

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Teori Behavioristik

Teori Behavioristik adalah teori yang mempelajari perilaku manusia. Perspektif behavioral berfokus pada peran dan tindakan dalam menjelaskan tingkah laku manusia dan terjadi melalui rangsangan berdasarkan (stimulus) yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respons) hukum-hukum mekanistik. Asumsi dasar mengenai tingkah laku menurut teori ini adalah bahwa tingkah laku sepenuhnya ditentukan oleh aturan, bisa diramalkan dan bisa ditentukan. Menurut teori ini, seseorang terlibat dalam tingkah laku tertentu karena mereka telah mempelajarinya, melalui pengalaman-pengalaman terdahulu, menghubungkan tingkah laku tersebut dengan hadiah. Seseorang menghentikan suatu tingkah laku, mungkin karena tingkah laku tersebut belum diberi hadiah atau telah mendapat hukuman. Karena semua tingkah laku yang baik bermanfaat ataupun yang merusak merupakan tingkah laku yang dipelajari.¹

Pendekatan psikologi ini mengutamakan pengamatan tingkah laku dalam mempelajari individu dan bukan mengamati bagian dalam tubuh atau

¹ Yustinus Semium, *Teori-Teori Kepribadian Behavioristik*, (Yogyakarta: Kanisius, 2020), 35

mencermati penilaian orang tentang penasarannya. Behaviorisme menginginkan psikologi sebagai pengetahuan yang ilmiah, yang dapat diamati secara obyektif. Data yang didapat dari observasi diri dan intropeksi diri dianggap tidak obyektif. Jika ingin menelaah kejiwaan manusia, amatilah perilaku yang muncul, maka akan memperoleh data yang dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya.²

Teori behavioristik yang berupa input atau stimulu dan output yangh berupa respon. Di mana stimulus adalah apa yang diberikan pembimbing terhadap yang terbimbing, baik secara fikiran maupun perasaan dan respon berupa reaksi atau tanggapan yang muncul ketika terbimbingan belajar dan dapat pula berupa fikiran, perasaan ataupun tindakan terhadap stimulus yang diberikan pembimbing. Teori behavioristik adalah teori perkembangan perilaku, yang dapat di ukur, diamati dan dihasilkan oleh respon seseorang terhadap rangsangan atau stimulus. Tanggapan terhadap rangsangan dapat diperkuat dengan umpan balik positif dan negatif terhadap perilaku kondisi yang diinginkan.³

Teori ini menekankan pada terbentuknya perilaku yang tampak sebagai hasil. Teori behavioristik dengan model hubungan stimulus-responnya, mendudukan seseorang yang belajar sebagai individu yang pasif. Respon atau perilaku tertentu dengan menggunakan metode pelatihan atau pembiasaan

² Sumadi, Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, Cet ke 21, (Jakarta: Rajawali. 2014), 272

³ Yustinus Semium, *Teori-Teori Kepribadian Behavioristik*, (Yogyakarta: Kanisius, 2020), 36

semata. Menurut teori behavioristik input yang berupa stimulus dan output yang berupa respon. Di mana stimulus adalah apa saja yang diberikan pembimbing kepada terbimbing. Baik pikiran, perasaan atau hal yang dapat ditangkap melalui alat indra. dan respon berupa reaksi atau tanggapan yang dimunculkan terbimbing ketika belajar yang dapat pula berupa pikiran, perasaan atau tindakan terhadap stimulus yang diberikan oleh pembimbing. Proses yang terjadi antara stimulus dan respon tidak dapat diamati dan tidak dapat diukur. Yang dapat diamati adalah stimulus dan respon, oleh karena itu apa yang diberikan oleh pembimbing (stimulus) dan apa yang diterima oleh terbimbing (respon) harus dapat diamati dan diukur. Teori ini mengutamakan sesuatu hal yang penting untuk dilihat terjadi atau tidaknya perubahan tingkah laku.⁴

Oleh sebab itu, teori behaviorisme menjadi titik tolak terhadap konteks penelitian ini. Teori behaviorisme hendak melihat gambaran respon dan stimulus yang akan memunculkan aspek kognitif dari subjek penelitian. Kemudian peneliti melihat tingkah laku dan pola-pola emosi yang terjadi akibat stimulus dan respon yang diterima oleh subjek penelitian.

⁴ Namora Dkk, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: kencana 2016), 139

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kekuatan dalam diri individu didalam menata serta mengekspresikan emosi serta perasaannya dalam lingkungan dan kehidupan sehari-hari, pada dasarnya regulasi emosi sendiri menekankan kepada tercapainya keseimbangan dari emosional yang dilakukan oleh seorang individu baik dalam hal sikap maupun perilakunya.⁵ Gross dalam Ratnasari mengungkapkan bawasanya regulasi emosi dapat disebut juga sebagai cara individu untuk mempengaruhi emosi yang mereka miliki mengenai kapan mereka merasakannya dan bagaimana mengalami maupun mengekspresikannya.⁶

Menurut Thompshon dalam Annisa regulasi emosi merupakan suatu proses ekstrinsik yang bertugas untuk memonitor, mengevaluasi, mentransformasi respon emosi dengan secara khusus agar dapat mencapai suatu tujuan. Garnefski dkk dalam Annisa, mendefinisikan pengendalian emosi melalui pikiran atau kognitif terkait dengan kehidupan individu dan membantu orang lain untuk mengelola emosi mereka setelah mengalami peristiwa yang menyebabkan stress.⁷

⁵ L. E, Widuri, "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama". *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 9 No.2, 2012, 15

⁶ S. Ratnasari, & J. Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi". *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 15 No.1, 2017, 4.

⁷ Annisa Putriningsih, "Kelekatan teman Sebaya dan Regulasi Emosi pada Remaja". *Skripsi Psikolog*. Universitas Islam Indonesia, 2022, 10

Sari dkk dalam Aryansah mengatakan bawasannya seorang individu yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi maka memiliki kemampuan dalam pengelolaan emosi yang baik pula.⁸ Cloe dkk dalam Widuri juga mengungkapkan bawasannya regulasi emosi lebih menekankan mengenai bagaimana dan kenapa emosi mampu diatur dan memfalisitasi proses psikologis seperti pemusatan perhatian, pemecahan masalah, dukungan social.⁹

Menurut Nur Hafizah dalam Zahrin, regulasi emosi menggambarkan upaya seseorang dalam mengurus serta bertindak secara baik dan berkesan dari pengalaman emosi yang dialami oleh mereka.¹⁰ Sehingga dapat disimpulkan bawasannya regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam pengolahan emosi dalam dirinya serta pengekspresiannya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkatan regulasi emosi pada diri seseorang maka semakin baik bula pengolahan emosi yang dapat individu tersebut lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut perspektif behaviorisme, Skinner menekankan bahwa perilaku dan kepribadian manuia tidak dapat dijelskan melalui mekanisme psikis seprti Id atau Ego.¹¹ Namun, harus dilihat melalui proses kognitif

⁸ E. J. Aryansah, & P. S. Sari, "Analisis peran regulasi emosi mahasiswa terhadap kebijakan school from home di masa pandemi covid 19". *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, Vol. 6 No.1, 2021, 9

⁹ E.L. Widuri, "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa". 17

¹⁰ A. S. N. Zahrin, Dkk, "Regulasi Emosi Dalam Penulisan dan Penerbitan" *Jurnal dalam Kalangan Ahli Akademik. ASEAN Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, Vol. 12 No.1, 2020, 10

¹¹ Oemarjoedi, A, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Penerbit Creativ Media, 2003), 34

seseorang. Dalam hal ini, regulasi emosi seseorang dipengaruhi karena adanya rangsangan yang kemudian menciptakan stimulus dari respons dari subjek penelitian.

2. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross dalam Widuri proses regulasi emosi dibagi dalam lima tahapan yaitu sebagai berikut¹²:

- a. Pemilihan situasi: dapat diartikan sebagai upaya untuk mendekati maupun menghindar dari orang lain, lokasi atau suatu objek. Tipe regulasi ini mengaitkan dengan Tindakan untuk memperbesar atau kecil kemungkinan untuk hingga dalam situasi yang telah diperkirakan akan memunculkan emosi yang diinginkan maupun tidak.
- b. Perubahan situasi: merupakan hal yang sama dengan *problem-focused coping*. Yang merupakan situasi yang memiliki potensi memunculkan emosi. Serta bentuk upaya dari modifikasi situasi dengan cara langsung untuk dapat mengubah dampak secara emosionalnya hal ini termasuk kedalam bentuk regulasi emosi yang kuat.
- c. Penyebaran perhatian: merupakan bingung atau gangguan konsentrasi, yang seperti *Attentional deployment* yang berarti step dari regulasi emosi yang pertamakali muncul di dalam perkembangan individu

¹² E.L. Widuri, "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada", 20

terutama saat tidak memungkinkan untuk merubah atau memodifikasi situasi.

- d. Perubahan kognitif: yang merupakan perubahan dari penilaian yang telah dilakukan yang di dalamnya termasuk pertahanan psikologis dan membust perbandingan sosial yang ada dibawahnya atau yang lebih buruk dari keadaannya
- e. Perubahan respon: merupakan hal yang terjadi paling akhir yang disini termasuk di dalamnya pengonsumsi obat, alcohol, Latihan, terapi. Modulasi respon lebih mengarah kepada respon fisiologis serta pengalaman yang berupaya untuk dapat meregulasi aspek-aspek fisiologis serta serta pengalaman emosional yang merupakan hal yang lazim dilakukan.

3. Aspek Regulasi Emosi

Menurut John dan Gross terdapat beberapa aspek regulasi emosi diantaranya yaitu:¹³

- a. Penilaian ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Penilaian ulang kognitif adalah salah satu jenis pergeseran kognitif yang terjadi di awal proses pembangkitan emosi adalah

¹³ Gross, J., Richards. M..” Emotion Regulation in Everyday Life” *American Psychological Association*, 2006,10

penilaian ulang kognitif. Penilaian ulang adalah proses menganalisis keadaan seseorang dengan mengubah perspektif seseorang tentang kejadian yang berpotensi mengecewakan dalam upaya untuk mengurangi dampak emosionalnya. Dengan mengevaluasi kembali emosi yang dialami, penilaian ulang kognitif dapat mengurangi manifestasi emosi yang tidak menyenangkan pada seseorang.

b. Penekanan ekspresi emosi (*Expressive Suppression*)

Untuk mengurangi reaksi perilaku dari emosi yang tidak menyenangkan, penekanan ekspresi emosional digambarkan sebagai indikator eksternal yang membatasi aktivitas ekspresi emosional yang berkelanjutan. Pengekangan pada ekspresi emosional ini dimaksudkan untuk menghentikan tampilan perilaku emosional lebih lanjut.

Sedangkan menurut Gross sendiri ada 4 aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :¹⁴

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah kemampuan individu yang memiliki kepercayaan diri untuk dapat menyelesaikan suatu situasi, dapat menemukan cara untuk mengurangi emosi buruk, dan dapat dengan cepat menjadi tenang setelah mengalami emosi yang meluap-luap.

¹⁴ Gross, J. J.. *Handbook of Emotion Regulation*. (New York: The Guilford Press, 2014).

- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tetap tidak terpengaruh oleh emosi yang tidak menyenangkan sehingga dapat terus berpikir dan melakukan kegiatan secara efektif.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima situasi yang membuat mereka merasa buruk dan tidak merasa bersalah karenanya.

Jadi, 4 aspek untuk menentukan regulasi emosi antara lain *strategies to emotion regulation* dengan mencari cara untuk mengurangi suatu emosi agar tidak berlebihan, *engaging in goal directed behavior* dengan tetap dapat berpikir atau melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh emosi negatif, *control emotional response* dengan mengendalikan respon yang ditampilkan supaya respon emosinya tepat, *acceptance of emotional response* dengan menerima dan tidak merasa malu saat merasakan emosi tersebut.

4. Dimensi Regulasi Emosi

Garnefski, Kraaj dan Spinhoven dalam Nisfiannoor mengungkapkan dimensi-dimensi dari regulasi emosi masing-masing saling berhubungan dengan hal yang dipikirkan dan bukan merupakan hal yang dilakukan dalam kehidupan untuk mengatasi stress yaitu¹⁵:

- a. *Self- blame*: merupakan pemikiran untuk menyalahkan diri sendiri untuk apa yang telah terjadi.
- b. *Blaming others*: merupakan pemikiran untuk menyalahka orang lain atas suatu hal yang telah terjadi.
- c. *Acceptance*: merupakan pemikiran untuk menerima apa yang telah terjadi dan paseah atas apa yang terjadi.
- d. *Refocus on planning*: merupakan pemikiran tentang cara yang akan diambil dan cara untuk mengatasi kejadian negatif.
- e. *Positive refocusing*: merupakan pemikiran yang lebih mengenai persoalan menyenangkan dibandingkan memikirkan tentang kejadian nyata.
- f. *Rumination or focus on thought*: merupakan pemikiran dan perasaan yang terhubung dengan kejadian negatif.
- g. *Positive reappraisal*: merupakan pemikiran positif akan kejadian yang telah terjadi.

¹⁵ M. Nisfiannoor, & Y. Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja". *Jurnal psikologi*, Vol. 2 No.2, 2004, 20

- h. *Putting into perspective*: merupakan pemikiran tentang merendahkan keseriusan mengenai suatu kejadian yang terjadi atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian lain.
- i. *Catastrophizing*: merupakan pemikiran yang menekan dan membayangi individu mengenai kejadian yang dialami.

5. Strategi Regulasi Emosi

Gross dalam Ratnasari membagi strategi dalam regulasi emosi menjadi dua bagian yaitu¹⁶:

a. *Cognitive reappraisal*

Merupakan proses awal dari generative emosi, Gross menyimpulkan bawasanya *cognitive reappraisal* (penimbangan ulang) akan menimbulkan kurangnya pengalaman serta ekspresi negatif

b. *Expressive suppression*

Kegiatan dalam memodifikasi dari aspek tingkahlaku kecenderungan respon emosi tanpa adanya pengurangan dalam pengalaman emosi negatif. Dalam hal ini diperlukan usaha yang cukup keras dalam mengatur kecenderungan respon emosi secara terus menerus.

¹⁶ S. Ratnasari, & J. Suleman,. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki ", *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Masyarakat*, Vol. 5 No.2, 2021, 5518

6. Faktor Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thomson terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada regulasi emosi yaitu sebagai berikut:¹⁷

a. Kognitif

Kontrol emosi secara kognitif dipahami sebagai metode kognitif dalam menangani informasi yang dapat mengarah pada keadaan emosi tertentu dan merupakan komponen dari *coping* kognitif.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat. Menurut penjelasan Gross & Thompson lingkungan memengaruhi cara orang mengatur emosi mereka karena lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap bagaimana seseorang mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosinya.

c. Usia dan jenis kelamin

Seiring dengan bertambahnya usia, tingkat kedewasaan seseorang menentukan seberapa adaptifnya pendekatan pengendalian emosi mereka. Emosi perempuan dan laki-laki berbeda berdasarkan peran mereka di lingkungan tempat mereka tinggal; perempuan lebih mengontrol emosinya melalui dukungan dan perlindungan sosial, sementara laki-laki melakukannya melalui aktivitas fisik.

¹⁷ Gross. J.J, & Thomson R.A, *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfords Publication, 2007. 15

d. Religiusitas

Semakin tinggi tingkat agama seseorang, semakin banyak upaya yang akan mereka lakukan untuk menahan emosi yang meluap-luap. Sebaliknya, jika derajat religiusitas seseorang rendah akan sulit untuk mengatur emosinya jika ia mengalami depresi.

e. Budaya

Memahami kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya tergantung pada budaya mereka. Penjelasan emosi dari *ethnotheories* diketahui bahwa budaya berdampak pada bagaimana emosi dirasakan dan bagaimana emosi dikendalikan.

Dalam bukunya yang lain Gross, juga mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi diantaranya:¹⁸

a. Usia

Jika usia seseorang bertambah maka akan ada hubungan antara pertambahan usia tersebut dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi seseorang. Semakin tinggi usia seseorang maka ekspresi emosi akan semakin terkontrol.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin akan menunjukkan perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah.

¹⁸ Gross, J. J.. *Handbook of Emotion Regulation*. (New York: The Guilford Press, 2014) 20.

c. Religiusitas

Agama mengajarkan agar seseorang dapat mengontrol emosinya. Jika tingkat religiusitas seseorang tinggi maka orang tersebut akan berusaha menunjukkan emosi yang tidak berlebihan.

d. Kepribadian

Seseorang yang mampu mengontrol perilaku dengan menahan diri untuk sabar merupakan keterampilan dalam regulasi emosi

e. Pola Asuh

Pendekatan yang dilakukan oleh orang tua baik secara langsung maupun tidak akan berpengaruh terhadap regulasi emosi seorang anak. Interaksi yang dapat dilakukan seperti hubungan antara orang tua dengan anak, teknik coaching, teaching, maupun menyesuaikan kesempatan dalam lingkungan.

f. Budaya

Regulasi emosi merupakan *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang untuk merespon ketika berinteraksi dengan orang lain dan cara untuk meregulasi emosi. Kepercayaan yang tumbuh dalam suatu kelompok masyarakat akan mempengaruhi cara seseorang dalam menerima, menilai pengalaman emosi serta menampilkan respon emosi.

B. Toxic Relationship

1. Definisi Toxic Relationship

Toxic relationship berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *toxical* dan *relation*, *toxical* yang berarti berbisa; beracun.¹⁹ dan *relation* memiliki arti hubungan, famili, rekanan, relasi; keluarga.²⁰ Oleh karena itu, *toxic relationship* dapat dianggap beracun karena buruk bagi kesehatan mental orang, baik mereka sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena orang akan mengalami ketegangan internal yang akan mendorong mereka menjadi pemarah, depresi, cemas, dan masalah psikologis lainnya. Akibatnya, mungkin sulit bagi orang untuk hidup sehat dan produktif. Ada tiga jenis *toxic relationship*, yang mungkin melibatkan pelecehan seksual, emosional, atau fisik.²¹

Menurut J.A. Mc Gruder toxic relationship adalah situasi di mana salah satu pasangan menunjukkan perilaku emosional, baik secara fisik maupun psikologis, dan melampiaskannya pada pasangan. Di mana salah satu pasangan secara konsisten menghabiskan sumber daya mental, emosional, psikologis, dan spiritual orang lain. Kurangnya kepercayaan pada orang lain, perilaku emosional dan kekerasan, menipu diri sendiri,

¹⁹ Moh. Kusnadi Wasrie, *Kamus Lengkap Bahasa Inggris* (Surabaya: CV. Cahaya Agency), 296.

²⁰ Moh. Kusnadi Wasrie, *Kamus Lengkap*, 252.

²¹ Very Julianto dkk., "Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 8, no. 1 (2020): 104

berbohong kepada orang lain, dan menggunakan kekerasan untuk memaksa orang lain tetap bersama adalah tanda-tanda *toxic relationship*.²²

Di dalam kehidupan manusia memiliki sikap dan kepribadian yang berbeda-beda, beberapa orang mengintimidasi, bersikap kasar, enggan di salahkan dan menang sendiri. Seseorang dengan sikap tersebut cenderung merasa rendah diri, sehingga perlu membuat orang lain tertekan dengan

ketakutan dan rasa bersalah agar merasa lebih baik. Ketika dalam lingkungan keluarga/pertemanan/percintaan terdapat seseorang yang *toxic*, maka dapat menimbulkan masalah psikologis yang nyata. Hubungan *toxic* dapat memberikan pengaruh besar dalam diri seseorang, yg mana pengaruh tersebut terarah pada hal-hal negatif. Seseorang dalam hubungan *toxic* cenderung tidak merasa dan tidak sadar karena perilaku buruk jarang terjadi. Seseorang yang *toxic* biasanya berlaku manipulative, yang berasal dari pengalaman sebelumnya, hubungan masalalu, atau trauma.²³

Dalam memulai sebuah hubungan, rata-rata orang berekspektasi akan kehidupan dan kebahagiaan yang lebih dari sebelumnya. Sebuah hubungan dengan relasi yang sangat personal (intim), baik berupa hubungan pacaran atau pernikahan tidak selalu berjalan indah seperti yang diharapkan. Beberapa hubungan mengindikasikan adanya ketidaknyamanan salah satu

²² J.A. Mc Gruder, "Cutting Your Losses From A Bad Or Toxic Relationship" *Xlibris Corporation*, 2018, 32.

²³ Tony Ibrahim, *Book of Toxic Relationship* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021), 1-2.

pihak atau keduanya bahkan sampai mengalami kekerasan dalam hubungan tersebut. Keadaan ini dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship*.

Hubungan yang beracun atau disebut juga dengan *toxic relationship* biasanya dapat dirasakan oleh pasangan, teman, kolega bahkan keluarga, *toxic relationship* bisa membuat korbannya menjadi kurang produktif, gangguan pada mental hingga tindak kekerasan. Beberapa individu menjadikan *toxic relationship* sebagai bentuk pelampiasan dari emosi yang tidak tersalurkan sehingga mendorong pada tindakan yang tidak patut.²⁴

Pada dasarnya *toxic relationship* sendiri dibagi menjadi dua kata yaitu relationship yang dapat diartikan sebagai hubungan yang melibatkan interaksi yang intim antara dua orang lawan jenis dalam hal ini ada perasaan cinta, kasih sayang dan rasa saling memiliki antara satu sama lain. Sedangkan *toxic* atau kekerasan menurut WHO kekerasan sendiri dapat diartikan sebagai tindakan dengan menggunakan kekuatan fisik atau kekuasaan dengan sengaja baik dengan menggunakan ancaman maupun tidak. Tindakan ini dilakukan kepada seseorang atau sekelompok yang dapat memberikan dampak dalam bentuk fisik berupa cedera atau bahkan

²⁴ Nihayah, U, Winata, A. V. P & Yulianti, T, "Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental". *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, Vol. 5 No.2, 2021, 55.

kematian dan dampak dalam psikologis korban. Kekerasan dapat berupa kekerasan fisik, psikis dan seksual.²⁵

Oleh karena itu, *toxic relationship* termasuk dalam kategori hubungan yang merusak bukan hanya merusak individunya akan tetapi juga merusak individu yang lain, dengan kategori hubungan yang tidak sehat hal ini dapat memunculkan emosi negative yang mengakibatkan adanya perilaku saling menyakiti antara satu sama lain. Selain itu, *toxic relationship* bisa memberikan dampak negatif berupa rasa tidak bahagia yang akan menghambat dalam menjalani kehidupan yang produktif, sehat dan bahagia. Hal ini didasarkan pada beberapa problem yaitu problem pribadi, gejala batin, social dan hubungan percintaan.²⁶

Lilian Glass dalam Vivi mengungkapkan bahwa *toxic relationship* adalah berbagai bentuk hubungan berpasangan yang tidak saling mendukung dimana didalamnya terdapat konflik yang berupa salah satu diantaranya berusaha merusak pasanganya dimana dalam hubungan tersebut terdapat kompetisi serta tidak ada lagi rasa saling hormat.²⁷ Murray dalam Wulandary juga mengatakan bahwa *toxic relationship* merupakan tindakan yang sengaja dilakukan oleh seseorang dengan menggunakan

²⁵ M. Jailani, & N. Nurasiah, “Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran”. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, Vol. 1 No. 1. 2021, 21

²⁶ N. K. I, Huda, “Penerapan Konseling Kelompok dalam Memutuskan *Toxic Relationship* pada Remaja di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur”, *Doctoral dissertation*, IAIN Padangsi dimpuan, 2021,23

²⁷ A. R. Vivi, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran”, *Doctoral Dissertation*, IAIN Purwokerto, 2020, 35

perencanaan yang matang untuk melukai mental dan pemaksaan secara fisik untuk mendapatkan atau memperthankan kontrol terhadap pasangannya. Sedangkan menurut Mas' oed, Maksun & Soehadha dalam Wulandary, *toxic relationship* merupakan semua bentuk kekerasan yang menghalangi seseorang dalam melakukan aktualisasi diri atau pengembangan diri.²⁸

Dari pernyataan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *toxic relationship* merupakan suatu hubungan yang telah tidak sehat. Hubungan tidak sehat ini biasanya dipicu dengan pertengkaran-pertengaran atau percecokan dan perbedaan pendapat antara satu sama lain. Karena percecokan ini dapat menimbulkan kekerasan dalam berhubungan hal ini dapat dilatari karena penyalahgunaan suatu dominasi dari salah satu pasangan yang dengan hal ini dapat menimbulkan rasa tertekan dan tidak nyaman bagi yang lainnya. Dalam *toxic relationship* memunculkan emosi negatiF yang akan berujung pada perilaku kekerasan, Kekerasan yang dilakukan bisa dalam bentuk kekerasan fisik maupun kekerasan psikis. Dalam hal ini berakibat pada menurunnya tingkat produktifitas individu, stress maupun depresi hingga yang paling parah adalah perilaku bunuh diri.

²⁸ P. Wulandari, "Hubungan Antara Maskulinitas dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja Laki-Laki", *Doctoral Dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2019,30

2. Jenis dan Kriteria *Toxic Relationship*

Toxic Relationship dibagi menjadi bentuk kekerasan secara *verbal* atau psikis atau *emotional abuse* dan *non-verbal* atau fisik /atau seksual / *physical abuse* dan *mind game*. Hal ini merupakan kasus yang toxic yang sering terjadi. Akan tetapi belum ada sorotan mengenai hal ini sehingga kasus seperti ini masih terabaikan baik dari pelaku maupun korbannya.²⁹ berikut ini adalah penjelasan mengenai jenis dan kriteria *toxic relationship*:

a *Emotional Abuse* (Penyiksaan Emosional)

Dalam hubungan, jika seseorang memiliki control dan dominasi meracuni atau merusak sisi emosional atau mental pasangannya tanpa disertai tindakan fisik yang menyakiti atau melukai, maka penerima sikap toxic ini disebut “*emotionally abuse*” yaitu disiksa atau dilecehkan secara emosional. Korban tidak merasa dan tidak sadar dengan perilaku toxic karena pasangannya tidak ada bukti fisik yang membuktikan hal tersebut. Bentuk kekerasan ini berupa seperti berbicara kasar, perkataan yang tidak baik, menghina, merendahkan yang memiliki tujuan untuk menghancurkan karakter orang lain.³⁰ Jenis *toxic* ini dapat dilakukan dengan dua kemungkinan:

²⁹ R. T. R. Ningsih, “Konsep Rebt dalam Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan”, *Doctoral dissertation*, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022, 38

³⁰ Avril Carruthers, *Freedom from Toxic Relationship* (New York: Penguin Group, 2013), 7-9

- a *Verbal Abuse* : yaitu menyiksa atau melecehkan emosional yang dilakukan dengan kata-kata. Baik berupa kata-kata kasar, kata-kata merendahkan, melecehkan, menjatuhkan harga diri atau kepercayaan diri, melemahkan, mengacaukan perasaan, dan sebagainya. Hal ini bertujuan untuk membuat pasangan tidak nyaman dengan dirinya sendiri sehingga memicu penyiksaan emosional dan Kesehatan mental.
- b *Non Verbal Abuse* : yaitu menyiksa emosional pasangan menggunakan silent treatment. Hal ini dilakukan dengan cara mendiamkan pasangan dengan disengaja dan dikalkulasi 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* (Penyiksaan Fisik)

Jenis Toxic ini didasarkan pada penyiksaan oleh pelaku terhadap korban. Dalam jenis toxic ini tidak dapat dikategorikan sebagai tindakan yang ringan, sedang atau berat. Toleransi terhadap tindakan melukai secara fisik dapat menyebabkan tindakan yang lebih berat. Kekerasan fisik dapat diartikan sebagai

perilaku yang memberikan dampak pada individu terluka secara fisik seperti perilaku menampar, memukul, menendang dan lain-lain. Perilaku ini dapat mengakibatkan cedera pada tubuh korban. Selain melukai secara fisik sentuhan pada area intim tanpa dikehendaki juga termasuk pada kekerasan physical abuse (non verbal) secara seksual hal ini berupa pemerkosaan.³¹ Jika seseorang memberikan ruang atau kesempatan untuk melakukan kekerasan, maka akan menyebabkan tindakan tersebut terjadi berulang dan terus menerus.

c *Mind Game* (Permainan Pikiran) Toxic jenis ini merupakan toxic yang menggunakan permainan pikiran atau sering disebut manipulative. *Mind Game* bisa berupa permainan kata-kata, logika, argument, rayuan, bahkan ancaman yang disampaikan dalam bentuk candaan sehingga membuat pasangan bingung dan mulai mempertanyakan kewarasannya.³²

c Kriteria Pasangan Toxic

a. *Belittler*, berasal dari Bahasa Inggris yang artinya mengecilkan atau dalam konteks toxic berarti merendahkan. Seseorang yang toxic

³¹ R. T. R. Ningsih “Konsep Rebt dalam Menangani *Toxic Relationship*”, 39

³² Christy MS, *Toxic Relationship Free* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022), 89-93

biasanya akan merendahkan nilai (value) dari pasangannya, dapat berupa sikap menertawakan saat sedang berdua atau bahkan menertawakan pasangannya di depan orang banyak (keluarga, teman, bahkan orang asing) dengan maksud merendahkan.

- b. *Bad Temper* atau dalam Bahasa Indonesia disebut temperamental. Seseorang dengan sifat pemaarah cenderung mudah menunjukkan amarahnya baik untuk hal kecil maupun besar.
- c. *Guilt Inducer*, yaitu sikap seseorang terhadap pasangannya untuk membuatnya merasa bersalah karena melakukan hal yang tidak disukai meskipun hal tersebut bukan suatu kesalahan. Salah satu cara yang digunakan adalah menceritakan rasa kecewa atau sakit hati terhadap teman atau sahabat pasangannya, sehingga teman pasangannya akan menyampaikan hal tersebut dan membuat pasangan merasa bersalah karena melakukan hal yang tidak disukai pelaku toxic. Seseorang dengan kepribadian ini dapat mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan pasangannya dengan rasa bersalah sampai pasangan melakukan hal yang diinginkan pelaku toxic.
- d. *Over Reactor/Deflector*, yaitu sikap memutarbalikkan fakta dengan memposisikan diri sebagai korban ketika pasangannya menunjukkan keberatan atas sikap pelaku toxic.
- e. *Over dependent*, yaitu sikap seolah-olah menjadikan pasangannya pemegang kontrol dalam mengambil setiap keputusan. Seseorang

dengan sifat ini akan menunjukkan perilaku pasif yang membuat pasangannya merasa bersalah dan kebingungan dalam mengambil keputusan.

- f. *Non-Dependent (Too Independent)* merupakan kebalikan dari sikap sebelumnya, yaitu seseorang yang toxic akan bersikap tidak ingin dikendalikan sama sekali dan tidak menghormati komitmen dan janji yang dibuat bersama pasangannya.
- g. *Narcissistic* yaitu sikap seseorang yang rutin memuji dirinya sendiri, merendahkan orang lain, merasa iri ketika orang lain mendapat pujian dan merasa lebih baik daripada orang lain. Orang Toxic jenis ini memiliki kebutuhan untuk mengendalikan, mengkritisi, dan meremehkan orang lain agar terlihat hebat.
- h. *The User*, yaitu sikap toxic dengan memanfaatkan pasangan untuk kebutuhan dan kepentingan personal.
- i. *Possesive Controller*, yaitu sikap toxic yang ditunjukkan dengan cemburu berlebihan tanpa alasan, kecurigaan tanpa bukti, kemarahan dan larangan yang tidak masuk akal.
- j. *Manipulator* atau disebut *manipulatif*. Pasangan dengan sifat ini bermain dengan logika, kata-kata, dan sikap dengan tujuan membuat pasangannya bingung, galau, ragu dan takut.³³

³³ Christy MS, *Toxic Relationship Free* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022), 81

d Ciri- Ciri Toxic Relationship

Gale. J dan Tartakovysy dalam Huda menjelaskan mengenai ciri-ciri umum yang ada dalam hubungan *toxic relationship* yang dikutip dari buku Abu Sayed Zahiduzzaman yaitu:

- a Secara emosional hal ini akan berpengaruh pada orang-orang dan lingkungan sekitarnya.
- b Dalam hubungan *toxic* tidak menghormati atau mengindahkan kata “Tidak”
- c Hubungan *toxic* juga mengabaikan atau tidak memperdulikan akan nilai-nilai yang ada dalam diri orang lain.
- d Terdapat perasaan dikendalikan secara tidak sadar satu pasangan akan lebih mendominasi pasangannya dan menganggap dirinya sebagai pemimpin sementara pasangannya diharuskan untuk mengikuti dan mematuhi. Individu yang menganggap dirinya sebagai pemimpin akan sangat mendominasi yang mengakibatkan rasa dikendalikan, ketidak bahagiaan dan rasa kehilangan pada korbannya.³⁴

³⁴ K.I.N Huda, “Penerapan Konseling Kelompok dalam Memutuskan *Toxic Relationship*”, 37

e* Faktor Penyebab Terjadinya *Toxic Relationship

a. Faktor lingkungan keluarga

Keluarga merupakan tempat pertama pembentukan karakter seseorang, sehingga seluruh anggota keluarga turut andil dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang, terutama orang tua. Beberapa orang tua cenderung memaksakan keinginannya terhadap anak tanpa memedulikan perasaan dan pendapat anak. Orang tua dengan sikap ini dapat dikategorikan sebagai *toxic parents*. *Toxic Parents* merupakan orang tua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya dengan baik sebagai individu dengan memaksakan kehendak agar anak melakukan sesuatu dan menjalani hidup sesuai skenario yang telah ditetapkan oleh orang tua.³⁵ *Toxic parents* dapat melakukan berbagai kekerasan pada anak baik berupa verbal maupun *physical* sehingga mempengaruhi kondisi psikis dan mental anak. Keadaan ini menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi anak, baik dalam hal kekerasan emosional, kekerasan seksual, kekerasan fisik, atau pengabaian. Menggunakan *toxic parenting* secara konsisten dapat berdampak pada perkembangan anak, membuat

³⁵ Agisty Chintya, dkk. "Pola Asuh Orang Tua dengan Temperamen Remaja" *jurnal Keperawatan*, Vol. 7, No. 2 (2019), 2.

mereka lebih cenderung rentan membentuk pola yang buruk seperti menjadi toxic bagi pasangan, teman, dan keluarga mereka.³⁶

b. Lingkungan Masyarakat

Kehidupan sosial adalah hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Dalam lingkungan sosial sangat mudah seseorang untuk melakukan *toxic*, karena kehidupan bermasyarakat adalah lingkungan sosial dimana semua orang dapat dengan mudah mempengaruhi orang lain. Masyarakat adalah tahapan kedua dimana karakter seseorang dibentuk. Di masyarakat pula seseorang belajar bersosialisasi dalam lingkup yang lebih besar dari keluarga. Masyarakat memiliki peran besar dalam membentuk pola pikir seseorang, karena dari masyarakatlah seseorang menjalin hubungan pertemanan, hubungan tetangga dan hubungan kekeluargaan.

c. Media Sosial

Media sosial merupakan sarana pertukaran informasi yang cepat dan praktis. Berdasarkan pengaruhnya dalam kehidupan, media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif. Berbagai informasi di dunia dapat diakses bebas tanpa batasan. Dewasa ini, media sosial bukan hanya sebagai wadah membagikan informasi tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi keseharian. Informasi yang

³⁶ Riani, Toxic Parents (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 1-3.

disampaikan melalui Media sosial dapat berupa foto atau video. Beberapa caption atau video menampilkan konten yang kurang pantas, baik secara verbal maupun non-verbal. Contoh verbal seperti ucapan makian dan cacian ketika seseorang sedang bermain misalnya. Kemudian non-verbal bisa berupa kekerasan terhadap teman bullying yang oleh beberapa orang dianggap lelucon. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku toxic dapat dengan mudah diakses di media sosial dan ditiru oleh jutaan orang dibelahan dunia manapun.³⁷

f Dampak Toxic Relationship

Toxic relationship merupakan sebuah kondisi dimana pelaku toxic melakukan hal buruk atau bersikap menyakiti pasangan bahkan sampai menghancurkan harga diri maupun psikis pasangan. Hubungan toxic yang terus-menerus dijalani tanpa melakukan perbaikan menuju hubungan yang sehat dapat menyebabkan dampak negatif bagi korban toxic. Dampak yang terjadi dapat berupa dampak psikologis maupun dampak social.

³⁷ Indah Amelia “*Toxic di Media Sosial dalam Ppandangan Al-Qur’an (Studi Terhadap Surah An-Nisa’ dan Surah Al-Mumtahah: 2)*” *Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau*,21

a. Dampak Psikologis

Dampak psikologis yang dirasakan dapat berupa rasa galau, stress, cemas, tertekan, pikiran kacau yang dapat mengganggu konsentrasi, merasa lelah, sakit hati, turunnya harga diri, malu dan terhina, ketakutan, cemas, tidak lagi dapat mempercayai diri sendiri maupun orang lain, depresi yang tinggi hingga puncaknya adalah keinginan untuk bunuh diri.³⁸ Perilaku pelaku toxic baik dengan permainan kata, menertawakan dengan maksud merendahkan, membatasi aktivitas pasangan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental pasangannya. Tekanan yang dirasakan korban dalam menjalin hubungan dapat memicu depresi yang mendorong pada percobaan bunuh diri.

b. Dampak Sosial

Seseorang yang toxic cenderung posesif dan mengekang keseharian dan aktifitas pasangan. Orang yang toxic menganggap pasangan adalah saingan, sehingga tidak boleh memiliki prestasi atau lebih unggul dalam bidang apapun daripada dirinya sendiri. Agar hal tersebut tidak terjadi, seseorang yang *toxic* biasanya membatasi kreatifitas dan produktifitas pasangannya dan

³⁸ Ningsih, "Konsep Rebt dalam Menangani *Toxic Relationship*", 42

menjauhkan pasangannya dari lingkungan sosial yang dapat menunjang produktivitasnya.³⁹

Dampak dan gejala lain yang dapat dirasakan oleh korban *toxic relationship* adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan (*Anxiety*), sebenarnya perasaan cemas merupakan hal yang wajar saat seseorang dalam kondisi tertentu. Namun, rasa cemas berlebihan dapat mengindikasikan adanya tanda *toxic relationship*. Cemas berlebihan tentang perilaku pasangan dan ketakutan berlebih jika ditinggalkan pasangan menjadi salah satu dampak yang serius dalam hubungan *toxic*.
- b. Insomnia merupakan gangguan pola tidur yang disebabkan depresi, kecemasan, kurang olahraga, penyakit kronis atau obat-obatan tertentu. Seseorang yang berada dalam *toxic relationship* biasanya mengalami gangguan tidur disebabkan perilaku atau sikap pasangan yang menyebabkan kecemasan bahkan depresi.
- c. Gangguan pola makan. Seseorang dalam hubungan *toxic* dapat mengalami gangguan pola makan secara ekstrim. Beberapa korban menemukan bahwa makan adalah hal yang dapat memperbaiki dan menenangkan suasana hatinya sehingga ia

³⁹ Nur Inayah, "Analisis "Toxic Relationship" dalam Pacaran dan Relevansinya dengan Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), 94-96.

makan berlebihan atau kebalikannya, sama sekali tidak makan apapun disebabkan depresi atas hubungan yang toxic.

- d. Pendidikan atau pekerjaan terganggu
- e. Komunikasi dan hubungan dengan orang lain terganggu
- f. *Trust Issue*, yaitu keadaan dimana seseorang mengalami krisis kepercayaan dengan terus menerus mencurigai pihak lain yang terlibat di suatu hubungan dengannya.
- g. *Philophobia*, yaitu rasa takut untuk menjalin hubungan. Hal ini dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kualitas hubungan dengan orang lain. Patah hati, perceraian, penelantaran atau penolakan yang menyakitkan selama masa kanak-kanak atau dewasa dapat memicu *philophobia*.
- h. Mabuk, rokok, obat-obatan dan *Free Sex*
- i. *Self-Harm*, yaitu perilaku seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental yang berusaha menyakiti dirinya sendiri dengan sengaja.
- j. *Suicidal Thought* (pikiran-pikiran bunuh diri).⁴⁰

Lebih jauh lagi, perilaku *toxic* dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental dan perilaku sosial anak bangsa. Orang-orang dengan kreativitas dan produktivitas yang tinggi merupakan investasi

⁴⁰ Christy MS, *Toxic Relationship Free* (Jakarta: PT Gramedia, 2022), 159-163

besar bagi kelangsungan dan kemajuan bangsa dan negara. Namun jika perilaku toxic menyebar dalam lingkaran sosial, maka orang kreatif dan produktif dapat terhambat dalam mengembangkan kemampuannya. Bahkan dapat menyebabkan depresi dan stress sehingga lebih banyak merendahkan diri daripada mengembangkan kreativitasnya

C. Mahasiswa dan Karakteristiknya

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan asset bangsa dikarenakan mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang memiliki Pendidikan tinggi dalam bidang Pendidikan serta ketrampilan mahasiswa juga dapat diartikan sebagai kelompok intelektual muda yang terdapat dalam suatu masyarakat.⁴¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa dapat diartikan sebagai seorang individu yang sedang dalam tahapan belajar di perguruan tinggi. ⁴² Selain itu Sugihartono mengungkapkan bawasannya karakteristik dari pembelajaran yang efektif yaitu dimana pembelajaran bisa merespon kebutuhan siswa yaitu kebutuhan khusus

⁴¹ S. I. Istichomaharani, & S. S Habibah, "Mewujudkan Peran Mahasiswa sebagai Agent Of Change, Social Control, Dan Iron Stock. In *Prosiding Seminar Nasioanal dan Call For Paper ke 2*", Vol. 2, No, 1 2016, 22

⁴² R. Susanti,. "Penerapan Pendidikan Karakter di Kalangan Mahasiswa". *Al-Ta lim Journal*, Vol. 20 No.3, 2013, 480-487.

yang berhubungan dengan keunikan ataupun perbedaan setiap mahasiswa. Siswoyo sebagaimana dikutip dalam Jeanet mengatakan bahwa mahasiswa juga dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang dalam tahapan menuntut ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta ataupun lembaga setingkat. Mahasiswa dikatakan memiliki nilai intelektual yang tinggi, kecerdasan dan kecermatan dalam bertindak, berpikir kritis serta bertindak secara cepat dan tepat hal ini cenderung tercermin dalam diri mahasiswa dan merupakan prinsip yang saling melengkapi antara satu sama lain.⁴³ Sehingga dapat disimpulkan bawasannya mahasiswa merupakan sekumpulan orang muda yang memiliki intelektual tinggi dalam berbagai bidang Pendidikan maupun ketrampilan mahasiswa juga memiliki kecerdasan, kecermatan dan kecepatan dan ketepatan dalam bertindak.

2. Ciri-ciri atau Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a Sebagai *Agent of Change* : Dapat diartikan sebagai mahasiswa menjadi agen perubahan bagi masyarakat.

⁴³ Jeanete, P & N, Huliselan, "Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 15 No 1, 46

- b Sebagai *Guardian Of Value* : dapat diartikan bahwa mahasiswa harus menjaga nilai-nilai yang ada dalam masyarakat..
- c Sebagai *Moral Force* : yang dapat diartikan sebagai individu yang memiliki intelektual
- d Sebagai *Social Control* : dapat diartikan sebagai mahasiswa yang harus mengontrol hal-hal yang merugikan masyarakat.⁴⁴

D. Dewasa muda

1. Definisi Dewasa Muda

Dewasa muda biasanya disebut juga *adult* yang dapat diartikan sebagai tumbuh sebagai kekuatan atau ukuran yang telah sempurna atau disebut juga telah menjadi dewasa oleh karena itu individu yang telah menjadi dewasa serta telah menyelesaikan pertumbuhannya telah siap menerima kedudukannya di dalam lingkungan masyarakat bersama individu dewasa lainnya.⁴⁵ Dalam tahapannya, masa dewasa muda ditandai pada usia 18 tahun hingga kurang lebih 40 tahun dimana perubahan-perubahan fisik mulai berkurang serta menurunnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa muda merupakan masa dimana individu dapat

⁴⁴ Gabriela Maharani, "Ini Dia Ciri-ciri Mahasiswa! Kamu Sudah Tahu Belum ?" *Campus Pedia*, <https://campuspedia.id/news/ciri-ciri-mahasiswa-sebenarnya/> diakses pada 10 Juni 2023 pukul 17:00

⁴⁵ A. Nurpratiwi, "Pengaruh Kematangan Emosi dan Usia Saat Menikah Terhadap Kepuasan Penukahan pada Dewasa muda". UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2011, 32

mulai bekerja serta menjalin hubungan dengan lawan jenis serta memberikan sedikit waktu untuk hal-hal yang lain.⁴⁶

Santrock sebagaimana dikutip dalam Dariyo mengungkapkan bahwa dewasa muda merupakan masa transisi secara fisik (*physical transition*), transisi dengan intelektual (*cognitive transition*), maupun secara social (*social role transition*). Santrock mengungkapkan bahwa masa dewasa muda adalah masa dimana seseorang sedang mengalami peralihan masa remaja dan masa tua yang dimana sudah tidak dapat dikatakan sebagai masa tanggung (akil balik) melainkan sudah benar-benar dewasa (*maturity*). Sudah tidak diperlakukan sebagai anak-anak lagi tetapi sudah seperti orang dewasa lainnya serta secara fisik sudah matang sehingga dapat menjalankan tugas-tugas orang dewasa lainnya seperti menikah, bekerja dan memiliki anak.⁴⁷ Sedangkan menurut Dariyo dalam Nurpratiwi secara umum golongan dewasa muda adalah mereka yang memasuki usia 20 hingga 40 tahun yang memiliki peran atau tanggung jawab tertentu yang semakin besar.⁴⁸

Duffy dan Atwater sebagai dikutip dalam Nurpratiwi mengatakan bahwa tugas pada perkembangan dewasa muda adalah dengan meninggalkan rumah atau merantau, memilih dan berusaha memulai

⁴⁶ Ibid, 35

⁴⁷A. Dariyo, "*Psikologi Perkemb Dewasa Muda (CB)*". (Jakarta: Gasindo 2008), 2008, 23

⁴⁸A. Nurpratiwi, "Pengaruh Kematangan Emosi dan Usia Saat Menikah Terhadap Kepuasan Penukahan pada Dewasa muda". 40

persiapan karir, mulai membangun hubungan seperti persahabatan dan pernikahan serta mulai belajar untuk membangun keluarga.⁴⁹ Dapat ditarik kesimpulan bawasanya dewasa muda adalah masa perantara antara masa remaja yang penuh akan kesenangan dan masa dewasa yang mulai terdapat konflik dan tekanan pada diri individu tersebut. Pada masa ini dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun. Disini individu dituntut agar dapat berbaur dengan orang dewasa lainnya, pada masa ini individu telah memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih besar dari sebelumnya. Individu dituntut agar mulai mempersiapkan diri dalam hal pekerjaan atau finansial serta dalam membangun hubungan dengan lawan jenis seperti pernikahan untuk membentuk keluarga baru dan juga membangun pertemanan dengan individu lainnya.

2. Ciri- Ciri Dewasa Muda

Dewasa muda merupakan masa dimana seorang individu berada dalam puncak dari penguatan dalam karakteristik dan kesiapan untuk terjun pada lingkungan dan berbaur dengan individu dewasa lainnya. Individu yang telah memasuki masa dewasa muda memiliki ciri-ciri tersendiri.

⁴⁹ Ibid 45

Hurlock dalam Putri mengatakan bahwa ciri-ciri dewasa muda dapat diklasifikasikan sebagai berikut⁵⁰:

- a Masa dewasa muda merupakan masa reproduktif dimana seseorang akan mencapai puncak kematangannya pada alat-alat reproduksi pada masa ini dan sudah siap untuk reproduksi.
- b Masa dewasa muda merupakan masa yang dalam tahapannya cenderung bermasalah, pada setiap masa dalam kehidupan manusia pasti mendapatkan perubahan sehingga manusia harus pandai dalam menyesuaikan diri.
- c Masa dewasa muda juga masa yang cenderung penuh ketegangan emosional, ketegangan emosional didapatkan dari ketakutan dan kekhawatiran hal ini dapat diatasi dengan penyesuaian diri dengan permasalahan sehingga akan mendapatkan penyelesaian dari permasalahan yang dihadapi
- d Masa dewasa muda juga merupakan masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan yang dimaksudkan adalah ketergantungan kepada orang tua. Sedangkan perubahan nilai pada masa ini terjadi karena ingin diterima dalam masyarakat.

⁵⁰ Putri,A..F, "Pentingnya Orang Dewasa muda Menyelesaikan Tugas Perkembangannya". *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, Vol. 3 No. 2, 2019, 40