

BAB II

LANDASAN TEORI

Pada landasan teori ini, penulis akan menguraikan teori-teori yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian, yaitu:

1. Toxic Relationship

a. Definisi Toxic Relationship

Toxic relationship didefinisikan secara berbeda oleh masing-masing individu yang mengalaminya namun tetap memiliki inti yang sama yaitu, merugikan. *Toxic relationship* dikenal sebagai hubungan antara dua orang yang tidak sehat dan merupakan sebuah hubungan yang membuat salah satu pasangan merasa tidak nyaman sebab kurangnya dukungan dan direndahkan. *Toxic* diartikan sebagai kata sifat yang dapat menggambarkan seseorang dengan banyak sifat negatif seperti suka marah, sering melontarkan kata-kata kasar, dll. Beberapa bentuk tindakan negatif yang dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan mental adalah kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan emosional.²⁶

Menurut Lilian Glass, *toxic relationship* merupakan hubungan yang dibangun berlandaskan konflik, persaingan, dan kebutuhan dari satu orang untuk mengontrol pasangannya. Sehingga, di dalam hubungan tersebut terdapat persaingan, tidak ada rasa hormat, dan kurangnya kekompakan antara pasangan.²⁷ *Toxic relationship* dapat dilihat dari tindakan-tindakan yang melanggar batas dan intoleran seperti pelecehan baik secara seksual, verbal, emosional, dan finansial. Tetapi, masih banyak pasangan yang kesulitan membedakan mana hal-hal normal yang biasa terjadi dalam berpacaran dan mana hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan dalam hubungan berpacaran

²⁶ Daniel Puspo Wardoyo, op. cit., 163.

²⁷ Desy Wee, *Tegas Membangun Batas* (Yogyakarta: Diva Press, 2021), 83-84.

sehingga banyak pasangan yang tidak menyadari bahwa mereka sebenarnya menjalani hubungan *toxic*.²⁸

Kebanyakan pasangan dalam hubungan ini adalah orang yang memiliki tingkat *insecurity* tinggi serta menimbulkan rasa ingin diakui dan pembuktian dari pasangannya bahwa mereka juga layak dicintai. Pengakuan dan pembuktian tersebut seringkali dilakukan dengan cara yang kurang sopan dan cara tersebut dibenci oleh pasangannya. Contohnya adalah sikap posesif berlebihan dari salah satu pasangan yang melarang pacarnya pergi bersama teman-temannya. Apabila larangan tersebut dilaksanakan, akan muncul anggapan dari pasangannya bahwa ia adalah prioritas. Pada intinya, orang-orang yang selalu ingin diprioritaskan adalah orang yang merasa bahwa dirinya harus menjadi *center of the universe* atau orang yang minta selalu dipahami.²⁹

b. Ciri-ciri Toxic Relationship

Berikut ini adalah ciri-ciri dari hubungan *toxic relationship* dalam berpacaran, yaitu: 1) komunikasi yang terjalin kurang baik; 2) cemburu berlebihan; 3) posesif; 4) adanya rasa benci, stres, dan frustrasi terhadap pasangan; 5) sering berbohong pada pasangan; 6) kurangnya rasa hormat terhadap pasangan; 7) melakukan suatu tindakan tanpa berdiskusi dengan pasangan; 8) adanya sikap dominan terhadap pasangan; 9) berusaha menjaga hubungan agar terhindar dari masalah yang berakibat fatal; 10) mengancam pasangan; 11) selalu bergantung dan memaksa pasangan untuk menuruti permintaannya; 12) ketika *bad mood*, sering menyalahkan pasangannya.

Dari ciri-ciri tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam berhubungan harus terdapat sikap ‘saling’ dari kedua belah pihak. Ketika merajut hubungan

²⁸ Ansur Lidyani, dkk., *Lab Story: Kuliah Kerja Ngeksis* (Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani, 2020), 137.

²⁹ Ardhi Mohamad, *What's So Wrong About Your Life* (Jakarta: PT Sembilan Cahaya Abadi, 2019), 22-23.

asmara, pasangan diharapkan dapat membentuk sebuah ikatan dengan komunikasi dan sikap yang baik.

c. Faktor Penyebab Toxic Relationship

Menurut Women's Crisis Centre Rifka Annisa Yogyakarta, faktor yang menjadi penyebab mengapa *toxic relationship* bisa terjadi yaitu:

1) Pola Asuh Keluarga yang Kaku, Keras, dan Otoriter

Pola asuh keluarga yang seperti ini membuat anak merasa kurang kasih sayang sehingga anak berusaha mencari kasih sayang dari orang lain berupa perhatian dan pengakuan.

2) Pergaulan yang Buruk dengan Teman Sebaya

Individu dengan lingkungan pergaulan yang buruk sangat berpotensi memiliki sikap dan perilaku *toxic* karena membawa dampak negatif.

3) Paham Patriarki

Paham patriarki merupakan sebuah sistem struktur sosial dan praktik kehidupan yang memosisikan laki-laki berkedudukan lebih tinggi dari wanita sehingga mereka beranggapan dapat memperlakukan wanita atau kekasihnya sesuka hatinya dan bertindak semena-mena.

4) Kurang Percaya Diri

Seseorang dengan tingkat percaya diri yang rendah cenderung mempunyai perilaku *toxic* karena menimbulkan perasaan bahwa dirinya tidak berharga, tidak layak dicintai, dan tidak berhak bahagia dikarenakan orang yang tingkat percaya dirinya rendah akan sulit untuk menerima kritikan, suka mencari pengakuan, suka memotong pembicaraan, sering melakukan pencitraan, sangat kompetitif dan tidak menerima kekalahan, serta sangat peduli dengan perkataan orang lain.

5) Pengalaman Buruk di Masa Lalu

Seseorang yang memiliki pengalaman buruk tentang masalah percintaannya cenderung bersikap waspada karena rasa trauma yang didapatkan. Orang yang memiliki pengalaman buruk juga akan mengalami krisis kepercayaan atau *trust issue* terhadap kekasih barunya berupa rasa takut dan panik apabila ada sesuatu yang tidak diketahui. Selain itu, orang yang memiliki pengalaman buruk biasanya haus akan pembuktian atau konfirmasi dari pasangannya atas segala hal yang pasangannya lakukan apabila tidak bersamanya.³⁰

d. Siklus Toxic Relationship

Menurut Walker, perilaku *toxic* dan bentuk kekerasan tidak terjadi secara terus-menerus melainkan berlangsung dalam siklus yang berulang secara terus-menerus. Berikut ini merupakan siklus dalam hubungan *toxic* dan kekerasan dalam pacaran, yaitu:

1) *Tension Building*

Tahap ini dimulai ketika pelaku (laki-laki) memandang korbannya (wanita) melanggar peran gender laki-laki dalam aktivitas sehari-hari sehingga memicu konflik dan terjadi ketegangan dengan pelaku.

2) *Incident*

Pada tahap ini terjadi ledakan amarah dan kekerasan dengan bentuk kekerasan secara fisik maupun verbal.

3) *Reconciliation/Honeymoon Phase*³¹

Tahap ini dimulai ketika pelaku menyadari dan malu dengan perbuatannya sehingga ia berusaha mencari alasan atas tindakannya tersebut dan menjadikan korban sebagai alasan atas tindakannya serta menunjukkan

³⁰ Mamang Muhamad Haerudin, *Pelangi Cinta: Merayu Allah, Mudahkan Jodoh* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), 8.

³¹ Widhi Adhiatma & Laurentius Purbo Christianto, *Suara Psikologi: Untuk Insan Indonesia* (Jakarta: Penerbit Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2019), 7.

sikap penyesalan dengan bersikap manis, meminta maaf, dan berjanji tidak akan mengulangi kesalahan yang sama. Pada tahap ini korban merasa pasangannya sudah menunjukkan perubahan menjadi lebih baik. Padahal, sikap baik yang ditunjukkan dalam tahap ini tidak bersifat permanen sehingga akan terjadi konflik apabila hubungan masih terus berlanjut maka, siklus dari perilaku *toxic* dan bentuk kekerasan terulang kembali.

e. Penyebab *Toxic Relationship* Sulit di Akhiri

Meskipun rasa tidak nyaman lebih dominan dirasakan dalam hubungan ini, tetapi faktanya banyak orang yang sulit lepas dari *toxic relationship*. Berikut ini merupakan penyebab dari hubungan *toxic* sulit dilepaskan, yaitu:

1) Merasa Pasangannya Bergantung Pada Dirinya

Timbulnya rasa bersalah dan tidak tega terhadap pasangan, membuat seseorang menunda keputusannya untuk menyudahi hubungan dengan pasangan *toxic*-nya.

2) Menggantungkan Hidupnya Pada Pasangannya

Biasanya salah satu pihak memiliki rasa takut kehilangan, kesepian, serta rasa takut tidak terpenuhi kebutuhannya secara finansial. Sehingga, orang yang menggantungkan hidupnya pada pasangannya ini rela menerima perlakuan *toxic* demi mendapatkan imbalan.

3) Malu Bila Putus

Rasa malu akan dirasakan ketika hubungan yang dijalin sudah sangat lama dan banyak orang yang mengetahui hubungan pasangan tersebut. Sehingga, pasangan dalam hubungan ini tidak berani menanggung risiko dari penilaian orang lain termasuk pihak keluarga.

4) Terdapat Ancaman Dari Pasangan

Ancaman dalam hubungan *toxic* dapat berupa tindakan negatif yang memaksa pasangannya tetap terikat dalam hubungan itu.³²

³² Daniel Puspo Wardoyo, op. cit., 166-172.

f. Macam-Macam Bentuk *Toxic Relationship*

Sebuah hubungan dapat dikatakan *toxic* apabila salah satu pasangan terus-menerus menggerus pasangannya secara emosional, psikologis, mental, dan spiritual. Berikut ini adalah bentuk-bentuk kekerasan dalam hubungan *toxic*, yaitu:

1) Kekerasan *Stalking*

Stalking merupakan serangkaian tindakan yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan menerobos privasi pasangannya.³³

2) Kekerasan Verbal dan Emosional/*Verbal and Emotional Abuse*

Kekerasan ini umumnya berupa ancaman yang dilakukan salah satu pasangan terhadap kekasihnya dengan perkataan atau ekspresi wajah. Murray berpendapat bahwa *verbal and emotional abuse* terdiri dari:

- (a) *Name calling* yaitu, memanggil pacarnya dengan nada mengejek seperti gendut, jelek, pemalas, bodoh, atau pun dengan menggunakan nama-nama hewan.
- (b) *Intimidating looks* yaitu, sebuah ekspresi wajah cemberut atau marah yang ditunjukkan pada pasangannya tanpa alasan tertentu.
- (c) *Use of pagers and cell phone* yaitu, suatu kondisi dari individu yang melakukan pengawasan karena memiliki tingkat kekepoan yang tinggi terhadap siapa saja yang berkomunikasi dengan pasangannya atau ingin mengetahui apa alasan dari orang lain menghubungi pasangannya.
- (d) *Making a boy/girl wait by the phone* yaitu, bentuk pengabaian dari salah satu individu yang berjanji untuk menghubungi kekasihnya pada jam-jam tertentu.
- (e) *Monopolizing a boy/girl time* yaitu, biasanya korban dari hubungan *toxic* dan kekerasan dalam pacaran cenderung tidak memiliki waktu

³³ Ira D. Aini & Milastri Muzakkar, *Perempuan Pembelajar* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), 87.

untuk berinteraksi dengan teman-temannya karena mereka selalu menghabiskan waktu bersama pasangannya.

- (f) ***Making a boy/girl insecure*** yaitu, suatu kebiasaan mengkritik dari salah satu pihak terhadap kekasihnya dan mengatakan bahwa semua kritikan tersebut dilontarkan karena rasa sayang serta menginginkan yang terbaik untuk kekasihnya.
- (g) ***Blaming*** yaitu, *overthinking* yang dilakukan oleh salah satu pihak terhadap pasangannya sehingga memicu masalah seperti sering menuduh atau mencurigai kekasihnya atas perbuatan yang belum tentu dilakukan seperti menuduh kekasihnya berselingkuh.
- (h) ***Manipulation*** yaitu, suatu kebohongan yang biasa dilakukan oleh laki-laki seperti membual dengan mengatakan serta meyakinkan bahwa hanya kekasihnyalah yang mampu mengerti dirinya.
- (i) ***Making threats*** yaitu, sebuah ancaman yang terjadi apabila terdapat bentuk perlawanan dari kekasihnya.
- (j) ***Interrogating*** yaitu, seseorang dengan tingkat kecemburuan, posesif, dan suka mengatur yang tinggi cenderung akan sering menginterogasi pasangannya seperti ingin tahu dimana pasangannya sekarang, bersama dengan siapa, dan lain-lain.
- (k) ***Humiliating her/him in public*** yaitu, sebuah tindakan mempermalukan kekasihnya dihadapan teman-temannya.
- (l) ***Breaking treasured items*** yaitu, kurangnya rasa peduli terhadap perasaan kekasihnya dan menganggap tindakan tersebut adalah tindakan yang kekanakan.³⁴

3) Kekerasan Mental/*Mental Abuse*

Kekerasan ini berbentuk perkataan yang dilontarkan dalam bentuk ancaman seperti merendahkan, menghina, menuduh, dan mengumpat, serta

³⁴ Bina Melvia Girsang & Nurna Ningsih, op. cit., 10-12.

kekerasan secara mental ini juga ditunjukkan dari raut wajah mengintimidasi. Secara tidak langsung, *mental abuse* dapat membuat korbannya terpuruk dan trauma karena orang-orang yang terkena *mental abuse* sering kali mendapatkan bentakan ataupun pengabaian dari pasangannya meski tidak melakukan kesalahan.

4) Kekerasan Fisik/*Physical Abuse*

Kekerasan ini umumnya berbentuk sebuah tindakan seperti memukul, menampar, mendorong, menjambak, menendang, mencekik, restrain atau menahan agar kekasihnya tidak pergi, dan bentuk-bentuk lain yang meninggalkan luka di tubuh seseorang.

5) Kekerasan Finansial

Kekerasan secara finansial berarti memiliki keterkaitan yang kuat dengan uang. Biasanya dalam sebuah hubungan, bentuk kekerasan ini terjadi ketika salah satu pihak memporoti pasangannya demi keberlangsungan hidupnya. Bisa juga, bila keinginannya tidak dipenuhi, ia akan mengancam pasangannya dengan kata 'putus' atau membujuk pasangannya dengan mengatakan bahwa pemenuhan kebutuhan itu menjadi salah satu bukti bahwa pasangannya itu mencintai dirinya.

6) Kekerasan Seksual/*Sexual Abuse*

Kekerasan secara seksual biasanya berbentuk paksaan dari salah satu pihak untuk melakukan kontak seksual dengan pasangannya tetapi, pasangannya menolak. Meski sudah menolak, biasanya salah satu pihak akan terus memaksa dan mengeluarkan ancaman.³⁵ Menurut Murray, *sexual abuse* terdiri dari:

- (a) *Date rape* yaitu, sebuah tindakan yang memaksa pasangannya untuk melakukan hubungan seksual atau bisa disebut pemerkosaan.

³⁵ Prestigeholics, *Dear Girl: Karena Cantik Saja Tidak Cukup* (Jakarta: Bintang Wahyu, 2016), 74-75.

- (b) *Unwanted touching* yaitu, menyentuh pasangan tanpa adanya persetujuan dan biasanya tindakan ini menyentuh area intim seperti dada, bokong, dan lainnya.
- (c) *Unwanted kissing* yaitu, mencium pasangan tanpa adanya persetujuan dan biasa terjadi di tempat sepi.³⁶

g. Dampak Toxic Relationship

Berikut ini adalah dampak yang ditimbulkan dari *toxic relationship* dalam pacaran khususnya wanita, yaitu:

1) Gangguan kesehatan

Wanita sebagai korban kekerasan dalam pacaran berisiko mengalami keluhan kesehatan lebih banyak daripada laki-laki. Dampak yang dihasilkan dari kekerasan fisik yang dialaminya berupa memar, patah tulang, dan yang paling parah adalah tindak kekerasan yang menimbulkan cacat permanen.

2) Gangguan psikis³⁷

(a) Merasa Terkekang dan Tidak Memiliki Kebebasan

Perasaan terkekang timbul karena adanya sikap posesif dan rasa cemburu berlebihan dari kekasihnya sehingga salah satu pasangan kesulitan dan tidak memiliki kebebasan.

(b) Rasa Sakit Hati

Rasa sakit hati biasanya timbul ketika mendapatkan kekerasan secara verbal berupa hinaan seperti menghina fisik, berkata kotor dan kasar yang melukai perasaan pasangan.

(c) Berbagai Macam Tekanan

Terdapat sikap atau perlakuan dari pasangan yang mampu mendominasi dan menekan kekasihnya untuk terus menurut

³⁶ Bina Melvia Girsang & Nurna Ningsih, op. cit., 12.

³⁷ Hotimah Novitasari, op. cit., 13.

kemauannya sehingga memunculkan rasa tertekan, tidak nyaman, dan tidak menyenangkan.

(d) Rasa Percaya Diri dan Harga Diri Memudar

Salah satu pasangan mendominasi hubungan dan hanya dirinyalah yang berhak mengambil keputusan tentang hubungannya, sehingga dapat menimbulkan kurangnya rasa percaya diri dan harga diri pasangan akan memudar.

(e) Cemas

Rasa cemas biasanya timbul pada salah satu pasangan yang menjadi korban *toxic relationship* yang disebabkan oleh rasa takut akan amarah kekasihnya.

(f) Depresi

Depresi hadir dengan bentuk kesedihan dan biasa terjadi karena mendapatkan perilaku yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

(g) Trauma

Trauma disebabkan karena seseorang mendapatkan perilaku yang membahayakan dan tindak kekerasan, sehingga individu akan memiliki masalah dalam kehidupan dewasa awal yang membuatnya sulit berkembang.

(h) Konflik Batin

Konflik batin terjadi karena adanya perbedaan dalam diri seseorang antara dua keinginan dan keyakinan yang berbeda sehingga dapat menimbulkan sebuah konflik yang ditandai dengan perubahan tingkah laku sesuai dengan kondisi psikologis seseorang.³⁸

h. Aspek Toxic Relationship

Menurut Pattiradjawane & Wijono, berikut ini merupakan aspek *toxic relationship* yaitu:

³⁸ Dewi Inra Yani, op. cit., 41-47.

1) *Emotional Abuse*

Emotional abuse atau kekerasan secara emosional ini ditunjukkan pada keadaan seseorang yang gagal memberi pasangannya kasih sayang dan cinta untuk dapat mengembangkan hubungan yang baik. *Emotional abuse* biasanya berupa pengabaian, mendiskriminasi, mengancam, mencaci, dan memaki.

2) *Physical Abuse*

Physical abuse atau kekerasan secara fisik ditujukan pada cedera atau luka fisik yang terlihat ditubuh seseorang yang berasal dari hasil tindak kekerasan seperti pemukulan atau penyerangan yang dilakukan secara berulang.

3) *Sexual Abuse*

Sexual abuse atau kekerasan seksual ditujukan seseorang untuk mendapatkan tindak seksualitas dengan cara memaksa orang lain ataupun pasangannya.

4) Sikap Manipulatif

Manipulatif adalah sikap atau tindakan yang hanya mementingkan diri sendiri dan orang yang melakukan tindak manipulatif akan berusaha melakukan apapun agar keinginannya tercapai.³⁹

i. Cara Menghindari *Toxic Relationship*

Saat ini, banyak sekali tindak kekerasan yang terjadi diantara pasangan yang masih berpacaran. Kebanyakan, kekerasan tersebut dilandasi oleh rasa cemburu dan posesif yang dilakukan secara tidak sadar sehingga menimbulkan tindak kekerasan. Berikut ini adalah cara yang dapat dilakukan untuk menghindari *toxic relationship* dan kekerasan dalam pacaran, yaitu: 1)

³⁹ Saviola Abimanyu, *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana* (Yogyakarta: Diva Press, 2020), 177.

perbanyak belajar dan mencari informasi bahwa kekerasan dapat terjadi dalam relasi pacaran; 2) kenali tanda-tanda awal dari kekerasan dalam pacaran seperti bersikap agresif, amarah meledak-ledak, *mood* berubah-ubah, dan pemaksaan; 3) tunjukkan sisi tegas dalam diri agar tidak mudah dijatuhkan⁴⁰; 4) tanyakan tujuan pasangan dalam menjalin hubungan; 5) jika dalam menentukan tujuan terjadi perdebatan maka harus dipastikan bahwa tidak hanya salah satu pihak yang memiliki tujuan; 6) membuat rencana yang melibatkan keluarga; 7) Memiliki sikap tenggang rasa yaitu saling menguatkan karena untuk mencapai sebuah tujuan, rintangan yang dilalui tidaklah mudah.⁴¹

j. Upaya Pencegahan & Penanganan Terhadap Korban *Toxic Relationship*

Berikut ini merupakan upaya dan penanganan yang bisa dilakukan pada korban *toxic relationship* dan kekerasan dalam pacaran, yaitu: 1) memberikan motivasi hidup kepada korban; 2) Memberikan dukungan kepada korban untuk berkata ‘tidak’ dan menentang semua bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya; 3) membantu korban untuk kembali percaya diri; 4) apabila korban memiliki trauma, lebih baik membawanya ke Psikiater atau Psikolog; 5) melaporkan tindak kekerasan yang dialami oleh Korban ke Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak (KemenPPA).⁴²

Toxic relationship seperti kekerasan dalam hubungan percintaan diklasifikasikan sebagai kekerasan pribadi.⁴³ Bentuk hubungan seperti ini umum dilakukan oleh laki-laki terhadap wanita, sehingga kebanyakan korban dari hubungan *toxic* adalah wanita. Adanya perilaku *toxic* dalam sebuah hubungan akan memicu tindak kekerasan dalam hubungan tersebut dan akan

⁴⁰ D. R. Sanjaya, *Stockholm Syndrome: Mencintai Walau Tersakiti* (Depok: Guepedia, 2020), 51.

⁴¹ Retno D. N., *Fix Your Bad Habit: Teknik Paling Serius Mengubah Kebiasaan Buruk* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), 132.

⁴² Hotimah Novitasari, *op. cit.*, 14-15.

⁴³ Very Julianto, dkk, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis”, *Jurnal Psikologi Integratif*, 8 (2020), 106.

meninggalkan bekas luka baik secara fisik maupun mental. Luka fisik yang paling banyak dialami biasanya berbentuk memar di beberapa bagian tubuh dan menjadi luka yang terlihat, sehingga dapat lebih cepat untuk diatasi. Sedangkan, luka secara mental adalah luka yang tidak terlihat sehingga jika bukan korban dari hubungan *toxic* yang melapor, maka tidak akan ada orang lain yang tahu bahwa ia adalah korban tindak kekerasan dalam pacaran yang membutuhkan pertolongan secara medis dan pendampingan secara hukum.

2. Teori Segitiga Cinta Sternberg

a. Definisi cinta

Cinta merupakan emosi yang rumit dari manusia sehingga belum diketahui definisi yang tepat untuk menggambarannya. Selain itu cinta juga merupakan ungkapan jiwa, ekspresi diri, dan naluri seseorang untuk memberi cinta pada orang yang menjadi pasangannya. Kata cinta selalu dikaitkan dengan perasaan, keadaan, dan perilaku sehingga selalu terdapat perbedaan ketika seseorang mencoba untuk mendefinisikan cinta. Seorang ahli psikologi terapan, Scott Peck berpendapat bahwa cinta adalah tidak hanya sekedar perasaan melainkan sebuah tindakan.⁴⁴ Erich Fromm juga menuturkan bahwa cinta merupakan seni bertindak antar manusia untuk dapat mengatasi segala permasalahan. Oleh karena itu, cinta harus dipahami serta dipelajari dengan benar agar masing-masing individu tidak hanya ingin dicintai tetapi juga mencintai dan individu mampu menghilangkan anggapan bahwa cinta bukan sebuah objek melainkan cinta merupakan keterampilan yang bisa dikelola dengan baik secara sadar.

Dalam bidang ilmu psikologi sosial, Lee mendefinisikan cinta sebagai sesuatu yang tidak bersifat tunggal namun satu kesatuan. Sementara menurut Susan dan Clyde Hendrick, cinta didefinisikan sebagai emosi positif yang muncul dari perasaan gembira dengan menghadirkan keyakinan dan

⁴⁴ Bambang & Hanny Syumanjaya, op. cit., 19.

kesejahteraan psikologis terhadap masa depan. Selain itu menurut Williams dkk., cinta adalah bentuk keintiman dengan seseorang, rasa peduli terhadap orang tersebut, dan berkomitmen dengan orang tersebut.⁴⁵

Selain definisi cinta dari beberapa tokoh di atas, Sternberg juga turut serta mendefinisikan cinta melalui tiga komponen cinta yang populer disebut dengan teori segitiga cinta Sternberg. Menurutnya, cinta merupakan sebuah kisah yang diciptakan dan ditulis oleh setiap orang dan setiap individu merupakan kreator dalam perjalanan cintanya. Kisah yang dituliskan itu muncul dari pengalaman seseorang ketika menjalin cinta dan diyakini dapat memengaruhi kepribadian dari orang tersebut.

b. Segitiga Cinta Sternberg

Sternberg menyusun cinta dengan sebuah segitiga yang berisikan 3 komponen yaitu, *intimacy*, *passion*, dan *commitment*. Ketiga komponen ini nantinya akan melahirkan berbagai jenis cinta sesuai dengan kombinasi dari ketiga elemen cinta tersebut. Berikut ini adalah penjelasan mengenai ketiga komponen cinta Sternberg, yaitu:

1) *Intimacy*

Intimacy atau kedekatan merupakan komponen emosional antar pasangan yang timbul karena dilandasi oleh rasa saling percaya antar individu. *Intimacy* juga menghadirkan kehangatan, pemahaman, komunikasi, *support*, dan 'saling'. Menurut Sternberg, *intimacy* adalah inti dari berbagai jenis cinta dan konsistensinya selalu sama dalam setiap hubungan cinta yang romantis. *Intimacy* akan tercipta ketika kita memberi respon yang baik dengan memberi perhatian dan bereaksi terbuka. Pasangan dengan intensitas *intimacy* yang tinggi akan sangat memedulikan kesejahteraan dan kebahagiaan pasangan, bersikap 'saling' seperti mengerti, memahami, menghormati, dan menyukai. Faktor utama dalam *intimacy* biasa ditandai

⁴⁵ Krisentia Indah Permatasari, op. cit., 8-9.

dengan adanya latar belakang kehidupan yang sama, kesamaan minat, memiliki kebiasaan yang sama, serta adanya kebutuhan pemenuhan hasrat atau keinginan akan pengakuan dan penghargaan dari orang lain.⁴⁶ Selain itu untuk memahami proses terbentuknya *intimacy* dalam sebuah hubungan, terdapat elemen-elemen yang harus dipelajari seperti memahami, berbagi, percaya, berkomitmen, jujur, empati, dan kelembutan.⁴⁷

Sternberg & Grajek mengidentifikasi 10 hal yang terdapat dalam komponen *intimacy*, yaitu: (a) memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan pasangan; (b) memiliki rasa ingin membuat pasangan bahagia; (c) membanggakan pasangannya dihadapan orang lain; (d) apabila pasangannya membutuhkannya maka ia harus dapat diandalkan; (e) adanya rasa saling pengertian pada pasangan; (f) saling berbagi diri, waktu, dan hartanya dengan pasangan; (g) menerima *support* secara emosional dari pasangan; (h) memberi *support* secara emosional pada pasangan; (i) memiliki komunikasi yang intens dengan pasangan; dan (j) menumbuhkan rasa saling menghargai terhadap pasangan.⁴⁸ Dari kesepuluh hal tersebut merupakan beberapa perasaan yang kemungkinan timbul dan dirasakan oleh seseorang dalam keintiman cinta. Namun, tidak semua hal tersebut harus dirasakan karena sifatnya tidaklah tunggal melainkan satu kesatuan.

2) *Passion*

Passion atau gairah merupakan jenis hubungan yang didorong oleh hasrat seksual dan biasanya berkaitan dengan pesona fisik pasangan seperti kecantikan atau ketampanan, bentuk tubuh yang ideal, berkulit sehat, dan berbagai alasan lain yang ditimbulkan seperti kebutuhan akan memberi dan menerima, kebutuhan untuk menjaga harga diri, kebutuhan aktualisasi diri,

⁴⁶ Mohammad Abdurochim, “Studi Deskriptif Tentang Intimacy Dalam Pacaran Pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturaden Kabupaten Banyumas Tahun 2014/2015” (Tesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2015),. 10-11

⁴⁷ Mohammad Abdurochim, 11-14.

⁴⁸ Jake Bonga, *The Phylosophy of Longing: Memaknai Hakikat Rindu*, (Yogyakarta: Stiletto Indie Book, 2021), 49-50.

kebutuhan pengasuhan, kepatuhan, dominasi, dan kebutuhan seksual. *Passion* dapat direalisasikan dengan beberapa aktivitas seperti menyentuh, bergandengan tangan, dan berbagai aktivitas lain yang melibatkan kontak fisik. Pada tahap awal hubungan, *passion* meningkat lebih cepat dibandingkan dengan *intimacy*.⁴⁹ *Passion* dapat menjadi faktor awal yang menarik bagi individu untuk memulai sebuah hubungan dan juga merupakan pembawaan diri yang sulit dihindari karena bersifat naluriah. Ciri-ciri cinta jenis *passion* adalah sebagai berikut: (a) kebutuhan seksual; (b) rasa ingin bertemu dan melakukan hal romantis semakin tinggi; dan (c) selalu memikirkan perasaan pasangannya dan ingin selalu berkorban untuk pasangannya.⁵⁰

3) *Commitment*

Commitment atau komitmen adalah komponen cinta yang paling tinggi sebab didalamnya berisikan harapan terhadap hubungan cinta yang permanen. Komitmen merupakan keputusan antara kedua pasangan untuk menentukan hubungan mereka dan menetapkan ingin hidup bersama atau tidak. Komitmen juga diartikan sebagai bentuk keputusan untuk mencintai seseorang dalam jangka panjang. Hubungan yang didalamnya terdapat komitmen biasanya ditandai dengan rasa saling mempertahankan dan biasanya merupakan keputusan bersama tanpa adanya paksaan dari orang lain diluar hubungannya.

c. Jenis-Jenis Cinta

Dari ketiga komponen cinta tersebut menghasilkan kombinasi cinta yang berbeda-beda dan dibagi menjadi delapan jenis cinta, yaitu:

⁴⁹ Agus Susanto, *Rational Love: Nikmatnya Cinta Tanpa Galau*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), 32.

⁵⁰ Masadjie Abisuryo, op. cit., 25-26.

1) Hubungan Tanpa Cinta/*Non Love*

Jenis hubungan yang didalamnya sama sekali tidak terdapat ketiga komponen cinta dan biasa terjadi pada pengenalan serta pertemuan yang singkat.

2) Menyukai/*Liking*

Jenis hubungan yang didalamnya terdapat komponen *intimacy* yaitu, rasa suka terhadap orang lain yang menarik perhatiannya dan perasaan tersebut hanya sebatas suka, tidak lebih.

3) Cinta Nafsu/*Infatuation Love*

Jenis hubungan yang hanya terdapat komponen *passion* dan muncul dalam fenomena cinta pada pandangan pertama karena tertarik secara fisik atau berhasrat pada orang yang ditemui.

4) Cinta Hampa/*Empty Love*

Jenis hubungan yang hanya terdapat komponen *commitment* tanpa melibatkan dua komponen cinta lainnya.

5) Cinta Romantis/*Romantic Love*

Jenis hubungan yang terbentuk dengan melibatkan komponen *intimacy* dan *passion*. Sehingga pasangan dengan jenis ini, hanya menikmati kedekatan dan gairah tanpa menginginkan hubungan jangka panjang.

6) Cinta Persahabatan/*Companionate Love*

Jenis hubungan yang dibangun menggunakan dua komponen yaitu *intimacy* dan *commitment* dengan keterlibatan komponen *passion*-nya menurun atau melemah dan digantikan dengan komitmen persahabatan.

7) Cinta Buta/*Fatous Love*

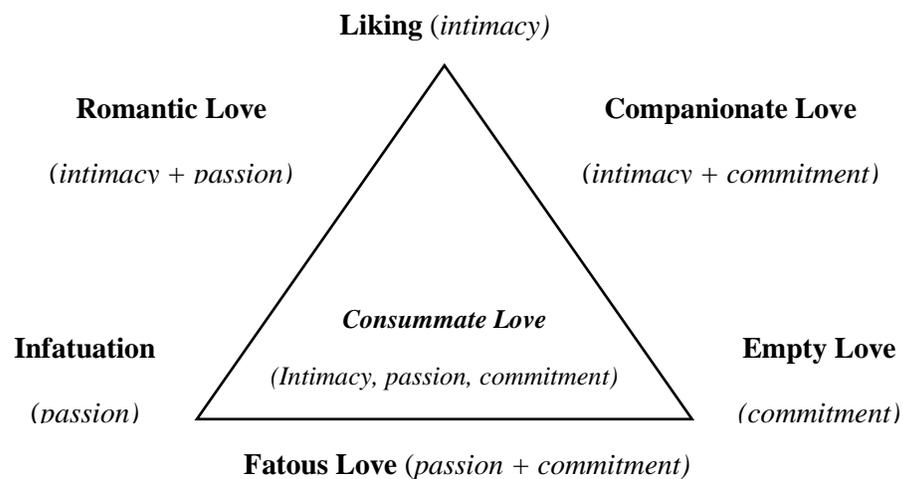
Jenis hubungan yang didalamnya hanya terdapat komponen *passion* dan *commitmen* tanpa adanya *intimacy* lagi, sehingga tingkat kedekatan dan kemesraan dalam hubungan ini rendah.

8) Cinta Sejati/*Consummate Love*

Jenis hubungan yang paling ideal dan dikatakan sempurna karena dibangun dengan ketiga komponen cinta Sternberg yaitu *intimacy*, *passion*, dan *commitment* serta menjadi jenis cinta yang legedaris dan diidamkan oleh semua orang.⁵¹

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kombinasi dari ketiga komponen tersebut membentuk 8 jenis cinta yaitu *non love*, *liking*, *infatuation love*, *empty love*, *romantic love*, *companionate love*, *fatous love*, dan *consummate love*. Kedelapan jenis cinta dan komponennya dapat disajikan dalam skema segitiga cinta Sternberg, sebagai berikut:

Gambar 2.1 Skema Segitiga Cinta Sternberg



(Sumber: Bonga, 2021: 49)

d. Faktor Penyebab Cinta

Jatuh cinta tidak dapat terjadi begitu saja dalam setiap diri individu sehingga, diyakini terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Sternberg terdapat dua faktor penyebab jatuh cinta, yaitu:

⁵¹ Jake Bonga, op. cit., 50-59.

1) Daya Tarik

Daya tarik selalu menjadi *first impression* atau kesan pertama dan merupakan penilaian awal terhadap seseorang ketika pertama kali bertemu. Kesan pertama ini berperan sangat penting untuk menentukan proses penilaian selanjutnya meskipun, tidak selamanya kesan pertama bersifat konsisten. Bisa saja, kesan pertama yang dilihat tidak sama lagi ketika individu sudah mengenal orang tersebut lebih dalam.

2) Kemiripan/Kecocokan

Kemiripan atau kecocokan juga menjadi faktor penyebab cinta karena pada dasarnya, manusia lebih menyukai dan merasa nyaman dengan seseorang yang memiliki kemiripan dengannya baik dari *hobby*, aktivitas, cita-cita, dan tujuan. Dalam cinta, kemiripan tidak hanya berasal dari karakter dan kepribadian tetapi juga dari struktur fisik (kemiripan wajah). Sehingga, kemiripan dapat dijadikan landasan untuk membangun sebuah hubungan.⁵²

e. Dinamika/Geometri Segitiga Cinta Sternberg

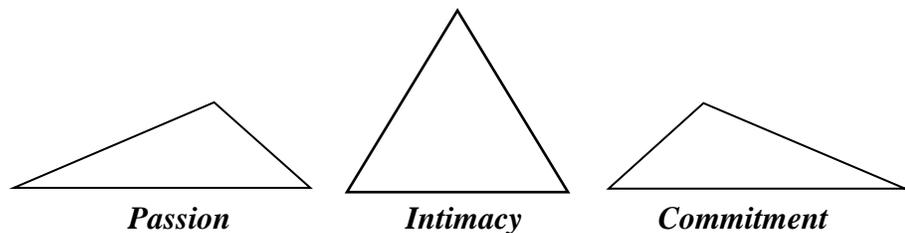
Ketika menjalin hubungan, terdapat kemungkinan bahwa setiap pasangan kesulitan untuk menciptakan ketiga komponen secara bersamaan sehingga hubungan yang dihasilkan tidak seimbang. Dalam geometri segitiga cinta, selalu terkait dengan motivasi dan keseimbangan dari cinta. Motivasi dalam cinta dapat dilihat dan diukur pada area segitiga cinta yaitu, semakin besar motivasi cinta yang dirasakannya maka segitiga cintanya pun akan semakin besar. Sedangkan untuk keseimbangan dalam cinta, dapat dilihat dari bentuk segitiganya yaitu segitiga sama sisi. Sebaliknya, jika hubungannya tidak seimbang maka segitiga yang terbentuk adalah segitiga tidak sama sisi yang berarti terdapat salah satu komponen cinta berperan lebih dominan. Berikut ini adalah skema segitiga cinta dari penjelasan di atas:

⁵² Agus Susanto, *Cinta yang Seharusnya: Memahami Perbedaan, Menyatukan Harapan* (Bandung: Mizania, 2017) 11-12.

1) Jumlah Cinta

Jumlah cinta dapat dilihat dari besarnya area segitiga cinta. Semakin besar cintanya, maka segitiga yang dihasilkan akan semakin besar dan apabila terdapat jumlah komponen cinta yang berbeda maka segitiga yang dihasilkan juga akan berbeda. Berikut ini adalah bentuk segitiga berdasarkan jumlah cinta pada setiap komponen cinta:

Gambar 2.2 Skema Jumlah Cinta

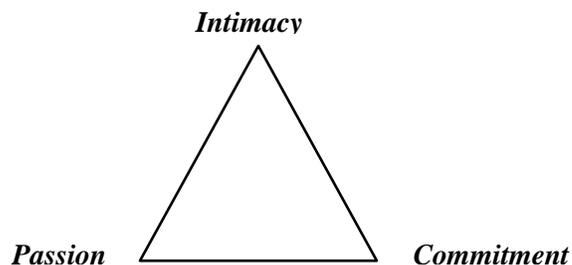


(Sumber: Bonga, 2021: 52)

2) Keseimbangan Cinta

Cinta yang seimbang digambarkan dengan ketiga komponen cintanya sama sehingga membentuk segitiga sama sisi.⁵³

Gambar 2.3 Skema Keseimbangan Cinta



(Sumber: Bonga, 2021: 52)

Dari penjelasan mengenai teori segitiga cinta Sternberg, dapat disimpulkan bahwa dalam hubungan percintaan, komponen *intimacy* dan *commitment* merupakan dua komponen yang cukup stabil. Artinya, komponen *passion* dalam sebuah hubungan dinilai sebagai sesuatu yang

⁵³ Krisentia Indah Permatasari, op. cit., 16.

fluktuatif yaitu selalu mengalami kenaikan dan penurunan. Ketiga komponen tersebut biasanya dipengaruhi dengan banyaknya jumlah pertemuan dan waktu yang dihabiskan bersama oleh pasangan dalam rangka menjaga dan merawat hubungan. Dalam sebuah hubungan, keseimbangan antara ketiga komponen cinta tersebut akan bergeser dari satu jenis ke jenis lainnya yang disebabkan oleh pola pikir dan cara pandang pasangan yang berubah sesuai dengan tingkat kematangan dirinya.

3. Wanita Dewasa Awal

a. Definisi Wanita Dewasa Awal

Wanita merupakan sebuah istilah yang diberikan kepada seorang gadis yang sudah mencapai usia dewasa yaitu 20-40 tahun. Menurut Kartono, seorang wanita harus memiliki beberapa sifat khas yang dapat menunjukkan sisi kewanitaannya yaitu, keindahan, kerendahan hati, dan sikap mampu memelihara atau merawat. Menurut Backer, istilah wanita ditujukan kepada seorang gadis yang sudah mampu mengatur emosi, motivasi diri, serta memiliki kebebasan untuk menentukan jalan hidupnya. Sedangkan menurut Ibrahim, wanita adalah seorang manusia yang memiliki sisi keibuan dan tendensi feminim yang mengandung daya tarik kecantikan.⁵⁴ Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa wanita adalah seorang gadis yang memasuki usia dewasa dengan daya tarik berupa kecantikan, memiliki sifat keibuan, memiliki sifat-sifat khas kewanitaan, serta memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan mampu mengambil keputusan.

b. Ciri-Ciri Wanita Dewasa Awal

Berikut ini adalah ciri-ciri yang menonjol dalam masa-masa dewasa awal menurut Hurlock, yaitu:

⁵⁴ Fatya Ulfa, “*Subjective Well-Being Pada Wanita Single Parent*” S-1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2016, 14-15.

1) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa *Control*

Wanita mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu, atau berkarir kemudian menikah dan melaksanakan tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu rumah tangga.

2) Masa Dewasa Awal Sebagai Usia Produktif

Wanita mempersiapkan diri untuk menjadi orang tua karena menikah dan memiliki anak merupakan hal penting dalam hidup orang dewasa.

3) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Bermasalah

Wanita akan menerima dan menghadapi banyak masalah baru yang lebih rumit dari masalah-masalah sebelumnya.

4) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Ketegangan Emosional

Wanita dituntut untuk dapat memecahkan dan menghadapi berbagai masalah dan konflik dalam kehidupan barunya.

5) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Keterasingan Sosial

Keterasingan terjadi karena perubahan lingkungan sosialnya dan perannya sebagai orang dewasa.

6) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Komitmen

Wanita dituntut untuk memiliki tanggung jawab atas diri sendiri, mampu menentukan pola hidup baru sesuai kehendaknya.

7) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Ketergantungan

Banyak wanita dewasa yang masih bergantung pada orang tua dalam jangka waktu tertentu. Hal ini biasa terjadi pada wanita yang masih melanjutkan pendidikan dibangku perkuliahan dan tidak bekerja.

8) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Perubahan Nilai

Pada masa dewasa awal, perubahan terjadi karena adanya hubungan sosial dan pengalaman yang luas.

9) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Penyesuaian Diri

Banyak wanita mengalami perubahan gaya hidup yang disebabkan oleh keputusan untuk mengejar karir, adanya proses perkawinan, dan berkurangnya peran orang tua.

10) Masa Dewasa Awal Sebagai Masa Kreatif

Orang-orang dewasa awal akan merasakan kebebasan dengan tidak terikat dengan aturan-aturan orang tua.⁵⁵

Dari sepuluh ciri-ciri di atas, dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal adalah masa ketika seseorang mulai bertanggungjawab atas seluruh tindakan, sikap, keinginan, dan tidak bergantung pada orang lain. Selain itu, periode dewasa awal ini menjadi periode penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan-harapan sosial yang baru.

c. Tugas Perkembangan Wanita Dewasa Awal

Berikut ini adalah tugas-tugas perkembangan wanita pada masa dewasa awal menurut Hurlock, yaitu:

1) Memilih dan Menentukan Karier

Pada masa ini, wanita dewasa awal umumnya sedang menekuni pekerjaannya dengan serius dikarenakan memiliki tekad untuk mencapai jenjang karier tertentu karena adanya dorongan motivasi dan keinginan untuk membuktikan bahwa mereka juga memiliki potensi.

2) Memilih dan Menentukan Pasangan Hidup

Pada masa ini, menunda pernikahan adalah sebuah pilihan. Tetapi ada aspek penting yang harus diperhatikan ketika menunda pernikahan yaitu, aspek fisik dan kesehatan yang berkaitan dengan tingkat kesuburan wanita. Sehingga, meski menunda usia menikah, pada masa ini wanita diharapkan tetap mencari dan menjalin sebuah hubungan dengan tujuan menikah.

⁵⁵ M. Nurhadi, *Pendidikan Kedewasaan Dalam Perspektif Psikologi Islami* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 33-35.

3) Memasuki Kehidupan Berumah Tangga

Tanggungjawab dan peran seorang wanita dewasa awal yang sudah menikah adalah menyesuaikan diri dengan pasangannya untuk membangun sebuah keluarga dengan mengurus dan mengelola rumah tangganya.

4) Mengasuh dan Mendidik Anak atau Berkarir

Pada masa ini tugas mengasuh dan mendidik anak tidak lepas dari peran Ibu, meskipun memiliki peran pengganti seperti kakek/nenek dan *baby sitter* yang dapat membantu tugas-tugasnya sebagai Ibu ketika ia bekerja diluar rumah. Keputusan untuk bekerja ketika anak masih berusia dini hingga remaja, sebenarnya harus dipertimbangkan dengan matang karena anak-anak membutuhkan *role model* dari orangtuanya. *Action speak louder than words*.

5) Bertanggungjawab Sebagai Warga Negara & Berbaur Secara Sosial

Wanita dewasa awal dituntut untuk menjadi warga negara yang baik dan mampu bersosialisasi dengan baik untuk mengembangkan diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁵⁶

d. Hubungan Percintaan Wanita Dewasa Awal

Secara khusus, romantisme antara wanita dan laki-laki itu berbeda. Dalam hubungan pernikahan, Kephart menuturkan bahwa apabila wanita dihadapkan dengan suatu perjodohan maka ia memutuskan menerima dan tetap menikah tanpa rasa cinta. Menurut Peplau terkait dengan seksualitas, wanita cenderung menginginkan hubungan seks dengan kekasihnya saat berpacaran dan berkomitmen. Schwebel juga menuturkan bahwa pada awal perkuliahan wanita akan berusaha untuk mempertahankan hubungannya dari pada laki-laki. Dari beberapa pendapat di atas mengenai permasalahan cinta wanita dewasa awal, dapat disimpulkan bahwa wanita cenderung setia pada satu laki-laki yang dianggapnya pantas dan baik untuk dijadikan pasangan hidupnya sehingga,

⁵⁶ Jenny Lumban Gaol, dkk., *Inspirasi Wanita: Kutipan Kesaksian dan Kekuatan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 17-27.

wanita dewasa awal akan berusaha untuk terus menjaga dan merawat hubungan cintanya dengan pasangannya.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa masa dewasa awal menjadi masa peralihan yang sulit bagi setiap individu. Untuk dapat menikmati kehidupan pada masa ini, wanita harus mengetahui dan mempelajari medan tempurnya terlebih dulu sebelum terjun secara langsung. Wanita dewasa awal yang berada dalam masa produktif, harus mempertimbangkan segala bentuk keputusan yang diambilnya termasuk memilih untuk fokus berkarier, menunda pernikahan, memilih menikah dan fokus terhadap keluarga, atau bahkan memilih menjadi seorang Ibu, istri, sekaligus menjadi wanita karier.

4. Dinamika Hubungan Segitiga Cinta Sternberg dengan *Toxic Relationship* Pada Wanita Dewasa Awal

John W. Santrock menuturkan bahwa dewasa awal merupakan suatu periode yang produktif dan digunakan untuk bekerja serta menjalin hubungan dengan lawan jenis yang lebih dikenal dengan sebutan pacaran. Ketika seseorang berpacaran, maka harus dipastikan memiliki satu tujuan yang sama dengan bersikap saling membangun dan mendukung, memberi dan memahami, serta menyayangi dan mencintai agar tercipta rasa aman merasa dihargai.⁵⁷ Akan tetapi, faktanya tidak semua orang dapat menikmati indahnya pacaran karena mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan dari pasangannya. Perlakuan yang kurang menyenangkan tersebut biasa berbentuk perilaku *toxic* seperti mengekang dan melakukan tindak kekerasan baik secara fisik atau pun verbal pada pasangannya ketika mendapat perlawanan.

Murray menuturkan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan suatu perilaku yang bertujuan untuk mengontrol pasangannya dengan bentuk kekerasan fisik berupa pukulan menggunakan tangan atau senjata tajam dan tumpul. Selain

⁵⁷ John W. Santrock, *Life Span Development: Perkembangan Masa-Hidup Jilid 2* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 44-48.

berbentuk kekerasan fisik, kekerasan yang diterima juga dapat berbentuk kekerasan verbal seperti caci-maki, hinaa, dan berkata-kata kasar. Kekerasan seksual juga sering terjadi dan biasa dilakukan oleh seseorang terhadap pasangannya.⁵⁸ Kekerasan dalam pacaran saat ini populer disebut dengan *toxic relationship* yaitu, sebuah hubungan yang ditandai dengan perilaku pasangan yang menimbulkan rasa tidak nyaman secara psikologis pada pasangannya dan kebanyakan korban dalam hubungan *toxic* adalah wanita.

Wanita merupakan makhluk Tuhan yang lemah lembut, tahan banting, dan memiliki tingkat kesabaran lebih tinggi dari pada laki-laki. Wanita pada masa dewasa awal cenderung berusaha mempertahankan hubungannya dengan laki-laki yang ia temui di masa remajanya. Ini berarti, wanita memiliki usaha yang besar dalam menjaga, merawat, dan memelihara hubungannya. Sementara laki-laki, cenderung sulit mempertahankan hubungannya apabila terdapat sebuah kondisi yang mengharuskan mereka jarang bertemu, jarang berkomunikasi, berjauhan jarak atau menjalin hubungan jarak jauh. Dari kondisi tersebut dapat menimbulkan *overthinking* yang ditandai dengan munculnya perilaku posesif, cemburu, menuntut, dan rasa ingin terus mengontrol pasangannya sehingga perilaku-perilaku *toxic* lainnya muncul dan yang sering terjadi biasanya adalah kekerasan secara verbal dan emosional.

Dari penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa *toxic relationship* merupakan sebuah hubungan percintaan yang berbanding jauh dari definisi cinta Sternberg yang menuturkan bahwa cinta merupakan sebuah hubungan yang dilandasi oleh kedekatan antara pasangan, komunikasi yang baik, saling berbagi kasih sayang, dan memiliki ketertarikan serta keterkaitan satu sama lain. Hal ini dapat dibuktikan pada pasangan yang saling mencintai yaitu, mereka merasakan kerinduan yang amat dalam apabila tidak bertemu, rasa ingin membuat pasangannya bahagia, sejahtera, aman, dan tentram, serta selalu memberi dukungan pada pasangannya.

⁵⁸ Dewi Inra Yani, op. cit., 51.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan, tampak jelas bahwa cinta memiliki kedudukan paling tinggi dalam sebuah hubungan. Maka, cinta dapat dijadikan sebagai solusi dan alasan dari segala permasalahan dalam *toxic relationship* oleh orang yang telah menerima perlakuan kasar atau tindak kekerasan dari pasangannya dan tidak menyadari bahwa dirinya adalah korban dari tindak kekerasan dalam pacaran.

Dalam teori segitiga cintanya, Sternberg mengemukakan pemahaman tentang cinta yang mencakup tiga komponen dasar yaitu *intimacy* atau kedekatan, *passion* atau gairah, dan *commitment* atau komitmen. Dalam sebuah hubungan, *intimacy* dideskripsikan sebagai kedekatan, keterkaitan, dan kehangatan. Sementara *passion* dideskripsikan sebagai gairah percintaan, ketertarikan fisik, dan kebutuhan akan pemuasan seksual. Sedangkan *commitment* dideskripsikan sebagai komitmen atau keputusan untuk tetap berusaha serta mempertahankan hubungan dan setia pada pasangannya. Dari ketiga komponen cinta tersebut, masing-masing komponennya dapat diekspresikan secara berbeda-beda oleh individu sehingga menghasilkan bentuk dan cara mencintai yang berbeda-beda serta membentuk delapan jenis cinta yang didasarkan pada ada atau tidaknya peran dari masing-masing komponen.

Jenis-jenis cinta tersebut yaitu, *liking*/menyukai, *non love*/tidak ada cinta, *infatuatuion love*/cinta nafsu, *empty love*/cinta hampa, *romantic love*/cinta romantis, *companionate love*/cinta romantis, *companionate love*/cinta persahabatan, *fatous love*/cinta buta, dan *consummate love*/cinta sempurna. Jenis cinta yang paling diinginkan oleh setiap individu yang menjalin hubungan adalah *consummate love* atau cinta sempurna karena merupakan cinta ideal yang berasal dari kombinasi komponen *intimacy*, *passion*, dan *commitment* dalam porsi seimbang sehingga segitiga yang dihasilkan pun adalah segitiga sama sisi. Cinta jenis ini adalah cinta yang hubungannya paling kuat dan bertahan lama. Namun dalam menjalani sebuah hubungan, tidak semua individu dapat memahami dan memenuhi kriteria dalam sebuah hubungan yang sempurna. Apabila komponen

yang dikembangkan dalam sebuah hubungan didominasi oleh satu atau dua komponen cinta saja, maka ditakutkan dapat memicu munculnya permasalahan seperti perilaku-perilaku *toxic* maupun tindak kekerasan dan menjadi penyebab berakhirnya hubungan.

Tampaknya, cinta memiliki peranan yang besar dalam sebuah hubungan. Jika benar cinta turut andil dalam sebuah hubungan, maka cinta dapat dijadikan sebagai solusi bagi seseorang untuk bertahan dalam suatu hubungan yang didalamnya berisikan tindakan maupun perilaku kekerasan dari pasangannya dan menjadikan hubungan mereka dapat disebut sebagai *toxic relationship*. Berikut ini merupakan kerangka berpikir yang dapat digambarkan dalam bagan, sebagai berikut:

Gambar 2.4: Kerangka Berpikir

