

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Konteks Penelitian**

Masa dewasa awal merupakan periode yang menandai peralihan dari masa remaja ke dewasa, dimana seseorang mulai mengalami perubahan baik secara fisik, secara intelektual, serta secara emosional dan sosial yang signifikan. Masa dewasa awal salah satu tahap perkembangan secara dinamis dengan cara menyesuaikan diri terhadap lingkungan hidup yang baru dan lingkungan sosial yang baru, oleh karena itu, masa dewasa awal siap menerima tumbuh kembang dalam bermasyarakat bersama orang lain. Menurut Hurlock, seseorang yang sudah dikatakan dewasa awal memiliki kesiapan maksimal dalam kehidupannya, siap dalam berproduksi, kesiapan mengembangkan kognitif, afektif, dan psikomotor, dan dapat memainkan peranya bersama individu lainnya dalam masyarakat. Masa dewasa awal adalah waktu di mana seseorang menyesuaikan diri dengan pola hidup baru saat memasuki dewasa baru serta dapat memainkan peran baru dalam kehidupannya, dengan keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap baru yang lebih objektif, dan nilai-nilai baru.<sup>1</sup>

Saat ini seseorang mengembangkan kehidupannya secara mandiri baik individual maupun ekonomi. Seseorang dapat mengembangkan karir di dunia kerja, menambah dan mengembangkan relasi dengan seseorang, memilih teman hidup, serta memulai kehidupan berkeluarga dan membesarakan anak. Di samping tingkat kematangan fisik yang mencapai puncaknya, individu dewasa awal juga

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima (Jakarta: Erlangga 2011), hlm, 250-251.

dianggap telah mencapai tingkat kestabilan dalam kepribadian mereka. Kestabilan ini mempersiapkan individu untuk menghadapi tahap perkembangan berikutnya, yakni membentuk hubungan romantis dengan orang lain. Menurut Dharmawijati, hubungan asmara adalah sebuah interaksi secara emosional yang diberikan secara penuh kepada seseorang sehingga keberadaannya dapat diakui bersama, lain bersama hubungan teman sebaya, hubungan asmara umumnya ditandai dengan rasa penuh kasih dan sayang antara satu sama lain. Dalam perkembangan hubungan asmara atau berpacaran, kepuasan dalam hubungan romantis dirasakan ketika terdapat keseimbangan atau kesetaraan antara kedua pasangan, dan kedua situasi tersebut memberikan manfaat yang sama dalam menjalani hubungan. Sehingga dibutuhkan tahap pendekatan yang dimulai dari saling mengenal, menjadi teman, hingga menjalin persahabatan. Pada fase persahabatan, diharapkan terbentuk hubungan yang hangat dan signifikan. Interaksi dan kegiatan bersama antara individu dari laki - laki dan perempuan tidak menutup kemungkinan untuk berkembang menjadi hubungan berpacaran.<sup>2</sup>

Pacaran ialah sebuah aktivitas sosial antara laki-laki dan perempuan yang saling terikat terhadap pasangannya. Selain itu, pacaran suatu bentuk interaksi sosial antara individu, hubungan pacaran seringkali melakukan intraksi, aktivitas dan pertemuan dengan tujuan untuk mempertahankan hubungannya. Menurut pendapat Hurlock, bahwa salah satu bentuk dari tingkah laku pacaran ialah aktivitas seksual yang dianggap sebagai ekspresi dari rasa cinta (gaya cinta).

Gaya cinta yang romantis biasanya diwujudkan dengan melakukan kontak fisik

---

<sup>2</sup> Maria Chrisnatalia, Fernanda Ajeng Egi Ramadhan, Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalin Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif), (Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi), 2.

dengan pasangan, seperti berpegangan tangan, pelukan, ciuman bahkan bersenggama.<sup>3</sup>

Glass menyatakan, hubungan yang sehat tidak selalu berjalan lancar, namun keduanya saling mendukung satu sama lain dengan memberikan dan menerima. Ketika ada perbedaan pendapat, pasangan tidak memaksa kehendaknya pada yang lain, sehingga tidak menimbulkan perilaku negatif. Dalam hubungan yang sehat, kedua belah pihak dapat memenuhi kebutuhan romantis individu. Sebaliknya, hubungan yang *toxic* dapat menjadi hubungan yang beracun, di mana tidak ada dukungan, konflik merusak, kurangnya rasa hormat, dan kekompakan yang kurang. Hubungan yang beracun (*toxic*) ketika salah satu pihak tidak memberikan kesempatan bagi pasangan untuk tumbuh dan berkembang menjadi lebih baik. Situasi di mana hubungan yang tidak sehat terus berlanjut dapat mengarah pada tindakan kekerasan baik secara langsung maupun tidak langsung, bahkan bisa berakhir dengan kematian.<sup>4</sup>

Beberapa studi menguatkan data berdasarkan CATAHU (catatan tahunan) dalam Komnas Perempuan, menyatakan korban kekerasan dalam hubungan pacaran sebagian besar yakni perempuan. Kekerasan dalam berpacaran membawa ketimpangan relasi antara laki-laki dan perempuan yang menjadi akar permasalahan dalam hubungan.<sup>5</sup> Namun, Foshee dalam Kaura & Lohamn mengungkapkan, perempuan yang mengalami korban kekerasan dan bahkan harga diri jatuh, mereka cenderung dapat menerima dan memberi kesempatan

---

<sup>3</sup> Elizabeth B. Hurlock, psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang kehidupan edisi kelima (Jakarta: Erlangga 2011)

<sup>4</sup> Glass, L, Toxic People 10 ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserabl, (Santa Monica : Your Total Image Publishing, 2015).

<sup>5</sup> Bahrul Fuad, dkk., Komnas Perempuan (Jakarta: komnas perempuan 2024), hlm. 75-76.

atau maaf kembali pada pasangan yang sudah melakukan tindak kekerasan terhadap dirinya. dalam pendapat Horwitz & Skiff, menyatakan bahwa 40 % sampai 70% korban kekerasan dalam pacaran ialah perempuan dimana mereka mampu mempertahankan kembali hubungannya dalam jangka waktu tertentu dan sebagian besar ada yang melanjutkan sampai jenjang pernikahan.<sup>6</sup>

Berdasarkan kasus kekerasan terhadap perempuan, secara umum data lembaga layanan dan komnas Perempuan mencatatkan dari 13.428 kasus, tercatat 15.466 bentuk kekerasan. Terbanyak adalah kekerasan fisik, yaitu ditemukan dalam 6.784 kasus atau hampir 44%. Untuk pengaduan ke Komnas Perempuan, terbanyak adalah kasus kekerasan seksual, sebanyak 2.228 kasus dari 5.831 kasus berdasarkan bentuk kekerasan, atau 38%. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2021 yang berjumlah 2.204 kasus. Terbanyak kedua adalah kekerasan psikis (2.083 kasus/35,72%). Sedangkan lembaga layanan didominasi oleh kekerasan dalam bentuk fisik (6.001 kasus/38.8%), diikuti dengan kekerasan seksual (4.102 kasus/26.52%).<sup>7</sup>

Ditemukan data kekerasan yang di alami pada perempuan tercatat pada lembaga *Women Cricis Center* Kabupaten Nganjuk sebanyak 34 kasus kekerasan pada tahun 2023, dari kasus tersebut ditemukan kasus kekerasan psikis sebanyak 25% kekerasan fisik sebanyak 8% dan kekerasan seksual 1% perempuan di Kabupaten Nganjuk, lembaga *Women Cricis Center* menyatakan kekerasan psikis disebabkan pernikahan muda yang dialami perempuan karena ketergantungan ekonomi dan norma sosial patriarki, bentuk kekerasan ini seringkali

---

<sup>6</sup> Intan Permata Sari, Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan, (Jurnal Dimensi|Vol 7 No 1 Maret 2018), 66.

<sup>7</sup> CATAHU 2023: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2022

sulit diidentifikasi karena tidak meninggalkan bekas fisik, tetapi bisa meninggalkan luka batin yang mendalam dan berakibat pada kesehatan mental perempuan.<sup>8</sup>

Dalam situasi hubungan berpacaran yang *toxic*, perempuan cenderung dianggap rentan, memiliki tingkat percaya diri rendah, karena adanya faktor sosial budaya dan psikologis. Dimana dalam sosial dan budaya, perempuan seringkali dibesarkan dengan norma dan harapan yang menekankan sifat kerendahan hati, pengasuhan, dan kepatuhan. Namun, perempuan juga lebih mencintai pasangannya. Karena perempuan lebih banyak menunjukkan rasa perhatian, empati, dan kasih sayang, yang kemudian diinterpretasikan sebagai tanda cinta yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

Pasangan menunjukkan perilaku yang *toxic* atau melakukan tindakan kekerasan, perempuan akan rentan untuk menerima permohonan maaf dari pasangannya serta memberikan rasa pemakluman, dan mempertahankan kembali hubungan yang tidak sehat. Kekerasan dalam hubungan asmara (berpacaran) sebuah fenomena yang terus berulang diranah dewasa awal, tidak pernah berhenti, dan cenderung memburuk setiap kali terjadi. Salah satu pihak akhirnya mungkin memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut karena kekerasan baik secara verbal maupun fisik. Akan tetapi, keluar dari hubungan tersebut tidak mengakhiri perjuangan bagi mereka. Biasanya, korban yang memilih untuk keluar dari hubungan tersebut akan menghadapi trauma maupun penderitaan yang dialami selama berada di dalamnya. Proses pemulihan bagi korban akan sulit dan memakan waktu serta tenaga. Selain mengatasi dampak psikologisnya, korban

---

<sup>8</sup> Lembaga Women Cricis Center tahun 2023, Kab. Nganjuk

juga harus berjuang untuk mengembalikan keadaan mereka setelah mengalami kekerasan dalam hubungannya.<sup>9</sup>

Kesejahteraan dalam hidup merupakan keinginan setiap orang, kesejahteraan dianggap sebagai dimensi penting dalam perkembangan hidup manusia dalam beradaptasi. Khususnya kesejahteraan psikologis menjadi faktor yang mempengaruhi kontrol diri karena individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi merasa memiliki kontrol terhadap kehidupan mereka. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis merasa mampu mengatasi tekanan hidup dan menetapkan tujuan hidup yang mengacu pada kontrol diri.<sup>10</sup>

Dari faktor kesejahteraan psikologis seseorang yang mengalami *toxic relationship* dapat memengaruhi banyak aspek dalam hidupnya, Kesejahteraan psikologis seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, yang seringkali berubah seiring dengan bertambahnya usia, mulai dari perubahan kognitif dan emosional dengan bertambahnya usia sehingga fungsi kognitif dan emosional mengalami perubahan, semakin bertambahnya usia mungkin mengalami penurunan kecepatan pemrosesan daya ingat dan seringkali mampu mengelola emosi dan stres. Pemahaman yang lebih matang tentang kehidupan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada usia lanjut. Sementara faktor eksternal mencangkup lingkungan dan interaksi sosial individu melalui dukungan sosial baik lingkungan sosial, keluarga, teman, dan komunitas, yang dapat memainkan peran besar dalam kesejahteraan psikologis. Orang yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan lebih tinggi, terutama

---

<sup>9</sup> Driyadha Adhe Putra, Prias Hayu Purbaning Tyas, Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran, (Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi: Volume 5, Nomor 1, Juni 2023).

<sup>10</sup> Risnawita, R. & Ghufron, M.N. 2016. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media

saat beranjak tua, ketika ketergantungan pada dukungan sosial sering meningkat.<sup>11</sup>

Dampak usia dari kesejahteraan psikologis, individu biasanya lebih fokus pada pencapaian karier, hubungan, dan identitas diri. Tantangan yang dihadapi sering terkait dengan ketidakpastian pekerjaan, hubungan sosial, dan tuntutan budaya. Kesejahteraan psikologis tergantung pada keberhasilan individu dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut.<sup>12</sup>

Ryff mengungkapkan, kesejahteraan psikologis, sebuah proses pencapaian individu melalui beberapa dimensi dalam kehidupannya, dengan cara dapat menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau hidup secara mandiri, mengembangkan diri, dapat menguasai lingkungan sekitar, dan memiliki tujuan hidup. Dalam membangun hubungan relasi dengan orang lain, sebagian besar perempuan memiliki relasi yang cukup besar dimana perempuan mudah berinteraksi secara baik dengan lingkungan dibandingkan dengan laki-laki. Namun sebaliknya, adapun seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah umumnya sulit menerima dirinya secara baik, mudah tertekan sehingga mengalami depresi, tidak memiliki arah tujuan, merasa trauma, bergantung pada orang lain, kurang menerima keberadaan lingkungan, tidak memiliki perkembangan hidup dalam dirinya secara optimal, terpuruk dengan keadaan masa lalu.<sup>13</sup>

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, didapatkan informasi kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic*

<sup>11</sup> Yoseph Pedhu, Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara, (*Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol.10, No.1, 2022), hal 71-72.

<sup>12</sup> Ibid, hal 72.

<sup>13</sup> Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. (*American Psychological Association. Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69 No. 4

*relationship*, secara agresi dari kekerasan fisik, mental, serta seksual, hal tersebut berkesinambungan dengan kesejahteraan psikologis dengan mengembangkan potensi positif yang melekat pada dirinya untuk aktualisasi diri guna mencapai kesejahteraan psikologis dalam hidupnya. Dari fenomena tersebut, salah satu subjek A mengungkapkan terjadinya *toxic relationship* pada dirinya yakni:

"awalnya dia baik, apa yang aku inginkan selalu diusahakan, selalu menemani dan mengerti keberadaanku, tetapi seiring berjalananya waktu dia menunjukkan sikap yang berbeda, keesokan harinya ia datang ke rumah secara baik-baik tak lama kemudian ia mulai berbicara dengan nada tinggi dan akhirnya bertengkar sekaligus meminta barang-barang yang sudah dia berikan padaku untuk dikembalikan, dengan cara bicara kasar juga perilaku yang kasar yakni aku didorong dari belakang sampai hampir terjatuh".<sup>14</sup>

Penelitian tersebut memberikan pengalaman dan persepsi terhadap *toxic relationship* yang pernah dialaminya. Penelitian ini dilakukan di lokasi tersebut karena terdapat suatu permasalahan yang sesuai dengan judul yang peneliti gunakan dengan dukungan adanya data penelitian yang ditemukan dilapangan melalui observasi awal. Dimensi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis setelah mengalami *toxic relationship* akan memberikan wawasan mendalam tentang dimensi atau bentuk dalam kesejahteraan psikologis.

Sebagai contoh penelitian yang pernah dilakukan oleh Wahyu Kusbadini dan Veronika Suprapti, Perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran kurang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri atas kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Menariknya, perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran mampu memakna kehidupan sekarang dan masa lalu mereka, kondisi kesejahteraan psikologis dapat

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan subjek, 19 November 2023 di rumah pribadi

dikatakan mengarah ke arah yang positif. Kondisi kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran juga dipengaruhi oleh faktor psikososial yaitu regulasi emosi, *strategi coping*, spiritualitas, trauma membuka diri (*trauma disclosure*) dan faktor sosiodemografis yang mempengaruhinya adalah pendidikan.<sup>15</sup>

Dari hasil temuan observasi yang telah ditemukan penulis dari kalangan teman sebaya tepatnya di Kecamatan Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, yang dipilih peneliti untuk melakukan penelitian terkait kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran, fenomena kekerasan yang dialami anak muda sekarang yakni adanya *toxic relationship* terutama dalam hubungan berpacaran, termasuk di kota kecil seperti Nganjuk. Beberapa dari kalangan teman sebaya mengalami kekerasan fisik, mental bahkan seksual, sehingga dampaknya terjadi pada kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang mungkin tidak mendapatkan perhatian memadai dalam konteks lokal. Dari data lembaga *women crisis center* menyatakan sedikit kasus kekerasan yang melapor pada lembaga tersebut karena rasa malu dan takut dihakimi. Oleh karena itu, penelitian di daerah ini bisa menjadi perspektif baru dan memperluas kajian yang sudah ada, sekaligus memberikan data spesifik tentang kekerasan yang dialami perempuan dewasa awal tepatnya di Kecamatan Nganjuk. Dari fenomena tersebut subjek *toxic relationship* yang dialami perempuan dewasa awal dapat menjadikan subjek trauma, cemas, serta depresi. Serta subjek tidak memahami bahwa hubungannya (berpacaran) yang sedang

---

<sup>15</sup> Wahyu Kusbudini, Veronika Suprapti, *Psychological Well Being* Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran, (Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol. 3 No. 2 Agustus 2014), 90.

dijalani saat itu, dalam siklus hubungan *toxic*, dengan alasan memberikan rasa terlalu baik pada dirinya dan mencintai pasanganya.

Berangkat dari latar belakang yang telah disampaikan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami Toxic Relationship Dalam Berpacaran**"

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas terdapat rumusan masalah pada penelitian ini yakni:

1. Bagaimana kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran?
2. Apa saja faktor - faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penelitian diatas, maka terdapat tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.
2. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat studi akan menghasilkan hasil yang diharapkan bermanfaat baik

dalam ranah teoritis maupun praktis, sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk menambah ilmu pengetahuan dan menjadikan sumber refensi keilmuan. selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi penelitian secara ilmiah untuk melengkapi penelitian terhadap kesehatan mental dan psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran

### 2. Secara Praktis

#### a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman tentang kesejahteraan psikologi pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

#### b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan bahan refensi bagi peneliti, selanjutnya peneliti serupa dapat melakukan penelitian yang akan dianalisis dan lebih baik.

## E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk membuat daftar buku atau karya yang relevan dengan pokok bahasan atau permasalahan, beserta judul dan isi singkat penelitian sebelumnya yang telah dilakukan. Terdapat lima penelitian sebelumnya yang dilakukan pada kasus ini, yaitu sebagai berikut:

1. "Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas *Toxic relationship*" oleh Anindya Rahmawati Putri Yudi Kurniawan pada tahun 2023. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang masih

menempuh pendidikan, dengan rentang usia 20-22 tahun dan 3 orang informan.

Penelitian ini menghasilkan beberapa faktor yakni subjek perempuan penyitas *toxic relationship* yang mempengaruhi dirinya untuk menjalin relasi romantis kembali dengan orang lain. Karena adanya faktor kecemasan dari pengalaman negatif dimasalalu.<sup>16</sup> Persamaan dan perbedaan, pada penelitian ini terdapat persamaan didalamnya yakni, sama-sama meneliti *toxic relationship* pada perempuan. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Anindya Rahmawati Putri Yudi Kurniawan berfokus pada kecemasan menjalin hubungan romantis terhadap perempuan penyitas *toxic relationship* sedangkan penelitian ini meneliti tentang kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

2. "Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Kekerasan Emosional" oleh Annisa Verizka, Fatchiah E. Kertamuda pada tahun 2020. Subjek penelitian adalah seorang perempuan dewasa awal, usia 22 tahun dan 3 orang informan. Dari hasil penelitian kekerasan terhadap perempuan dan anak menunjukkan bahwa, pelaku bisa dari orangtua, pengasuh, maupun pasangan, sehingga dalam penelitian ini mengaitkan pada dimensi kesejahteraan psikologis dengan cara penerimaan diri yakni subjek mampu menerima dirinya tergantung pada suasana hatinya, apabila subjek mendapatkan energi positif, subjek mampu menerima dirinya. Sebaliknya,

---

<sup>16</sup> Anindya Rahmawati Putri Yudi Kurniawan, Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyistas *Toxic relationship*, (*Philanthropy: Journal of Psychology*, Volume 7, No. 1, Juni 2023), Hal. 90 – 107.

jika lingkungan tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka subjek mengingat dan menyalahkan masalahnya, terutama Ibunya.<sup>17</sup> Persamaan dan perbedaan, pada penelitian ini terdapat persamaan didalamnya yakni, sama-sama meneliti dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) perbedaan dari kedua penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Annisa Verizka, Fatchiah E. berfokus pada kesejahteraan psikologis pada kekerasan emosional anak yang dilakukan oleh orangtua, pengasuh maupun pasangan. Sedangkan penelitian ini meneliti tentang kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

3. "Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran" oleh Fatihatur Rohmah dan Yohana Wuri Satwika tahun 2023. Subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal yang rentang usia 18 -25 tahun dan 3 orang informan.

Dari hasil penelitian tersebut, melalui penerimaan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penegasan lingkungan, bahkan pengembangan diri individu, penelitian ini memberikan gambaran kesejahteraan psikologis subjek yang mengalami trauma setelah mengalami kekerasan dalam hubungan. Oleh karena itu, dapat beberapa dampak dapat dialami dalam kekerasan sehingga mengenai psikologis individu, subjek juga mendapat dukungan sosial dari orang- orang terdekat untuk menyembuhkan mental yang pernah dialami.<sup>18</sup> Persamaan dan perbedaan, pada penelitian ini

---

<sup>17</sup> Annisa Verizka, Fatchiah E, Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Kekerasan Emosional, (Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.11 No.1, Juli 2020), hal. 27-39.

<sup>18</sup> Fatihatur Rohmah, Yohana Wuri Satwika, Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran, (Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 10. No.01. 2023), 878-882.

terdapat persamaan di dalamnya yakni, sama-sama meneliti kesejahteraan psikologi pada perempuan dewasa awal, Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah peneliti yang dilakukan oleh Fatihatur Rohmah dan Yohana Wuri Satwika berfokus pada gambaran kesejahteraan psikologis, faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan dampak yang timbul dari kekerasan. Sedangkan penelitian ini meneliti tentang proses kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

4. "*Psychological Well Being* Pada Wanita Simpanan" oleh Megawati Indri Rabiatul Adawiyah Roza, Ardian Adi Putra, Adri Murni tahun 2019. Subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal yang berusia 22 tahun dan 2 orang informan.

Hasil dari penelitian mengenai kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, kontrol terhadap lingkungan, otonomi, dan interaksi positif dengan orang lain. yang diidentifikasi dalam penelitian ini. penelitian ini untuk menilai kesejahteraan psikologis perempuan dengan tabungan rendah. Wanita simpanan biasanya tidak memperhatikan perubahan dalam hidup mereka, terlalu mementingkan apa yang orang lain pikirkan tentang mereka, dan tidak memikirkan risiko yang terkait dengan pilihan mereka. dan mereka memperkuat pandangan negatif masa lalunya. Akibat orang yang memilih menjadi simpanan melakukannya dalam upaya memuaskan kebutuhan pasangannya dan melupakan kenangan

buruk.<sup>19</sup> Persamaan dan perbedaan, pada penelitian ini terdapat persamaan di dalamnya yakni sama-sama membahas tentang kesejahteraan psikologis, Perbedaan dari kedua penelitian ini apa yang melatar belakangi memilih menjadi wanita simpanan. Sedangkan peneliti ini meneliti tentang proses kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

5. "Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran" oleh Taufik Akbar Rizqi Yunanto, Bryan Kenward tahun 2024. Subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal yang berusia 21 tahun dan 2 orang informan. Hasil penelitian ini menunjukkan dari dimensi kesejahteraan psikologis yang terdapat pada perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. yakni subyek direndahkan oleh pasangannya membuat tidak dapat melihat dirinya secara positif termasuk kekurangan yang sebenarnya dimiliki atau tidak. Hal tersebut membuat partisipan terjebak dalam perasaan kekecewaan dan sulit untuk merasakan kepuasan hidup. Pada aspek penerimaan diri seseorang kurang baik maka individu akan kesulitan untuk merasakan kepuasan hidup karena gagal dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dan akan merasakan kekecewaan di hidupnya, Kontrol berlebih seperti posesif dan rasa ketergantungan terhadap orang lain pun sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis subjek. Perlakuan posesif dan rasa ketergantungan yang dialami subjek sebuah bentuk aspek kemandirian yang kurang baik dan berdampak pada penguasaan lingkungan yang buruk.

---

<sup>19</sup> Megawati Indri Rabiatul Adawiyah Roza, Ardian Adi Putra, Adri Murni, *Psychological Well Being Pada Wanita Simpanan*, ( Psychopolytan, Jurnal Psikologi, Vol. 2 No. 2, Februari 2019), 78.

Sehingga menjadi bergantung dengan persetujuan orang lain, tidak dapat mengatur perilakunya sendiri, dan tunduk karena takut akan konsekuensi yang belum tentu terjadi. Kemandirian yang rendah membuat tidak adanya kebebasan, tidak dapat mengatur perilaku diri sendiri, tidak dapat mengevaluasi diri sendiri, bergantung dengan persetujuan orang lain, dan melekat pada ketakutan kolektif, kepercayaan. Hal tersebut berdampak terhadap penguasaan lingkungan yang dimiliki kedua partisipan sehingga batasan menjadi tidak jelas, merasa tidak nyaman dalam hubungan, tidak sadar akan adanya peringatan atau kekerasan emosional yang dialami dan sulit mengambil segala keputusan yang ada. Subyek masih dalam proses agar mampu menerima dirinya terutama ketidakstabilan emosi yang dirasakannya akibat pengalaman masalalu.<sup>20</sup> Persamaan dan perbedaan, pada penelitian ini terdapat persamaan di dalamnya yakni, sama-sama meneliti kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal, perbedaan dari kedua penelitian ini yakni meneliti kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Sedangkan peneliti ini meneliti tentang proses kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal setelah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran.

## F. Definisi Istilah

Penegasan istilah pada judul penelitian ini dimasukkan karena agar tidak terjadi salah faham pada pengertian dan pembahasan, sebelum membahas lebih lanjut dengan judul " Kesejahteraan Psikologi Pada Perempuan Dewasa Awal

---

<sup>20</sup> Taufik Akbar Rizqi Yunanto, Bryan Kenward, Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran, (Jurnal Psikogenesis Volume 12 No.1 Edisi Juni 2024), 70-81.

Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran" maka penulis memberikan batasan dan menjelaskan terkait istilah - istilah dalam skripsi ini, istilah yang dimaksud dalam penelitian yakni:

### 1. Kesejahteraan Psikologi

Kesejahteraan psikologis adalah realisasi dan pencapaian dalam potensi diri yang meliputi kemampuan menerima diri sendiri serta kelebihan dan kekurangannya, mandiri, mampu membentuk hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kendali terhadap lingkungan dalam hidupnya. Perasaan mampu merubahnya sesuai prepensif, memiliki tujuan hidup, dan sterus berkembang secara pribadi.

### 2. *Toxic Relationship*

*Toxic relationship* atau hubungan yang beracun merupakan sebuah gambaran pada hubungan interpersonal dari salah satu atau kedua belah pihak saat mengalami penderitaan, atau pengaruh negatif akibat perilaku atau dinamika yang tidak sehat. Dalam hubungan *toxic*, cenderung adanya ketidakseimbangan emosional, dan komunikasi yang tidak sehat. Secara umum, dalam hubungan *toxic*, individu merasa terjebak, tidak dihargai, atau merasa terus-menerus tegang dan cemas. Hubungan semacam ini seringkali menciptakan lingkungan yang tidak aman, merugikan, dan mengganggu bagi kesejahteraan emosional, mental, dan fisik individu yang terlibat.

### 3. Dewasa Awal

Dewasa awal adalah priode awal usia dalam masa akhir remaja, masa dewasa awal khususnya bagi perempuan memiliki pengaruh dalam hidupnya baik dari segi harapan maupun tantangan. Dari pengalaman masa dewasa awal

memiliki banyak pengaruh dalam hidupnya baik dari segi faktor lingkungan, sosial, budaya bahkan ekonomi. Faktor yang mempengaruhi dalam dirinya yakni: transisi kemandirian pada dirinya yang mulai mengeksplorasi kemandiriannya secara finansial, emosional dan soial lingkungan, pendidikan dan karir pada perempuan dewasa awal sangat berpengaruh terhadapnya sebagai tunjangan hidup dimasa depan, kesehatan mental sangat pengaruh dalam periode masa usia dewasa awal seperti cemas, depresi, serta gangguan makan dan mood pada dirinya, hubungan asmara pada dewasa awal sangat berpengaruh dalam kesejahteraan psikologi untuk mengeksplor dirinya terhadap pasangan dan sebagai bentuk pendewasaan diri pada orang lain, sosial serta lingkungan.