

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam fase kehidupan, manusia akan dihadapkan dengan kehidupan remaja. Remaja merupakan fase dimana seseorang mengalami perkembangan yang dinamis. Fase remaja merupakan masa transisi dari fase anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan cepatnya perkembangan fisik, mental, emosi dan kehidupan sosialnya. fase remaja merupakan suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh serta memakai pengetahuan yang ada pada dirinya secara efisien sehingga mencapai puncaknya. Kemudian dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.¹

Manusia juga sebagai makhluk sosial, tentu tidak terlepas dengan berhubungan sosial secara langsung maupun tidak langsung dengan berbagai macam media. Dengan menjalin hubungan maka terjadi adanya kontak yang berkelanjutan. Ada yang menjalin hubungan pertemanan, persahabatan dan juga hubungan pernikahan.

Dalam fase remaja (15-24 tahun), seseorang sudah dapat mengambil keputusan bagi dirinya di masa depan. Sebuah pengambilan keputusan merupakan bentuk hasil dari olah pikir yang dinamakan keputusan.² Sebagian mahasiswa yang baru masuk pada tingkat perkuliahan memiliki suatu keinginan, dimana keinginan tersebut notabennya dapat mengganggu dalam proses pembelajarannya. Sebagian dari keputusan tersebut adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis. Hubungan tersebut merupakan hal yang sering terjadi pada fase remaja. Perasaan cinta yang timbul saat menjalin hubungan dapat membuat perasaan menjadi bahagia.

Menurut Ikhsan, Hubungan (*dating*) adalah suatu bentuk hubungan kedekatan antara laki-laki dengan perempuan atau hubungan kedekatan antar sesama jenis misalnya dalam pertemanan atau persahabatan. Berhubungan dibagi menjadi tiga versi pandangan, salah satunya hubungan merupakan sebuah ikatan kesepakatan untuk saling mencintai, saling percaya, setia dan patuh

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 194.

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), 198.

untuk menuju langkah yang hubungan yang halal yaitu pernikahan.³ Hubungan bisa juga diartikan sebagai interaksi yang terikat, dimana interaksi tersebut biasanya akan mengadakan pertemuan, melakukan aktivitas bersama dengan tujuan agar jalinan interaksi tersebut berlanjut secara terus-menerus.

Akan tetapi dalam menajalani hubungan atau interaksi antar sesama manusia tidak selalu berjalan dengan baik karena selain tuntutan untuk berperilaku sopan dan baik tidak sedikit pula manusia melakukan tutur kata dan perilaku yang tidak baik. Setiap interkasi antar manusia mempengaruhi kualitas diri seseorang. Dijelaskan oleh Allah dalam firman-Nya surah Al-Isra' ayat 53:

وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ
كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Artinya: Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: "Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar). Sesungguhnya syaitan itu menimbulkan perselisihan di antara mereka. Sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagi manusia."⁴

Dalam menjalin sebuah hubungan, dimana suatu hubungan yang seharusnya berjalan baik-baik saja, saling menjaga dan peduli disaat susah maupun senang, ketika sakit ataupun sehat, duka maupun suka, menjalin hubungan yang sehat dan saling berusaha, saling terbuka, membangun komunikasi yang timbal balik, saling membantu untuk berkembang, dan yang terpenting adalah saling menghargai atas segala perbedaan yang ada. Namun dalam suatu perjalanan, suatu hubungan tidak akan berjalan mulus dengan apa yang diharapkan. Beberapa kasus justru terdapat fenomena dimana salah satu pihak merasa tidak nyaman. Akan ada konflik-konflik yang muncul diantara kedua individu. Dimana dalam penyelesaian masalahnya tak jarang diwarnai dengan adanya tindakan kekerasan yang bisa dalam bentuk verbal dan fisik.

Kekerasan yang terjadi dalam hubungan merupakan masalah yang signifikan bagi remaja. Karena dampak buruk yang akan dialami mereka. Selain dampak fisik seperti luka-luka terdapat juga dampak pada kesehatan mental remaja. Dampak yang sering ditemukan pada korban kekerasan dalam hubungan adalah turunnya

³ Iis Ardhanita dan Budi Andayani, "Kepuasan Pernikahan Ditinjau Dari Berhubungan dan Tidak Berhubungan", *Jurnal Psikologi*, Vol 32 No 2,103.

⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Surabaya: CV Alfatih Berkah Cipta, 2012), 287.

self-esteem pada diri remaja, tingginya rasa cemas, depresi, rasa takut, rasa benci, dan gejala somasi seperti perubahan berat badan, sakit kepala, *toxic relationship*, dan gejala disosiasi seperti *shock*, penyangkalan, kebingungan dan mati rasa secara psikologis.⁵ Dari berbagai dampak yang dialami remaja yang mengalami kekerasan dalam hubungan adalah terjadinya *toxic relationship*.

Toxic relationship adalah suatu hubungan dimana di dalam hubungan tersebut terdapat perilaku-perilaku ‘beracun’ yang dilakukan oleh salah satu pasangan dalam hubungan tersebut, yang dimana perilaku tersebut bisa mengganggu kesehatan fisik maupun mental dari seseorang.⁶ *Toxic relationship* bisa pula diartikan sebagai sebuah hubungan yang tidak saling menghubungkan, dikarenakan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman.

Tabel 1.1
Jumlah Kasus Kekerasan Terhadap Perempuan (KtP)

Bentuk Kekerasan	Jumlah
Kekerasan terhadap istri	3.221
Kekerasan dalam Hubungan	1.309
Kekerasan terhadap anak perempuan	954

Sumber: CATAHU 2021

Dilihat dari tabel diatas, terlihat bahwa angka kekerasan dalam hubungan ada pada urutan kedua setelah kekerasan terhadap istri. Hasil Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) juga dilakukan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenP3A) bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020 yang mengalami kekerasan rentan usia 15 tahun keatas. Diketahui 2 dari 3 perempuan mengalami kekerasan sepanjang hidupnya.

Dalam hubungan yang *toxic*, komunikasi yang terjalin cenderung komunikasi satu arah, dikarenakan adanya sikap posesif yang berlebihan dari satu pihak. Dalam perjalanannya, hubungan

⁵ Wiwit Puspitasari Dewi, “Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma”, *Jurnal Widyakala*, Vol 5 No. 1 (Maret, 2018) Program Studi Psikologi, Universitas Pelita Harapan, 49- 50.

⁶ Nurifah, “Layanan Informasi dan Dokumentasi”, *Jurnal Perempuan*, 2013, 9.

yang *toxic* terdapat sikap penekanan yang hebat dari salah satu pihak sehingga merugikan pihak lain karena tidak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi yang lebih baik. Seseorang yang menjalin hubungan *toxic relationship* akan terdeteksi pada pola perilaku yang dimunculkan salah satu pihak, seperti adanya egoisme, rasa tidak nyaman karena dominasi dari salah satu pihak. Dalam pendapat Saraswati, beberapa bentuk atau ciri yang menjadi penanda bahwa seseorang berada dalam hubungan *toxic relationship* adalah merasa tidak nyaman dan tidak aman, merendahkan pasangan, posesif, kurang dihargai, dan juga terdapat kekerasan fisik dan psikis. Parahnya lagi dapat mengakibatkan salah satu pihak mengalami trauma bahkan kematian.⁷

Toxic relationship sekarang telah menjadi fenomena yang terjadi pada kalangan remaja. Bahkan para mahasiswa juga tidak lepas dari fenomena *toxic relationship* tersebut. Para psikolog di Indonesia serta lembaga-lembaga peduli kesehatan mental di Indonesia aktif menyuarakan mengenai bahayanya fenomena tersebut. Diantara psikolog Indonesia yang mengkampanyekan fenomena tersebut adalah Analisa Widyaningrum dan Adjie Santosoputro (Praktisi *Mindfulness*) yang sering membagikan konten melalui akun youtubnya analisa channel dan adjie santosoputroTV. Disamping para psikolog yang peduli tentang fenomena *toxic relationship*, beberapa lembaga juga peduli terhadap kesehatan mental Indonesia. Beberapa diantara lembaga menggunakan akun Instagram dengan nama: @rumahberbagiid, @lenterajiwa_plg, @menjadimanusi.id, @kawanbicara.id, lembaga-lembaga tersebut turut aktif dalam memberikan informasi mengenai ciri-ciri, dampak dan cara untuk keluar dari *toxic relationship*.

Toxic relationship dapat mengakibatkan kekerasan yang berujung pada kematian. Sebuah kasus yang terjadi di Amerika Serikat kurang lebih ada 8 (delapan) juta perempuan per tahunnya menjadi korban kekerasan dan pelecehan dari pacarnya bahkan usianya belum menginjak 18 tahun. Bentuk pelecehan tersebut dilakukan secara verbal, emosional, seksual ataupun fisik. Fakta tersebut seharusnya menjadi tanda peringatan bagi masyarakat Indonesia. Tapi sayangnya, masyarakat kita kurang peduli dengan kasus kekerasan dalam hubungan. Karena kasus seperti itu dianggap hanya sebagai masalah moral, juga adanya anggapan “atas nama cinta” membuat korban kekerasan dalam hubungan tidak

⁷ Saraswati, *Toxic Relationship*, hmiks.ui.ac.id. Diakses pada 10 Desember 2021 pukul 14.00 <https://hmiks.ui.ac.id/2019/10/toxic-relationship/>

menyadarinya. Kedua faktor tersebut menyebabkan kasus tersebut jarang sekali dilaporkan, jarang terungkap apalagi diproses hukum.⁸

Toxic relationship dalam hubungan terjadi karena kurangnya pengetahuan diantara dua belah pihak pasangan. Dengan memiliki pengetahuan yang baik akan meminimalisir terjaidnya *toxic relationship* dalam hubungan. Disamping pengetahuan tentang kekerasan dalam hubungan, kecerdasan emosional juga sangat penting dalam menghindari *toxic relationship*.⁹ Dengan pengetahuan dan kecerdasan emosional yang dimiliki kedua belah pihak akan mampu mencegah timbulnya kekerasan dalam hubungan.

Macam bentuk-bentuk kekerasan yang muncul dalam hubungan ialah, a). Kekerasan fisik, seperti perlakuan menyerang ke sebagian atau seluruh tubuh yang berakibat luka ringan sampai berat; b). Kekerasan psikis, ialah perilaku yang dapat mengakibatkan kecemasan, adanya ancaman, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya kemampuan untuk berbicara yang mengakibatkan individu mengalami penderitaan psikis; c). Kekerasan seksual, seperti paksaan melakukan hubungan seksual; d). Kekerasan ekonomi, seperti perilaku memeras atau memanfaatkan pasangan yang berakibatkan satu pihak mengalami kerugian ekonomi. Dari berbagai macam bentuk kekerasan dalam hubungan, maka *toxic relationship* termasuk kedalam kekerasan psikis. Karena *toxic relationship* dapat mengakibatkan salah satu pihak mengalami kesulitan hidup, penurunan produktifitas hidup. Sehingga dapat mengakibatkan kesehatan mental individu terganggu.

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana seorang individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Seorang individu dapat dikatakan sehat secara mental jika mampu menjalankan kehidupan secara normal seperti kondisi dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang akan ditemui.¹⁰ Kesehatan mental sama juga halnya dengan kesehatan fisik, keduanya sangat penting dan saling mempengaruhi. Gangguan mental bukan datang begitu saja dari gen keturunan. Berbagai

⁸ Akaili, *Terjerat dalam "Toxic Relationship"*, Suryanto.Id. Diakses pada 11 Desember pukul 09.00 <https://suryanto.id/ter-jerat-dalam-toxic-relationship/>

⁹ Chansa, Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Niat Mengatasi Kekerasan dalam Hubungan pada Mahasiswa di Kota Semarang (Studi Kasus di Kecamatan Tembalang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 5 (3) 2017, 34.

¹⁰ Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa, Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat dalam Gangguan Kesehatan Mental) 2 (2), 252.

tuntutan kehidupan yang berdampak pada stress yang berlebihan akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih parah.

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki pandangan yang positif tentang kehidupannya. Seseorang juga dikatakan sehat mentalnya apabila mampu menjalankan fungsi psikologis dan sosialnya dengan baik, mampu mengatasi masalah dalam dirinya dan terhindar dari gangguan mental.

Menurut Keyes, terdapat tiga komponen penting kesehatan mental yang positif, yaitu: a) Kesejahteraan emosional, kesejahteraan emosional berbicara mengenai ada atau tidaknya pandangan positif seseorang terhadap kehidupannya; b) Kesejahteraan psikologis, kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala-gejala depresi; c) Kesejahteraan sosial, kesejahteraan sosial menggambarkan kriteria yang lebih umum dan sosial, yakni orang-orang tersebut menilai keberfungsian diri mereka sendiri dalam kehidupan bersosial.¹¹

Kesehatan mental setiap individu pasti berbeda dan mengalami perkembangan yang dinamis. Karena pada dasarnya setiap individu akan dihadapkan pada kondisi-kondisi yang harus diselesaikan dengan beragam cara penyelesaiannya. Fase kehidupan remaja juga tidak terhindar dari berbagai persoalan. Salah satu persoalan yang akan dihadapi pada fase tersebut adalah persoalan cinta. Mereka sering dibutakan karena cinta dan mengesampingkan kesehatan mentalnya.

Fenomena yang dilihat di lapangan sebagian remaja, khususnya para mahasiswa yang baru masuk dibangku perkuliahan mengalami gangguan mental, pendiam, menarik dirinya dari lingkungan, jarang bergaul. Ditelisir mereka mengalami gangguan mental karena pernah atau sedang menjalani hubungan yang tidak sehat/*toxic relationship*.

Sebagai alat ukur yang digunakan peneliti untuk mengetahui adanya *toxic relationship* yang terjadi pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus menggunakan konsep teorinya Solferino yang mengatakan adanya *toxic* yang terjadi dalam hubungan ditandai dengan adanya perilaku posesif, adanya tindakan kekerasan, adanya dominasi dari satu pihak dan tidak memberikan kesempatan untuk berkembang.

¹¹ Sulis Winurini, Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan, *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10 (2) 2019, 143-144.

Dalam survey awal yang dilakukan peneliti melalui *form* secara online (google form) yang disebarakan kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Kudus. Berdasarkan jawaban yang mereka berikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak nyaman dalam menjalani hubungan, diantaranya; sering bertengkar, pembatasan sosial dan merasa tidak menjadi dirinya sendiri. Tanggapan yang mereka berikan terkait kesehatan mental pada saat mengalami *toxic relationship* yaitu merasa rendah dirinya meningkat, sensitif, bingung, frustrasi, mudah marah karena hal kecil dan tidak ingin melakukan apapun dan bertemu dengan siapapun.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menanggapi ini adalah salah satu fenomena yang terjadi pada masa sekarang yang perlu mendapatkan perhatian khusus dan sangat penting untuk diteliti terlebih karena pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Maka dari itu peneliti termotivasi untuk mengangkat permasalahan ini dalam suatu bentuk penelitian ilmiah yang berjudul **“PENGARUH HUBUNGAN TIDAK SEHAT (*TOXIC RELATIONSHIP*) TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN KUDUS”**.

B. Rumusan Masalah

Dari judul dan latar belakang yang telah dideskripsikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *toxic relationship* yang terdapat pada mahasiswa BKI IAIN Kudus?
2. Bagaimana tingkat kesehatan mental mahasiswa BKI IAIN Kudus?
3. Apakah terdapat pengaruh dari *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa BKI IAIN Kudus?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya *toxic relationship* dalam pengaruhnya terhadap kesehatan mental mahasiswa BKI IAIN Kudus.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat *toxic relationship* yang dialami mahasiswa BKI IAIN Kudus.

- b. Untuk mengetahui tingkat kesehatan mental mahasiswa BKI yang mengalami *toxic relationship*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharap akan dapat memberi kontribusi berupa informasi, data dan analisa terhadap penelitian sejenis. penelitian ini juga akan menambah literatur dan khasanah keilmuan jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi yang digunakan sebagai bahan untuk mengetahui sejauh mana hubungan tidak sehat (*toxic relationship*) dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus.

b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi pemahaman kepada mahasiswa yang akan atau sedang menjalani suatu hubungan untuk segera mengambil sebuah tindakan yang tepat guna menghindari situasi yang tidak sehat yang dapat menurunkan kesehatan mental individu.

c. Bagi pembaca

Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran tentang *toxic relationship*, menyarankan untuk keluar dari hubungan yang *toxic* serta memberikan pengetahuan lebih tentang *toxic relationship* sehingga lebih sadar dan dapat mengedukasi diri sendiri.

d. Bagi sosial

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan *awwreness* serta pencerahan pengalaman bagi khalayak luas tentang betapa berpengaruhnya *toxic relationship* terhadap kesehatan mental.

E. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian ini terbagi dalam lima bab, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisikan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penelitian.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini berisikan deskripsi teori, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, hipotesis.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, identifikasi variabel, variabel operasional, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berisikan hasil penelitian dan pembahasan.

BAB V : PENUTUP

Dalam bab ini terdapat simpulan dan saran-saran.

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

