

*Research Article*

## Korelasi pasangan yang toksik dengan hubungan sehat mahasiswa berpacaran di Yogyakarta

Fanya Armadhanti\*, Farida Harahap

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1, Sleman, Yogyakarta, 55281  
fanyaarmadhanti@gmail.com

**Article Information**

Submitted: 19 – 07 – 2022

Accepted: 19 – 03 – 2024

Published: 20 – 06 – 2024

**ABSTRAK**

Banyaknya pasangan terutama mahasiswa belum mengetahui pentingnya memiliki pasangan yang tepat dalam mewujudkan hubungan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara pasangan toksik dan hubungan yang sehat pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Subjek dalam penelitian berjumlah 100 orang mahasiswa Yogyakarta yang sedang menjalani pacaran minimal 3 bulan. Instrumen penelitian adalah skala pasangan toksik dan skala hubungan sehat. Analisis data penelitian dilakukan dengan analisis korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi pasangan toksik berada pada tingkat rendah dan kategorisasi hubungan sehat berada pada tingkat tinggi. Diketahui juga bahwa pasangan toksik memiliki korelasi dengan hubungan sehat yang bersifat negatif dengan nilai korelasi sebesar  $r = -0,424$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa skor pasangan toksik yang rendah berkaitan dengan skor hubungan sehat yang tinggi pada mahasiswa Yogyakarta.

**Kata kunci:** pacaran, pasangan toksik, hubungan sehat

**ABSTRACT**

Many couples, especially university students, do not know the importance of having the right partner in realizing a healthy relationship. This study aims to determine the relationship between toxic couples and healthy relationships in college students. This research is a quantitative correlational research. The subjects in the study amounted to 100 Yogyakarta students who were in a dating relationship for at least 3 months. The research instruments were the toxic partner scale and the healthy relationship scale. The research data were analyzed using Pearson correlation analysis. The results showed that the categorization of toxic couples was at a low level and the categorization of healthy relationships was at a high level. It is also known that toxic couples have a correlation with healthy relationships that is negative with a correlation value of  $r = -0.424$ . It can be concluded that a low toxic partner score is related to a high healthy relationship score in Yogyakarta students.

**Keywords:** *dating, toxic couples, healthy relationships*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa mulai menjalani hubungan pacaran yang serius ketika beranjak dewasa (deVito, 2012). Hubungan pacaran pada dewasa awal, merupakan hal yang normal karena sudah menjadi proses perkembangan di usianya untuk mulai memilih pasangan (Santrock, 2011; Christopher, Poulsen, & McKenney, 2015). Hubungan yang dijalin pada saat masa dewasa awal diharapkan dapat menjadi gambaran bagaimana akan melanjutkan hubungan kedepannya. Dalam menjalani proses tersebut, hubungan yang dijalin sebaiknya dalam bentuk hubungan yang sehat. Data menunjukkan bahwa mahasiswa akan mencoba untuk mewujudkan hubungan sehat yang serius dalam masa pencarian pasangannya (Meier & Allen, 2009). Individu yang menjalani hubungan sehat akan mengalami lebih sedikit masalah, baik itu secara fisik ataupun psikologis (Braithwaite, Delevi, & Fincham, 2010).

Dalam proses menjalin hubungan romantis, tidak dipungkiri bahwa individu bisa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (Sekarlina & Margaretha, 2013). Hubungan tidak sehat dapat diidentifikasi dengan adanya pasangan yang toksik. Indikator seseorang telah menjalani hubungan dengan pasangan toksik yaitu ketika hubungan ditandai dengan munculnya perilaku-perilaku “beracun” yang merusak atau mengganggu secara fisik maupun psikis (Forenza, 2017). Hubungan tidak sehat dipenuhi rasa tidak hormat, adanya kesenjangan, ketakutan, kekerasan, masalah kesehatan mental pada salah satu atau keduanya, dan tidak adanya tanggung jawab adalah tanda-tanda bahwa hubungan dijalin dengan pasangan yang toksik (Byrd, 2009). Reilley dalam Eckstain et al., (2004), menggambarkan pasangan toksik yaitu jika hanya bergantung pada salah satu pasangan. Individu yang menjalani hubungan yang penuh dengan masalah maka akan berdampak bagi fisik, psikologis, bahkan kehidupan sosialnya (Ackard, Neumark-Sztaine, & Hannan, 2003; Ammar & Gennaro, 2005).

Istilah pasangan toksik sudah banyak disosialisasikan di berbagai media. Banyak definisi terkait pasangan toksik. Hal tersebut membuat kebingungan dalam mengenali indikator pasangan yang toksik, (Hill, 2018). Pengertian dan istilah pasangan toksik dalam pengukuran psikologis terbilang masih baru dan indikator perilaku tersebut masih terlalu luas. Untuk itu, penelitian ini mencoba menyusun alat ukur pasangan toksik dengan membuat indikator yang disampaikan oleh Glass (1995) yaitu berdasarkan indikator perlakuan pasangan toksik terhadap pasangannya.

Menurut Graham et al (1995) profil dari pasangan yang toksik selain melakukan bentuk-bentuk perilaku toksik, pelaku juga melakukan kebaikan-kebaikan pada korbannya. Korban merasa perilaku buruk yang dilakukan pelaku tertutupi oleh kebaikan setelahnya. Korban juga mengalami beberapa distorsi kognitif seperti merasa pantas diperlakukan buruk oleh pasangan dan merasa bahwa pelaku membutuhkan dirinya untuk mengubah perilaku buruknya (Walster, 1971). Pemikiran yang dimiliki korban menjadikannya tidak bisa membedakan apakah yang dilakukan pasangannya hal baik atau buruk. Keadaan tersebut menjadi masalah teoritis, karena mahasiswa

terlebih yang menjadi korban perlu mengetahui secara jelas perilaku atau sikap apa saja yang membuat pasangan dikatakan sebagai pasangan yang toksik.

Berdasarkan riset Komnas Perempuan Indonesia 2020, masih ada 10,3% pasangan yang mengalami ketegangan dalam hubungan dengan tingkat kerentanan pada pasangan belum menikah sebesar 2,5%. Besaran angka tersebut menjadi masalah empiris yang menunjukkan bahwa bentuk hubungan yang sehat perlu ditingkatkan lagi dalam hubungan. Ketika salah satu dari pasangan sudah mengetahui banyaknya dampak negatif tetapi masih bertahan dalam hubungan tersebut, maka mereka mengalami ikatan fantasi. Ikatan fantasi atau *fantasy bond* adalah ilusi dalam hubungan yang diciptakan antara dua orang untuk membantu meringankan ketakutan individu mereka dengan membuat koneksi yang salah (Firestone, 1984). Ikatan fantasi membuat pasangan *denial* dengan keadaan hubungan mereka yang sebenarnya. Hal tersebut akan memunculkan pasangan toksik yang hanya sekedar menjalani hubungan terlepas dari apakah pasangan tersebut baik atau tidak untuk dirinya sendiri. Berdasarkan pemaparan di atas, perlu diketahui gambaran pasangan yang toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa serta hubungan antara kedua hal tersebut.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi, karena penelitian ini berfokus pada hubungan dari kedua variabel tersebut.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilakukan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Februari 2021 hingga Mei 2021.

### *Partisipan*

Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa dari berbagai universitas di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan purposive sampling yang mengacu pada pertimbangan atau kriteria tertentu, (Sugiyono, 2018). Kriteria dalam penelitian ini yaitu mahasiswa berusia 18-23 tahun yang sedang menjalani relasi berpacaran minimal 3 bulan.

### *Instrumen*

Terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu skala identifikasi pasangan toksik dan skala hubungan sehat yang berupa skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai 4 dengan dua variasi item yaitu *favorable* item dan *unfavorable* item. Skala identifikasi pasangan toksik disusun berdasarkan teori Glass (1995) yang dikembangkan melalui gejala-gejala pasangan toksik, yaitu gejala emosional, gejala perilaku, gejala fisik, dan gejala komunikasi. Skala ini akan mengukur seberapa tinggi skor toksik yang diidentifikasi oleh pasangannya. Skala hubungan sehat disusun berdasarkan teori Debnam (2014) yang dikembangkan melalui aspek-aspek hubungan sehat, yaitu kepercayaan,

komunikasi, kompromi, dan respek. Skala identifikasi pasangan toksik dan skala hubungan sehat dilakukan uji validitas isi dengan bantuan expert judgement dan uji validitas butir dengan korelasi total. Berdasarkan hasil korelasi item total ditemukan bahwa skala pasangan toksik mengalami perubahan pada 5 item dan skala hubungan sehat mengalami perubahan pada 1 item. Adapun reliabilitas dari skala pasangan toksik yaitu 0,94 dan skala kecemasan 0,92.

#### *Prosedur*

Prosedur yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melakukan studi pendahuluan untuk memastikan bahwa fenomena tersebut benar terjadi pada mahasiswa berpacaran di Yogyakarta. Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui media sosial untuk mendapatkan data kuantitatif.

#### *Teknik Analisis Data*

Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis deskriptif untuk mengetahui kategori tingkat pasangan toksik dan hubungan sehat mahasiswa, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Product Moment*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian ini diperoleh dari 100 mahasiswa di Yogyakarta yang sedang menjalani relasi berpacaran minimal 3 bulan melalui kuesioner *online*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berusia 18-23 tahun, dengan jumlah partisipan laki-laki 15 orang dan partisipan perempuan 85 orang.

Hasil uji normalitas data pada variabel pasangan toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa yang dianalisis dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test yaitu 0,07 dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal ( $\text{sig} > 0,05$ ). Hasil uji linearitas menunjukkan angka  $\text{sig} < 0,001$  dimana nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel pasangan toksik dengan variabel hubungan sehat. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi Pearson terhadap dua variabel menunjukkan angka  $r = -0,424$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel pasangan toksik dan variabel hubungan sehat pada mahasiswa memiliki hubungan yang bersifat negatif.

Hal tersebut mengartikan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara variabel pasangan toksik dan hubungan sehat pada mahasiswa. Rendahnya skor pasangan toksik berkaitan dengan tingginya skor hubungan sehat pada mahasiswa. Oleh karena itu, tinggi rendahnya skor pasangan toksik dapat mempengaruhi bentuk relasi berpacaran mahasiswa. Pasangan toksik adalah seseorang yang tidak pernah mendukung, dan mengacaukan upaya pasangannya untuk menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif (Glass, 1995). Berdasarkan penelitian yang dilakukan, subjek tidak mengalami ciri-ciri dari akibat perilaku pasangan toksik. Mahasiswa Yogyakarta memiliki persepsi pasangan toksik yang rendah (89%), tentu berkaitan dengan hubungan sehat yang tinggi (87%).

Hubungan yang sehat adalah keadaan hubungan yang diisi dengan kepercayaan, komunikasi, saling menghargai & menghormati, dan kompromi (Debnam, 2014). Pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan mahasiswa yang cukup menggambarkan aspek- aspek hubungan sehat. Berdasarkan analisis korelasi di atas, menunjukkan kesesuaian dengan hasil analisis deskriptif variabel yang dilakukan peneliti. Seperti definisi pasangan toksik dan hubungan yang sehat yang mencerminkan perilaku berkebalikan.

Selain dilakukan analisis untuk mencari hubungan kedua variabel, dilakukan juga perhitungan sumbangan efektif. Didapatkan hasil koefisien determinan sebesar 0,18. Artinya baik variabel pasangan toksik atau hubungan yang sehat saling memiliki sumbangan efektif sebesar 18%. Kemudian 82% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain dalam suatu hubungan berpacaran. Mahasiswa menjalani hubungan berpacaran di usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal hubungan yang terjadi lebih kuat secara emosional dan lebih terlibat dalam kehidupan pasangannya satu sama lain (Shulman & Scharf dalam Cavanagh et al. 2008). Lama berpacaran mahasiswa menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan sehat.

## **KESIMPULAN**

Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara pasangan toksik dengan hubungan sehat mahasiswa berpacaran. Mahasiswa yang memiliki skor pasangan toksik rendah akan cenderung memiliki skor tinggi pada hubungan sehat, sedangkan mahasiswa yang memiliki skor pasangan toksik tinggi akan cenderung memiliki skor rendah pada hubungan sehat.

## **REFERENSI**

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. (2003). Dating violence among a nationally representative sample of adolescent girls and boys: Associations with behavioral and mental health. *Journal of Gender Specific Medicine*, 6, 39-48.
- Amar, A. F. & Alexy, E. M. (2005). "Dissed" by dating violence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 41 (4), 162-171.
- Astutik, J., Laksono, P. S. (2015). Kekerasan gender dalam berpacaran di kalangan mahasiswa (studi kasus di Malang). *Jurnal Perempuan dan Anak*, 1, 1- 22
- Berscheid, E., Dion, K., Walster, E., & Walster, G. W. (1971). Physical attractiveness and dating choice: A test of the matching hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7(2), 173–189
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., Fincham F. D. (2010). Romantic relationship and the physical and mental health of college students. *Journal of the International Association for Relationship Research- Personal Relationship*, 17, 1-12

- Byrd, R., Bowdler, K., Hayes, D. (2009). Human services trainees' conceptualization of dating relationships: Implications for counseling adolescents and young adults. *Human Services Today*, 6 (1), 1-9.
- Christopher, F. S., Poulsen, F. O., & McKenney, S. J. (2015). Early adolescents and “going out”: The emergence of romantic relationship roles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(6), 814–834.
- Debnam, K. J., Howard, D. E., Garza, M. A. (2014). “If you don’t have honesty in a relationship, then there is no relationship”: African American girls’ characterization of healthy dating relationships, A qualitative study. *Journal Primary Prevent*, 35, 397- 407
- DeVito Melissa. (2012). Why do college students stay in unhealthy relationships and why are peers hesitant to intervene?. College Social Work Theses. Providence College, Rhode Island, USA.
- Eckstein Daniel. (2004). The “A’s and H’s” of healthy and unhealthy relationships: Three relationship renewal activities. *The Family Journal: Counseling and The Therapy for couples and Families*, 12, 414-418
- Ira, F. (6 November 2020). “Love in the time of Corona” Dukungan terhadap pemberdayaan pasangan sehat di masa pandemi. Diakses dari <https://akurat.co/love-in-the-time-of-corona-dukkungan-terhadap-pemberdayaan-pasangan-sehat-di-masa-pandemi> pada 23 Maret 2021
- Firestone, R. W. (1984). A concept of the primary fantasy bond: A developmental perspective. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 21(2), 218–225. <https://doi.org/10.1037/h0085976>