, Old S.W. & Feldman. (2008). Human Development. The McGraw Hill Companies: NY
- Paramita, G. V. (2012). Emotional abuse dalam hubungan suami-istri. *Humaniora*, 3(1), 253-260.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 138–149.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, 2(1), 118–128. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>

- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa Dan Budaya Skala Psychological Well-Being. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*, 253–268.
- Rahmawati, Intan. (2017). Nilai Sense of Community pada Kesejahteraan Psikologis dalam Menghuni (Housing Well-being): Studi Meta-analisis. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2, 81–93. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.952>
- Ramadhita, M. (2012). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Acceptance Of Dating Violence Pada Diri Perempuan Dewasa Muda Korban Kekerasan Dalam Pacaran Di Jakarta. Universitas Bina Nusantara.
- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 103–109.
- Rulam,Ahmadi. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif* . Cetakan ketiga. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.4.507>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. 97–116. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_6
- Ryff, Carol D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2013). Dampak Kekerasan dalam Berpacaran (The Impact of Violence in Dating). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1(1), 1–6.

- Santrock, J. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). New York : McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Santrock, J. (2018). *Life-Span Development* (Cetakan ke). New York : McGraw-Hill Education.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2, 43–59. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Setyani Alfinuha, F. L. N. (2017). Bahagia Dalam Meraih cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1).
- Sholihah, H. P., & Utami, I. (2013). Studi deskriptif tentang gambaran intimasi pada pasangan suami istri pelaku BDSM di Komunitas IBS. *Prosiding Psikologi*, 339–344.
- Straus, M. A., Aldrichi, T., Alvarez, S., Atan, A., Boeckmann, I., Sieber, C., Yodanis, C. L., Bougere, A., Brownridge, D., Chan, K. L., Field, C., Figueiredo, B., Fisher, B. S., Gagne, M. H., Galliher, R. V., Goethals, G., Vervaeke, J., Hawkins, R., Hebert, M., ... Savage, S. A. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790–811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Suindri, S. S. T., Keb, M., Nyoman, N., Rahyani, S. S. T., & Yuni, N. K. (2020). Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gaya pacaran sehat dengan media video (Doctoral dissertation, Jurusan Kebidanan).
- Suindri, S. S. T., Keb, M., Nyoman, N., Rahyani, S. S. T., & Yuni, N. K. (n.d.). Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gaya Pacaran Sehat dengan Media Video. Politeknik Kemenkes Denpasar.
- Sutiyono. (2013). *Poros Kebudayaan Jawa*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep, Prinsip dan Operasionalnya* (Ahmad Tanzeh (ed.); cetakan pe). Akademia Pustaka.

- Tim Penyusun Pusat Bahasa. (2008). Kamus Bahasa Indonesia. Jakarta : Pusat Bahasa.
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetio, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Tucker-Ladd, C. (2004). Chapter 10: Dating, Love, Marriage and Sex. *Psychological Self-Help*, 2(7), 901–1067.
- Vangelisti, A. L. (2009). Hurt feelings: Distinguishing features, functions, and overview. In A. L. Vangelisti (Ed.), *Feeling hurt in close relationships* (pp. 3–11). New York, NY: Cambridge University Press.
- Wikanestri, dan Prabowo, . (2015). Psychological Well-Being Pada Pelaku Wirausaha. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 2013, 431–439.
- Yemima Natasya, G., & Kadek Pande Ary Susilawati, L. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169–177. <https://www.kemenpppa.go.id/>
- Zahiduzzaman,A.S.(2015)*Toxic relationship*.Bloomington:AuthorHouse

LAMPIRAN 1

Panduan Wawancara, Observasi dan Angket Terbuka

➤ **Blueprint Panduan Wawancara**

| No | Aspek | Informasi yang ingin diungkap |
|-----|------------------------------------|--|
| 1.. | Latar belakang | <ul style="list-style-type: none"> - Identitas subjek (nama, alamat, usia, status) - Awal pertama kali bertemu dengan pasangan, latarbelakang ketertarikan subjek terhadap pasangannya, alasan berpacaran. - Kualitas hubungan di awal pacaran, kapan perilaku <i>toxic relationship</i> muncul, permasalahan awal dalam hubungannya seperti apa. - Kesadaran subjek ketika mengetahui hubungannya adalah <i>toxic relationship</i>. |
| 2. | Penerimaan diri | <ul style="list-style-type: none"> - Mampu menggambarkan diri atau mengenali diri. - Gambaran diri terhadap kehidupan masa lalu saat menjalani hubungan <i>toxic relationship</i>. - Mendeskripsikan perubahan diri sebelum dan sesudah mengalami <i>toxic relationship</i>. - Cara subjek dalam melewati dan menerima kehidupannya setelah melewati <i>toxic relationship</i>. |
| 3. | Hubungan Positif dengan orang lain | <ul style="list-style-type: none"> - Cara subjek dalam membangun hubungan sosialnya (seperti berteman atau berpacaran) setelah mengalami <i>toxic relationship</i>. - Gambaran subjek terkait konsep hubungan berpacaran. |
| 4. | Kemandirian | <ul style="list-style-type: none"> - Deskripsi pengalaman subjek ketika <i>toxic relationship</i> dan perubahan sudut pandang dalam menjalani hubungan berpacaran. - Deskripsi subjek terkait pandangan orang lain terhadap dirinya. - Hasil evaluasi diri berdasarkan pengalaman <i>toxic relationship</i>. |
| 5. | Penguasaan lingkungan | <ul style="list-style-type: none"> - Cara subjek dalam mengelola kehidupannya setelah mengalami <i>toxic relationship</i>. - Kemampuan subjek dalam memanfaatkan peluang baru (mengikuti kegiatan positif ataupun pekerjaan) |
| 6. | Pengembangan diri | <ul style="list-style-type: none"> - Deskripsi kegiatan subjek sebelum dan setelah mengalami <i>toxic relationship</i>. - Menjelaskan perkembangan positif yang subjek |

| | | |
|----|--------------|--|
| | | alami terkait kemampuan yang dimiliki. <ul style="list-style-type: none"> - Subjek menjelaskan terkait penemuan atau perkembangan potensi diri. - Cara subjek dalam melatih kemampuan diri. |
| 7. | Tujuan hidup | <ul style="list-style-type: none"> - Mampu memberikan gambaran diri di masa depan. - Mampu memberikan arti atau makna hidup saat ini. - Memiliki harapan dalam menjalani hubungan berpacaran di masa mendatang. |

➤ **Blueprint Observasi**

| No | Pengamatan | Indikator | Informasi yang ingin diungkap |
|----|---|--|---|
| 1. | <i>Exterior physical sign</i> (Pakaian, gaya berkerudung, aksesoris dsb) | Gaya berpakaian, berkerudung yang ditampilkan. | <ul style="list-style-type: none"> - Gaya berpakaian rapi dan kasual. - Mengenakan pakaian berwarna gelap ataupun cerah. - Model kerudung dengan/tanpa <i>style</i> - Menggunakan aksesoris seperti gelang, cincin, bros dsb. |
| 2. | <i>Expresive movement</i> (gerakan mata, kerutan dahi, senyum dsb) | Ekspresi wajah yang ditampilkan | <ul style="list-style-type: none"> - Senang. - Sedih - Kecewa - Marah |
| 3. | <i>Language behavior</i> (menyilangkan tangan dan kaki, memegang telinga, dsb) | Gerakan tubuh yang ditampilkan ketika berbicara. | <ul style="list-style-type: none"> - Menyilangkan tangan atau kaki atau keduanya. - Merapikan kerudung. - Memegang telinga. |

➤ **Blueprint Angket Terbuka**

| No. | Aspek <i>Psychological Well-Being</i> | Indikator | Informasi yang ingin diungkap |
|-----|---------------------------------------|--|---|
| 1. | Penerimaan diri | <ul style="list-style-type: none"> - Mampu untuk menerima kejadian di masalah. - Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri sendiri. | <ul style="list-style-type: none"> - Saya ikhlas menerima kejadian masalah pada hubungan <i>toxic relationship</i> yang pernah saya alami. - Saya menyalahkan diri atas pengalaman <i>toxic relationship</i> yang saya alami. |
| 2. | Hubungan positif | <ul style="list-style-type: none"> - Memiliki hubungan | <ul style="list-style-type: none"> - Saya mampu menjalin |

| | | | |
|----|-----------------------|---|--|
| | dengan oranglain | yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan oranglain. - Menunjukkan empati dan kasih sayang. | hubungan yang hangat dengan orang disekitar saya. - Saya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan saya. |
| 3. | Kemandirian | - Kemampuan untuk memegang kendali, bertanggung jawab atas tindakannya. - Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi. | - Saya orang yang bertanggungjawab atas tindakan yang saya lakukan. - Saya senang jika orang lain memberikan penilaian pada saya. |
| 4. | Penguasaan lingkungan | - Trampil dalam mengatur kehidupan sehari-hari. - Memanfaatkan kesempatan secara efektif. | - Saya mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari. - Saya kesulitan dalam menemukan peluang baru. |
| 5. | Pengembangan diri | - Mampu untuk mengenali potensi diri. - Terbuka terhadap pengalaman baru. | - Saya tidak tahu kelebihan dan kekurangan saya. - Saya menyukai pengalaman baru. |
| 6. | Tujuan hidup | - Memiliki arah dan tujuan dalam hidup | - Saya memiliki arah tujuan hidup yang jelas. - Saya kesulitan dalam menyelesaikan target hidup. |

➤ **Panduan Wawancara Narasumber**

| No | Pertanyaan |
|----|--|
| 1. | a) Siapa nama Anda? b) Berapa usia Anda? c) Apakah Anda pernah menjalin hubungan <i>toxic relationship</i> ? d) Boleh diceritakan bagaimana Anda pertama kali mengenal pasangan Anda sebelumnya? Apa yang membuat Anda tertarik dan berkeinginan untuk menjalin komitmen dengan pasangan kamu sebelumnya? e) Bagaimana kualitas hubungan Anda di masa awal berpacaran? f) Apa yang melatarbelakangi hubungan Anda berubah menjadi <i>toxic relationship</i> ? |
| 2. | a) Bagaimana Anda menggambarkan pribadi Anda saat ini? b) Menurut Anda Bagaimana gambaran diri Anda di masa lalu saat Anda mengalami <i>toxic relationship</i> ? c) Bisa ceritakan perubahan apa saja yang terjadi pada diri Anda sebelum dan setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ? Bagaimana cara Anda melewati dan menerima kejadian tersebut? |
| 3. | a) Bisa ceritakan bagaimana cara Anda membangun hubungan sosial Anda (seperti, berteman atau berpacaran) setelah Anda pernah mengalami <i>toxic relationship</i> ? b) Apakah Anda sudah memiliki pasangan baru? Bagaimana kualitas hubungan Anda saat ini? |

| | |
|----|--|
| | <p>c) Apakah Anda tidak takut jika hubungan Anda saat ini berubah menjadi <i>toxic relationship</i>? Apa yang membuat Anda mempercayai pasangan Anda saat ini?</p> <p>d) Jika Anda diminta untuk memberikan gambaran apa artinya hubungan berpacaran, apa yang akan Anda katakan?</p> <p>e) Apa yang membuat Anda memilih untuk berpacaran? Kenapa Anda tidak memilih menjalin hubungan dengan menggunakan metode ta'aruf?</p> |
| 4. | <p>a) Menurut Anda apakah pengalaman <i>toxic relationship</i> yang Anda alami mengubah cara pandang hidup Anda?</p> <p>b) Bagaimana menurut Anda pandangan orang-orang terhadap Anda saat ini?</p> <p>c) Menurut Anda pelajaran apa yang dapat dipetik dari diri Anda di masa lalu?</p> |
| 5. | <p>a) Apa yang terjadi pada hidup Anda setelah mengalami <i>toxic relationship</i>?</p> <p>b) Apakah ada perubahan dari cara Anda mengelola kehidupan Anda setelah mengalami <i>toxic relationship</i>?</p> <p>c) Apakah setelah Anda mengakhiri hubungan <i>toxic</i>, Anda menjadi lebih mampu untuk memanfaatkan kesempatan-kesempatan yang ada?</p> |
| 6. | <p>a) Perkembangan positif apa yang terjadi pada diri Anda setelah terbebas dari <i>toxic relationship</i>?</p> <p>b) Apakah terbebas dari hubungan <i>toxic</i> mempengaruhi cara Anda dalam menemukan atau mengembangkan potensi Anda?</p> <p>c) Menurut Anda, bagaimana cara Anda untuk lebih mengembangkan potensi diri?</p> |
| 7. | <p>a) Bagaimana gambaran diri Anda di masa depan?</p> <p>b) Jika Anda diminta untuk menggambarkan makna hidup Anda saat ini, bagaimana cara Anda menggambarkannya?</p> <p>c) Menurut Anda, apa tujuan Anda berpacaran?</p> <p>d) Bisa ceritakan apa harapan Anda khususnya untuk hubungan berpacaran Anda di masa mendatang?</p> |

➤ **Panduan Wawancara *Significant Other***

| No | Pertanyaan |
|----|---|
| 1. | Apa hubungan Anda dengan subjek? |
| 2. | Menurut Anda subjek orang yang seperti apa? |
| 3. | Apakah anda tahu subjek pernah menjalin hubungan berpacaran dengan mantan sebelumnya? |
| 4. | Kapan Anda tahu jika subjek berpacaran dengan pasangan sebelumnya? Bagaimana awal ceritanya sampai Anda bisa tahu? |
| 5. | Menurut Anda kualitas berpacaran subjek seperti apa? Bagaimana Anda tahu kalo hubungan subjek adalah hubungan yang <i>toxic</i> ? |
| 6. | Saat subjek menjalin hubungan dengan pasangan sebelumnya perubahan seperti apa yang paling nampak? |
| 7. | Bagaimana pandangan Anda tentang subjek setelah subjek putus dari hubungan tersebut? |
| 8. | Perubahan yang paling terasa apa? |

➤ **Panduan Observasi**

| Pengamatan | Indikator | Target perilaku | Gambaran subjek | Memenuhi | |
|--------------------------|-----------|-----------------|-----------------|----------|-------|
| | | | | Ya | Tidak |
| <i>Exterior physical</i> | Gaya | Gaya berpakaian | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| <i>sign</i> (Pakaian, gaya berkerudung, aksesoris dsb) | berpakaian, berkerudung yang ditampilkan. | rapi dan kasual. | | | |
| | | Mengenakan pakaian berwarna gelap ataupun cerah. | | | |
| | | Model kerudung dengan/tanpa <i>style</i> | | | |
| | | Menggunakan aksesoris seperti gelang, cincin, bros dsb. | | | |
| <i>Expresive movement</i> (gerakan mata, kerutan dahi, senyum dsb) | Ekspresi wajah yang ditampilkan | Senang. | | | |
| | | Sedih | | | |
| | | Kecewa | | | |
| | | Marah | | | |
| <i>Language behavior</i> (menyilangkan tangan dan kaki, memegang telinga, dsb) | Gerakan tubuh yang ditampilkan ketika berbicara | Menyilangkan tangan atau kaki atau keduanya. | | | |
| | | Merapikan kerudung | | | |
| | | Memegang telinga | | | |

➤ **Panduan Angket Terbuka**

| No | Item Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Netral | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|----|---|---------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| 1. | Saya ikhlas menerima kejadian masalalu pada hubungan <i>toxic relationship</i> yang pernah saya alami. Penjelasan : | | | | | |
| 2. | Saya mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang disekitar saya Penjelasan : | | | | | |
| 3. | Saya senang jika orang lain memberikan penilaian pada saya Penjelasan : | | | | | |
| 4. | Saya kesulitan dalam menemukan peluang baru. Penjelasan : | | | | | |
| 5. | Saya menyukai pengalaman baru Penjelasan : | | | | | |
| 6. | Saya memiliki arah tujuan hidup yang jelas. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| | Penjelasan : | | | | | |
| 7. | Saya menyalahkan diri atas pengalaman <i>toxic relationship</i> yang saya alami. | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |
| 8. | Saya orang yang bertanggungjawab atas tindakan yang saya lakukan. | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |
| 9. | Saya mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari. | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |
| 10. | Saya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan saya | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |
| 11. | Saya tidak tahu kelebihan dan kekurangan saya | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |
| 12. | Saya kesulitan dalam menyelesaikan target hidup. | | | | | |
| | Penjelasan : | | | | | |

LAMPIRAN 2
Transkrip Hasil Wawancara Subjek

Transkrip Wawancara Subjek (M)

Wawancara dilakukan pada :

Hari, tanggal : Sabtu, 24 September 2022

Waktu : 21.15-22.25

Tempat : Kos

Keterangan

Peneliti : P

Subjek : S

| | |
|---|---|
| P | Assalamualaikum. Sebelumnya boleh tahu namanya siapa? |
| S | Wa'alaikumsalam. Panggil aja M |
| P | Okey. Boleh tahu sekarang usianya berapa? |
| S | Aku 21 |
| P | Sebelumnya aku ijin yaa buat lakuin wawancara dan ijin juga buat rekaman selama proses wawancara. |
| S | Oke, ngga apa-apa. |
| P | Aku mulai dari pertanyaan pertama yaa? Boleh diceritain ngga awal kenalnya gimana dan apa yang buat kamu tuh jadi tertarik dengan pasangan kamu sebelumnya. |
| S | (tertawa) Haduh, ngga kuat (tertawa), ihhh dadi koyo flashback malah (tertawa). Sek sesek, agak sesek yaa (tertawa pelan). Awal kenal udah lama SMA kayane, dari kecil malahan udah kenal cuman kayak ngga pernah sapa menyapa gitu. Jadi orangtuaku sama orangtuanya dia kan aaa kerabat gitu lho kayak temen deket gitu to. Terus yaa nek orangtua ku ketemu orangtuane dia kan jadi tahu dia itu siapa, jadi kenal cuman yaa ngga pernah ngomong, ngobrol, ngga pernah nyapa kayakne baru mulai mase DM aku ki awale awale aku sing nyari Instagram to gara-gara mau masuk kuliah gitu lho. Soalnya dia lebih tua dari aku dan sama-sama anak UIN. Kating. Nah pokoknya aku ngefollow dia dulu to, ternyata masanya langsung notice aku itu siapa terus habis itu kenal .. kenal .. kenal ... chatan terus dia yang minta no WA aku akhirnya pindah ke Wa terus kenal sampai masuk terus yaa ketemmu di Semarang tahu kalo aku adik kelase yo wes kenal kenal gitu. Terus Awale itu ngga tertarik opo piye, terus gara-gara dia opo yaa banyak bantu aku, kan awal-awal semester kayak ngga punya temen ngga sih, susah nyari temen terus akukan tergolong anak-anak manja maksudekkan dirumah butuh ibu, butuh bapak gitukan terus pertama awal ngerantau agak cultershock gitu lho, nyari maem aja bingung, lha ada mase terus kulino dibantu mase dadi kebiasaan, dia ada effort besar, mau jemput gitu lho intine ngajakin, tugas yaa dibantuin terus yo ya udah lama-lama jadi tergantung serta jadi pacarnya. Jadi yaa sebenarnya aku tertarik sama masnya karena butuh. |

| | |
|---|--|
| P | Dari awal hubungan pacaran kamu, kalo dari segi kualitas gimana? |
| S | (Menarik napas panjang) (tertawa) Awale yaa biasa biasa wae tapi sebelum pacaran mase iki udah kayak .. kayak .. opo yaa istilaha ... kayak ngekang-ngekang gitu lho. Maksude itu udah keliatan kayak jiwa posesif. Dia tuh tipe orang yang cemburuan banget kek misal mase liat aku guyon sama temen cowo aku wahh langsung di Whatsapp tu marah-marah kayak “kamu tu wis tak bilangin jangan deket-deket sama temen cowomu soale temenku tau nek kamu itu pacarku gini-gini” kayak gitu. Dekne ki koyo boyo gitu lho maksude gampang maen sama cewe tapi ngga ngerti ngopo tetep wae rasane koyo jek tertarik maksude kayak “eh ngga mungkin moso pas aku pacaran nanti aku kayak diselingkuhin” tapi ternyata sikap-sikape sing biasane ngga iso dirubah. Malah makin-makin. Dulu tu mase juga sering bilang kayak kamu makin gendutan sering ngomentarin fisik gitu meskipun asline mase ga memperlakukan itu si tapi kan sebagai cewe pasti kepikiran to. Rasanya sakit banget. Cuman waktu itu bener-bener edan sama sekali ga nyadar Pernah tuh, waktu itu aku ketahuan chat dari kating yang ngechat aku ngajak, sekadar ngajak makan mie ayam tok, itu pas aku ketahuan, aku kih lupa ngehapus yaa padahal aku ngga jalan sama kating itu terus pas ketemu sama pacarku hp ku langsung dipinjem dan nomernya langsung dihapus, padahal udah aku tolak lho ajakannya, udah ngga mau ngechat mas kating itu lagi. Tapi pas ketahuan kok sikapnya pacar aku kayak gitu. Yo kan ketara banget gitu to. Waktu itupun aku ngga kepikiran (tertawa) dan aku belum merasa tersakiti (tertawa) jadi yaa aku masih bucin gitu. Mungkin karena jarak dari awal pas jadian sampai ke perilaku toxicnya itu kurang dari sebulan jadi ngga kerasa apa-apa. Apalagi hampir setiap hari kalo makan itu pasti bareng dijemput gitu. Jadi ngga yang jauh-jauh banget. |
| P | Dengan kondisi hubungan kamu yang seperti itu, terus kehidupan sosial kamu gimana? |
| S | Nah itu, awal-awal semester itu ngga begitu banyak main atau punya temen, punya sih kalo kumpul-kumpul gitu pas habis kuliah to, ngga pernah kalo pas lama-lama gitu pokoknya sore sampe malem paling ya udah sama masnya gitu. Emang jarang bersosial sih. Aku kayak gini yaa karena pacarku, bahkan semenjak aku pacaran sama dia, kayak gimana ya kan aku biasane temenan itu nyaman sama circle nah pas sama mase itu aku bener-bener ngerasa ga punya temen cowo kecuali satu temen baik aku itu. Aku beberapa kan kenal sama anak yang beda kelas di kampus, kita kenalan baik, jadi mereka tu sering ngajakin nongkrong gitu kan atau kalo ngga biasanya ngajak makan siang bareng tapi ya aku sering banget nolak soale nek mase tau pasti marah-marah dan itu pernah kejadian di kantin kampus tiba-tiba banget mase dateng terus aku dipanggil dan diglandang gitu aja kan malu yaaa, terus mau gamau jadi ninggalin temenku, kan kasian yaallah kayak bener-bener gapunya temen cowo, padahal cuma sekedar temen ga lebih aku juga ngerti kalo posisiku itu sama mase tapi dia super edan ngekang aku dengan alesan takut kehilangan. Akhirnya kih malah ikut bersosialnya kadang sama temen-temen pacarku, misal habis rapat gitu kadang dijemput ikut makan bareng temen-temene, aku ngga boleh kalo malem-malem nongkrong gitu ngga |

| | |
|---|--|
| | pernah, baru main nongkrong yaa habis putus dari masnya itu. Nongkrong sama temen-temen sekelas. |
| P | Apa yang buat kamu pada akhirnya sadar bahwa hubungan kamu ini adalah hubungan yang <i>toxic</i> ? |
| S | (hening lama) hmm nyadarnya itu karena ... (tertawa pelan) maaf yaa.. aku pernah (terdengar ragu-ragu) haduhhh cerita ngga yaa ... hmm, pernah tidur sama mase, (menarik napas panjang) hmm salah sih emang aku kayak ngga seharusnya mau kan yaa aku salah emang tapi disatu sisi emang bucin iyaa terus aaa pokoknya di semester awal hampiiir 24 jam dalam 7 hari itu bareng-bareng terus sama dia kadang pulang sampe malem, kadang sampe jam 01.00 pagi nah tapi kosku kan tutupe jam 22.00 yaa otomatis jam 01.00 pagi nek aku pulang ngga bisa masuk. Nah itu aku kadang pulang ke kosan mase yaa bener sih ngga ngelakuin sampai aaa hubungan suami istri tapi tetep wae rasane kayak sakit banget terus terakhir tau ternyata dia balikan sama mantane. Akhirnya aku tahu dia selingkuh dan semenjak itu perilaku dia jadi berubah kayak sering ilang, bales chat aku lama dan oga-ogahan, ngga mau nerima telpon aku dan aku khawatir padahal aku udah mau tidur bareng sama dia tapi ternyata dia kayak udah ngga ada rasa sama aku. Dari situ aku juga ngerasa kalo pacar aku itu udah ngga bener. Tapi yang buat aku sadar hubungan kita <i>toxic</i> itu dari waktu dia selingkuh, waktu itu aku kayak orang frustrasi kebetulan aku lagi sama temen-temen aku di kosan, nah pacar aku ini bikin <i>story</i> sama si cewek selingkuhannya dan aku shock banget liat postingan itu. Aku ngga kuat dan akhirnya aku nangis di kamr mandi karena aku malu kalo ketahuan temen-temen aku dan ternyata aku pingsan sampai akhirnya aku terpaksa liati postingannya dia ke temen-temen aku dan ternyata respon temen-temen aku bilang kalo dia itu cowo toxic. Jadi sebenarnya hubungan aku sama pacar aku itu udah pernah putus dan yang kasus selingkuh ini putus yang kedua kali, yang awal itu pernah putus gara-gara mase itu keluar kampus satu mobil sama itu cewe cuman waktu itu aku liatnya si cewenya itu cewe yang genit dan waktu itu aku liat mereka berdua pas lagi sama temen-temen aku itu waktu mau berangkat kuliah. Mereka pun juga udah bilang ngga setuju hubunganku sama masnya itu sejak awal. Cuman setelah sekitar dua minggu putus ternyata masnya itu ngehubungin dan ngejar aku terus dan berusaha ngeyakinin aku makannya aku mau balikkan lagi sampai disitu. Jujur aku sakit hati sih pas aku putus untuk kedua kalinya. Apalagi pas awal putus aku ngerasa jijik banget sama tubuhku sendiri soalnya aku pernah tidur bareng meskipun ngga ngapa-ngapain tetep aja aku ngerasa khawatir dengan pasangan aku dimasa depan kalo dia tahu masalahku sama masnya itu pernah tidur bareng. Aku khawatir apakah pasangan aku kelak bisa nerima aku apa ngga gitu. Bahkan sekarang aku kalo deket sama cowo rasanya langsung kayak ke trigger dan inget kejadian itu kadang bingung harus jelasinnya gimana. |

Pertanyaan Utama

P : Kalo menurut kamu nih, gambaran diri kamu sekarang gimana?

S : (tertawa) Aku ngerasa ngga jauh beda amat sih cuman gara-gara itu, aku sekarang jadi lebih berhati-hati tentunya, ngga mau asal pilih orang lah, lebih hati-hati banget lah sekarang kalo sama cowo. Pokoknya dibuat pembelajaran ajalah yang dulu-dulu itu.

P : Memang kalo diri kamu yang dulu gimana?

S : Aku ngerasa dulu aku kayak lebih banyak positifnya lho kalo dinget-inget kayak jaman sekolah, aku rajin, kerjain tugas sekolah bareng, belajar bareng, pacaran juga ngga pernah ngapa-ngapain kayak saling support yaaa kayak pacaran pada umumnya malah kayak bukan kayak pacaran justru sahabat. Biak-baik aja ngga sama kayak mase, ngga tau kok malah sama mase kok kayak gitu. Kayak nyesel sih. Kalo tahu kayak gitu, ngga sampe nikah gitu yaa ngga usah ngelakuin gitu, ngga usah tidur bareng, kalo bisa malah ngga usah kenal og sam mase tapi yaa balik sama mase kan ngga bisa jadi kayak aku yang sekarang. Kalo sekarang aku ngerasa lebih berani buat berdiri sendiri, lebih bekerja keras terus kayak ngga mau kalo sendirian ngga ngapa-ngapain, jadi kalo produktif itu bisa ngga terlalu banyak mikir buat punya temen buat nemenin pas gabut jadi kadang muncul perasaan kayak pengen punya pacar. Jadi setidaknya kalo sibuk itu jadi ngga memikirkan hal-hal yang ngga penting gitu lho. Selain itu, sekarang aku ngerasa lebih mandiri soalnya kalo sebelum-sebelumnya itu kayak selalu butuh “someone” ya ngga sih yang bisa buat temenin bareng tapi kalo sekarang aku mikir “masa yaa harus ketergantungan sama orang terus” khususnya sama pacar. Jadi istilahnya kalo pacar itu kayak milikku gitu ngga sih.

P : Kalo pacaran tuh apa sih kalo dari sudut pandang kamu sendiri?

S : (tertawa) apa yaa .. hubungan yang saling support, saling melengkapi. Bedanya kalo dari keluarga aku tuh kan bukan dari keluarga yang apa aku cerita apa aja bisa diterimakan ngga mungkin, kalo ke temen, aku emang bisa cerita apa aja sama temen, aku juga punya banyak temen iya, tapi kayak tetep ngga bisa kalo dibuat curhat gitu lho kalo ngga ada hubungan yang spesial gitu, ngga bakal bisa membuka diri atas sekadar mengungkapkan apa yang kurasa. Soalnya kayak jaman sekarang temen-temen banya gitune to, banyak yang kadang ngga bener maksude kayak cuman pengen tahu aja, ngga kasih support kalo pacar kan emang dia bener-bener tulus apapun bakal di support ngga sih. Supportnya itu bisa dalam bentuk omongan terus ngebantu jasa kadang yaa sama-sama membantu dalam materi tapi yaa tetep timbal balik yaa ngga sih. Dengan pacaran tuh aku bisa di apresiasi dan diterima. Itu pemikiran aku.

P : Terus nih dari hubungan pacaran kamu yang ternyata seperti itu, gimana cara kamu menghadapi atau melewati kejadian itu?

S : Aku pernah terharu sama temen dekat aku yang waktu itu bilang “udah sing wes kejadian ngga usah dipikirin kalo ngga ada dia kamu ngga jadi diri kamu yang sekarang ngga usah disesali emang jalannya udah kayak gitu ya udah pas dia bilang kayak gitu aku jadi kayak agak plong pokoknya lama-lama aku jadi lupa gitu dan akhirnya aku punya banyak temen dan kenalan baru lagi. Meskipun kadang masih kepikiran bukan mau balik tapi kayak ada kekhawatiran “aduh aku ini udah masuk usia dewasa kalo punya calon nanti gimana” aku kepikiran itu tapi yaa aku mikir lagi orang tulus ngga bakal, gimana yaa bisalah aku memaafkan masalah tetep bakal nerima aku.

P : Kalo dari segi sosial gimana?

S : Ngga terlalu yang butuh effort sih karene kalo aku tuh asal udah sefrekuensi yaa enak. Aku jadi lebih bebas buat ketemu sama temen-temen kelasku dan pergi kemanapun, yaa ngalir aja gitu. Kalo pacar sekarang aku ngga punya, aku ngga tau kenapa cuman aku takut, bukan takut yang gimana yaa tapi kayak “haduuhh belum siap ... belum siap” dan aku takut kalo ditinggalin, makannya aku sekarag cari yang serius, serius aja ngga mau yang pacaran kalo bisa langsung lamaran setidaknya ada sesuatu yang pasti gitu lho, takutnya ngga ada kepastian apa-apa maksudnya kayak memperkuat hubungan yaa ngga sih. Memang sih lamaran itu ngga menjamin hubunganku ngga kayak dulu tapi disisi lain dengan adanya lamaran kan udah ada ikatan yaa terus aaaa udah ada ikatan kayak ada cincinya gitu jadi aku juga tetep bisa waspada kayak dia itu orangnya gimana agga mungkin dia yang ngajak lamaran terus aku iyain aja yaa ngaa aayaa tetep observasi sek kayak dia itu orangnya gimana. Jadi observasi itu ngga mesti pacaran bisa jadi temen dulu kayak gitu. Kalo beneran jadi lamarannya yaa berharapnya ngga kayak gitu lagi.

P : Kenapa kamu lebih memilih lamaran dulu daripada ta'aruf?

S : Ngga tau yaa, ta'aruf itu malahan ngga boleh kenalan sama orangnya dulu ngga sih. Meskipun memang dianjurkan dalam islam tapi kan aa kayak ngga bisa tahu lebih dalem tentang orangnya yaa ngga sih kalo dipikir-pikir. Setahuku ta'aruf itu ngga bisa ketemu orange to, barus bisa ketemu kalo udah nikah. Jadi kayak dikenalin sama kyai dulu gitu. Ngga bisa seraus persen percaya sama orangnya yaa ngga sih menurutku.

P : Setelah mengalami *toxic relationship* apa yang berubah dari cara pandang hidup kamu?

S : Ada, dulu itu mikire, aaa sam mase itu lulus kuliah itu langsung lanjut S2 buat lanjutin sekolah bareng terus nikah muda juga tapi setelah putus dari hubungan *toxic* itu malah ngga pingin nikah-nikah cepet maksude kayak udah ngga mau mikir dan belum kepikiran maksude kayak mau berkarir sek wae hidup pelan-pelan aja daripada udah mikir sampai sana daripada nanti kalo salah orang lagi. Jadi aku lebih memikirkan kebahagiaan diri aku dulu. Meskipun dulu aku juga bahagia tapi aku masih ada rasa sakit hati bertahun-tahun dan aku baru menerima dan melepaskannya itu akhir tahun 2021 karena kadang aku masih suka stalking dan ngerasa kayak “aduh kenapa sih amsih ngga bisa lepas” tapi yaa gimana aku stress sih yaa kepikiran juga. Karena setelah putus itu aku jadi sering menyalahkan diri aku sendiri, kalo aku ngga mau itu ngga bakalan sampai kejadian ke situ. Itu aja terus yang aku sesalin. Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. Jujur waktu itu susah banget, temen aku itu sampai greget banget sama aku, sampai ngomong kasar ke aku tapi yaa lama-lama pas aku KKN, itu aku mulai asik sama temen kayak di tempat KKN tuh kayak lebih adem dan kebetulan aku punya temen yang punya permasalahan yang sama kayak aku, nah aku ini bisa ngomong kayak gini “ ngga usah di sesali, ngapaiin kalo udah ya udah” aku tuh bisa bilang kayak gitu ke temen aku terus aku mikir kok aku ngga bisa nerapin itu ke diri aku sendiri kenapa yaa kayak seharusnya aku itu juga bisa menerapkan itu bisa yang aku ucapin ke temen aku, ya dari situ dan kesibukan aku akhirnya aku jadi lupa sam masalalu aku kayak mengalir. Tapi emang habis dicurahtin temen aku dan aku bisa ngasih masukan ke dia ya udah, aku berusaha buat melepaskan. Yaa alhamdulillah sekarang ngga kayak gitu lagi.

P : Kalo temen-temen kamu ngelihat perkembangan kamu sekarang gimana?

S : Aku ada deket sama orang, dia bilang aku orang yang menyenangkan. Bahkan pasa aku ada masalah, aku emang keliatan sedih sih dan dia bilang “jangan murung lagi donk, kamu kan biasa bikin orang-orang *happy*”. Kebetulan dia temen tongkrongan aku.

P : Dari apa yang udah kamu lalulin, apa sih pelajaran yang dapat kamu ambil dari kehidupan masa lalu kamu?

S : Tetep hati-hati, ngga mau cepet-cepet pacaran, yaa punya. Ya buat psangan aku dimasa depan aku tetep butuh orang tapi aku ngga mau asl-asalan aku sempet juga punya pikiran ngga mau nikah gara-gara kakakku itu cerai dan bayangin aja waktu itu taun taun belum bisa *move on* dan tahu kakakku cerai gara-gara selingkuh pas itu aku kayak frustrasi lagi kayak down lagi mengalami kejadian pas pacarku selingkuh dan aku waktu itu langsung murung. Dan itu kayak udah jadi kebiasaan gitu lho murung dipojokkan kamar dari

kecil nah pas tahu kakaku kayak gitu aku cuman dikamar terus aku juga punya pemikiran “haduh mending ngga usah nika wae” kayak daripada nikah ketemunya punya suaminya kakaku pas itu aaa aku ketahuan sama kakaku yang cowo itu langsung pas liat aku mojak dikamar aku langsung dipeluk kayak “jangan nangis, udah-udah ngga usah dipikirin, ngga usah diliat” terus lain hari dibilangin itu buat pembelajaran kamu buat lebih berhati-hati. Seiring berjalannya waktu aku juga banyak kesibukan akhirnya aku mulai lupa dan aku sadar kao ada orang yang bahagia pas nikah, pas udah punya anak, ada keinginan to. Terus kayane pikiran aku yang ngga pengen nikah itu salah gitu. Yaa intinya, sekarang aku lebih fokus sama diriku sendiri dan mementingkan diri aku sendiri. Lebih cinta sama diri sendiri.

P : Kalo kehidupan kamu dulu kegiatannya apa? Terus sekarang gimana?

S : Dulu aku ikut Dema, terus badminton. Cuman dulu masnya ngga suka. Nah karena mase itu ngga seneng jadi akhirnya aku ngelakuin apapun biar ngga ada konflik gitu. Akhirnya ngga usah ikut, jadi aku ngga ikut. Tapi meskipun gitu aku tetep bisa kerja di liburan semesteran dan mase itu ngga ngelarang karena kita ldr-an Kalo sekarang aku udah kerja di bagian pemerintahan gitu sama sebenarnya orang tua aku ada usaha cuman aku bingung ngelanjutkannya gimana.

P : Kalo makna hidup kamu apa?

S (tertawa) apaa yaaa .. belajar terus memperbaiki diri. Aku punya cita cita buat bisa lanjut S2 dan semoga aja bisa kekejar dan ngga jadi cewe yang aneh-aneh soale aku sempet aneh-aneh. Jadi aku itu sempet aneh-aneh, kayak ngerokok gitu tapi udah berhenti di bulan Agustus. Jadi gini ceritanya, akukan emang suka main dari SMA dan pernah ngerokok satu-dua kali dan pas kuliah itu setipa stress atau lagi ngedown aku ngerokok terus paling banyak ngerokok pas skripsian. Semalem bisa habis delapan sampai sepuluh batang. Terus sekarang berhenti dan ngga mau ngerusak badan aku lagi. Bahkan dulu waktu sama mase itu aku juga sempet kepikiran buat minum dan apalagi pas putus cinta gitu aku sempet diajakin buat minum buat ngelepas stress biar bisa lebih lega buat minum anggur. Tapi ada satu temen aku yang tahu aku diajak kayak gitu sampai dia marah banget dan ngancem ngga mau temenan sama aku dan dari situ aku udah ngga mau nyicipin hal-hal kayak gitu.

Transkrip Hasil Wawancara Subjek (N)

Wawancara dilakukan pada :

Hari, tanggal : Minggu, 25 September 2022

Waktu : 12.30-14.08

Keterangan

Peneliti : P

Subjek : S

| | |
|---|--|
| P | Assalamualaikum. Sebelumnya boleh tahu namanya siapa? |
| S | Wa'alaikumsalam. Kenalin aku N. |
| P | Mba N yaa. Boleh tahu sekarang usianya berapa? |
| S | Sekarang aku 22 tahun |
| P | Wah seumuran donk yaa. Oh iya, mba sebelumnya aku ijin yaa buat lakuin wawancara dan ijin juga buat rekaman selama proses wawancara. |
| S | Oh iya, silakan. |
| P | Sebelum proses wawancara berlangsung disini aku akan kasih sedikit informasi, jadi nanti aku akan ngasih sekitar 20 pertanyaan utama dan mungkin akan berkembang sesuai dengan jawaban mba. Mba ngga perlu merasa terbebani atau jawaban bener atau salah. Mba cukup menjawab dan menceritakan pengalaman mba seperti kita lagi cerita aja. Gitu yaa. |
| S | Tapi aku banyak omong lho, ngga apa-apa. |
| P | Iya ngga apa-apa. Aku mulai yaa. |
| S | Oke |
| P | Bagaimana awal kamu tertarik dan mau untuk menjalin hubungan berpacaran sama mantan kamu? |
| S | Dia itu temen aku sekelas tiga tahun bareng. Awalnya kita ngga dekat yaa berawal dari ece-ecean gitu kan, kayak gasak-gasakan. "Lho kok raine mirip ik, jodoh ki mesti" lha itu temen-temen aku kayak gitu terus dia kayak yang mulai nyebelahin aku misal pas istirahat. Ya awa itu sih dari ceng-cengan itu kita sahabatan, curhat-curhatan, Pas lulus banget habis UN jadian. Jadi mungkin tertariknya dari mana ya dari sahabatan itu kayak nyaman curhat-curhatan gitu, nyaman, nyambung kalo ngobrol dan bisa deeptalk sama dia. |
| P | Terus nih, kualitas hubungan kamu waktu diawal pacaran gimana? |
| S | Awal-awal pacaran itu ... karena mungkin dari sahabatan aku tuh awal-awal pacaran kayak ngga pacaran. Kita jarang chat intens atau komunikasi yang gimana-gimana ngga yang panggilan apa gitu, ngga kayak orang pacaran biasa ada panggilan khusus. Ketemu juga jarang, bukan yang effort gitu. Soalnya kita sahabatan awale jadi kayak agak kaku. Itu berjalan sebulan sampai tiga bulan habis itu udah kayak pacaran. Dari akunya tuh bilang ke dia "kok kita ngga kayak orang pacaran gitu lho", "kamu kemana-mana ijin donk gitu masa ngga ngabarin" dulu tuh kalo dia mau ngehubungin atau ngga |

| | |
|---|--|
| | yaa ngga apa-apa gitu. Di awal hubungan tuh ngga ada rasa kepemilikan gitu. |
| P | Kenapa ngga sahabatan aja kalo kayak gitu? |
| S | Karena kita sering curhat-curhatan bareng dan aku bisa sampai nangis depan dia. Rasanya kayak beda level aja kalo cuman di bilang sahabat. Dia juga ngerasa kayak gitu. Kayak nyaman gitu, karena kenyamanan itu karena kita ada kesamaan. Jadi kita sama-sama ngga bisa deket sama keluarga gitu. Jadi waktu nyambung kayak kita ditemuin sama orang yang ternyata bisa dengerin cerita aku, bahkan kita sama-sama excited soal cerita masing-masing. Selain itu, Dia selalu ada buat aku, perhatian banget sama aku, perilakunya juga maniss nyenengin banget, selalu mujiii aku apresiasi akuuu. Aku yang ga terlalu bisa cerita dan luapin emosi kalo sama keluarga tapi kalo sama dia bisaaa. Perilaku dia yang kayak begitu buat aku seratus persen bergantung banget sama dia. Perubahannya lumayan banyak waktu itu, pokoknya duniaku semua tentang dia. Bahkan aku ngerasa ga perlu siapa siapa lagi selain dia |
| P | Terus kehidupan sosial kamu gimana? |
| S | Aku itu tadinya social butterfly, temen banyak banget,tapi semenjak sama dia, aku jadi ga minat temenan sama siapa-siapa. Selain itu, aku tuh sama sekali ga boleh punya temen cowo, bahkan kalo aku pergi sama temen-temen cewepun dia kurang suka, dia pengennya aku dirumah chat sama dia, telfon sama dia terus kalo habis dari acara kampus gitu pasti aku di introgasi kaya ditanyain "kamu duduk samping kiri kanan depan belakang serongmu siapa?" "sentuhan fisik ga sama cowo?" dan masih banyak lagi. Waktu itu aku manut-manut aja, aku juga menerima perilaku itu dengan lapang dada. Saat itu aku gatau bahwa itu salah, aku anggepnya ya wajar aja kan dia sayang sama aku.. |
| P | Apa yang buat kamu akhirnya sadar kalo hubungan kamu toxic? |
| S | Sebenarnya tuh awalnya dari aku sih (ragu) soalnya dia punya sahabat cewek yang deket banget sama dia, deket poll dan si cewe ini sering jelek-jelekin aku di depan pacar aku sendiri dan pacar aku nih sampain ke aku omongannya si cewe itu. That's why aku marah. Toxicnya itu berawal dari situ. Kayak aku mulai ngelarang. Ngga secara langsung ngelarang sebenarnya. Cuman kayak "aku ngga suka yaa sama omongannya cewe itu" soalnya memicu pertengkaran aku sama pacar aku itu. Dari situ kita kayak berantem berkali-kali sampai akhirnya aku kayak "Kamu kalo ketemu cewe itu lagi, putus sama aku. Aku ngga mau kamu temenan sama cewe itu" nah terus semenjak itu, mungkin dia merasa kayak ada hak juga kan untuk ngelarang aku padahal aku juga ngga punya itu temen cowo yang kaya si cewe itu tapi dia juga ngelarang aku karena mungkin itu awalnya. |

Pertanyaan Utama

P : Gimana cara kamu menggambarkan diri kamu saat ini?

S : Aku nih ... alpha woman semuanya bisa sendiri, pekerja keras, valueable, percaya diri aaaa jiwa sosial tinggi. Pokoknya aku worth it. Yaa aku punya

value .. value yang many skill aku punya. Terus dengan banyak pengalaman yang aku kejar berusaha ngibangi sana-sini udah berjuang buat semuanya. Untuk saat ini aku jarang ngerasa insecure terus minder gitu. Sebenarnya emang dari dulu tingkat kepercayaan diri aku sangat dahsyat yaa. Aku udah sampai di tahap liat pencapaian orang itu aku udah ngga minder, aku juga punya pemikiran bahwa semua orang punya value nya masing-masing karena aku juga punya value yang banyak gitu.

P : Gimana gambaran diri kamu saat di masa lalu saat mengalami *toxic relationship*?

S : Uhm ... seratus persen berbeda. Dasarnya emang aku tapi seratus persen aku ubah gitu lho. Aku ngerasa apapun yang aku lakukan mempengaruhi pacar aku. Maksudnya aku doyan ngobrol aku suka berteman sama siapa aja tapi pas sama pacar aku ini aku ngga bisa lakuin itu kayak harus jaga perasaan dia. Aku ngga bisa jadi diri aku sendiri. Meskipun aku mencoba buat jadi diri sendiri tapi aku ngga bisa kayak aku harus mikirin perasaan dia dan itu kayak hampir segala hal misal kayak nyanyi, MC itu kayak apa aku ada partnernya atau ngga gitu. Pemikiran itu emang dari aku sendiri tapi itu pun karena pacar aku ini sering ngelarang-ngelarang jadi aku membatasi diri aku. Dia itu batasin banget kayak “aku ngga suka yaa bi kamu gini-gitu”, “aku ngga suka ya bi kalo kamu keliatan bahagia banget” jadi bikin aku kayak ngerasa terpojokkan dan aku tuh sampai heran juga bingung jawabnya. Aku bahkan sampai ngga punya temen jadi aku tuh tujuh hari dua puluh empat jam tuh sama dia. Bahkan temen cewe aja ngga. Aku juga ngga pernah tuh makan siang sama temen-temen aku. Dia itu selalu ngikutin kemana pun aku pergi. Jadi siklusnya itu kayak gitu. Setiap hari aku liat mukannya dia terus. Aku juga ngga aktif organisasi, aku lebih ke pasrah aja. Bahkan urusan organisasi aja juga sama pacar aku.

P : Terus kapan kamu merasa diri kamu berubah? Perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah *toxic relationship* dan gimana cara kamu ngelewatin kejadian itu?

S : Berubahnya yaa pas setelah putus sih (tertawa kecil) sampai akhirnya bisa eksplor diri ngga langsung semua tak jalanin itu ngga. Tapi maksudnya begitu putus aku ngerasa bisa banyak eksplor diri semua hal kayak relasi, percintaan, kuliah, keluarga, semuanya. Proses itu juga ngga mudah orang aku sampai turun 8 kg karena dia itu segalanya bagi aku, kalo dari gambaran cerita aku kan, aku dua puluh empat jam sama dia, aku ngga punya temen, organisasi itu sama dia. Jadi yaa dia yang menggantikan semua peran orang-orang disekitar aku semuanya ada dia, jadi kalo dia hilang kayaknya dunia aku juga hilang. Pasti aku kayak bingung harus memulai dari mana. Perubahan yang paling kerasa itu cara berpikir aku sih karena aku terlalu fokus sama hal-hal yang ngga penting kalo sekarang lebih ke eksplor diri, ngga berpatok sama satu hal dan gimana cara aku ngelewatin, sumpah kalo ditanya ini aku bingung banget soale, apa yaa ... karena itu berat banget, dan aku ngga tahu kayak aku

sembuhnya kapan, aku terus ngelewatin aja. Time heals, aku berusaha bertahan aja. Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa. Aku berpikir buat berubah itu sekitar enam bulan setelah pacaran karena aku liat insta story nya dia yang ternyata dia udah bahagia dengan pacarnya yang sekarang. Aku ngga suka liat itu dan aku ngerasa aku kok ngga valueable banget deh, aku kok ngerendahin diri aku sendiri dan aku ngga suka itu karena aku cinta sama diri aku sendiri yang mana aku percaya sama diri aku sendiri. Begitulah cara aku merubah aku diri. Yaa ... aku tuh udah naruh semua hal ke dia. Dunia aku semua tentang dia, dia yang selalu aku andalin dan aku ngga nyangkanya tuh disaat aku menganggap dia dunia aku ternyata dia jalan sama cewe lain dan bayangin cewe itu juga ngganggap dunianya dia itu dunianya dia juga itu yang buat aku sakit hati banget. Jadi aku lebih kehilangan pusat duniaku dan juga kehilangan kepercayaan aku dengan orang-orang disekitarku dan lebih berhati-hati dalam memilih orang. Trust issue gitu, entah itu sama temen atau bahkan ketika aku menjalani hubungan aku yang baru aku ngga bisa kayak diri aku yang dulu.

P : Gimana cara kamu membangun hubungan sosial kamu lagi?

S : Jujur diawal itu agak sulit banget, ngga agak sih sulit banget malahan (penekanan bicara). Membangunnya lagi to capeek soalnya, Lebih ke hubungan pacarannya kalo temen kan emang udah ada temen-temen yang biasa aku aja kerja bareng jadi mau ngga mau aku yaa harus ada interaksi sosial sama mereka. Tapi kalo pacaran itu udah ngga ada feel interest kayak kesem-sem, jatuh cinta, nyeritain keluarga aku gimana, hidup aku gimana, aduh males banget deh. Tapi ternyata pemikiran itu, akhirnya aku nemu orang yang klik aja gitu. Maksudnya tadinya kan aku kayak berekspektasi kayak “aduh kayaknya capek banget deh harus mulai dari nol” tapi ternyata setelah aku nemu orang baru ngga ada yang berubah biasa aja. Itu karena pemikiran aku yang belum move on. Aku berani buat jalin komitmen lagi tapi ngga sama kayak aku jalanin hubungan sama yang dulu maksudnya kalo jalanin yang baru itu lebih ke jaga perasaan dianya aja ngga yang ‘memberikan segalanya’ disisi lain aku lakuin itu karena aku takut kalo hubungan aku kayak dulu makannya aku ngga jalanin hubungan itu secara totalitas. Jadi lebih ke hubungan selayaknya sesama manusia aja untuk berbuat baik karena saat itu aku butuh figur satu orang yang bisa aku andelin gitu yang bisa aku panggil ‘rumah’. Aku bahagia menjalin hubungan itu karena aku dapet figurnya. Figur yang bisa gantiin sisi-sisi dia yang hilang. Tapi aku ngga bisa cinta kayak aku mencintai pacar aku dulu. Kualitas hubungan aku lebih dewasa sih, juga lebih fokus ke diri masing-masing.

P : Kalo menurut kamu hubungan berpacaran itu apa sih?

S : Sebenarnya sama aja sih kayak kita besti-an cuman levelnya lebih tinggi karena mungkin dia dijadikan satu-satunya. Spesialnya karena dia orang terpilih karena pada dasarnya aku ngga bisa sendiri aku tuh butuh figuranya. Figur orang yang bisa sama aku, figur temen ngobrol. (Hening lama) temen banyak tapi ngga ada yang paham sama aku, soalnya menurut aku, aku orangnya complicated, ada banyak hal-hal yang aku ngga bisa ceritain tentang diri aku tapi aku ngga bisa ceritain itu ke orang ini dan dia yang memahami betapa rumitnya aku dan dia tetep cinta sama aku dan tetep bertahan untuk menjadi figur yang enak untuk diajak ngobrol.

P : Tapi kenapa harus pacar? Kenapa ngga sama sahabat-sahabat kamu?

S : Aku ngga tahu, kayak kurang puas gitu kalo ngga sama laki-laki kayak rasanya beda. Aku pikir kalo aku curhat sama sesama cewe itu memiliki satu pemikiran yang sama. Kalo cowo tuh ada cinta-nya. Kalo cewe tuh biasanya lebih suka ngejudge termasuk kalo aku cerita sama keluarga, aku ngga bisa dapet apresiasi atau penerimaan dari mereka tapi kalo cowo tuh lebih ke nerima sisi lemah aku jadi aku merasa lebih aman, aku merasa tervalidasi, aku merasa terlindungi, mereka merasa ada kekaguman sama apa yang aku raih dan itu bisa aku rasain kalo aku pacaran soalnya kalo temen cowo aku pasti ngira dia bakalan kayak gitu juga sama cewenya dan aku merasa ngga spesial karena aku pengennya juga ada hak dan pengen merasa di spesialkan. Hak disini tuh maksudnya kayak aku bisa komunikasi perilaku apa yang aku mau dari dia sedangkan kalo cuman sekadar temenkan ngga bisa. Aku pacaran tuh juga aku pengen nikah, yaa mungkin (hening lama berdecak) karena belum cukup dewasa atau belum cukup pintar aku juga ngga tahu aku tuh belum kayak liat resiko-resikonya gitu kadang kan orang tuh bener-bener detail atau pemilih tapi kalo aku orientasi tujuannya untuk nikah tapi aku tuh pingin kita bisa tumbuh dan berkembang bersama gitu.

P : Ada ngga yang berubah dari cara pandang hidup kamu?

S : Iyaa, kalo dulu aku sama dia terus, ngga tahu cara menjalani hidup, aku ngga tahu kalo ternyata hidup tuh seasyik, semenyenangkan dan serumit ini setelah aku banyak belajar sama orang, kembangin diri, ngga terlalu fokus sama pemikirannya dia. Curhat yaa sama dia yang kasih solusi yaa dia, sedangkan kalo sekarang kalo aku mau curhat berhubung aku juga lagi ngga ada pacar jadi aku terpaksa memanfaatkan fasilitas yang ada misal kayak ibuku, kayak kakak aku, adik aku walaupun tadinya aku kayak kurang kurang .. kurang apa yaa excited untuk cerita sama mereka tapi mau ngga mau karena aku ngga punya partner jadi ya sama .. aaa. (hening) sama temen-temen aku dan pada akhirnya dengan obrolan-obrolan itu 'oh ternyata dunia itu seperti ini' jadi yang pasti mengubah cara hidup sih.

P : Lanjut, kira-kira gimana cara orang memandang kamu?

S : Kayaknya kalao orang-orang ngeh sama perbedaannya yaa. Mungkin karena aku sekarang lagi sendiri jadi mungkin aku lebih terekspos aja. Dulu kan kalo

udah laku kan ngga perlu banyak-banyak caper gitu lho maksudnya kalo sekarang kan ekspos ters update terus (penuh penekanan) terlihat cantik setiap waktu. Kalo kisah percintaan tetep dianggap masih bodoh sih walaupun udah menjalin hubungan baru baik itu sebelum atau pun sesudah toxic relationship kalo aku cerita sama besti-besti aku mereka pasti anggap aku termasuk bodoh dalam percintaan sih kayak kurang pikir panjang, dangkal, gampang luluh terus juga apa yaa .. yaa... gitulah pokoknya. Kalo menurut temen-temen aku harusnya aku bisa dapet yang lebih baik lagi kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya.

P : Pelajaran apa yang bisa kamu petik dari kehidupan masalah kamu?

S : Aduh, sebenarnya aku ngga terlalu banya belajar yaa (tertawa kecil) menurut aku lho yaa mungkin belajarnya dalam menjalin hubungan yaa maksudnya kita ngga boleh memaksakan orang lain bertingkah seperti apa yang kita pengen, kita ngga bisa memaksakan cara pandang kita ke orang lain persepsi kita dalam (hening), menjalani dan menghadapi sama kayak orang lain kayaknya dulu aku terlalu memaksakan itu sih ke dia kalo aku ngga kayak gitu sama dia mungkin aku bakalan lama banget karena aku sangat sangat mencintai dia dan aku ngerti kalo dia juga cinta banget sama aku. Maksudnya dalam hubungan kita dulu kita emang memiliki banyak cita tapi disisi lain kita terlalu banyak memaksakan satu sama lain. Padahal yang namanya pemikiran itu sangat luas yang mana variabelnya itu sangat banyak dan mungkin aku tidak sedewasa itu untuk memikirkan hal itu pas sama dia. Kalo dari diriku sendiri itu uhm (hening lama) yaa .. lebih cinta sama diri sendiri sih kayak jangan biarkan orang lain membatasi dirimu sendiri, jangan biarin orang (menarik napas dalam-dalam) apa yaa .. buang-buang waktu sia-sia. Jujur nyesel sih kayak seandainya aku bisa memulai lebih awal mungkin aku bisa punya lebih banyak teman, sekarang aja baru setahun aku mulai berteman aja, gila temen aku banyak banget dan itu kayak diakuin orang-orang. Apalagi aku pacaran sama mantan aku itu dari awal aku masuk kuliah, bener-bener yang awalnya aku harus punya banyak temen dulu tapi aku ngga punya temen gitu dan aku bisa bayangin kalo aku dari awal dia ngga membatasi aku seberapa banyak temen aku. Mungkin aku bakal banyak banget sih. Sebenarnya dari dulu aku udah mencintai diriku sendiri cuman dulu aku mikirnya aku kayak terlalu egois kalo aku ngga mikirin dia padahal sebenarnya bisa aja aku ngobrolin ke dia buat banyak toleransi tapi kan sayangnya ngga mungkin karena aku terlalu mengkotak-kotakan lika-liku yang udah kita lewatin.

P : Ada ngga perubahan kamu dalam mengelola kehidupan setelah kamu mengalami *toxic relationship*?

S : Jelas donk, mengelola yaa jelas dok dulu aku apa-apa mikirin dia kalo sekarang mau kemana aja langsung gaz apa lebih mentingin diri sendiri lah, mau sama temen gonta-ganti setiap hari langsung gas, kal sam adia harus

banyak pertimbangan. Semua tentang dia. Sekarang mah yang menurut aku baik dan sesuai dengan norma yang berlaku bablas

P : Setelah kamu toxic itu berarti kesempatan kamu juga lebih luas donk mba?

S : Jelas donk, pastilah kayak dulu aku ada kesempatan kerja aja ngga aku ambil ya karena aku mikirin dia yaa tadi kayak MC dan nyanyi itu aku suruh duet sama cowo lha sedangkan kita ngga bisa nyanyi sendiri kita harus eye contact, physical touch biar lebih kerasa biar lebih hidup apalagi itukan kehidupan seni dan aku emang suka sama yang berbau seni kayak aku tuh suka nggambar, aku suka nulis, aku suka nyanyi pokoknya yang berbau seni aku suka dan menurutku seni itu harus hidup ngga bisa donk kita asal nyanyi ada rasa disitu nah dia ngga suka jadi kesempatan itu terbuang sia-sia. Bahkan aku dapat kerjaan bagus itu setelah putus sama dia. Itubaruu beberapa conto dari sekian banyak hal.

P : Perkembangan positif dari kamu sekarang apa? Semisal aktifitas yang dulu kamu ngga bisa kamu lakuin karena terbatas, sekarang jadi bisa.

S : Banyak banyak pol, sosial, uang, akademik bahkan terus kecantikan wes kabeh karena aku ngga perlu lagi memikirkan perasaan orang lain sekrang jadi lebih fokus sama diri aku sendiri. Bergaul sama orang-orang tuh ada tekanan gitu, jadi aku ada motivasi buat berkembang.

P : Gimana cara kamu untuk lebih mengembangkan diri?

S : (menghela napas) aku bingung, aku tuh emnag orangnya kompetitif dan ngga mau kalah, dan itu emang buat aku tertekan cuman aku suka kadang orang-orang ngga suka kalo dia dapat ekspektasi dari orang lain tapi kalo aku ngga, aku malah suka kayak orang bilang aku pintar, cantik dan lain sebagainya. Darisitulah aku pingin bisa mengabulkan apa yang orang ekspektasiin ke aku tapi bukan berarti aku pengen nyenengin semua orang yaa, cuman emang aku kompetitif. Jadi cara aku kembangin potensi ya karena hidup itu soal cara untuk bertahan atau ngga gitu lho dan aku harus inget bahwa ada banyak tanggungan yang harus aku pertanggung jawabkan gitu. Banyak orang-orang yang percaya, jadi kalo orang-orang percaya sama aku yaa aku harus percayalah sama diriku sendiri.

P : Sekarang nih, gambaran diri kamu dimasa depan itu seperti apa?

S : (tertawa) apa yaa .. kadang aku berpikir kalo aku kan menjadi seorang ibu yang mengagumkan, nganteri anaknya pakai mobil *civic* terus punya banyak usaha properti karena aku suka, aku juga pengen punya pertokoan dengan karyawan banyak banget dan kau pikir kalo aku mau kayak gitu aku harus banyak nabung dan fokus sama hal-hal baik. Tapi aku masih penegn jadi budak korporat sih cuman kalo aku jadi budak korporat aku ngga bisa ambil freelance padahal kalo aku ambil *freelance* itu lumayan. Sistem kerjanya juga lebih fleksibel dan penghasilannya juga banyak cuman kan ngga ada kayak

jabatan atau kejelasan dimasa depan. Tapi kayaknya jadi budak korporat dulu deh, walaupun susah untuk keluarnya.

P : Kalo makna hidup kamu sekarang apa sih mba?

S : Aku ngerasa aku tuh kuat banget lho sumpah, dulu aku tuh butuh validasi dan apresiasi orang-orang atau bahkan cowo-cowo aku ya kalo sekarang, aku cukup liat ke kaca gitu terus liat diri aku sendiri kayak 'gila keren banget sih' Jadi kalo aku sekarang validasi ada diri aku sendiri dan aku lebih lebih lebih percaya diri aku sendiri, lebih cuek ama omongan orang yang membatasi sama hal yang aku lakuin dan ngga ada yang namanya minder itu sangat berkurang. Maknanya adalah aku lebih sangat mencintai diriku sendiri.

P : Harapan kamu buat hubungan berpacaran kamu dimasa yang akan datang?

S : Aaaa (hening, menghela napas) aku pingin banget orang itu bisa apa yaa .. bisa ... (hening) mengimbangi tapi ngga menuntut aku jadi apa yang dia mau, jadi partner yang baik jadi .. jadi .. segala sesuatu yang bisa aku andalkan dan yang paling penting komunikasi nomer satu, perbaiki komunikasi dan amenyamakan persepsi dan jangan banyak berasumsi.

P : Tanggapan kamu dalam hubungan berpacaran dalam islam apa?

S : Mungkin karena orientasinya dalam cara pandang aku sendiri yaa. Aku tipe yang melaksanakan kewajiban aku tapi hmm aku belum bisa seratus persen belum bisa menjauhi larangan dan mentaati perintah yang ada jadi kalo pacaran dalam islam pasti ngga bolehlah dan aku tahu betul tapi aku tetep lakuin itu Ini menurut aku yaa walaupun tetep salah tapi dalam menjalankan pacaran tersebut buat aku dan orang-orang disekitarku aku masih mentaati norma yang ada, tetap menjaga nama baik dan mahkotaku sebagai wanita ya pokoknya sewajarnya aja dan kenapa aku ngga bisa menjalankan taaruf karena aku ngga bisa percaya karena ta'aruf itu hanya melihat sisi baiknya aja dan aku harus menilai itu secara subjektif pasti beda sama yang aku pikir dan aku sendiri kurang tahu bentuk taaruf yang sebenarnya itu gimana yang mungkin bisa mengimbangi cara berpikir aku.

Transkrip Wawancara Subjek (R)

Wawancara dilakukan pada :

Hari, tanggal : Senin, 26 September 2022

Waktu : 10.30 - 12.27

Keterangan

Peneliti : P

Subjek : S

| | |
|----------|---|
| P | Assalamualaikum mba, boleh izin tahu namanya siapa? |
| S | Wa'alaikumsalam, aku R |
| P | Usianya? |
| S | Aku 23 tahun |
| P | Okey. Mba sebelumnya aku ijin yaa buat lakuin rekaman selama proses wawancara. |
| S | Oh iya silakan |
| P | Sebelum proses wawancara berlangsung disini aku akan kasih sedikit informasi, jadi nanti aku akan ngasih sekitar 20 pertanyaan utama dan mungkin akan berkembang sesuai dengan jawab mba. Mba ngga perlu merasa terbebani atau jawaban bener atau salah. Mba cukup menjawab dan menceritakan pengalaman mba seperti kita lagi cerita aja. Gitu yaa. |
| S | Oke |
| P | Sebelumnya, boleh diceritain awal kenalnya itu gimana? Terus apa sih yang buat kamu tertarik sama dia sampai kamu mau buat menjalin hubungan berpacaran sama dia? |
| S | (Subjek tertawa malu) Dulu tuh kan dikenalin temenku sekelas. Dia tuh istilahnya itu belum kenal, kenalnya itu lewat instagram pengajian online karena temen yang ngenali ke aku itu temen sekelas aku dan dia orang Semarang tapi dia ngenalinnya itu ngga pernah ketemu. Lucu ngga? |
| P | Gimana tuh maksudnya? |
| S | Temenku itu ngga pernah ketemu sama mantanku inisial D. Dia ngga pernah ketemu sama temenku inisial D tapi kok dia nekad buat ngenalin aku. Itukan dulu posisinya aku jomlo lama 3 atau 4 tahun itu kayak mungkin saking lama jomblonya, saking ngenesnya kayak iyain aja jadi tuh habis itu pertama kali ketemu itu dia sampai mau nyamperi aku jauh-jauh dari Kediri sampai Semarang naik bis dan aku masih inget pas dulu pertama kali jemputnya itu di Unisula. Jadi tuh kayak mikirnya kayak effortnya seorang dia cowo. Kan aku ngga pernah yaa disamepri sama cowo beda provinsi sampai jauh-jauh tapi itu pas berlangsung sampai diawal-awal doank. Endingnya, euh, aku yang nyamperin terus seperti itu (nada bicra menurun) |
| P | Kalo menurut kamu yang bikin kamu tertarik apa sama dia? |
| S | Awal-awalnya cuman manis tok sih kayak keliatannya dewasa bisa bimbing tapi selanjutnya ngga. Kelakuan aslinya keliatan kasar, suka marah-marah |

| | |
|----------|--|
| | (intonasi bicara menurun). .Dulu aku mikirnya itu dia lahir tahu1992 aku 1998 bedanya kayak 6 tahun jadi kayak kakak sama adik ternyata malah ngga bisa ngimbangin sama umurnya. Ya, kayak kaka sama adik berantem terus jadinya kayak ternyata kurang cocok. |
| P | Lalu kapan hubungan kamu berkembang ke arah toxic? |
| S | (Hening) Aku deket sama dia tuh bulan Juni 2019 nah Novemhernya di tahun yang sama itu udah keliatan toxic ya sekitar 5-6 bulanan lah, itu udah keliatan. Hubunganku sama dia tuh udah termasuk Kekerasan. Dia sering bentak, maki, sampe nyiram air dan mukul dipipi aku Aslinya emang tempamental sifatnya. Kalo yang disiram air dan ditampar iya. Aku suka ngetes pacarku gitu kayak aku bikin akun fake terus aku dm dia terus dia respon ngga Dia responkan ketahuan yaa terus bar itu udah terus aku ngomong blakblakan gitu di kontrakan kos itu ketauan dia langsung dimatiin telponnya terus aku telpon lagi biasanya orang ketauan itu ngaku salah kan itu ngga (nada bicara meninggi) dia malah balik nyerang, dia malah nyalah-nyalahin aku dan balik nyerang dan bentak-bentak. pas aku tahu dibentak nangis kan sakit yaa , udah tahu salah bukannya minta maaf malah bentak-bentak, nyerang gitu kan otomatis aku nangis gitu di telpon malem-malem terus uhmm bukannya ditenangin posisi udah nangis malah “wes tah diem, koe meneng ngga, meneng ngga” kayak gitu jadi kayak kalo misal kasarnya keliatan banget <i>toxic</i> nya udah keliatan banget. Terus kayak kalo aku bikin kesalahan gitu dia kayak bilang gini “ nek ketemu lho tak pukul kamu, mau tak kaplok” ngancem-ngancem gitu. setiap kita ada masalah aku sering didiemin selama seminggu ga komunikasi. Meskipun sebenarnya yang salah itu dia dan aku tuh bakal ngerasa bersalah banget sampai aku mohon-mohon sama dia buat maafin aku. Padahal aku udah minta berkali kali. Bahkan dulu aku sampai sujud dikaki dia demi permohonan maafku diterima. Entah kenapa aku ngga bisa marah atau meluapkan perasaan aku ke dia, jadi aku cuman bisa batin aja. Selain itu, aku ngga begitu sadar kalo hubunganku toxic. |
| P | Terus peraasaan kamu gimana? |
| S | Dulu masih goblok-gobloknya jadi ya lanjut aja. Dulu tuh sering cerita sama sahabatku terus sahabat aku bilang udah di ingetin “aku udah bilang berkali-kali kamu tuh jangan sama dia “ tapi ya namanya orang masih buta yaa tetep lanjut terus ya pas udah puus temenku bilang “syukurlah kalo udah putus, aku tuh dah cape liat kamu nangis terus gini-gini” gitu. |
| P | Terus yang buat kamu sadar hubungan kamu toxic apa? |
| S | Sadar, sadarnya itu dari pacar aku yang sekarang. Jadi pas putus itu aku samperin si D di Kediri buat pertemuan terakhir gitulah. Dia ngga mau, dia masi kekeh dan aku deket sama pacar aku yang sekarang inisial B itu udah deket sama aku bulan Oktober itu. Jadi satu bulan sebelum putus aku udah deket sama B. Dia mau nungguin aku buat putus dululah sama mantanku gitu nanti baru kita bareng. Jadi aku putusin dulu baru sama yang sekarang mas B. Jadi mas B ini menyadarkan aku bahwa ternyata masih ada cowo yang lebih baik daripada mas D. Makannya aku berani ninggalin. Jadi aku tahunya itu dari berita kayak “suami membunuh anak” sebenarnya dia itu tipe orang yang temperamen jadi sadarnya itu dari diri aku sendiri |

| | |
|----------|---|
| | <p>“entar kalo aku misal nikah sama dia terus dia kayak punya kesalahan dikit gitu anakku gimana kita sebagai ibu ngga terima maksudnya traumanya nanti sampai gedhe. Kalo sama kita, kita masih bisa nahan tapi kalo anak pasti ngga bisa jadi ngga terima. Terus aku mikir seribu kali buat lanjutin sama dia. Terus yang buat aku pingin ngelepasin dia tuh yang paling utama itu orang tua aku sih. Orang tua aku ngga setuju sama dia yang yang tinggalnya itu jauh. Jadi dari awal feeling bapak ibu itu udah bilang kalo dia itu bukan cowo baik gitu dan akhirnya emang bener sih itu. Akhirnya ya udah harus berani mutusin dia meskipun dia ngga terima dan dia baru terima buat lepasin aku pas aku bilang “aku udah punya cowo baru”.</p> |
| P | Terus perasaan kamu gimana waktu kamu mulai berpikir buat ngelepasin dia? |
| S | Susah sih, soalnya dulukan aku mau nikah muda dan dia bisa janjiin itu. Jadi pas ketemu bulan November itu dia bilang ke aku kalo dia mau ngelamar aku dibulan April pas ulang tahun aku. Terus agak sakit sih kayak pas mau ulang tahun kayak kemarin harusnya aku udah dilamar jadi tapi endingnya itu emang belum rejekinya buat nikah dulu. Jadi aku mikirnya lebih baik nikah di belakang daripada salah pilih pasangan. |

Pertanyaan Utama

P : Gimana gambaran diri kamu sekarang mba? Kalo kamu ngelihat diri kamu sekarang di banding dulu itu kayak apa?

S : Lebih ke itu sih .. overthingking. Kemaren ke psikolog itu imbasnya itu ke pasangan aku yang sekarang jadi lebih protektif tapi emang dulu aku udah protektif sih karena emang sifat dasar aku itu lebih protektif sih. Misal udah sayang sama orang tuh udah sayang banget. Itu gobloknya akuaku juga lebih selektif lagi buat milih pasangan.

P : Selektif yang gimana, kan kamu udah ada pasangan?

S : Selektifnya tuh nek misal nek misal aaaa dalam artian gimana yaa aaaa.. ngeluarin uang dalam batas tidak wajar maksudnya tuh kayak pengen buat menyenangkan dia gitu lho. Kalo dulu kan waktu aku sama dia sampai ponakannya aku kasih hadiah terus dulu pas mau lebaran itu jualan coklat itu sampai ibuk aku ngirim jajan satu kerdus dikirimin ke dia. Jadi istilahnya itu kayak buat apa, buat cowok kayak gitu. Jadi kayak lebih selektif lagi kalo mau ngasih ke orang. Jadi kayak kalo orang itu ada feedbacknya buat aku yang ngga apa-apa.

P : Kalo hubungan kamu yang sekarang gimana?

S : Sehat-sehat aja sih, kayak aku ngga perlu buat ngeluarin uang yang ngga penting. Biasa aja. Komunikasi kita bagus, kayak saling ngabarin terus istilahnya setelah kita gajian kita sama-sama nabung uang buat nikah.

P : Gimana proses kamu sampai akhirnya kamu bisa ngelewatin fase setelah toxic relationship?

S : Dulu pas awal-awal aku sering ribut lho sama cowo aku yang sekarang inisial B. Jadi setelah aku putus, sebenarnya dia pasti memakluminlah putus dari mantan terus langsung sama dia mesti masih ada lukalah beda sama orang yang udah move on. Nah itu pasti dia masih tertarik sama masa lalu kan nah kita tuh sering masih ribut sampai sekitar 2 atau 3 bulan ribut gara-gara mantanku. Entah ribut karena barang pemberian mantanku belum tak buang yaa pokoknya adalah yang diributin. Tapi setelah itu udah ngga ngungkit-ungkit lagi soal mantan.

P : Tadi kamu sempet bilang di awal hubungan kamu sama pacar baru kamu sekarang ada konflik. Nah, gimana cara kamu nyelesain konflik itu?

S : Aku berusaha menerima masa lalu, aku berusaha ikhlas sih sama nerima orang baru karena posisi masih dikejar sama dia jadi otomatis masih stress kan yaa dia ngancem-ngancem. Posisinya kayak ya udahlah “ udah ngga jodoh mas, udah ngga jodoh cari aja calon yang lain yang lebih baik dari aku banyak dan disitu kayak udah bisa buat melegakkan diri. itu butuh waktu berapa bulan lho, jadi ngga sebentar itu.

P : Kamu ikhlas buat nerima bahwa kamu putus dari dia? Perasaan kamu saat itu gimana?

S : Malah bencilah malah move on aku dari benci sama dia. Jadi malah kayak ilfeel kok aku bisa goblok banget sama dia nanti bakal moveon sendiri. Itu sih aku nerima orang baru sama pacarku mas B dia orang yang lebih baik. Jadi kayak aku mikir buat menyesali hubunganku sama mantan aku “kenapa aku bisa macarin cowo brengsek kayak dia” udah di depan mata ada yang lebih baik.

P : Kenapa kamu bisa percaya sama pacar kamu yang sekarang? Kamu ngga ada ketakutan kalo hubungan kamu toxic kayak dulu?

S : Hmm ndak soalnya dia itu udah berani nunjukkin keseriusan sama orang tua aku dalam arti baru 5 hari pacaran itu udah berani langsung kerumah dan biasaya kalo aku ngenalin cowo aku pacar aku kerumah itu dari dulu orang tua aku ngga pernah se-welcome itu dan pas dia dateng, ibu aku kayak langsung welcome senang banget gitu jadi sopan santunnya keliatan kayak “oh ya udah sama yang ini aja.” Orang tua aku udah suka. Dan langsung ngerestuin kayak anak sendiri. Aku percaya sama dia karena sikapnya dia dan sikapnya dia ke orang tua aku. Soalnya dia itu lembut, beda sama yang dulu. Bisa ngontrol emosinya.

P : Kalo hubungan pertemanan kamu gimana? Kayak kamu sama sahabat kamu yang tahu tentang kisah toxic itu?

- S : Ngga sih, ngga ada masalah. Dia tetep support aku. Pas temenku tahu hubungan aku sama mas D udah putus juga, ditanyain sih, yaa aku malu kayak bingung jawabnya gimana tapi berhubung pas covid-19 jadi yaa ngga pernah ketemu jadi aman. Tapi yaa sejauh ini ngga ada masalah, mereka malah ngedukung aku buat dapet yang lebih baik.
- P : Kalo menurut kamu hubungan berpacaran itu apa sih mba? Apa yang buat kamu tertarik buat menjalin hubungan berpacaran, terlepas dari siapa pasangan kamu?
- S : (tertawa) kayaknya aku harus buka google deh (tertawa) definisi atau pengertian itu yaa? Hmmmmmm (hening) apa yaa? (tertawa). Ya emang sih maksudnya belum belum halal yaa kayak istilahnya itu kayak aaaaa (hening) gimana yaa jelasinnya .. istilahnya itu yaa untuk mempersiapkan nikah. Buat ke jenjang nikah. Kan kita tahu aaa pasangan sifat, sikap calon pasangan kita itu nanti dari pacaran. Kalo taaruf, kenapa ngga memilih jalan taaruf, pertama kalo taaruf itu waktunya singkat dan taaruf itu pasti yang dilihat yang ditunjukin itu pasti sifat baiknya beda sama pacaran apa lagi pacaran itu udah bertahun-tahun itu udah keliatan kekurangannya kayak gimana kebihannya kayak gimana. Terus kalo misal ada konflik gimana cara mengatasinya bisa diskusi bareng atau ngga jadi kita bisa liat kita cocok sama pasangan kita itu sama calon pasangan kita itu dari situ jadi istilahnya itu ajang buat nyeleksi gitu calon pasangan kita buat nikah. Kalo hubungan pacaran itu negatif atau ngga sebetulnya tergantung orangnya aja, jadi ngga selalu dikonotasi negatif. Misal ada yang pacaran itu zina, itu sebenarnya tergantung “appakah dia bisa tahan nafsunya atau ngga?”
- P : Menurut kamu setelah kamu mengalami toxic relationship ada ngga sih cara pandang kamu yang berubah terhadap pasangan?
- S : Ada-lah, itu jelas ada. Jangan goblok gitu jadi perempuan. (tertawa) gimana ya jelasinnya yaa. Intinya itu jangan terlalu berusaha untuk menyenangkan laki-lakilah maksudnya cintai dirimu sek gitu lho. Pokoknya kalo misal kita ngga bisa mencintai diri sek, gimana kita bisa mencintai orang lain.
- P : Okey, tadi kamu bilang buat “mencintai dirimu sek”. Emangnya dulu kamu ngga mencintai diri kamu?
- S : Belum, kalo dulu sama mantan aku masih mengedepankan rasa cintanya dia jadi kayak ngga mengkasihani diriku sendiri sampai akhirnya membiarkan diriku untuk terus ada di hubungan toxic. Jadi aku berharap orang-orang mencintai aku bukan cuma sama pasangan aja sebenarnya. Istilahnya itu yaa mencintai yaa menganggap gitu. Lebih ke menganggap bahwa aku itu ada.
- P : Bentuk mencintai diri versi kamu apa?
- S : Banyak, kerja keras buat diri sendiri. Kalo dulu aku kerja keras buat aku hamburin ke mantan aku. Jadi sekarang aku kerja keras buat diri sendiri

kayak, banyakin self reward kayak healing, beli makanan yang enak, perawatan, beli makeup, beli baju buat nyenengin diri sendiri. Kalo sekarang pokoknya buat aku dulu gitu. Itu salah satu bentuk cinta ke diri aku sendiri sih.

P : Gimana cara kamu menyadari bahwa kamu harus cintai diri kamu dulu?

S : Yaa semenjak itu, semenjak toxic. Jadi aku sekarang ngga mau di goblok-goblokin sama cowo jadi sekarang kalo aku punya uang yaa buat aku sendiri lah yaa kalo ada uang lebih yaa baru ke orang tua. Bahkan dulu aku lebih utamakan mantan aku daripada orang tua aku.

P : Kalo menurut kamu apa yang orang lain pikirin tentang kamu?

S : Aduhh akuu jarang sih nge-upload pasangan aku sekarang. Jadi aku ngga bucin banget sama pasangan aku. Takutnya ngga jadi sama pasangan aku sekarang.

P : Pelajaran apa yang kamu petik dari kehidupan masalalu kamu mba?

S : (hening) cintai diri sendiri sih love my self karena dulu aku ngga bisa mengkasihani diri sendiri bahkan dulu aku habis jutaan lho sama dia.

P : Terus kehidupan kamu sempet berantakan ngga sih mba?

S : Wah udah pasti itu udah pastilah sering. Stress aja gitu ngerasa kayak masih sakit gitu. Dulu aku sempetkan ditampar jadi suka masih terngiyang-ngiyang sampai sekarang. Stress nya itu yaa pas diancem-ancem itu sih. Kalo aku lebih ke finansial aku yang berantakan, sampai uang tabungan aku di bank itu hampir habis dibank. Kalo sekarang mah aman, malah pasangan aku sekarang yang nge-cover kalo ngga kita patungan.

P : Ada ngga sih mba perkembangan positif yang bisa kamu rasain sekarang setelah kamu terbebas dari toxic relationship?

S : Lebih bisa menghargai diri sendiri, bisa mengelola keuangan dengan baik, itu pasti. Aaaa bisa berdamai dengan masa lalu udah bisa ikhlas terus istilahnya kayak udah lega lah terlepas dari toxic udah bersyukur. P : Menurut kamu apa makna atau hikmah yang bisa kamu ambil setelah mengalami *toxic relationship*?

S : Kalo ditanya hikmahnya itu kayak dulu mungkin overthingkingnya itu kayak “kok bisa yaa dulu aku dipertemukan dengan lelaki yang seperti itu” tapi disisi lain ada hikmahnya ya itu apa aa aku bisa belajar “oh jadi cewe sabar itu gini, jadi cewe kuat itu gini, ngga boleh goblok karena cowo, ngga boleh kehilangan masa depan karena cowo gitu. Jadi harus bangkit tetep harus punya masa Harus buktiin kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting.

P : Sekarang nih, menurut kamu gambaran kamu dimasa depan itu kayak apa?

S : Sukseslah, kalo sama pasangan aku, nikah, sukses bareng, bahagia (tertawa)

P : Terakhir harapan kamu untu kehidupan berpacaran kamu sekarang kayak gimana?

S : (Mengahela napas berat) ya jangan sampai keulang lagilah. Jangan sampa ketemu cowo yang kayak gitu. Istilahnya cuman satu, dia harus bisa menghargai perempuan jadi lebih menyeleksi lagi mana laki-laki yang cocok buat dijadiin pasangan

LAMPIRAN 3
Hasil Interpretasi Data

Pengembangan Tema Emergen Subjek (M)

| No | Transkrip Orisinal | Transkrip Eksploratoris | Tema Emergen |
|--|--|---|---------------------------------|
| 1. 2. | <i>Kalo menurut kamu nih, gambaran diri kamu sekarang gimana?</i> | | |
| 3. 4. 5. 6. 7. | (tertawa) Aku ngerasa ngga jauh beda amat sih cuman gara-gara itu, aku sekarang jadi lebih berhati-hati tentunya, ngga mau asal pilih orang lah, lebih hati-hati banget lah sekarang kalo sama cowo. Pokoknya dibuat pembelajaran ajalah yang dulu-dulu itu. | Subjek beberapa kali memberikan penekanan kata “ <i>lebih berhati-hati</i> ” ada rasa waspada, seperti ada ketakutan untuk terjadi hal buruk. Terutama pada laki-laki = hilang kepercayaan. | Ketakutan Hilang percaya |
| 8. | <i>Memang kalo diri kamu yang dulu gimana?</i> | | |
| 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. | Aku ngerasa dulu aku kayak lebih banyak positifnya lho kalo dinget-inget kayak jaman sekolah, aku rajin, kerjain tugas sekolah bareng, belajar bareng, pacaran juga ngga pernah ngapa-ngapain kayak saling <i>support</i> yaaa kayak pacaran pada umumnya malah kayak bukan kayak pacaran justru sahabat. Baik-baik aja ngga sama kayak mase, ngga tau kok malah sama mase kok kayak gitu. Kayak nyesel sih. Kalo tahu kayak gitu, ngga sampe nikah gitu yaa ngga usah ngelakuin gitu, ngga usah tidur bareng, kalo bisa malah ngga usah kenal og sama mase tapi yaa balik sama mase kan ngga bisa jadi kayak aku yang sekarang. Kalo sekarang aku ngerasa lebih berani buat | Ada kebingungan dengan perilakunya pada saat menjalin hubungan dengan pasangannya dulu. Dilanjut dengan ungkapan penyesalan. Ada kemarahan dengan | Penyesalan Kemarahan |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. | berdiri sendiri, lebih bekerja keras terus kayak ngga mau kalo sendirian ngga ngapa-ngapain, jadi kalo produktif itu bisa ngga terlalu banyak mikir buat punya temen buat nemenin pas gabut jadi kadang muncul perasaan kayak pengen punya pacar. Jadi setidaknya kalo sibuk itu jadi ngga memikirkan hal-hal yang ngga penting gitu lho. Selain itu, sekarang aku ngerasa lebih mandiri soalnya kalo sebelum-sebelumnya itu kayak selalu butuh “ <i>someone</i> ” ya ngga sih yang bisa buat nemenin bareng tapi kalo sekarang aku mikir “ <i>masa yaa harus ketergantungan sama orang terus</i> ” khususnya sama pacar. Jadi istilahnya kalo pacar itu kayak milikku gitu ngga sih. | keputusan yang subjek buat dulu. Ada penerimaan. Adanya keinginan untuk selalu produktif. <u>Apakah produktif disini sebagai bentuk pengalihan?</u> Subjek memiliki kesadaran untuk tidak bergantung dengan orang lain. | Penerimaan diri Produktif Kemandirian |
| 35. 36. | <i>Kalo pacaran tuh apa sih kalo dari sudut pandang kamu sendiri?</i> | | |
| 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. | (tertawa) apa yaa .. hubungan yang saling <i>support</i> , saling melengkapi. Bedanya kalo dari keluarga aku tuh kan bukan dari keluarga yang aku cerita apa aja bisa diterimakan, ngga mungkin, kalo ke temen, aku emang bisa cerita apa aja sama temen, aku juga punya banyak temen iya, tapi kayak tetep ngga bisa kalo dibuat curhat gitu lho kalo ngga ada hubungan yang spesial gitu, ngga bakal bisa membuka diri atau sekadar mengungkapkan apa yang aku rasain. Soalnya kayak jaman sekarang temen-temen banyak gitune to, banyak yang kadang ngga bener maksude kayak cuman pengen tahu aja, ngga kasih <i>support</i> kalo pacar kan emang dia bener-bener tulus apapun bakal di <i>support</i> , | Pacaran sebagai bentuk dukungan satu sama lain. Lingkungan keluarga yang kurang mendukung subjek untuk bersikap terbuka. Subjek kesulitan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan pertemanan, akibatnya subjek memilih untuk menutup diri | Dukungan sosial Dukungan keluarga rendah. Dukungan teman rendah Menutup diri. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 50. 51. 52. 53. 54. | ngga sih. <i>Support</i> -nya itu bisa dalam bentuk omongan terus ngebantu jasa kadang yaa sama-sama membantu dalam materi tapi yaa tetep timbal balik yaa ngga sih. Dengan pacaran tuh aku bisa di apresiasi dan diterima. Itu pemikiran aku. | Ada dukungan yang subjek dapatkan ketika berpacaran. Adanya perasaan diterima dan diapresiasi dari pasangannya. | Dukungan dari pacar Penerimaan dan apresiasi dari pasangan. |
| 56. 57. 58. | <i>Terus nih dari hubungan pacaran kamu yang ternyata seperti itu, gimana cara kamu menghadapi atau melewati kejadian itu?</i> | | |
| 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. | Aku pernah terharu sama temen dekat aku yang waktu itu bilang “ <i>udah sing wes kejadian ngga usah dipikirin kalo ngga ada dia kamu ngga jadi diri kamu yang sekarang ngga usah disesali emang jalannya udah kayak gitu ya udah</i> ” pas dia bilang kayak gitu aku jadi kayak agak <i>plong</i> pokoknya lama-lama aku jadi lupa gitu dan akhirnya aku punya banyak temen dan kenalan baru lagi. Meskipun kadang masih kepikiran bukan mau balik tapi kayak ada kekhawatiran “ <i>aduh aku ini udah masuk usia dewasa kalo punya calon nanti gimana</i> ” aku kepikiran itu tapi yaa aku mikir lagi orang tulus ngga bakal, gimana yaa, bisalah memaafkan masalah aku dan tetep bakal nerima aku. | Dukungan sosial dari teman terdekat membuat subjek menjadi sedikit lebih lega karena subjek mendapat penerimaan dari kehidupan masa lalunya. Mampu kembali menjalin hubungan sosial dengan orang baru dan orang disekitarnya. Ada kekhawatiran ketika subjek menjalin hubungan yang baru. Harapan untuk dapat diterima oleh pasangan barunya kelak. | Dukungan dan penerimaan dari teman dekat. Hubungan positif dengan orang lain. Kekhawatiran menjalin hubungan romantis. Harapan untuk diterima pasangan. |
| 72, | <i>Kalo dari segi sosial gimana?</i> | | |
| 73. | Ngga terlalu yang butuh <i>effort</i> sih karena kalo aku tuh | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. | asal udah sefrekuensi yaa enak. Aku jadi lebih bebas buat ketemu sama temen-temen kelasku dan pergi kemanapun, yaa, ngalir aja gitu. Kalo pacar sekarang aku ngga punya, aku ngga tau kenapa cuman aku takut, bukan takut yang gimana yaa tapi kayak “haduuhh belum siap ... belum siap” dan aku takut kalo ditinggalin, makannya aku sekarang cari yang serius-serius aja ngga mau yang pacaran kalo bisa langsung lamaran setidaknya ada sesuatu yang pasti gitu lho, takutnya ngga ada kepastian apa-apa maksudnya kayak memperkuat hubungan yaa ngga sih. Memang sih lamaran itu ngga menjamin hubunganku ngga kayak dulu tapi disisi lain dengan adanya lamaran kan udah ada ikatan yaa terus aaaa udah ada ikatan kayak ada cincinnya gitu jadi aku juga tetep bisa waspada kayak dia itu orangnya gimana ngga mungkin dia yang ngajak lamaran terus aku iyain aja yaa ngga, kayak tetep aku observasi sek kayak dia itu orangnya gimana. Jadi observasi itu ngga mesti pacaran bisa jadi temen dulu kayak gitu. Kalo beneran jadi lamarannya yaa berharapnya ngga kayak gitu lagi. | Ada kebebasan untuk menjalin hubungan sosial. Ketakutan untuk menjalin hubungan berpacaran. <i>Dampak dari toxic relationship yang pernah dialami.</i> Ada rasa aman apabila sebuah hubungan terdapat ikatan dengan pasangannya Subjek lebih selektif dalam memilih pasangan, meskipun tidak dengan menjalin hubungan berpacaran. | Kebebasan. Takut berpacaran. Rasa aman Selektif memilih pasangan |
| 95. 96. | <i>Kenapa kamu lebih memilih lamaran dulu daripada ta'aruf?</i> | | |
| 97. 98. 99. 100. 101. | Ngga tau yaa, <i>ta'aruf</i> itu malahan ngga boleh kenalan sama orangnya dulu ngga sih. Meskipun memang dianjurkan dalam islam tapi kan aaa kayak ngga bisa tahu lebih dalem tentang orangnya yaa ngga sih kalo dipikir-pikir. Setahuku <i>ta'aruf</i> itu ngga bisa ketemu | Beberapa kali subjek mengatakan “ <i>ngga sih atau yaa ngga sih</i> ” ada keraguan dalam menjawab. | Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 102. 103. 104. 105. | orange to, baru bisa ketemu kalo udah nikah. Jadi kayak dikenalin sama kyai dulu gitu. Ngga bisa seratus persen percaya sama orangnya yaa ngga sih menurutku. | | |
| 106. 107. | <i>Setelah mengalami toxic relationship apa yang berubah dari cara pandang hidup kamu?</i> | | |
| 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. | Ada, dulu itu mikire, aaa sama mase itu lulus kuliah itu langsung lanjut S2 buat lanjutin sekolah bareng terus nikah muda juga tapi setelah putus dari hubungan <i>toxic</i> itu malah ngga pingin nikah-nikah cepet maksude kayak udah ngga mau mikir dan belum kepikiran maksude kayak mau berkarir <i>sek wae</i> hidup pelan-pelan aja daripada udah mikir sampai sana daripada nanti kalo salah orang lagi. Jadi aku lebih memikirkan kebahagiaan diri aku dulu. Meskipun dulu aku juga bahagia tapi aku masih ada rasa sakit hati bertahun-tahun dan aku baru menerima dan melepaskannya itu akhir tahun 2021 karena kadang aku masih suka <i>stalking</i> dan ngerasa kayak “ <i>aduh kenapa sih masih ngga bisa lepas</i> ” tapi yaa gimana aku stress sih yaa kepikiran juga karena setelah putus itu aku jadi sering menyalahkan diri aku sendiri, kalo aku ngga mau, itu ngga bakalan sampai kejadian ke situ. Itu aja terus yang aku sesalin. Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. Jujur waktu itu susah banget, temen aku itu sampai greget banget sama aku, sampai ngomong kasar ke aku tapi yaa lama-lama pas aku KKN, itu aku mulai asik sama | Subjek khawatir untuk menjalin hubungan baru sehingga lebih memilih untuk fokus dengan karir dan hidupnya. Subjek memiliki luka yang begitu dalam dengan pasangannya yang dulu. Sulit untuk melepaskan diri dari pengalaman <i>toxic relationship</i> -nya dimasalalu. Rasa bersalah dan menyalahkan diri sebagai bentuk kemarahan dengan kejadian dan keputusannya | Khawatir dengan hubungan baru. Fokus dengan hidup. Terluka Menerima masa lalu Penyesalan Penerimaan diri rendah |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143 | temen kayak di tempat KKN tuh kayak lebih adem dan kebetulan aku punya temen yang punya permasalahan yang sama kayak aku, nah aku ini bisa ngomong kayak gini “ <i>ngga usah di sesali, ngapain kalo udah ya udah</i> ” aku tuh bisa bilang kayak gitu ke temen aku terus aku mikir kok aku ngga bisa nerapin itu ke diri aku sendiri kenapa yaa kayak seharusnya aku itu juga bisa menerapkan itu bisa yang aku ucapin ke temen aku, ya dari situ dan kesibukan aku akhirnya aku jadi lupa sama masalah aku kayak mengalir. Tapi emang habis dicurahtin temen aku dan aku bisa ngasih masukan ke dia ya udah, aku berusaha buat melepaskan. Yaa alhamdulillah sekarang ngga kayak gitu lagi. | di masalah. Dukungan sosial dari teman tidak membuat subjek langsung tersadar. Ada kesadaran diri untuk berubah Pada akhirnya subjek berusaha melepaskan masalahnya. | Bergantung pada penilaian orang lain Keinginan untuk berubah Penerimaan diri |
| 144. 145. | <i>Kalo temen-temen kamu ngelihat perkembangan kamu sekarang gimana?</i> | | |
| 146. 147. 148. 149. 150. | Aku ada deket sama orang, dia bilang aku orang yang menyenangkan. Bahkan pas aku ada masalah, aku emang keliatan sedih sih dan dia bilang “ <i>jangan murung lagi donk, kamu kan biasa bikin orang-orang happy</i> ”. kebetulan dia temen tongkrongan aku. | Subjek adalah orang yang menyenangkan di lingkungan sosialnya. | Hubungan positif dengan orang lain |
| 151. 152. 153. | <i>Dari apa yang udah kamu lalui, apa sih pelajaran yang dapat kamu ambil dari kehidupan masa lalu kamu?</i> | | |
| 154. 155. 156. 157. | Tetep hati-hati, ngga mau cepet-cepet pacaran. Ya buat pasangan aku dimasa depan aku tetep butuh orang tapi aku ngga mau asal-asalan aku sempet juga punya pikiran ngga mau nikah gara-gara kakakku itu | Kekhawatiran subjek untuk benar-benar lebih selektif dalam memilih pasangan. Figur ‘orang dewasa’ yaitu | Khawatir dan lebih selektif memilih pasangan. |

| | | | |
|-------|---|----------------------------|--------------------------|
| 158. | cerai dan bayangin aja waktu itu taun taun belum bisa | kakak subjek yang bercerai | Takut menjalin hubungan |
| 159. | <i>move on</i> dan tahu kakakku cerai gara-gara selingkuh | menjadi pemicu ketakutan | romantis. |
| 160. | pas itu aku kayak frustrasi lagi kayak <i>down</i> lagi | subjek untuk menjalin | |
| 161. | mengalami kejadian pas pacarku selingkuh dan aku | hubungan. | |
| 162. | waktu itu langsung murung dan itu kayak udah jadi | | |
| 163. | kebiasaan gitu lho murung dipojokkan kamar, dari | | |
| 164. | kecil nah pas tahu kakaku kayak gitu aku cuman | Ada ketakutan untuk | Trauma menjalin hubungan |
| 165. | dikamar terus aku juga punya pemikiran " <i>haduh</i> | menikah dan trauma untuk | romantis. |
| 166. | <i>mending ngga usah nikah wae</i> " kayak daripada nikah | menjalin hubungan romantis | |
| 167. | ketemunya punya suaminya kakakku, pas ituu aaa aku | dengan orang baru. | |
| 168. | ketahuan sama kakakku yang cowo itu langsung pas | | |
| 169. | liat aku mojak dikamar aku langsung dipeluk kayak | | |
| 170. | " <i>jangan nangis, udah-udah ngga usah dipikirin, ngga</i> | | |
| 171. | <i>usah diliat</i> " terus lain hari dibilangin itu buat | | |
| 172. | pembelajaran kamu buat lebih berhati-hati. Seiring | | |
| 173. | berjalannya waktu aku juga banyak kesibukan | | |
| 174. | akhirnya aku mulai lupa dan aku sadar kalo ada orang | Kesadaran bahwa ada yang | Kesadaran |
| 175. | yang bahagia pas nikah, pas udah punya anak, ada | salah dengan pemikirannya | |
| 176. | keinginan to. Terus kayane pikiran aku yang ngga | terkait pernikahan. | |
| 177. | pengen nikah itu salah gitu. Yaa intinya, sekarang aku | Subjek sadar untuk lebih | Mencintai diri sendiri. |
| 178. | lebih fokus sama diriku sendiri dan mementingkan diri | mengutamakan dirinya dan | |
| 179.. | aku sendiri. Lebih cinta sama diri sendiri. | mencintai diri sendiri. | |
| 180. | <i>Kalo kehidupan kamu dulu kegiatannya apa? Terus</i> | | |
| 181. | <i>sekarang gimana?</i> | | |
| 182. | Dulu aku ikut Dema, terus badminton. Cuman dulu | | |
| 183. | masnya ngga suka. Nah karena mase itu ngga seneng | | |
| 184. | jadi akhirnya aku ngelakuin apapun biar ngga ada | | |
| 185. | konflik gitu. Akhirnya ngga usah ikut, jadi aku ngga | | |

| | | | |
|--|--|---|---------------------------|
| 186. 187. 188. 189. 190. 191. | ikut. Tapi meskipun gitu aku tetep bisa kerja di liburan semesteran dan mase itu ngga ngelarang karena kita ldr-an Kalo sekarang aku udah kerja di bagian pemerintahan gitu sama sebenarnya orang tua aku ada usaha cuman aku bingung ngelanjutannya gimana. | Subjek mampu memanfaatkan peluang dengan bekerja. | Kesempatan untuk bekerja |
| 192. | <i>Kalo makna hidup kamu apa?</i> | | |
| 193. 194. 195. | (tertawa) apaa yaaa .. belajar terus memperbaiki diri. Aku punya cita cita buat bisa lanjut S2 dan semoga aja bisa kekejar. | Ada harapan dan tujuan hidup yang ingin diraih | Target yang ingin dicapai |

Pengembangan Tema Superordinat (M)

| Penerimaan Diri | Hubungan Positif dengan Orang lain | Kemandirian | Penguasaan lingkungan | Pengembangan diri | Tujuan hidup |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| Hilang percaya | Takut berpacaran | Kebebasan. | Produktif | Fokus dengan hidup. | Target yang ingin dicapai |
| Penyesalan | Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran | Bergantung pada penilaian orang lain | Kesempatan untuk bekerja | Mencintai diri sendiri. | Harapan untuk diterima pasangan. |
| Kemarahan | Penerimaan dan apresiasi dari pasangan. | | | Keinginan untuk berubah | |
| Terluka | Dukungan dan penerimaan dari teman dekat. | | | | |
| Penerimaan diri di masa lalu rendah. | Dukungan keluarga rendah. | | | | |

Pengembangan Tema Emergen Subjek (N)

| No | Transkrip Orisinal | Teks Eksploratoris | Tema Emergen |
|--|---|--|---|
| 1. | <i>Gimana cara kamu menggambarkan diri kamu saat ini?</i> | | |
| 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. | Aku nih ... <i>alpha woman</i> semuanya bisa sendiri, pekerja keras, <i>valueable</i> , percaya diri aaaa jiwa sosial tinggi. Pokoknya aku <i>worth it</i> . Yaa aku punya <i>value .. value</i> yang <i>many skill</i> aku punya terus dengan banyak pengalaman yang aku kejar berusaha ngimbangi sana-sini udah berjuang buat semuanya. Untuk saat ini aku jarang ngerasa <i>insecure</i> terus minder gitu. Sebenarnya emang dari dulu tingkat kepercayaan diri aku sangat dahsyat yaa. Aku udah sampai di tahap liat pencapaian orang itu aku udah ngga minder, aku juga punya pemikiran bahwa semua orang punya <i>value</i> nya masing-masing karena aku juga punya <i>value</i> yang banyak gitu. | Tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Subjek memiliki penerimaan diri yang baik. | Percaya diri tinggi. Penerimaan diri |
| 14. 15. | <i>Gimana gambaran diri kamu saat di masa lalu saat mengalami toxic relationship?</i> | | |
| 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. | Uhm ... seratus persen berbeda. Dasarnya emang aku tapi seratus persen aku ubah gitu lho. Aku ngerasa apapun yang aku lakukan mempengaruhi pacar aku. Maksudnya aku doyan ngobrol aku suka berteman sama siapa aja tapi pas sama pacar aku ini aku ngga bisa lakuin itu kayak harus jaga perasaan dia. Aku ngga bisa jadi diri aku sendiri. Meskipun aku mencoba buat jadi diri sendiri tapi aku ngga bisa kayak aku harus mikirin perasaan dia dan itu kayak hampir segala hal misal kayak nyanyi, MC itu | Hubungannya yang dahulu membuat subjek menjadi membatasi diri secara sosial. Kehilangan diri sebagai dampak hubungan <i>toxic</i> . | Membatasi diri secara sosial. Kehilangan diri. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38.</p> | <p>kayak ... apa aku ada partnernya atau ngga gitu. Pemikiran itu emang dari aku sendiri tapi itu pun karena pacar aku ini sering ngelarang-ngelarang jadi aku membatasi diri aku. Dia itu batasin banget kayak “aku ngga suka yaa bi kamu gini-gitu”, “aku ngga suka ya bi kalo kamu keliatan bahagia banget” jadi bikin aku kayak ngerasa terpojokkan dan aku tuh sampai heran juga bingung jawabnya. Aku bahkan sampai ngga punya temen jadi aku tuh tujuh hari dua puluh empat jam tuh sama dia. Bahkan temen cewe aja ngga. Aku juga ngga pernah tuh makan siang sama temen-temen aku. Dia itu selalu ngikutin kemana pun aku pergi. Jadi siklusnya itu kayak gitu. Setiap hari aku liat mukannya dia terus. Aku juga ngga aktif organisasi, aku lebih ke pasrah aja. Bahkan urusan oragnisasi aja juga sama pacar aku.</p> | <p>Kesadaran diri subjek yang membatasi dirinya sendiri. Ada ketakutan yang membuat subjek bertindak seperti itu.</p> <p>Kehilangan kesempatan untuk menjalin pertemanan. Dampak dari membatasi diri.</p> | <p>Kesadaran untuk membatasi diri. Ketakutan.</p> <p>Hubungan sosial terganggu</p> |
| <p>39. 40. 41.</p> | <p><i>Terus kapan kamu merasa diri kamu berubah? Perubahan apa yang terjadi sebelum dan setelah toxic relationship dan gimana cara kamu ngelewatin kejadian itu?</i></p> | | |
| <p>42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51.</p> | <p>Berubahnya yaa pas setelah putus sih (tertawa kecil) sampai akhirnya bisa eksplor diri ngga langsung semua tak jalanin itu ngga. Tapi maksudnya begitu putus aku ngerasa bisa banyak eksplor diri semua hal kayak relasi, percintaan, kuliah, keluarga, semuanya. Proses itu juga ngga mudah orang aku sampai turun 8 kg karena dia itu segalanya bagi aku, kalo dari gambaran cerita aku kan, aku dua puluh empat jam sama dia, aku ngga punya temen, organisasi itu sama dia. Jadi yaa dia yang menggantikan semua peran orang-orang disekitar aku semuanya ada dia,</p> | <p>Ada kebebasan yang subjek rasakan setelah terlepas dari hubungan <i>toxic</i>. Menggambarkan proses yang begitu berat untuk dilalui.</p> <p>Sebegitu pentingnya peran pasangan subjek dalam</p> | <p>Kebebasan.</p> <p>Ketergantungan.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. | jadi kalo dia hilang kayaknya dunia aku juga hilang. Pasti aku kayak bingung harus memulai dari mana. Perubahan yang paling kerasa itu cara berpikir aku sih karena aku terlalu fokus sama hal-hal yang ngga penting kalo sekarang lebih ke eksplor diri, ngga berpatok sama satu hal dan gimana cara aku ngelewatin, sumpah kalo ditanya ini aku bingung banget soale, apa yaa ... karena itu berat banget, dan aku ngga tahu kayak aku sembuhnya kapan, aku terus ngelewatin aja. <i>Time heals</i> , aku berusaha bertahan aja. Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa. | hidupnya. Dampaknya adalah subjek menjadi kehilangan dirinya dan kebingungan. Keinginan untuk berubah yang tinggi. Sulit untuk melepaskan masalahnya. Ada kesadaran untuk menerima masalah. Lelah dengan harapan yang subjek buat. Subjek menyadari bahwa menerima masalah bukanlah hal yang mudah. | Kehilangan diri Kebingungan. Keinginan untuk berubah Menerima masalah. Keletihan. Penerimaan diri |
| 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. | Aku berpikir buat berubah itu sekitar enam bulan setelah pacaran karena aku liat <i>instastory</i> nya dia yang ternyata dia udah bahagia dengan pacarnya yang sekarang. Aku ngga suka liat itu dan aku ngerasa aku kok ngga <i>valueable</i> banget deh, aku kok ngerendahin diri aku sendiri dan aku ngga suka itu karena aku cinta sama diri aku sendiri yang mana aku percaya sama diri aku sendiri. Begitulah cara aku merubah diri. | Ada kemarahan dan rasa tidak suka jika harga diri menurun. Harga diri terluka. | Kemarahan Harga diri terluka. |
| 76. | Yaa ... aku tuh udah naruh semua hal ke dia. Dunia aku | Subjek merasa dihianati oleh | Perasaan terluka. |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. | semua tentang dia, dia yang selalu aku andalin dan aku ngga nyangkanya tuh disaat aku menganggap dia dunia aku ternyata dia jalan sama cewe lain dan bayangin cewe itu juga ngganggu dunianya dia itu dunianya dia juga itu yang buat aku sakit hati banget. Jadi aku lebih kehilangan pusat duniaku dan juga kehilangan kepercayaan aku dengan orang-orang disekitarku dan lebih berhati-hati dalam memilih orang. <i>Trust issue</i> gitu, entah itu sama temen atau bahkan ketika aku menjalani hubungan aku yang baru aku ngga bisa kayak diri aku yang dulu. | pasangannya. Ada kepercayaan yang begitu dalam dengan pasangannya. Ada sisi lain dari kekasih pasangannya yang membuat subjek tidak suka sehingga membuat subjek merasa terluka. Subjek merasa kehilangan dunianya, sulit untuk percaya dan lebih berhati-hati dengan orang sekitarnya. Ada ketakutan yang subjek alami dalam menjalin hubungan sosial. | Perasaan terluka Kehilangan kepercayaan. Kewaspadaan. Takut dengsan lingkungan sosial. |
| 87. 88. | <i>Gimana cara kamu membangun hubungan sosial kamu lagi?</i> | | |
| 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. | Jujur diawal itu agak sulit banget, ngga agak sih, sulit banget malahan (penekanan bicara). Membangunnya lagi to capeek soalnya, Lebih ke hubungan pacarannya kalo temen kan emang udah ada temen-temen yang biasa aku ajak kerja bareng jadi mau ngga mau aku yaa harus ada interaksi sosial sama mereka. Tapi kalo pacaran itu udah ngga ada <i>feel interest</i> kayak kesem-sem, jatuh cinta, nyeritain keluarga aku gimana, hidup aku gimana, aduh males banget deh. Tapi ternyata pemikiran itu, akhirnya aku nemu orang yang klik aja gitu. Maksudnya tadinya kan aku kayak berekspektasi kayak “aduh kayaknya capek | Subjek berkali-kali menyebutkan kata “sulit banget” ditambah dengan adanya (penekanan bicara) yang dapat diartikan sebagai keyakinan atau kemantapan bahwa apa yang dilalui memang tidak mudah dan berat. Subjek merasa kelelahan dengan proses yang ia lalui. | Keletihan |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. | banget deh harus mulai dari nol” tapi ternyata setelah aku nemu orang baru ngga ada yang berubah biasa aja. Itu karena pemikiran aku yang belum <i>move on</i> . Aku berani buat jalin komitmen lagi tapi ngga sama kayak aku jalanin hubungan sama yang dulu maksudnya kalo jalanin yang baru itu lebih ke jaga perasaan dianya aja ngga yang ‘memberikan segalanya’ disisi lain aku lakuin itu karena aku takut kalo hubungan aku kayak dulu makannya aku ngga jalanin hubungan itu secara totalitas. Jadi lebih ke hubungan selayaknya sesama manusia aja untuk berbuat baik karena saat itu aku butuh figur satu orang yang bisa aku andelin gitu yang bisa aku panggil ‘rumah’. Aku bahagia menjalin hubungan itu karena aku dapet figurnya. Figur yang bisa gantiin sisi-sisi dia yang hilang. Tapi aku ngga bisa cinta kayak aku mencintai pacar aku dulu. Kualitas hubungan aku lebih dewasa sih, juga lebih fokus ke diri masing-masing. | Mulai membatasi perasaan kepada lawan jenis. Ada ketakutan untuk kembali menjalin hubungan baru. | Membatasi perasaan kasih sayang. Takut menjalin hubungan yang baru |
| 116. | <i>Kalo menurut kamu hubungan berpacaran itu apa sih?</i> | | |
| 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. | Sebenarnya sama aja sih kayak kita besti-an cuman levelnya lebih tinggi karena mungkin dia dijadikan satu-satunya. Spesialnya karena dia orang terpilih Karena pada dasarnya aku ngga bisa sendiri aku tuh butuh figurnya. Figur orang yang bisa sama aku, figur temen ngobrol. (Hening lama) temen banyak tapi ngga ada yang paham sama aku, soalnya menurut aku, aku orangnya <i>complicated</i> , ada banyak hal-hal yang aku ngga bisa ceritain tentang diri aku tapi aku ngga bisa ceritain itu ke orang ini dan dia yang memahami betapa rumitnya aku | Subjek membutuhkan seseorang yang mampu memahami dirinya. <i>“betapa rumitnya aku”</i> <u>rumit yang seperti apa?</u> Ada keinginan untuk | Membutuhkan penerimaan Keinginan untuk dapat |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 127. 128. | dan dia tetep cinta sama aku dan tetep bertahan untuk menjadi figur yang enak untuk diajak ngobrol. | mendapatkan penerimaan dari oranglain. | diterima. |
| 129. 130.. | <i>Tapi kenapa harus pacar? Kenapa ngga sama sahabat-sahabat kamu?</i> | | |
| 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. | Aku ngga tahu, kayak kurang puas gitu kalo ngga sama laki-laki kayak rasanya beda. Aku pikir kalo aku curhat sama sesama cewe itu memiliki satu pemikiran yang sama. Kalo cowo tuh ada cinta-nya. Kalo cewe tuh biasanya lebih suka nge-judge termasuk kalo aku cerita sama keluarga, aku ngga bisa dapet apresiasi atau penerimaan dari mereka tapi kalo cowo tuh lebih ke nerima sisi lemah aku jadi aku merasa lebih aman, aku merasa tervalidasi, aku merasa terlindungi, mereka merasa ada kekaguman sama apa yang aku raih dan itu bisa aku rasain kalo aku pacaran soalnya kalo temen cowo aku pasti ngira dia bakalan kayak gitu juga sama cewenya dan aku merasa ngga spesial karena aku pengennya juga ada hak dan pengen merasa di spesialkan. Hak disini tuh maksudnya kayak aku bisa komunikasi perilaku apa yang aku mau dari dia sedangkan kalo cuman sekedar temenkan ngga bisa. Aku pacaran tuh juga aku pengen nikah, yaa mungkin (hening lama berdecak) karena belum cukup dewasa atau belum cukup pintar aku juga ngga tahu aku tuh belum kayak liat resiko-resikonya gitu kadang kan orang tuh bener-bener detail atau pemilih tapi kalo aku orientasi tujuannya untuk nikah tapi aku tuh pingin kita bisa tumbuh dan berkembang bersama gitu. | Keinginan subjek untuk dapat diterima Ada bentuk apresiasi yang dapat subjek peroleh dari pasangannya. Keinginan untuk mengatur dan mendominasi dalam hubungan. | Keinginan untuk dapat diterima. Apresiasi dari pasangan. Dominasi |
| 154. | <i>Ada ngga yang berubah dari cara pandang hidup kamu?</i> | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. | Iyaa, kalo dulu aku sama dia terus, ngga tahu cara menjalani hidup, aku ngga tahu kalo ternyata hidup tuh seasyik, semenyenangkan dan serumit ini setelah aku banyak belajar sama orang, kembangin diri, ngga terlalu fokus sama pemikirannya dia. Curhat yaa sama dia yang kasih solusi yaa dia, sedangkan kalo sekarang kalo aku mau curhat berhubung aku juga lagi ngga ada pacar jadi aku terpaksa memanfaatkan fasilitas yang ada misal kayak ibuku, kayak kakak aku, adik aku walaupun tadinya aku kayak kurang kurang .. kurang apa yaa <i>excited</i> untuk cerita sama mereka tapi mau ngga mau karena aku ngga punya <i>partner</i> jadi ya sama .. aaa. (hening) sama temen-temen aku dan pada akhirnya dengan obrolan-obrolan itu ‘oh ternyata dunia itu seperti ini’ jadi yang pasti mengubah cara hidup sih. | Subjek merasa bebas dengan kehidupannya yang sekarang. “ <i>terpaksa</i> ” adanya rasa ketidaksukaan. Namun subjek berusaha untuk membuka diri dengan orang terdekatnya. Bercerita dengan teman mampu merubah pandangan hidupnya. <u>Pandangan hidup yang seperti apa?</u> | Kebebasan. Membuka diri. Pandangan hidup berubah. |
| 170.. | <i>Lanjut, kira-kira gimana cara orang memandang kamu?</i> | | |
| 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. | Kayaknya kalau orang-orang <i>ngeh</i> sama perbedaannya yaa. Mungkin karena aku sekarang lagi sendiri jadi mungkin aku lebih terekspos aja. Dulu kan kalo udah laku kan ngga perlu banyak-banyak caper gitu lho maksudnya kalo sekarang kan ekspos terus <i>update</i> terus (penuh penekanan) terlihat cantik setiap waktu. Kalo kisah percintaan tetep dianggap masih bodoh sih walaupun udah menjalin hubungan baru baik itu sebelum atau pun sesudah <i>toxic relationship</i> kalo aku cerita sama besti-besti aku mereka pasti anggap aku termasuk bodoh dalam percintaan sih kayak kurang pikir panjang, dangkal, gampang luluh terus juga apa yaa .. yaa... gitulah | Ada keinginan untuk menjadi pusat perhatian. Tidak bergantung dengan penilaian temannya dalam memilih pasangan. | Menjadi pusat perhatian Tidak bergantung pada penilaian orang |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 183. 184. 185. | pokoknya. Kalo menurut temen-temen aku harusnya aku bisa dapet yang lebih baik lagi kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya. | Dukungan dari teman subjek yang mengharapkan agar subjek memiliki pasangan yang lebih baik. | Dukungan Teman |
| 186. 187. | <i>Pelajaran apa yang bisa kamu petik dari kehidupan masalalu kamu?</i> | | |
| 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. | Aduh, sebenarnya aku ngga terlalu banyak belajar yaa (tertawa kecil) menurut aku lho yaa mungkin belajarnya dalam menjalin hubungan yaa maksudnya kita ngga boleh memaksakan orang lain bertingkah seperti apa yang kita pengen, kita ngga bisa memaksakan cara pandang kita ke orang lain persepsi kita dalam (hening), menjalani dan menghadapi sama kayak orang lain kayaknya dulu aku terlalu memaksakan itu sih ke dia kalo aku ngga kayak gitu sama dia mungkin aku bakalan lama banget karena aku sangat sangat mencintai dia dan aku ngerti kalo dia juga cinta banget sama aku. Maksudnya dalam hubungan kita dulu kita emang memiliki banyak cinta tapi disisi lain kita terlalu banyak memaksakan satu sama lain. Padahal yang namanya pemikiran itu sangat luas yang mana variabelnya itu sangat banyak dan mungkin aku tidak sedewasa itu untuk memikirkan hal itu pas sama dia. Kalo dari diriku sendiri itu uhm (hening lama) yaa .. lebih cinta sama diri sendiri sih kayak jangan biarkan orang lain membatasi dirimu sendiri, jangan biarin orang (menarik napas dalam-dalam) apa yaa .. buang-buang waktu sia-sia. Jujur nyesel sih kayak seandainya aku bisa memulai lebih | Ada penyesalan pada kehidupan masalalunya. “ <i>uhm</i> ” ada jeda sebelum kalimat selanjutnya yang menandakan subjek berpikir. Ada pemikiran yang subjek | Penyesalan. Mencintai diri sendiri. |

| | | | |
|------|---|-------------------------------------|------------------------------|
| 237. | kayak MC dan nyanyi itu aku suruh duet sama cowo lha | diri untuk berkembang. | |
| 238. | sedangkan kita ngga bisa nyanyi sendiri kita harus <i>eye</i> | | |
| 239. | <i>contact, physical touch</i> biar lebih kerasa biar lebih hidup | | |
| 240. | apalagi itukan kehidupan seni dan aku emang suka sama | | |
| 241. | yang berbau seni kayak aku tuh suka nggambar, aku suka | | |
| 242. | nulis, aku suka nyanyi pokoknya yang berbau seni aku | | |
| 243. | suka dan menurutku seni itu harus hidup, ngga bisa donk | | |
| 245. | kita asal nyanyi, ada rasa disitu, nah dia ngga suka jadi | Terbebas dari hubungan <i>toxic</i> | |
| 246. | kesempatan itu terbuang sia-sia. Bahkan aku dapet kerjaan | membuat subjek mampu | |
| 247. | bagus itu setelah putus sama dia. Itu baru beberapa contoh | mengambil kesempatan untuk | Pengembangan diri yang baik. |
| 248. | dari sekian banyak hal. | tumbuh dan berkembang. | |
| 249. | <i>Perkembangan positif dari kamu sekarang apa? Semisal</i> | | |
| 250. | <i>aktifitas yang dulu kamu ngga bisa kamu lakuin karena</i> | | |
| 251. | <i>terbatas, sekarang jadi bisa.</i> | | |
| 252. | Banyak banyak pol, sosial, uang, akademik bahkan terus | | |
| 253. | kecantikan <i>wes kabeh</i> karena aku ngga perlu lagi | | |
| 254. | memikirkan perasaan orang lain sekarang jadi lebih fokus | | |
| 255. | sama diri aku sendiri. Bergaul sama orang-orang tuh ada | Menekan diri sendiri untuk | Motivasi untuk berkembang. |
| 256. | tekanan gitu, jadi aku ada motivasi buat berkembang. | menjadi orang yang tumbuh | |
| | | dan berkembang. | |
| 257. | <i>Gimana cara kamu untuk lebih mengembangkan diri?</i> | | |
| 258. | (menghela napas) aku bingung, aku tuh emang orangnya | Memiliki daya saing yang | Kompetitif |
| 259. | kompetitif dan ngga mau kalah, dan itu emang buat aku | tinggi. | |
| 260. | tertekan cuman aku suka kadang orang-orang ngga suka | Suka dengan tantangan. | |
| 261. | kalo dia dapet ekspektasi dari orang lain tapi kalo aku | | |
| 262. | ngga, aku malah suka kayak orang bilang aku pintar, | Ada perasaan senang ketika | Motivasi diri |
| 263. | cantik dan lain sebagainya. Darisitulah aku pingin bisa | subjek mendapat penilaian dari | |
| 264. | mengabulkan apa yang orang ekspektasiin ke aku tapi | oranglain. | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. | bukan berarti aku pengen nyenengin semua orang yaa, cuman emang aku kompetitif. Jadi cara aku kembangkan potensi ya karena hidup itu soal cara untuk bertahan atau ngga gitu lho dan aku harus inget bahwa ada banyak tanggungan yang harus aku pertanggung jawabkan gitu. Banyak orang-orang yang percaya, jadi kalo orang-orang percaya sama aku yaa aku harus percayalah sama diriku sendiri. | Kepercayaan dari oranglain membuat subjek lebih percaya dengan dirinya sendiri. | Bertanggung jawab |
| 273. 274. | <i>Sekarang nih, gambaran diri kamu dimasa depan itu seperti apa?</i> | | |
| 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. | (tertawa) apa yaa .. kadang aku berpikir kalo aku akan menjadi seorang ibu yang mengagumkan, nganterin anaknya pakai mobil civic terus punya banyak usaha properti karena aku suka, aku juga pengen punya pertokoan dengan karyawan banyak banget dan aku pikir kalo aku mau kayak gitu aku harus banyak nabung dan fokus sama hal-hal baik. Tapi aku masih pengen jadi budak korporat sih cuman kalo aku jadi budak korporat aku ngga bisa ambil <i>freelance</i> padahal kalo aku ambil <i>freelance</i> itu lumayan. Sistem kerjanya juga lebih fleksibel dan penghasilannya juga banyak cuman kan ngga ada kayak jabatan atau kejelasan dimasa depan. Tapi kayaknya jadi budak korporat dulu deh, walaupun susah untuk keluarnya. | Ada harapan dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidup subjek dimas yang akan datang. Subjek ingin memanfaatkan kesempatan kerja yang bisa subjek lakukan saat ini | Harapan dan target dalam hidup yang ingin dicapai Memanfaatkan kesempatan untuk bekerja |
| 288. | <i>Kalo makna hidup kamu sekarang apa sih mba?</i> | | |
| 289. 290. 291. | Aku ngerasa aku tuh kuat banget lho sumpah, dulu aku tuh butuh validasi dan apresiasi orang-orang atau bahkan cowo-cowo aku ya, kalo sekarang, aku cukup liat ke kaca | | |

| | | | |
|------|--|--------------------------------------|-------------------------------|
| 292. | gitu terus liat diri aku sendiri kayak ‘gila keren banget sih’ | | |
| 293. | Jadi kalo aku sekarang validasi ada diri aku sendiri dan | Subjek memiliki kendali penuh | Bertanggungjawab. |
| 294. | aku lebih lebih lebih percaya diri aku sendiri, lebih cuek | atas tindakannya. | |
| 295. | sama omongan orang yang membatasi sama hal yang aku | | |
| 296. | lakuin dan ngga ada yang namanya minder itu sangat | Kesadaran untuk lebih | Mencintai diri sendiri |
| 297. | berkurang. Maknanya adalah aku lebih sangat mencintai | mencintai dirinya sendiri. | |
| 298. | <i>Harapan kamu buat hubungan berpacaran kamu dimasa</i> | | |
| 299. | <i>yang akan datang?</i> | | |
| 300. | Aaaa (hening, menghela napas) aku pingin banget orang | | |
| 301. | itu bisa apa yaa .. bisa ... (hening) mengimbangi tapi ngga | Membutuhkan seseorang yang | Pasangan yang dapat dipercaya |
| 302. | menuntut aku jadi apa yang dia mau, jadi <i>partner</i> yang | dapat subjek “ <i>diandalkan</i> ” = | |
| 303. | baik jadi .. jadi .. segala sesuatu yang bisa aku andalkan | percaya | |
| 304. | dan yang paling penting komunikasi nomer satu, perbaiki | | |
| 305. | komunikasi dan menyamakan persepsi dan jangan banyak | | |
| 306. | berasumsi | | |
| 307. | <i>Tanggapan kamu dalam hubungan berpacaran dalam</i> | | |
| 308. | <i>islam apa?</i> | | |
| 309. | Mungkin karena orientasinya dalam cara pandang aku | | |
| 310. | sendiri yaa. Aku tipe yang melaksanakan kewajiban aku | Ada kesadaran terkait larangan | Kesadaran larangan |
| 311. | tapi hmm aku belum bisa seratus persen belum bisa | pacaran dalam agama islam. | berpacaran. |
| 312. | menjauhi larangan dan mentaati perintah yang ada jadi | | |
| 313. | kalo pacaran dalam islam pasti ngga bolehlah dan aku tahu | | |
| 314. | betul tapi aku tetep lakuin itu Ini menurut aku yaa | | |

Pengembangan Tema Superordinat (N)

| Penerimaan Diri | Hubungan Positif dengan Orang lain | Kemandirian | Penguasaan lingkungan | Pengembangan diri | Tujuan hidup |
|------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---|
| Kehilangan diri. | Takut dengan lingkungan sosial. | Kebebasan. | Kompetitif | Mencintai diri sendiri. | Harapan dan target dalam hidup yang ingin dicapai |
| Kemarahan | Kesadaran larangan berpacaran | Keinginan untuk berubah | Memanfaatkan kesempatan untuk bekerja | Pengembangan diri yang baik. | Pasangan yang dapat dipercaya |
| Harga diri terluka. | Takut menjalin hubungan yang baru | Bertanggung jawab | | Motivasi untuk berkembang. | |
| Penyesalan. | Dukungan teman | Tidak bergantung pada penilaian orang | | Motivasi diri | |
| Menerima masalah. | Apresiasi dari pasangan | Pandangan hidup berubah. | | Memanfaatkan peluang | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. | wajar maksudnya tuh kayak pengen buat menyenangkan dia gitu lho. Kalo dulu kan waktu aku sama dia sampai ponakannya aku kasih hadiah terus dulu pas mau lebaran itu jualan coklat itu sampai ibu aku ngirim jajan satu kerdus dikirimin ke dia. Jadi istilahnya itu kayak buat apa, buat cowok kayak gitu. Jadi kayak lebih selektif lagi kalo mau ngasih ke orang. Jadi kayak kalo orang itu ada <i>feedbacknya</i> buat aku yang ngga apa-apa. | <i>aaaa.</i> ” <u>Apakah ada kesulitan dalam mengungkapkan perasaan?</u> Subjek berhati-hati dalam memberikan sesuatu kepada oranglain. | Selektif |
| 23. | <i>Kalo hubungan kamu yang sekarang gimana?</i> | | |
| 24. 25. 26. 27. 28. 29. | Sehat-sehat aja sih, kayak aku ngga perlu buat ngeluarin uang yang ngga penting. Biasa aja. Komunikasi kita bagus, kayak saling ngabarin terus istilahnya setelah kita gajian kita sama-sama nabung uang buat nikah | Subjek mampu untuk membedakan pengeluaran penting dengan yang tidak. Ada tujuan masa depan yang ingin di raih bersama pasangannya. | Mampu mengatur kehidupan. Tujuan hidup |
| 30. 31. | <i>Gimana proses kamu sampai akhirnya kamu bisa ngelewatin fase setelah toxic relationship?</i> | | |
| 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. | Dulu pas awal-awal aku sering ribut lho sama cowo aku yang sekarang inisial B. Jadi setelah aku putus, sebenarnya dia pasti memakluminlah putus dari mantan terus langsung sama dia mesti masih ada lukalah beda sama orang yang udah <i>move on</i> . Nah itu pasti dia masih tertarik sama masa laluku kan nah kita tuh sering masih ribut sampai sekitar 2 atau 3 bulan ribut gara-gara mantanku. Entah ribut karena barang pemberian mantanku belum tak buang yaa pokoknya adalah yang diributin. Tapi setelah itu udah ngga | Konflik hubungan dengan pasangan baru. Dampak dari hubungan <i>toxic</i> sebelumnya. Subjek merasa terluka dengan hubungan dimasalalu. | Konflik dengan pasangan baru. Terluka |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 42. | ngungkit-ungkit lagi soal mantan. | | |
| 43. 44. 45. | <i>Tadi kamu sempat bilang di awal hubungan kamu sama pacar baru kamu sekarang ada konflik. Nah, gimana cara kamu nyelesain konflik itu?</i> | | |
| 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. | Aku berusaha menerima masa lalu, aku berusaha ikhlas sih sama nerima orang baru karena posisi masih dikejar sama dia jadi otomatis masih stress kan yaa dia ngancem-ngancem. Posisinya kayak ya udahlah “udah ngga jodoh mas, udah ngga jodoh cari aja calon yang lain yang lebih baik dari aku banyak” dan disitu kayak udah bisa buat melegakkan diri. itu butuh waktu berapa bulan lho, jadi ngga sebentar itu. | Subjek menerima kejadian masalalunya. Meskipun ada kata “ <i>berusaha</i> ” yang menandakan masih ada perasaan berat untuk bangkit dari kejadian masalalunya. Ada keikhlasan dengan keputusan yang telah terjadi. Meskipun subjek kembali memberi penekanan kembali terkait waktu agar subjek merasa ikhlas. | Menerima masalalu Ikhlas dengan masa lalunya |
| 54. 55. | <i>Kamu ikhlas buat nerima bahwa kamu putus dari dia? Perasaan kamu saat itu gimana?</i> | | |
| 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. | Malah bencilah malah <i>move on</i> aku dari benci sama dia. Jadi malah kayak <i>ilfeel</i> kok aku bisa goblok banget sama dia nanti bakal <i>move on</i> sendiri. Itu sih aku nerima orang baru sama pacarku mas B dia orang yang lebih baik. Jadi kayak aku mikir buat menyesali hubunganku sama mantan aku “kenapa aku bisa macarin cowo brengsek kayak dia, udah di depan mata ada yang lebih baik.” | Ada perasaan marah dengan pasangannya dahulu. Selain itu, pernyataan “ <i>Aku bisa goblok benget sama dia</i> ” menandakan ada rasa marah juga terhadap dirinya sendiri. Ada penyesalan ketika subjek baru menyadari bahwa ada seorang laki-laki | Kemarahan Penyesalan Kesadaran diri |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | yang jauh lebih baik. | |
| 64. 65. 66. | <i>Kenapa kamu bisa percaya sama pacar kamu yang sekarang? Kamu ngga ada ketakutan kalo hubungan kamu toxic kayak dulu?</i> | | |
| 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. | Hmm ndak soalnya dia itu udah berani nunjukkin keseriusan sama orang tua aku dalam arti baru 5 hari pacaran itu udah berani langsung kerumah dan biasaya kalo aku ngenalin cowo aku, pacar aku kerumah itu dari dulu orang tua aku ngga pernah se- <i>welcome</i> itu dan pas dia dateng, ibu aku kayak langsung <i>welcome</i> seneng banget gitu jadi sopan santunnya keliatan kayak “oh ya udah sama yang ini aja.” Orang tua aku udah suka dan langsung ngerestuin kayak anak sendiri. Aku percaya sama dia karena sikapnya dia dan sikapnya dia ke orang tua aku. Soalnya dia itu lembut, beda sama yang dulu. Bisa ngontrol emosinya | “ <i>hmm</i> ” <u>apakah ada keraguan dari pemikirannya?</u> Subjek mampu memberikan penilaian pada pasangannya berdasarkan perilaku dan sikap pasangannya pada subjek dan orangtua subjek. | Kemandirian |
| 79. 80. 81. | <i>Kalo hubungan pertemanan kamu gimana? Kayak kamu sama sahabat kamu yang tahu tentang kisah toxic itu?</i> | | |
| 82. 83. 84. 85. 86. 87. | Ngga sih, ngga ada masalah. Dia tetep support aku. Pas temenku tahu hubungan aku sama mas D udah putus juga, ditanyain sih, yaa aku malu kayak bingung jawabnya gimana tapi berhubung pas COVID-19 jadi yaa ngga pernah ketemu jadi aman. Tapi yaa sejauh ini ngga ada masalah, mereka malah ngedukung aku buat | Subjek mendapatkan dukungan dari teman dekatnya. Mengantisipasi penilaian oranglain sesudah putus dengan hubungan | Dukungan dari teman Menghindari penilaian dari orang lain. |

| | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|
| 88. | dapet yang lebih baik. | sebelumnya. Dampak putus dalam berpacaran. <i>“ngga pernah ketemu jadi aman”</i> apakah perilaku ini adalah bentuk perilaku <u>mengindar.</u> | |
| 89. 90. 91. 92.. | <i>Kalo menurut kamu hubungan berpacaran itu apa sih mba? Apa yang buat kamu tertarik buat menjalin hubungan berpacaran, terlepas dari siapa pasangan kamu?</i> | | |
| 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. | (tertawa) kayaknya aku harus buka google deh (tertawa) definisi atau pengertian itu yaa? Hmmmmmm (hening) apa yaa? (tertawa). Ya emang sih maksudnya belum belum halal yaa kayak istilahnya itu kayak aaaaa (hening) gimana yaa jelasinnya .. istilahnya itu yaa untuk mempersiapkan nikah. Buat ke jenjang nikah. Kan kita tahu aaa pasangan sifat, sikap calon pasangan kita itu nanti dari pacaran. Kalo ta’aruf, kenapa ngga memilih jalan ta’aruf, pertama kalo ta’aruf itu waktunya singkat dan ta’aruf itu pasti yang dilihat yang ditunjukin itu pasti sifat baiknya beda sama pacaran apa lagi pacaran itu udah bertahun-tahun itu udah keliatan kekurangannya kayak gimana kebihannya kayak gimana. Terus kalo misal ada konflik gimana cara mengatasinya bisa diskusi bareng atau ngga jadi kita bisa liat kita cocok sama pasangan kita itu sama calon pasangan kita itu dari situ jadi istilahnya itu ajang buat nyeleksi gitu | <i>“Hmmmmmm”, “apa yaa?”, “aaaaa”, “gimana yaa jelasinnya ..”</i> ada beberapa pengulangan kalimat yang sama menunjukkan adanya keraguan dan pertimbangan subjek untuk menjelaskan terkait definisi pacaran. | Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran |

| | | | |
|--|---|--|---------------------------------|
| 111. 112. 113. 114. 115. 116. | calon pasangan kita buat nikah. Kalo hubungan pacaran itu negatif atau ngga sebetulnya tergantung orangnya aja, jadi ngga selalu dikonotasi negatif. Misal ada yang pacaran itu zina, itu sebenarnya tergantung “apakah dia bisa tahan nafsunya atau ngga?” | | |
| 117. 118. 119. | <i>Menurut kamu setelah kamu mengalami toxic relationship ada ngga sih cara pandang kamu yang berubah terhadap pasangan?</i> | | |
| 120. 121. 123. 124. 125. 126. 127. | Ada-lah, itu jelas ada. Jangan goblok gitu jadi perempuan. (tertawa) gimana ya jelasinnya yaa. Intinya itu jangan terlalu berusaha untuk menyenangkan laki-lakilah maksudnya cintai dirimu sek gitu lho. Pokoknya kalo misal kita ngga bisa mencintai diri sek, gimana kita bisa mencintai orang lain. | Terdapat penekanan kalimat menandakan bahwa subjek yakin dengan perkataannya. Keinginan untuk lebih mencintai dan mengutamakan diri sendiri. | Cinta diri sendiri. |
| 128. 129. | <i>Okey, tadi kamu bilang buat “mencintai dirimu sek”. Emangnya dulu kamu ngga mencintai diri kamu?</i> | | |
| 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. | Belum, kalo dulu sama mantan aku masih mengedepankan rasa cintanya dia jadi kayak ngga mengkasihani diriku sendiri sampai akhirnya membiarkan diriku untuk terus ada di hubungan <i>toxic</i> . Jadi aku berharap orang-orang mencintai aku bukan cuma sama pasangan aja sebenarnya. Istilahnya itu yaa mencintai yaa menganggap gitu. Lebih ke menganggap bahwa aku itu ada. | Subjek ingin menjadi perempuan yang lebih dihargai dan diterima ketika menjalani hubungan. | Keinginan untuk dapat diterima. |
| 138 | <i>Bentuk mencintai diri versi kamu apa?</i> | | |
| 139. | Banyak, kerja keras buat diri sendiri. Kalo dulu aku | | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. | kerja keras buat aku hamburin ke mantan aku. Jadi sekarang aku kerja keras buat diri sendiri kayak, banyakin <i>self reward</i> kayak <i>healing</i> , beli makanan yang enak, perawatan, beli <i>makeup</i> , beli baju buat nyenengin diri sendiri. Kalo sekarang pokoknya buat aku dulu gitu. Itu salah satu bentuk cinta ke diri aku sendiri sih. | Subjek memiliki kesempatan untuk menikmati hasil kerja kerasnya. Kesadaran diri subjek untuk mengutamakan dan mencintai diri sendiri. | Bekerja keras untuk diri sendiri. Cinta diri sendiri |
| 147. 148.. | <i>Gimana cara kamu menyadari bahwa kamu harus cintai diri kamu dulu?</i> | | |
| 149. 150. 151. 152. 153. 154. | Yaa semenjak itu, semenjak <i>toxic</i> . Jadi aku sekarang ngga mau di goblok-goblokin sama cowo jadi sekarang kalo aku punya uang yaa buat aku sendiri lah yaa kalo ada uang lebih yaa baru ke orang tua. Bahkan dulu aku lebih utamain mantan aku daripada orang tua aku. | Subjek memberikan penegasan untuk lebih mengutamakan dirinya sendiri. | Mengutamakan diri sendiri |
| 155. 156. | <i>Kalo menurut kamu apa yang orang lain pikirin tentang kamu?</i> | | |
| 157. 158. 159 160. | Aduhh akuu jarang sih nge-upload pasangan aku sekarang. Jadi aku ngga bucin banget sama pasangan aku. Takutnya ngga jadi sama pasangan aku sekarang. | Subjek membatasi diri dalam mengungkapkan perasaannya. <u>Apakah ini dampak dari hubungan <i>toxic relationship</i>-nya dulu.</u> Ada ketakutan jika hubungannya kembali gagal. | Ketakutan gagal dalam menjalin hubungan. |
| 161. 162. | <i>Pelajaran apa yang kamu petik dari kehidupan masalalu kamu mba?</i> | | |
| 163. | (hening) cintai diri sendiri sih <i>love my self</i> karena dulu | <i>Hening (ada perenungan?).</i> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 164. 165. | aku ngga bisa mengkasihani diri sendiri bahkan dulu aku habis jutaan lho sama dia. | Subjek mengingat kembali kejadian masalalunya. Subjek sadar untuk lebih mencintai dirinya sendiri. Ada perasaan sedih dan mengkasihani dirinya sendiri. | Mencintai diri sendiri |
| 166. 167. | <i>Terus kehidupan kamu sempet berantakan ngga sih mba?</i> | | |
| 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. | Wah udah pasti itu udah pastilah sering. Stress aja gitu ngerasa kayak masih sakit gitu. Dulu aku sempetkan ditampar jadi suka masih terngiyang-ngiyang sampai sekarang. Stress nya itu yaa pas diancem-ancem itu sih. Kalo aku lebih ke finansial aku yang berantakan, sampai uang tabungan aku di bank itu hampir habis dibank. Kalo sekarang mah aman, malah pasangan aku sekarang yang nge-cover kalo ngga kita patungan. | Ada trauma yang membuat subjek belum mampu untuk melupakan kejadian tersebut. | Trauma dengan kejadian di masa lalu. |
| 177. 178. 179. | <i>Ada ngga sih mba perkembangan positif yang bisa kamu rasain sekarang setelah kamu terbebas dari toxic relationship?</i> | | |
| 180. 181. 182. 183. 184. | Lebih bisa menghargai diri sendiri, bisa mengelola keuangan dengan baik, itu pasti. Aaaa bisa berdamai dengan masa lalu udah bisa ikhlas terus istilahnya kayak udah lega lah terlepas dari <i>toxic</i> udah bersyukur | Subjek menghargai dirinya sendiri. Kehidupan subjek yang mulai tertata Menerima kehidupan masalalunya. Perasaan syukur dan juga | Penerimaan diri. Mampu mengatur kehidupan. Penerimaan diri. Kebebasan |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | lega bisa terlepas dari hubungan yang <i>toxic</i> . | |
| 185. 186. | <i>Menurut kamu apa makna atau hikmah yang bisa kamu ambil setelah mengalami toxic relationship?</i> | | |
| 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. | Kalo ditanya hikmahnya itu kayak dulu mungkin <i>overthinkingnya</i> itu kayak “kok bisa yaa dulu aku dipertemukan dengan lelaki yang seperti itu” tapi disisi lain ada hikmahnya ya itu apa aa aku bisa belajar “oh jadi cewe sabar itu gini, jadi cewe kuat itu gini, ngga boleh goblok karena cowo, ngga boleh kehilangan masa depan karena cowo gitu. Jadi harus bangkit tetep harus punya masa depan Harus buktiin kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting. | Terdapat penyesalan dengan hubungan dimasalalunya. Ada keinginan kuat subjek untuk bangkit dari kehidupan masalalu. Fokus dengan masa depan. Kesadaran subjek betapa pentingnya mencintai dirinya sendiri. | Penyesalan Keinginan untuk berubah Fokus dengan masa depan Mencintai diri sendiri |
| 198. 199. | <i>Sekarang nih, menurut kamu gambaran kamu dimasa depan itu kayak apa?</i> | | |
| 200.. 201. | Sukseslah, kalo sama pasangan aku, nikah, sukses bareng, bahagia selamanya (tertawa) | Ada harapan untuk hidup bahagia dengan pasangan barunya. | Harapan dengan pasangan |
| 202. 203. | <i>Terakhir harapan kamu untuk kehidupan berapacaran kamu sekarang kayak gimana?</i> | | |
| 204. 205. 206. | (Menghela napas berat) ya jangan sampai keulang lagilah. Jangan sampa ketemu cowo yang kayak gitu. Istilahnya cuman satu, dia harus bisa menghargai | (<i>menghela napas berat</i>) Ada beban berat dan juga ketakutan mengalami | Ketakutan |

| | | | |
|------|--|------------------------------------|--|
| 207. | perempuan, jadi lebih menyeleksi lagi mana laki-laki | kejadian <i>toxic relationship</i> | |
| 208. | yang cocok buat dijadiin pasangan. | dalam berpacaran | |

Pengembangan Tema Superordinat (R)

| Penerimaan Diri | Hubungan Positif dengan Orang lain | Kemandirian | Penguasaan lingkungan | Pengembangan diri | Tujuan hidup |
|---------------------------------|---|--|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Menyalahkan diri | Selektif memilih pasangan | Menghindari penilaian dari orang lain. | Mampu mengatur kehidupan. | Keinginan untuk berubah | Harapan dengan pasangan |
| Kemarahan | Trauma dengan kejadian di masa lalu. | Mengutamakan diri sendiri | Bekerja keras untuk diri sendiri. | Mencintai diri sendiri | Fokus dengan masa depan |
| Penyesalan | Konflik dengan pasangan baru. | Kebebasan | | | |
| Terluka | Dukungan dari teman | | | | |
| Keinginan untuk dapat diterima. | Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran | | | | |

Pola Antar Kasus

| Penerimaan Diri | | |
|------------------------|---------------------|------------------|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| Kemarahan | Kemarahan | Kemarahan |
| Terluka | Harga diri terluka. | Terluka |
| Penyesalan | Penyesalan. | Penyesalan |
| Menerima masalah | Menerima masalah. | Menerima masalah |

| Hubungan positif dengan oranglain | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| Takut berpacaran | Takut menjalin hubungan romantis | Trauma dengan kejadian dimasalalu |
| Penerimaan dan apresiasi dari pasangan | Apresiasi dari pasangan | |
| Dukungan dan penerimaan dari teman dekat. | Dukungan teman | Dukungan dari teman |
| Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran | | Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran |

| Kemandirian | | |
|--------------------|---------------------------------------|--|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| Kebebasan. | Kebebasan. | Kebebasan |
| | Tidak bergantung pada penilaian orang | Menghindari penilaian dari orang lain. |

| Penguasaan lingkungan | | |
|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| Kesempatan untuk bekerja | Memanfaatkan kesempatan untuk bekerja | Bekerja keras untuk diri sendiri. |

| Pengembangan diri | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| Keinginan untuk berubah | Keinginan untuk berubah | Keinginan untuk berubah |
| Mencintai diri sendiri. | Mencintai diri sendiri. | Mencintai diri sendiri |

| Tujuan hidup | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|
| Subjek M | Subjek N | Subjek R |
| | | |

| | | |
|---------------------------------|---|-------------------------|
| Target yang ingin dicapai | Harapan dan target dalam hidup yang ingin dicapai | Fokus dengan masa depan |
| Harapan untuk diterima pasangan | Pasangan yang dapat dipercaya | Harapan dengan pasangan |

Keterkaitan Antar Tema

| A Tema yang terkait dengan penerimaan diri | Baris |
|---|---|
| <p>Kemarahan</p> <p>M : Kalo tahu kayak gitu, ngga sampe nikah gitu yaa ngga usah ngelakuin gitu, ngga usah tidur bareng, kalo bisa malah ngga usah kenal og sama mase</p> <p>N : Aku ngga suka liat itu dan aku ngerasa aku kok ngga <i>valueable</i> banget deh, aku kok ngerendahin diri aku sendiri dan aku ngga suka itu</p> <p>R : Malah bencilah malah <i>move on</i> aku dari benci sama dia. Jadi malah kayak <i>ilfeel</i> kok aku bisa goblok banget sama dia nanti bakal <i>move on</i> sendiri.</p> | <p>16-19</p> <p>70-73</p> <p>56-58</p> |
| <p>Terluka</p> <p>M : Meskipun dulu aku juga bahagia tapi aku masih ada rasa sakit hati bertahun-tahun</p> <p>N : Aku sakit hati banget. Jadi aku lebih kehilangan pusat duniaku dan juga kehilangan kepercayaan aku dengan orang-orang disekitarku dan lebih berhati-hati dalam memilih orang.</p> <p>N : Yaa ... aku tuh udah naruh semua hal ke dia. Dunia aku semua tentang dia, dia yang selalu aku andalin dan aku ngga nyangkanya tuh disaat aku menganggap dia dunia aku ternyata dia jalan sama cewe lain</p> <p>R : Jadi setelah aku putus, sebenarnya dia pasti memakluminlah putus dari mantan terus langsung sama dia mesti masih ada lukalah</p> | <p>117-118</p> <p>81-84</p> <p>76-80</p> <p>33-36</p> |
| <p>Penyesalan</p> <p>M : Ngga sama kayak mase, ngga tau kok malah sama mase kok kayak gitu. Kayak nyesel sih. Kalo tahu kayak gitu, ngga sampe nikah gitu yaa ngga usah ngelakuin gitu, ngga usah tidur bareng, kalo bisa malah ngga usah kenal og sama mase.</p> <p>M : Aku jadi sering menyalahkan diri aku sendiri, kalo aku ngga mau, itu</p> | <p>15-19</p> <p>123-129</p> |

| | |
|--|---|
| <p>ngga bakalan sampai kejadian ke situ. Itu aja terus yang aku sesalin. Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen.</p> <p>N : kayaknya dulu aku terlalu memaksakan itu sih ke dia kalo aku ngga kayak gitu sama dia mungkin aku bakalan lama banget karena aku sangat sangat mencintai dia dan aku ngerti kalo dia juga cinta banget sama aku.</p> <p>N : Jujur nyesel sih kayak seandainya aku bisa memulai lebih awal mungkin aku bisa punya lebih banyak teman.</p> <p>R : Jadi kayak aku mikir buat menyesali hubunganku sama mantan aku “kenapa aku bisa macarin cowo brengsek kayak dia, udah di depan mata ada yang lebih baik.</p> <p>R : Mungkin <i>overthinkingnya</i> itu kayak “kok bisa yaa dulu aku dipertemukan dengan lelaki yang seperti itu”</p> | <p>194-198</p> <p>210-213</p> <p>60-63</p> <p>187-189</p> |
| <p>Menerima masa lalu</p> <p>M : Aku baru menerima dan melepaskannya itu akhir tahun 2021</p> <p>M : Aku baru bisa memaafkan diri itu karena dibilang temen. Jujur waktu itu susah banget, temen aku itu sampai greget banget sama aku, sampai ngomong kasar ke aku.</p> <p>M : Aku akhirnya aku jadi lupa sama masalalu aku kayak mengalir. Tapi emang habis dicurahtin temen aku dan aku bisa ngasih masukan ke dia ya udah, aku berusaha buat melepaskan. Yaa alhamdulillah sekarang ngga kayak gitu lagi.</p> <p>N : Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.</p> <p>N : Jadi aku harus memaksakan diri untuk membangun kebiasaan baru tanpa dia walaupun belum jadi biasa karena masih terbayang-bayang masa lalu ku sama dia. Jadi tau-tau aku udah biasa aja kalo mikirin dia atau nerima semuanya. Perasaan itu dateng tiba-tiba atau mungkin karena capek berharap yaa. Jadi mau ngga mau nerima, jadi menerima itu kayak sebuah keterpaksaan gitu yang akhirnya jadi biasa.</p> <p>R : Aku berusaha menerima masa lalu, aku berusaha ikhlas sih sama nerima</p> | <p>118-119</p> <p>125-129</p> <p>139-143</p> <p>65-67</p> <p>63-67</p> <p>46-53</p> |

| | |
|--|---------|
| <p>orang baru karena posisi masih dikejar sama dia jadi otomatis masih stress kan yaa dia ngancem-ngancem. Posisinya kayak ya udahlah “udah ngga jodoh mas, udah ngga jodoh cari aja calon yang lain yang lebih baik dari aku banyak” dan disitu kayak udah bisa buat melegakkan diri. itu butuh waktu berapa bulan lho, jadi ngga sebentar itu.</p> <p>R : Aaaa bisa berdamai dengan masa lalu udah bisa ikhlas</p> | 181-182 |
|--|---------|

| B. Tema yang terkait hubungan positif dengan oranglain | Baris |
|---|---------|
| Takut menjalin hubungan yang baru | |
| M : Aku sekarang jadi lebih berhati-hati tentunya, ngga mau asal pilih orang lah, lebih hati-hati banget lah sekarang kalo sama cowo. | 4-6 |
| M : Ada kekhawatiran “ <i>aduh aku ini udah masuk usia dewasa kalo punya calon nanti gimana</i> ” | 67-69 |
| M : Kalo pacar sekarang aku ngga punya, aku ngga tau kenapa cuman aku takut, bukan takut yang gimana yaa tapi kayak “ <i>haduuhh belum siap ... belum siap</i> ” dan aku takut kalo ditinggalin | 76-80 |
| M : Setelah putus dari hubungan <i>toxic</i> itu malah ngga pingin nikah-nikah cepet maksude kayak udah ngga mau mikir dan belum kepikiran maksude kayak mau berkarir <i>sek wae</i> hidup pelan-pelan aja daripada udah mikir sampai sana daripada nanti kalo salah orang lagi | 110-115 |
| M : Tetep hati-hati, ngga mau cepet-cepet pacaran. Ya buat pasangan aku dimasa depan aku tetep butuh orang tapi aku ngga mau asal-asalan aku sempet juga punya pikiran ngga mau nikah gara-gara kakakku itu cerai dan bayangin aja waktu itu taun taun belum bisa <i>move on</i> dan tahu kakakku cerai gara-gara selingkuh pas itu aku kayak frustrasi lagi kayak <i>down</i> lagi mengalami kejadian pas pacarku selingkuh dan aku waktu itu langsung murung dan itu kayak udah jadi kebiasaan gitu lho murung dipojokkan kamar, dari kecil nah pas tahu kakaku kayak gitu aku cuman dikamar terus aku juga punya pemikiran “ <i>haduh mending ngga usah nikah wae</i> ” kayak daripada nikah ketemunya punya suaminya kakakku, | 154-167 |

| | |
|--|--|
| <p>N : Aku berani buat jalin komitmen lagi tapi ngga sama kayak aku jalanin hubungan sama yang dulu maksudnya kalo jalanin yang baru itu lebih ke jaga perasaan dianya aja ngga yang ‘memberikan segalanya’ disisi lain aku lakuin itu karena aku takut kalo hubungan aku kayak dulu makannya aku ngga jalanin hubungan itu secara totalitas.</p> <p>R : Kemaren ke psikolog itu imbasnya itu ke pasangan aku yang sekarang jadi lebih protektif.</p> <p>R : (Menghela napas berat) ya jangan sampai keulang lagilah. Jangan sampai ketemu cowo yang kayak gitu.</p> | <p>104-111</p> <p>4-6</p> <p>204-205</p> |
| <p>Penerimaan dan apresiasi dari pasangan</p> <p>M : Kalo pacar kan emang dia bener-bener tulus apapun bakal di <i>support</i>, ngga sih. <i>Support</i>-nya itu bisa dalam bentuk omongan terus ngebantu jasa kadang yaa sama-sama membantu dalam materi tapi yaa tetep timbal balik yaa ngga sih. Dengan pacaran tuh aku bisa di apresiasi dan diterima. Itu pemikiran aku.</p> <p>N : Kalo cowo tuh lebih ke nerima sisi lemah aku jadi aku merasa lebih aman, aku merasa tervalidasi, aku merasa terlindungi, mereka merasa ada kekaguman sama apa yang aku raih dan itu bisa aku rasain kalo aku pacaran</p> | <p>49-54</p> <p>137-140</p> |
| <p>Dukungan Teman</p> <p>M : Aku pernah terharu sama temen deket aku yang waktu itu bilang “<i>udah sing wes kejadian ngga usah dipikirin kalo ngga ada dia kamu ngga jadi diri kamu yang sekarang ngga usah disesali emang jalannya udah kayak gitu ya udah</i>” pas dia bilang kayak gitu aku jadi kayak agak <i>plong</i> pokoknya lama-lama aku jadi lupa gitu dan akhirnya aku punya banyak temen dan kenalan baru lagi.</p> <p>M : Aku ada deket sama orang, dia bilang aku orang yang menyenangkan. Bahkan pas aku ada masalah, aku emang keliatan sedih sih dan dia bilang “<i>jangan murung lagi donk, kamu kan biasa bikin orang-orang happy</i>”. kebetulan dia temen tongkrongan aku.</p> <p>N : Kalo menurut temen-temen aku harusnya aku bisa dapet yang lebih baik</p> | <p>59-66</p> <p>146-150</p> <p>184-185</p> |

| | |
|---|------------------|
| <p>lagi kalo aku mau bersabar buat cari pasangan tapi aku sendiri butuh figur itu secara singkatnya.</p> <p>R : Dia tetep support aku. Pas temenku tahu hubungan aku sama mas D udah putus juga,</p> | 82-84 |
| <p>Ragu-ragu dalam memaknai arti pacaran</p> <p>M : Ngga bisa seratus persen percaya sama orangnya yaa ngga sih menurutku.</p> <p>R : Definisi atau pengertian itu yaa? Hmmmmmm (hening) apa yaa? (tertawa). Ya emang sih maksudnya belum belum halal yaa kayak istilahnya itu kayak aaaaa (hening) gimana yaa jelasinnya .. istilahnya itu yaa untuk mempersiapkan nikah.</p> | 103-105 94-99 |

| C. Tema yang terkait dengan kemandirian | Baris |
|---|---|
| <p>Kebebasan</p> <p>M : Ngga terlalu yang butuh <i>effort</i> sih karena kalo aku tuh asal udah sefrekuensi yaa enak. Aku jadi lebih bebas buat ketemu sama temen-temen kelasku dan pergi kemanapun, yaa, ngalir aja gitu.</p> <p>N : Tapi maksudnya begitu putus aku ngerasa bisa banyak eksplor diri semua hal kayak relasi, percintaan, kuliah, keluarga, semuanya.</p> <p>N : Iyaa, kalo dulu aku sama dia terus, ngga tahu cara menjalani hidup, aku ngga tahu kalo ternyata hidup tuh seasyik, menyenangkan dan serumit ini setelah aku banyak belajar sama orang, kembangin diri, ngga terlalu fokus sama pemikirannya dia.</p> <p>N : Kalo sekarang mau kemana aja langsung gas apa lebih mentingin diri sendirilah, mau sama temen gonta-ganti setiap hari langsung gas kalo sama dia harus banyak pertimbangan. Semua tentang dia. Sekarang mah yang menurut aku baik dan sesuai dengan norma yang berlaku bablas</p> <p>R : Udah bisa ikhlas terus istilahnya kayak udah lega lah terlepas dari <i>toxic</i> udah bersyukur</p> | 73-76 44-47 155-159 227-232 182-184 |
| Penilaian orang lain | |

| | |
|--|---------|
| N : Kalo aku cerita sama besti-besti aku mereka pasti anggap aku termasuk bodoh dalam percintaan sih kayak kurang pikir panjang, dangkal, gampang luluh terus juga apa yaa .. yaa... gitulah pokoknya. | 180-184 |
| R : Ditanyain sih, aku malu kayak bingung jawabnya gimana tapi berhubung pas COVID-19 jadi yaa ngga pernah ketemu jadi aman. | 84-88 |

| D. Tema yang terkait dengan penguasaan lingkungan | Baris |
|--|--------------|
| Bekerja | |
| M : Dulu aku ikut Dema, terus badminton. Cuman dulu masnya ngga suka. Nah karena mase itu ngga seneng jadi akhirnya aku ngelakuin apapun biar ngga ada konflik gitu. Akhirnya ngga usah ikut, jadi aku ngga ikut. Tapi meskipun gitu aku tetep bisa kerja di liburan semesteran dan mase itu ngga ngelarang karena kita ldr-an Kalo sekarang aku udah kerja di bagian pemerintahan gitu sama sebenarnya orang tua aku ada usaha cuman aku bingung ngelanjutannya gimana. | 182-189 |
| N : Padahal kalo aku ambil <i>freelance</i> itu lumayan. Sistem kerjanya juga lebih fleksibel dan penghasilannya juga banyak | 283-285 |
| N : Aku emang suka sama yang berbau seni kayak aku tuh suka nggambar, aku suka nulis, aku suka nyanyi pokoknya yang berbau seni aku suka dan menurutku seni itu harus hidup, ngga bisa donk kita asal nyanyi, ada rasa disitu, nah dia ngga suka jadi kesempatan itu terbuang sia-sia. Bahkan aku dapet kerjaan bagus itu setelah putus sama dia. Itu baru beberapa contoh dari sekian banyak hal. | 241-248 |
| R : Kalo dulu aku kerja keras buat aku hamburin ke mantan aku. Jadi sekarang aku kerja keras buat diri sendiri | 139-141 |

| E. Tema yang terkait dengan pengembangan diri | Baris |
|--|--------------|
| Keinginan untuk berubah | |
| M : Aku mikir kok aku ngga bisa nerapin itu ke diri aku sendiri kenapa yaa | 135-140 |

| | |
|---|---|
| <p>kayak seharusnya aku itu juga bisa menerapkan itu bisa yang aku ucapin ke temen aku, ya dari situ dan kesibukan aku akhirnya aku jadi lupa sama masalahku aku.</p> <p>N : Banyak banyak pol, sosial, uang, akademik bahkan terus kecantikan <i>wes kabeh</i> karena aku ngga perlu lagi memikirkan perasaan orang lain sekarang jadi lebih fokus sama diri aku sendiri. Bergaul sama orang-orang tuh ada tekanan gitu, jadi aku ada motivasi buat berkembang.</p> <p>R : Jadi harus bangkit tetep harus punya masa depan harus buktiin kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting</p> | <p>252-256</p> <p>193-197</p> |
| <p>Mencintai diri sendiri</p> <p>M Yaa intinya, sekarang aku lebih fokus sama diriku sendiri dan mementingkan diri aku sendiri. Lebih cinta sama diri sendiri.:</p> <p>N : Jadi kalo aku sekarang validasi ada diri aku sendiri dan aku lebih lebih percaya diri aku sendiri, lebih cuek sama omongan orang yang membatasi sama hal yang aku lakuin dan ngga ada yang namanya minder itu sangat berkurang. Maknanya adalah aku lebih sangat mencintai diriku sendiri</p> <p>R : Jangan terlalu berusaha untuk menyenangkan laki-lakilah maksudnya cintai dirimu sek gitu lho. Pokoknya kalo misal kita ngga bisa mencintai diri sek, gimana kita bisa mencintai orang lain.</p> <p>R : Cintai diri sendiri sih <i>love my self</i> karena dulu aku ngga bisa mengkasihani diri sendiri</p> | <p>177-179</p> <p>293-297</p> <p>123-127</p> <p>163-164</p> |

| F. Tema yang terkait dengan tujuan hidup | Baris |
|---|-------------------------------|
| <p>Target yang ingin dicapai</p> <p>M : Aku punya cita cita buat bisa lanjut S2 dan semoga aja bisa kekejar.</p> <p>N : Aku berpikir kalo aku akan menjadi seorang ibu yang mengagumkan, nganterin anaknya pakai mobil civic terus punya banyak usaha properti karena aku suka, aku juga pengen punya pertokoan dengan karyawan banyak</p> | <p>194-195</p> <p>275-281</p> |

| | |
|--|--|
| <p>banget dan aku pikir kalo aku mau kayak gitu aku harus banyak nabung dan fokus sama hal-hal baik</p> <p>R : Jadi harus bangkit tetep harus punya masa depan Harus buktiin kalo dulu kita pernah jatuh kayak gitu tapi ngga selamanya badai akan badai kan mesti akan ada pelangi. Terakhir, mencintai diri sendiri itu penting</p> | 193-197 |
| <p>Harapan dengan pasangan</p> <p>M : Aku mikir lagi orang tulus ngga bakal, gimana yaa, bisalah memaafkan masalah aku dan tetep bakal nerima aku.</p> <p>N : Aku pingin banget orang itu bisa apa yaa .. bisa ... (hening) mengimbangi tapi ngga menuntut aku jadi apa yang dia mau, jadi <i>partner</i> yang baik jadi .. jadi .. segala sesuatu yang bisa aku andalkan dan yang paling penting komunikasi nomer satu</p> <p>R : Sukseslah, kalo sama pasangan aku, nikah, sukses bareng, bahagia selamanya</p> | <p>70-71</p> <p>300-304</p> <p>200-201</p> |

Tabel Identifikasi Tema Berulang

| TEMA SUPERORDINAT | | M | N | R | Lebih dari setengah sampel? |
|-------------------|--|----|-------|-------|-----------------------------|
| 1. | Kemarahan | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 2. | Terluka | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 3. | Penyesalan | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 4. | Menerima masalah | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 5. | Takut menjalin hubungan yang baru | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 6. | Penerimaan dan apresiasi dari pasangan | Ya | Ya | Tidak | Ya |
| 7. | Dukungan teman | Ya | Tidak | Ya | Ya |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|-------|-------|----|----|
| 8. | Ragu-ragu dalam memaknai pacaran | Ya | Tidak | Ya | Ya |
| 9. | Kebebasan | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 10. | Penilaian oranglain | Tidak | Ya | Ya | Ya |
| 11. | Bekerja | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 12. | Keinginan untuk berubah | Ya | Tidak | Ya | Ya |
| 13. | Mencintai diri sendiri | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 14. | Target yang ingin dicapai | Ya | Ya | Ya | Ya |
| 15. | Harapan dengan pasangan | Ya | Ya | Ya | Ya |

LAMPIRAN 4

Hasil Observasi

A. Identitas

Nama : M

Tanggal : 24 September 2022

Waktu : 21.12-22.56

| Pengamatan | Indikator | Target perilaku | Gambaran subjek | Memenuhi | |
|---|--|---|--|----------|-------|
| | | | | Ya | Tidak |
| <i>Exterior physical sign</i> (Pakaian, gaya berkerudung, aksesoris dsb) | Gaya berpakaian, berkerudung yang ditampilkan. | Gaya berpakaian rapi dan kasual. | Subjek mengenakan gaya berpakaian yang rapi dan kasual. | V | |
| | | Mengenakan pakaian berwarna gelap ataupun cerah. | Subjek mengenakan pakaian berwarna cerah. | V | |
| | | Model kerudung dengan/tanpa <i>style</i> | Subjek mengenakan kerudung segi empat dengan aksesoris rapi menutup dada. | V | |
| | | Menggunakan aksesoris seperti gelang, cincin, bros dsb. | Subjek mengenakan aksesoris berupa cincin dan gelang. | V | |
| <i>Expresive movement</i> (gerakan mata, kerutan dahi, senyum dsb) | Ekspresi wajah yang ditampilkan | Senang. | Subjek tampak senang ketika ia mulai menceritakan pertemuannya dengan pasangannya. | V | |
| | | Sedih | Subjek merasa sedih ketika figur seorang kakak yang mengalami perceraian. | V | |
| | | Kecewa | Ada raut wajah kecewa ketika | V | |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| | | | menceritakan bagian ia menolak ajakan teman-temannya untuk nongkrong. | | |
| | | Marah | Subjek juga terlihat marah ketika dia mengatakan tidak sadar bahwa hubungannya <i>toxic</i> . | V | |
| <i>Language behavior</i> (menyilangkan tangan dan kaki, memegang telinga, dsb) | Gerakan tubuh yang ditampilkan ketika berbicara | Menyilangkan tangan atau kaki atau keduanya. | Subjek bercerita sambil mengenggam tangannya dan bergerak-gerak sesuai ritme bicara. | V | |
| | | Merapikan kerudung | Subjek sesekali merapikan kerudungnya ketika ia berbicara | V | |
| | | Memegang telinga | Subjek tidak terlihat memegang telinga ketika berbicara. | | V |

B. Identitas

Nama : N

Tanggal : 25 September 2022

Waktu : 12.30-14.08

| Pengamatan | Indikator | Target perilaku | Gambaran subjek | Memenuhi | |
|---|---|----------------------------------|---|----------|-------|
| | | | | Ya | Tidak |
| <i>Exterior physical sign</i> (Pakaian, gaya berkerudung, aksesoris dsb) | Gaya berpakaian, berkerudung yang ditampilkan | Gaya berpakaian rapi dan kasual. | Subjek mengenakan pakaian yang rapi dan sopan | V | |
| | | Mengenakan | Subjek | V | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | | pakaian berwarna gelap ataupun cerah. | mengenakan pakain berwarna gelap | | |
| | | Model kerudung dengan/tanpa <i>style</i> | Model kerudung dengan <i>style</i> | V | |
| | | Menggunakan aksesoris seperti gelang, cincin, bros dsb. | Subjek tidak menggunakan aksesoris | | V |
| <i>Expresive movement</i> (gerakan mata, kerutan dahi, senyum dsb) | Ekspresi wajah yang ditampilkan | Senang. | Subjek tertawa kecil di awal ia menceritakan pengalamannya. | V | |
| | | Sedih | Subjek tidak memperlihatkan ekspresi kesedihan | | V |
| | | Kecewa | Subjek terlihat kecewaa saat menceritakan bahwa pasangannya berhianat. | V | |
| | | Marah | Saat subjek bercerita mengenai perilaku pasangannya yang posesif ada intonasi bicara yang menyiratkan rasa tidak suka jika ia diperlakukan seperti itu | V | |
| <i>Language behavior</i> (menyilangkan tangan dan kaki, | Gerakan tubuh yang ditampilkan ketika berbicara | Menyilangkan tangan atau kaki atau keduanya. | Subjek terlihat sering menyilangkan kaki. Selain itu subjek sering | V | |

| | | | | | |
|------------------------|--|--------------------|---|---|---|
| memegang telinga, dsb) | | | menggerakkan tangan sesuai dengan cara berbicaranya. | | |
| | | Merapikan kerudung | Subjek sering merapikan kerudung terutama saat subjek membicarakan kelebihan diri | V | |
| | | Memegang telinga | Subjek jarang memegang telinga | | V |

C. Identitas

Nama : R

Tanggal : 26 September 2022

Waktu : 10.30 - 12.27

| Pengamatan | Indikator | Target perilaku | Gambaran subjek | Memenuhi | |
|--|--|---|---|----------|-------|
| | | | | Ya | Tidak |
| <i>Exterior physical sign</i> (Pakaian, gaya berkerudung, aksesoris dsb) | Gaya berpakaian, berkerudung yang ditampilkan. | Gaya berpakaian rapi dan kasual. | Subjek menggunakan pakaian kasual. | V | |
| | | Mengenakan pakaian berwarna gelap ataupun cerah. | Subjek menggunakan pakaian dengan paduan warna cerah dan gelap. | V | |
| | | Model kerudung dengan/tanpa <i>style</i> | Subjek menggunakan kerudung pashmina tanpa <i>style</i> . | V | |
| | | Menggunakan aksesoris seperti gelang, cincin, bros dsb. | Subjek tidak menggunakan aksesoris. | | V |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| <i>Expressive movement</i> (gerakan mata, kerutan dahi, senyum dsb) | Ekspresi wajah yang ditampilkan | Senang. | Subjek tertawa ketika menjelaskan definisi pacaran | V | |
| | | Sedih | Di awal subjek bercerita subjek sudah menampakkan raut wajah yang terlihat sedih. | V | |
| | | Kecewa | Ada perasaan kecewa pada diri sendiri karena terlambat menyadari hubungan <i>toxic</i> . | V | |
| | | Marah | Ada kekesalan yang nampak di wajahnya begitupun dengan intonasi bicaranya yang sedikit meninggi. | V | |
| <i>Language behavior</i> (menyilangkan tangan dan kaki, memegang telinga, dsb) | Gerakan tubuh yang ditampilkan ketika berbicara | Menyilangkan tangan atau kaki atau keduanya. | Subjek tidak menyilangkan tangan ataupun kakinya | | V |
| | | Merapikan kerudung | Subjek sesekali merapikan kerudung ketika berbicara. | V | |
| | | Memegang telinga | Subjek beberapakali memegang telinganya. | V | |

LAMPIRAN 5

Transkrip Verbatim Wawancara Significant Other

A. Identitas

Significant Other Subjek M

Nama : I

Usia : 24 Tahun

Jenis kelamin : laki-laki

Hubungan : Sahabat dari kecil

Waktu :

Keterangan :

P : peneliti

I : Informan

| | |
|---|--|
| P | Boleh tahu hubungan kamu dengan subjek itu apa? |
| I | Aku temen M dari kecil Mba wes koyo kakak adik gitulah mbak. Jadi apa-apa bareng terus. Main yo bareng, nek ada masalah yo cerita terus. Cuman sekarang aku udah jarang chatan sama M sih soale kan udah sibuk apalagi aku udah mau nikah jadi yaa kita udah jarang ketemu mba. Susah gitu lho mau ketemu, paling yo nek ada waktu baru chatan gitu, ngga sesering dulu. |
| P | Berarti kamu deket banget yaas sama M? Kalo menurut kamu M itu orangnya gimana? |
| I | Aku sama M tuh udah tahu lah mbak, dia bohong aja aku tahu. Cuman yo itu, dia kalo ada masalah kadang ngga mau cerita habis itu pas curhat nangis-nangis kalo ngga mukae kek orang banyak masalah gitu tapi ngga mau cerita. |
| P | Kamu tahu ngga kalo M pernah pacaran sama mas ***? |
| I | Awale ngga tahu, tapi akhire M cerita ke aku kalo hubungannya kayak gitu. Aku pas denger kaget mbak, tak pisuhi si M apa lagi pas aku diliatke fotone, “wong lanangan ngene kok mbok bucinin kok sampe nganti kok ngono ki ngopo?” tak goblok-goblokin mba. Orang dia cerita sampe tidur bareng karo pacare, opo ngga kebangetan mba. Wes kaget poll aku pas tahu “koe ngalakoni sampe itu ngga sampe kejadian to?” terus dia jelasin, “nek sampe aku ngelakuin itu yo aku ngga bakal pingsan to di kamar mandi, aku mesti udah loncat dari kosanku.” Tapi yo namane temen diceritain kayak gitu ngga bisa to mba nek langsung percaya. Tak diemin dia habis dia cerita kayak gitu. Jengkel aku. |
| P | Menurut kamu dari apa yang subjek ceritain ke kamu kualitas berpacaran M ini gimana? |
| I | Nek menurutku yaa, cah lanang nek nganti gelem turonan bareng wedokan, kui berarti lanangan ngga bener. |
| P | Ada ngga sih perubahan perilaku atau sifat dari M ke kamu sebagai seorang temen semenjak dia punya pacar? |
| I | Ada mba, aku sering ngomongin ini ke dia kayak “kamu kok punya pacar kok malah jadi kaya gini, kok udah sampe lupain aku, aku tuh dulu |

| | |
|---|--|
| | <p>temen kamu dari dulu, biasanya kita lakuin apa-apa bareng terus kok sekarang kamu jadi kayak gini”</p> <p>Terus kok tiba-tiba aku denger dan aku jadi kaget kok kamu sekarang jadi gini, ngga nampak, maksude kok kamu kok sakit hati sendiri malah sampe ada kejadian kayak gitu aku malah jadi ngga tahu. Aku sebagai temen ngerasa bersalah to mba, kok bisa-bisane dia punya hubungan kayak gitu kok ngga cerita.</p> |
| P | Terus kalo sekarang gimana keadaan M sekarang? Perubahan yang paling terasa apa? |
| I | Biasa sih mba, ngga yang gimana-gimana. Sekarang malah udah sibuk sendiri-sendiri tapi yo aku sebagai temen dari kecil ya seneng lah dia udah ngga sama mantannya itu. Kalo perubahan yang paling terasa yaa, ngga tau yaa tapi kayaknya aku ngga pernah tahu dia lagi deket atau punya pacar semenjak itu. Cuman yaa aku sebagai temen, aku selalu dukung dia. Gitu aja sih. |

B. Identitas

Significant Other Subjek N

Nama : F

Usia : 26 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hubungan : Kakak Kandung

Waktu :

Keterangan :

P : peneliti

I : Informan

| | |
|---|--|
| P | Sebelumnya hubungan kamu dengan N ini apa yaa? |
| I | Oh aku kakaknya. |
| P | Kalo menurut kamu ih, N itu orang yang seperti apa? |
| I | Menurut aku N itu orangnya. Dia itu mudah bersosialisasi, kalo dari cara dia berteman dari apa yang aku amatin, dia itu orangnya ekspresif terus gampang bersosialisasi terus juga kalo dia punya kemauan atau <i>value</i> yang ingin dicapai bisa keluarin itu semua gitu lho. Yaa lebih ke situ. |
| P | Tapi kamu tahu kalo N itu pernah menjalin hubungan dengan pasangan sebelumnya? |
| I | Tahu, awalnya dia cerita kalo dia punya pacar terus juga udah beberapa kali dia juga beberapa kali ngajak pacarnya buat ketemu aku dirumah terus yaa berinteraksi juga sih. Sebenarnya aku udah tahu hubungannya itu dari awal pertama kali dia pacaran. Pada saat itu sih dia seneng banget sama hubungannya, terus dia sendiri juga ngga |

| | |
|---|---|
| | mempermasalahkan perilaku cowonya. |
| P | Terus kalo dari pandangan kamu sendiri, kualitas hubungan berpacaran N gimana? |
| I | Sebenarnya komunikasinya bagus cuman dari si cowonya itu dia kayak terlalu membatasi itu lho dan kadang komunikasinya itu juga berlebihan jadi kayak dia kemana-mana bawa hp terus. Jalan kedepan rumah dikit bawa hp terus ngabarin. Apa-apa ngabarin, bikin klarifikasi kalo dia ketahuan bohong sama pacarnya. Padahal aku udah bilang ke dia, “kamu ngapain sih jalanin hubungan kayak gitu?” tapi yaa dia sendiri ngga mempermasalahkan yaa mau gimana lagi. Bahkan dia tuh ngga pernah lho jalan sama temen kampusnya, bahkan dia itukan sering ikut acara nyanyi, itu kalo psangan duetnya cowo, ngga boleh lho. “udah tak bilangin “kalo hubungan kamu kayak gitu terus yang ada kamu ngga berkembang.” Tapi yaa gtu ngga pernah sadar. |
| P | Ada ngga perilaku N yang menurut kamu berubah dari dia? |
| I | N itu kan dia sebetulnya gampang bersosialisasi, dia dulu pas sekolah banyak banget temennya, gampang mengekspresikan diri, dia juga tipe yang percaya diri buat tampil di panggung atau kembangin bakat dia cuman pas dia jalanin hubungan sama pacarnya itu aku ngerasa “kok dia jadi kayak gini” kalo ada tawaran kayak nyanyi gitu, kalo pasangan duetnya cowo dia tolak-tolakin katanya ngga boleh sama cowonya. Kalo aku liat yaa, dia kalo berangkat-pulang kuliah sama si cowo itu terus. Ngga pernah tuh aku denger dia jalan sama temennya. Paling kalo keluar yaa sama pacarnya, apa-apa sama pacarnya terus. |
| P | Kalo kamu sebagai kakaknya, ngeliat perilaku N kayak gitu tanggapan kamu apa? |
| I | Sebenarnya aku ngga begitu mempermasalahkan karena yang jalanin hubungan kan dia. Ya meskipun aku udah bilangin jangan gini-jangan gitu. Tapi yaa mau gimana lagi, cuman yang aku sesalin disini itu adalah, semenjak dia sama si pacarnya itu, dia kayak beda gitu, ngga kayak diri dia sendiri. Ngga jadi diri sendiri. |
| P | Nah sekarang keadaan dia setelah dia putus dari pacarnya itu gimana? |
| I | Wah sekarang yaa, dia temennya banyak banget. Kemaren pas dia sakit temennya itu dateng semua, bergilir hampir tiap hari ada aja yang jengukin. Belum lagi dia sekarang lagi bangun usaha burjo terus dia sekarang kalo ada tawaran buat nyanyi langsung dia ambil. Ngga kayak dulu. |

C. Identitas

Significant Other Subjek R

Nama : A

Usia : 23 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Hubungan : Teman dekat

Waktu :

Keterangan :

P : peneliti

I : Informan

| | |
|---|---|
| P | Hubungan kamu sama R ini apa yaa? |
| S | Aku temennya, Mbak. |
| P | Udah lamakah? |
| S | Iya, lumayan deket juga, tapi gara-gara COVID jadi gak pernah ketemu lagi. |
| P | Menurut kamu subjek orang yang kayak apa? |
| S | Hmm ... gimana, ya? Dia itu baik ... loyal, tulus juga sebenarnya |
| P | Kamu tahu gak kalau subjek pernah pacaran sama D? |
| S | Tadinya aku gak tahu, Mbak, tapi setelah aku paksa dia mau cerita juga. |
| P | Kenapa kamu harus paksa subjek buat cerita? |
| S | Aku perhatiin dia sering nangis semenjak pacaran sama D. Ya, kayak tertekan gitu, loh, Mbak. Setiap aku tanya, dia selalu bilang gak apa-apa. Aku, kan, kenal dia udah lama, ya, Mbak. Jadi aku tahu banget kalau dia lagi ada masalah. Bener aja, akhirnya dia mau cerita juga setelah aku paksa |
| P | Apa kamu tahu gimana subjek sama D bisa ketemu? |
| S | Aku gak terlalu inget, sih, Mbak. Kalau gak salah R dikenalin sama temen sekelasnya lewat akun pengajian <i>online</i> gitu di Instagram. Si D itu sampai bela-belain naik bus dari Kediri buat nyamperin R doang ke Semarang. Terus R jemput dia di UNISULA. |
| P | Dari apa yang kamu lihat dan kamu dengar dari cerita-cerita subjek, menurut kamu hubungan subjek sama mantannya itu gimana? |
| S | Wah ... gila, sih. <i>Toxic</i> banget, Mbak! |
| P | Memang <i>toxic</i> -nya seperti apa? |
| S | Mantannya itu suka ngomong kasar, ngancem-ngancem sama main tangan, tapi herannya R tetep bucin sama itu orang padahal aku udah coba ingetin dia berkali-kali buat putus. Mungkin ya gitu, Mbak, kalau lagi bucin akut, hahaha ... aku yang denger ceritanya aja capek sendiri, apalagi waktu lihat dia nangis melulu gara-gara cowok satu itu. |
| P | Ada gak, sih, perubahan sikap atau perilaku waktu subjek menjalani hubungan sama mantannya itu? |
| S | Kesannya dia jadi gak peduli sama siapa-siapa kecuali sama si mantannya itu. Dia udah habis jutaan, tuh, Mbak, Cuma buat si D. |

| | |
|---|---|
| P | Terus menurut kamu, setelah subjek putus dari D ada perubahan gak? |
| S | Ada tapi, ya, bukan yang gimana-gimana, sih, Mbak. Memang, sih, kalau diperhatiin R kayaknya stres banget. Aku bisa ngerti, sih, kenapa dia gitu. Memangnya cewek mana yang mau dikasarin, diancem terus-terusan. Hubungan kayak gitu emang gak pantas buat dipertahankan. Iya, kan, Mbak. Alhamdulillahnya sekarang R udah dapat pacar baru yang jauh lebih baik dari D. |
| P | Perubahan yang paling terasa apa setelah subjek putus sama D? |
| S | Apa, ya? Kayaknya dia jadi gak bucin lagi terutama, ya, sama pasangannya yang sekarang. Mungkin lebih tepatnya mencintai diri sendiri kali, ya. Soalnya dulu, kan, dia sering buang-buang duit buat mantannya itu. Kalau sekarang, sih, yang aku tahu dia suka beli sesuatu buat nyenengin dirinya sendiri gitu. |
| P | Oh ... <i>self reward</i> , ya, maksudnya? |
| S | Oh ... <i>self reward</i> , ya, maksudnya? |

LAMPIRAN 6

Kuesioner

A. Identitas

Nama : M

Usia : 21 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Daerah Asal : Demak Jawa Tengah

Lama berpacaran : 3 Tahun

| No | Item Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Netral | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|--|---|---------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| 1. | Saya ikhlas menerima kejadian masalah pada hubungan <i>toxic relationship</i> yang pernah saya alami. | V | | | | |
| Penjelasan : Ya udah haru di ikhlasin soalnya udah jadi masa lalu | | | | | | |
| 2. | Saya mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang disekitar saya | | V | | | |
| Penjelasan : Mau gimanapun hubungan sosial itu penting | | | | | | |
| 3. | Saya senang jika orang lain memberikan penilaian pada saya | | V | | | |
| Penjelasan : Ya terima-terima aja | | | | | | |
| 4. | Saya kesulitan dalam menemukan peluang baru. | | | | V | |
| Penjelasan : Ya ngga kesulitan banget soalnya aku banyak relasi | | | | | | |
| 5. | Saya menyukai pengalaman baru | | V | | | |
| Penjelasan : Pengalaman barukan ada pembelajarn terbaru | | | | | | |
| 6. | Saya memiliki arah tujuan hidup yang jelas. | V | | | | |
| Penjelasan : Kan punya rencana karena aku mau berkarir dan punya finansial yang mapan | | | | | | |
| 7. | Saya menyalahkan diri atas pengalaman <i>toxic relationship</i> yang saya alami. | | V | | | |
| Penjelasan : Karena emang salahku, kalo emang ngga mau ngga bakal kayak gitu | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|---|
| 8. | Saya orang yang bertanggungjawab atas tindakan yang saya lakukan. | | V | | | |
| Penjelasan : Setiap orang kan emang harus gitu mau jadi apa kalo ngga bertanggung jawab. | | | | | | |
| 9. | Saya mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari. | | V | | | |
| Penjelasan : Kalo ngga diatur itu cape biar ngga keteteran. | | | | | | |
| 10. | Saya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan saya | | | | | V |
| Penjelasan : Karena ekspresi itu keliatan | | | | | | |
| 11. | Saya tidak tahu kelebihan dan kekurangan saya | | | | | V |
| Penjelasan : Saya sangat mengenali diri saya sendiri | | | | | | |
| 12. | Saya kesulitan dalam menyelesaikan target hidup. | | | | V | |
| Penjelasan : Meskipun agak susah tapi kalo mau berusah ngga mungkin ngga bisa | | | | | | |

Identitas

Nama : N

Usia : 22 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Daerah Asal : Semarang Jawa Tengah

Lama berpacaran : 4 Tahun

| No | Item Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Netral | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|--|---|---------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| 1. | Saya ikhlas menerima kejadian masalah pada hubungan <i>toxic relationship</i> yang pernah saya alami. | | V | | | |
| Penjelasan : <i>Time healing</i> karena waktu perlahan akan berlalu sehingga semua akan sembuh pada waktunya. | | | | | | |
| 2. | Saya mampu menjalin hubungan | | V | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|---|
| | yang hangat dengan orang disekitar saya | | | | | |
| | Penjelasan : Karena hubungan dengan orang sekitar mampu membantu saya melewati masa lalu ketika hendak bangkit dari hubungan <i>toxic</i> . | | | | | |
| 3. | Saya senang jika orang lain memberikan penilaian pada saya | | V | | | |
| | Penjelasan : Karena sebagai bahan introspeksi | | | | | |
| 4. | Saya kesulitan dalam menemukan peluang baru. | | | | V | |
| | Penjelasan : Karena setelah terbebas dari hubungan <i>toxic</i> saya lebih mampu untuk melihat segala peluang yang ada disekitar saya. | | | | | |
| 5. | Saya menyukai pengalaman baru | | V | | | |
| | Penjelasan : Karen dulu selama menjalani hubungan <i>toxic</i> saya tidak punya pengalaman. | | | | | |
| 6. | Saya memiliki arah tujuan hidup yang jelas. | | V | | | |
| | Penjelasan : Karena sekarang hidup saya ngga hanya tentang pasangan aja tetapi lebih ke diri sendiri dan tujuan yang ingin dicapai. | | | | | |
| 7. | Saya menyalahkan diri atas pengalaman <i>toxic relationship</i> yang saya alami. | | | | V | |
| | Penjelasan : Karena kalo ngga ada pengalaman tersebut saya tidak bertumbuh menjadi pribadi yang lebih baik. | | | | | |
| 8. | Saya orang yang bertanggungjawab atas tindakan yang saya lakukan. | | V | | | |
| | Penjelasan : Iya karena saya ngga mau oranglain merasakan aa yang saya rasakan. | | | | | |
| 9. | Saya mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari. | | | | V | |
| | Penjelasan : Karena saya cukup kesulitan untuk memprioritaskan mana yang harus saya dahulukan. | | | | | |
| 10. | Saya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan saya | | | | | V |
| | Penjelasan : Belajar dari hubungan saya yang dulu ternyata mengekspresikan perasaan saya merupakan hal yang penting. | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|--|
| 11. | Saya tidak tahu kelebihan dan kekurangan saya | | | | V | |
| Penjelasan : Karena saya mengetahui betul diri saya sendiri | | | | | | |
| 12. | Saya kesulitan dalam menyelesaikan target hidup. | | V | | | |
| Penjelasan : Karena ada banyak hal yang tidak sesuai dengan ekspektasi. | | | | | | |

Identitas

Nama : R

Usia : 23Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Daerah Asal : Yogyakarta

Lama Berpacaran : 2 Tahun

| No | Item Pertanyaan | Sangat Setuju | Setuju | Netral | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|---|---|---------------|--------|--------|--------------|---------------------|
| 1. | Saya ikhlas menerima kejadian masalah pada hubungan <i>toxic relationship</i> yang pernah saya alami. | V | | | | |
| Penjelasan : Meskipun dilanda stress yang lumayan berat dan sempat susah move on juga, aku tetep berusaha buat ikhlas dan menerima orang baru. | | | | | | |
| 2. | Saya mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang disekitar saya | | V | | | |
| Penjelasan : Setelah putus, aku jadi bisa lebih perhatiin keluarga dan dekat sama temen-temenku. | | | | | | |
| 3. | Saya senang jika orang lain memberikan penilaian pada saya | | V | | | |
| Penjelasan : Selama aku bucin sama dia, aku jadi lupa sama lingkungan sekitar sampai gak dengerin omongan orang tua dan sahabatku sendiri. | | | | | | |
| 4. | Saya kesulitan dalam menemukan peluang baru. | | | | V | |
| Penjelasan : Kebetulan saya punya keluarga dan temen yang bisa diandalkan. | | | | | | |
| 5. | Saya menyukai | | V | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|---|
| | pengalaman baru | | | | | |
| | Penjelasan : Setelah putus sama dia, aku jadi tahu hubungan yang <i>toxic</i> itu kayak apa. Aku jadiin itu sebagai pengalaman baru dan pembelajaran buat hubunganku yang berikutnya. | | | | | |
| 6. | Saya memiliki arah tujuan hidup yang jelas. | | V | | | |
| | Penjelasan : Setelah mejalani <i>toxic relationship</i> itu, aku jadi lebih paham tentang pentingnya mencintai diri sendiri. | | | | | |
| 7. | Saya menyalahkan diri atas pengalaman <i>toxic relationship</i> yang saya alami. | | | | V | |
| | Penjelasan : Tadinya aku ngerasa bodoh banget, ngapai juga aku bucin sama cowo kayak gitu. Sekarang aku lega banget karena udah putus sama dia. | | | | | |
| 8. | Saya orang yang bertanggungjawab atas tindakan yang saya lakukan. | | V | | | |
| | Penjelasan : Apapun yang aku lakuin dan pilih, emang udah seharusnya aku sendiri yang bertanggungjawab dengan apa yang terjadi setelahnya. | | | | | |
| 9. | Saya mampu untuk mengatur kehidupan sehari-hari. | | V | | | |
| | Penjelasan : Aku ngga merasa sesulit itu. | | | | | |
| 10. | Saya kesulitan dalam mengekspresikan perasaan saya | | | | | V |
| | Penjelasan : Biasa-biasa aja sih ya, meskipun awalnya emang agak seusah buat jujur sama orang sekitar tentang <i>toxic relationship</i> . | | | | | |
| 11. | Saya tidak tahu kelebihan dan kekurangan saya | | | | V | |
| | Penjelasan : Aku tahu banget diriku kayak apa. | | | | | |
| 12. | Saya kesulitan dalam menyelesaikan target hidup. | | | | V | |
| | Penjelasan : Justru setelah adanya <i>toxic relationship</i> itu aku jadi lebih gampang buat nentuin target hidup. | | | | | |

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Cynthia Septiandinny
2. Tempat Tanggal Lahir : Batang, 07 September 2000
3. Alamat Rumah : JL Kanfer 09 no 07 Rt/Rw. 006/001
Kalisalak Kec. Batang, Kab. Batang, Prov.
Jawa Tengah.
4. No Handphone : 085600583100
5. Email : Septiandinny@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

- a. TK Pembina
- b. SDN Kauman 07
- c. MTs. Muhammadiyah Batang
- d. SMAN. 02 Batang

Semarang, 02 Desember 2022

Pembuat Pernyataan,



Cynthia Septiandinny

NIM. 1807016002

