

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Penelitian

4.1.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai bulan November 2022, persiapan penelitian ini dimulai dengan persiapan kriteria subjek dan persiapan pedoman wawancara dengan rincian sebagai berikut :

1) Persiapan kriteria subjek

Subjek merupakan korban fenomena *toxic relationship* dalam hubungan pacaran yang tengah memasuki fase remaja akhir pada saat putus untuk melihat gambaran Resiliensi pada masing – masing korban yang berdomisili di kabupaten Gresik. Subjek dipilih menggunakan seleksi sampel berdasarkan *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti.

2) Persiapan pedoman wawancara

Peneliti menyusun pedoman wawancara berdasarkan aspek dari Resiliensi dan *Toxic Relationship*. Pelaksanaan penyusunan pedoman wawancara dimulai November – Desember 2022 sebelum pedoman skripsi digunakan peneliti meminta pendapat kepada dosen Pembimbing I mengenai pedoman wawancara yang telah disusun. Pedoman wawancara yang dibuat peneliti disetujui pada tanggal 31 Januari 2023 sehingga sudah bisa digunakan untuk penelitian.

4.1.2. Gambaran Tentang Lokasi

4.1.2.1 Gambaran lokasi subjek I

Pada saat diwawancarai, subjek 1 merupakan mahasiswa semester 1 di Universitas Terbuka Surabaya, sehingga saat wawancara dengan subjek dilaksanakan di salah satu café terdekat dengan domisili subjek tepatnya di café Waktu kopi. Wawancara dilakukan sesudah sholat maghrib secara empat mata. Suasana tempat yang agak ramai karena terdengar sobrolan para pengunjung café dan suara musik yang diputar pada café tersebut. Kemudian wawancara selanjutnya terletak di café beli kopi pada pukul 19.15 WIB. Suasana tempat saat itu cukup sepi pengunjung

namun terdengar music café yang cukup kencang pada beberapa waktu, sehingga cukup sulit untuk peneliti bisa melakukan wawancara secara maksimal. Akan tetapi, menyadari hal itu peneliti akhirnya berpindah posisi duduk bersebelahan dengan subjek I agar dapat mendengar jawaban dari subjek secara gamblang. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara akhir untuk mempertegas jawaban dan meminimalisir bias pada café CR1 pukul 15.30 WIB sepulang subjek 1 dari pekerjaannya. Suasana café CR1 saat itu cukup padat pengunjung di halaman depan, namun kami memilih tempat paling dalam dalam café untuk mendapatkan suasana yang hening agar terasa intens dan maksimal.

4.1.2.2 Gambaran lokasi subjek 2

Pada saat diwawancarai, subjek 2 merupakan seorang pramuniaga pada salah satu toko di GKB, sehingga wawancara awal peneliti lakukan pada toko tempat ia bekerja yang peneliti samarkan namanya. Wawancara dilakukan pada pagi hari secara empat mata namun hanya sebentar karena ia juga sambil melakukan pekerjaannya di toko. Suasana tempat saat itu cukup insidentil tergantung pengunjung toko dan tuntutan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan sebagai tugas utama subjek 3 cukup membuat peneliti memutar otak agar bisa mendapatkan informasi yang jelas dengan kondisi seperti yang disebutkan. Kemudian wawancara selanjutnya terletak di café koromo pada pukul 20.00 WIB. Suasana tempat pada saat itu cukup ramai live music juga pengunjung café, sehingga peneliti juga cukup berusaha dalam mengalih dan menerima data yang dilontarkan berdasarkan pengalaman – pengalaman si subjek 3. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara akhir untuk mempertegas jawaban dan meminimalisir bias pada toko tempat ia bekerja pukul 15.30 WIB dengan suasana toko yang lenggang pengunjung sehingga cukup bebas dan maksimal dalam mengulik ketepatan data yang diperoleh dari hasil wawancara – wawancara sebelumnya.

4.1.2.3 Gambaran lokasi subjek 3

Pada saat diwawancarai, subjek 5 merupakan mahasiswa semester 6 di Universitas Muhammadiyah Gresik. Untuk wawancara awal dilakukan di sesantiaian cafe secara empat mata pukul 10.00 WIB. Suasana tempat yang masih relatif sepi memudahkan peneliti dalam berkomunikasi dan mengalih data dengan jelas.

Kemudian wawancara selanjutnya terletak di café Trans pada pukul 14.00 WIB. Suasana tempat pada saat itu juga relatif sepi namun ada iringan music café yang sangat keras, sehingga peneliti harus berpindah ke samping subjek 5 untuk mendengarkan apa yang diucapkan oleh si subjek secara gamblang. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara akhir untuk mempertegas jawaban dan meminimalisir bias pada café Fafa pukul 12.00 WIB dengan suasana café yang ramai pengunjung namun masih cukup bisa digunakan untuk berkomunikasi dua arah dengan si subjek.

4.1.3. Tahap Penelitian

Tabel 1.8 Tahap penelitian

Tanggal pelaksanaan	Keterangan
19-21 November 2022	Peneliti pertama kali melakukan survey lapangan serta melakukan perkenalan dengan beberapa calon subjek. Kemudian melakukan pendekatan melalui media <i>whatsapp</i> dengan beberapa subjek untuk melakukan pengambilan data penelitian
22 November 2022	Peneliti memberikan <i>inform consent</i> sekaligus melakukan wawancara pertama ke subjek 1 (ATPR)
23 November 2022	Peneliti memberikan <i>inform consent</i> sekaligus melakukan wawancara pertama ke subjek 2 (ADA)
24 November 2022	Peneliti memberikan <i>inform consent</i> sekaligus melakukan wawancara pertama ke subjek 3 (MEA)
November 2022 – Februari 2023	Peneliti menjaga komunikasi dengan kelima subjek melalui media <i>whatsapp</i>
14 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara mendalam dan diskusi dengan subjek 1 (ATPR) di café beli kopi
15 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara mendalam pertama dan diskusi dengan subjek 2 (ADA) di café KoRoMi
17 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara mendalam pertama dan diskusi dengan subjek 3 (MEA) di café Trans
20 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara untuk mempertanyakan ulang dan mempertegas jawaban yang kurang spesifik ataupun bias dari subjek 1 ATPR
26 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara untuk mempertanyakan ulang dan mempertegas jawaban yang kurang spesifik ataupun bias dari subjek 2 ADA
26 Februari 2023	Peneliti melakukan wawancara untuk mempertanyakan ulang dan mempertegas jawaban yang kurang spesifik ataupun bias dari subjek 3 MEA
10 Juni 2023	Peneliti melakukan member checking dengan subjek ATPR
15 Juni 2023	Peneliti melakukan member checking dengan subjek ADA

4.1.4. Gambaran Subjek Penelitian

4.1.4.1 Gambaran subjek 1

Subjek ATPR merupakan mahasiswa semester 1 di Universitas Terbuka Surabaya, jurusan Akutansi, umur 20 tahun. Jenis kelamin perempuan. Tinggi badan subjek 165 cm dan berat badan subjek 45 kg. Subjek adalah anak tunggal dan orang tuanya telah bercerai sejak ia SD. Sebelumnya di tahun 2021 subjek berkuliah di Poltekes Surabaya melalui jalur SNMPTN namun terpaksa hancur karena kelakuan pasangannya saat itu. Kemudian pada tahun 2022 subjek mengambil kuliah di UT karena fleksibel dan harga terjangkau, sehingga ia masih bisa menggunakan sebagian waktunya untuk bekerja pada salah satu pergudangan di manyar. Subjek anak yang mudah bersosialisasi dan ceria. Namun, subjek seringkali menjadi tipe pemikir.

4.1.4.2 Gambaran subjek 2

Subjek ADA adalah seorang pramuniaga di salah satu toko pada area GKB yang tengah berusia 20 tahun. Ia adalah anak kedua dari 2 bersaudara, ia terpaksa tidak melanjutkan pada jenjang perkuliahan karena ekonomi keluarga yang bangkrut sekitar 1 tahun yang lalu tepat pada momen kelulusan SMA subjek ADA. Sehingga subjek ADA berusaha keras untuk menjadi pribadi yang tangguh dan pekerja keras demi memenuhi kebutuhan keluarga, karena ia adalah harapan terakhir dari orang tuanya setelah kakak dari subjek ADA menikah dan tinggal di luar pulau yang jauh dari subjek ADA beserta keluarga. Namun, dibalik itu subjek ADA adalah pribadi yang *people pleaser* dan membuatnya menjadi sengsara seorang diri.

4.1.4.3 Gambaran subjek 3

Subjek MEA adalah mahasiswi semester 7 di Universitas Muhammadiyah Gresik jurusan manajemen. Ia adalah anak kedua dari dua bersaudara, sang kakak ialah seorang perawat di salah satu rumah sakit yang ada di Gresik. Sang ibu dan ayah pernah bercerai lalu rujuk kembali sekitar 3 tahun silam. Namun, setahun yang lalu sang ayah meninggalkan dia untuk selama – lamanya. MEA

berasal dari keluarga yang berkelimpahan harta/berkecukupan. Namun ia adalah sosok yang sederhana dan gemar menolong. Ia juga orang yang tulus dan polos dalam menjalin sebuah interaksi atau hubungan dengan orang lain. Sehingga, hal ini membuatnya memiliki lingkungan yang positif dan senantiasa hadir dalam suka maupun duka yang ia rasakan.

4.2. Hasil Penelitian

4.2.1. Hasil Wawancara

Proses koding dalam penelitian ini dibantu oleh software Ms. Excel dan QDA Miner Lite. Adapun contoh penulisan kode adalah sebagai berikut “WCR.1/ATPR//150222” yang artinya adalah “WCR” merupakan kode untuk wawancara dan angka “1” dibelakang inisial merupakan identitas baris dari verbatim wawancara. Sedangkan, “NWM” adalah kode untuk inisial informan pertama. Lalu angka “150222” merupakan kode untuk tanggal, bulan dan tahun proses wawancara dilakukan. Adapun hasil yang didapatkan sebagai berikut :

a) Subjek ATPR

1) Dinamika Psikologis

Subyek ATPR menjalin hubungan dengan pelaku selama kurang lebih 6 tahun, mulanya ia diberikan cinta dan kasih sayang yang begitu besar dari pelaku. Sebagai contohnya, subyek selalu dibelikan barang-barang secara tiba-tiba atau apapun yang subyek inginkan biasanya akan diwujudkan oleh pelaku. Akan tetapi, hal ini tidak terlepas dari perdebatan – perdebatan kecil yang mengakibatkan mereka memutuskan hubungan setelah satu tahun bersama. Satu tahun berikutnya mereka kembali bersama namun subyek merasakan sikap yang berbeda oleh pelaku. Subyek masih merasakan cinta besarnya pelaku kepada dirinya namun ia kebingungan karena ia merasa pelaku terlalu posesif kepada dirinya hingga beberapa kali menyebabkan lebam ataupun pertengkaran sengit diantara keduanya. Subyek menyadari hal tersebut, namun ia belum bisa keluar dari hubungan itu meskipun sang ibu telah memperingatkan dirinya untuk segera mengakhiri hubungannya dengan pelaku.

Hal ini disebabkan, subyek mengaku bahwa menaruh cinta dan empati yang begitu besar pada pelaku. Subyek merasa bahwa pelaku masih mencintainya meski dengan cara yang berbeda, ia dipukuli berkali-kali bahkan dibentak. Selain itu, teman – teman pelaku juga sangat mendukung hubungan mereka yang seolah menjadi *couple goals* di lingkungannya tersebut. Ditambah dengan sikap pelaku yang *manipulative* membuat bingung perasaan subyek untuk mengambil sikap tegas. Suatu ketika subyek merasa sangat diinginkan namun ada suatu waktu subyek merasa sangat dihinakan oleh pelaku.

Sampai pada akhirnya, pelaku menghancurkan semua mimpi dan menghabiskan semua barang – barang berharga milik subyek. Selain itu, ayah pelaku juga sempat ingin membunuh subyek didepan pelaku. Hal ini membuat subyek merasa geram dan tidak kuat. Sehingga, subyek memutuskan untuk keluar dari hubungan toksik tersebut. Namun, setelah itu subyek kembali tetipu daya oleh sikap pelaku. Subyek sempat membantu dan menemani pelaku yang melakukan aksi bunuh diri didepan subyek. Setelah itu, subyek kembali sadar dan mulai menutup akses komunikasi baik dengan pelaku dan berusaha untuk mendapatkan hak-haknya kembali.

2) Upaya Keluar Dari Hubungan Toksik

Pada hal ini, subyek berusaha keluar dengan cara membuat batasan kepada pelaku, ia menghindari percakapan – percakapan intens berdua dengan pelaku agar tidak tertipu daya oleh sikap pelaku lagi. Kemudian, subyek mendapatkan pengganti pelaku yang berkenan menemani maupun melindungi subyek dari sikap nekat pelaku. Selain itu, subyek juga sempat memblokir semua social media pelaku sembari melaporkan pelaku kepada pihak berwajib atas segala perilaku yang ia dapatkan tersebut. Meskipun, sebenarnya subyek masih merasa kasihan dengan kondisi pelaku saat ini.

3) Upaya Resilien

Pertama, mengenai aspek resiliensi yang pertama yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan dan upaya individu dalam mempengaruhi emosi di dalam diri (Tyas, 2010). Terlihat bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek ATPR menunjukkan bahwa fenomena *toxic relationship* yang pernah ia hadapi

membuatnya merasakan kesedihan dan keterpurukan. Subjek juga sempat kesulitan mengontrol emosinya, hal ini dibuktikan dengan respon subjek ketika menghadapi tekanan dari pelaku *toxic relationship* kala itu, seperti ;

(WCR.94/ATPR//140223) jadi Mbak, ceritanya aku tuh kan kuliah di Surabaya toh.. kampus impianku. nah saat itu, aku bisa masuk kampus itu Karena jalur undangan prestasi Mbak. senang dong aku bisa masuk kampus impian tapi ada suatu ketika aku harus pergi ke luar kota naik kereta api. aku kan di surabaya itu ngekos, bawa sepeda sendiri. akhirnya, aku titipin deh motorku ke si cowokku ini tadi. laptop juga ada di tas yang aku bawa itu aku titipin ke rumahnya dia. pergi-lah aku naik kereta api, aku bilang ke dia kalau aku nitip dan akan balik hari sabtu, karena hari minggu aku mau ada rapat himpunan kebetulan saat itu aku staff magang gitu loh mbak. hari sabtu aku balik naik ojek ke rumah dia, bingung dong kok ngga ada sepedaku nih, masuklah aku ke ruang tamu ketemulah si cowok ini tadi. aku tanya kan "sepedaku mana?" dia bilang "dipinjem teman, ke madura bentar. ntar juga balik" oke, terus aku ambil tas ku kan, aku lihat kok enteng, ternyata laptopnya ngga ada dong. aku tanya lah "laptop kemana?" eh dia malah balik nanya ke aku "emang kamu iku kemarin bawa laptop ta, iling - ilingen" . seketika aku merasa kayak jadi orang linglung ngunu mbak, mosok aku sing lali sih? panik-lah , aku nangis disitu kan banyak tugas - tugas dan dokumen kuliah gitu mbak. si dia mungkin kesel ya , ngebentak aku "nagis terus iso mu, digolek i ga nangis ae" posisi aku juga capek baru balik dari

luar kota terus lihat laptop ngga ada jadi ya aku respon tinggi juga "maksudmu iku opo ro, aku nitip nak awakmu tak kiro bakal aman, ternyata malah ilang. pegel aku ro", debatlah panjang mbak. tiba-tiba bapaknya datang dari dalam rumah bawa pisau gitu mbak, "matio kon! isok-isok e nuduh anakku ngunu" syok dong mbak aku, tapi si cowok ini berusaha ngelindungin aku dari bapaknya "samean mateni th*** pak, samean sing tak pateni" dia bilang begitu mbak aku juga kaget banget.

(WCR.96/ATPR//140223) iya mbak, wah makin nangis ngejer dong aku. aku ngga tau lagi mau ngapain saat itu. aku pamit sama dia, aku bilang bakal balik sore buat ambil sepeda motorku. sampek di kos, temen kos kamar sebelah tanya ke aku "kok ga bawa motor, thul?" aku bilang "iya lagi dipake dia". masalah laptop aku masih berusaha mikir dan inget - inget kan, apa aku yang salah naruh ya atau lagi dipinjem temen? singkat cerita sore tiba kan, aku balik ke rumahnya dia sampek sana masih ngga ada motorku dong mbak. aku tanya lagi "kok ngga balik - balik seh?" dia bilang "diluk ngkas paling" aku balik tanya "sopo koncomu kene tak telpone?" dia jawab lagi "kon ngga kenal" kesel dong aku bilang akhirnya "ya wes lek ngunu telponen, kan iku sepedaku. kok sak enak e nyelang tanpa seizinku." dia nyolot "kon ngga ikhlas ta c*k? kon ngganggep aku opo seh? nulung konco awakku iki c*k" ya begitulah akhirnya panjang kan debat sama dia sampek aku dipukuli mbak, wah badanku bengsep semua memar

*biru ungu gitu. aku nagis, pulang ke kos sendirian.
tak kasih liat bentar, yang aku foto dulu"*

Dari penggalan transkrip wawancara tersebut menyatakan bahwasannya subjek ATPR merasakan kesedihan karena kehilangan segala hal yang sudah ia usahakan oleh sang pacar saat itu. Sehingga, subjek ATPR hanya bisa menangis dan marah-marah kepada pelaku saat itu sebelum pada akhirnya ia memutuskan untuk kembali ke kos dalam keadaan yang sudah babak belur oleh pelaku. Adapun bukti kekerasan yang dialami oleh subjek ATPR terlampir dalam penelitian ini. Kemudian, hal yang dilakukan subjek ATPR saat itu ialah mengurung dirinya didalam kos selama beberapa minggu karena ia tidak berani pulang ke Gresik menemui mamanya untuk menceritakan segala hal yang ia alami tersebut karena takut sang mama ikut bersedih.

*(WCR.58/ATPR/221122) yang ada dipikiranku
adalah mama mbak, aku nggak ingin mama sedih.
Ngelihat aku terpuruk pasti kan bikin mama ku
juga sedih, jadi aku berusaha untuk menerima
semua yang terjadi dan ya berusaha memberi
pikiran - pikiran positif untuk kedepannya mbak.
Ya sulit sih, tapi aku pelan - pelan masih
mencobanya*

Selain itu, ia juga merasa malu terhadap kakak tingkatnya di kampus. Sehingga, ia tidak berkuliah lagi saat itu.

*(WCR.130/ATPR/140223) aku pernah ngga
makan seharian full, cuma minum air putih doang
saking ngiritnya uang saku mbak. kuliah aku ngga
terusin, karena malu mbak uang katingku dipinjem
dia atas namaku. lah aku mau bayar gimana?
semuanya habis dipakai dia mbak.*

Kedua, mengenai pengendalian impuls. Pengendalian impuls yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Subjek ATPR tidak dapat mengendalikan keinginan yang memberikan dampak negatif ketika emosinya sedang

memuncak. Hal ini terlihat ketika subjek ATPR kurang begitu bisa meredam emosinya pada saat berbicara dengan pelaku, hingga beberapa kali subjek ATPR dipukul oleh pelaku bahkan sempat diancam dibunuh oleh ayah pelaku.

(WCR.96/ATPR//140223)iya mbak, wah makin nangis ngejer dong aku. aku ngga tau lagi mau ngapain saat itu. aku pamit sama dia , aku bilang bakal balik sore buat ambil sepeda motorku. sampek di kos , temen kos kamar sebelah tanya ke aku "kok ga bawa motor,thul?" aku bilang "iya lagi dipake dia". masalah laptop aku masih berusaha mikir dan inget - inget kan, apa aku yang salah naruh ya atau lagi dipinjem temen? singkat cerita sore tiba kan, aku balik ke rumahnya dia sampek sana masih ngga ada motorku dong mbak. aku tanya lagi "kok ngga balik - balik seh?" dia bilang "diluk ngkas paling" aku balik tanya "sopo koncomu kene tak telphone?" dia jawab lagi "kon ngga kenal" kesel dong aku bilang akhirnya " ya wes lek ngunu telponen, kan iku sepedaku. kok sak enak e nyelang tanpa seizinku." dia nyolot "kon ngga ikhlas ta c*k? kon ngganggu aku opo seh? nulung konco awakku iki c*k" ya begitulah akhirnya panjang kan debat sama dia sampek aku dipukuli mbak, wah badanku bengep semua memar biru ungu gitu. aku nagis, pulang ke kos sendirian. tak kasih liat bentar, aku foto dulu"

(WCR.94/ATPR//140223) jadi Mbak, ceritanya aku tuh kan kuliah di Surabaya toh.. kampus impianku. nah saat itu, aku bisa masuk kampus itu Karena jalur undangan prestasi Mbak. senang dong aku bisa masuk kampus impian tapi ada suatu ketika aku harus pergi ke luar kota naik

kereta api. aku kan di surabaya itu ngekos, bawa sepeda sendiri. akhirnya, aku titipin deh motorku ke si cowokku ini tadi. laptop juga ada di tas yang aku bawa itu aku titipin ke rumahnya dia. pergilah aku naik kereta api, aku bilang ke dia kalau aku nitip dan akan balik hari sabtu, karena hari minggu aku mau ada rapat himpunan kebetulan saat itu aku staff magang gitu loh mbak. hari sabtu aku balik naik ojek ke rumah dia, bingung dong kok ngga ada sepedaku nih, masuklah aku ke ruang tamu ketemulah si cowok ini tadi. aku tanya kan "sepedaku mana?" dia bilang "dipinjem teman, ke madura bentar. ntar juga balik" oke, terus aku ambil tas ku kan, aku lihat kok enteng, ternyata laptopnya ngga ada dong. aku tanya lah "laptop kemana?" eh dia malah balik nanya ke aku "emang kamu iku kemarin bawa laptop ta, iling - ilingen" . seketika aku merasa kayak jadi orang linglung ngunu mbak, mosok aku sing lali sih? panik-lah , aku nangis disitu kan banyak tugas - tugas dan dokumen kuliah gitu mbak. si dia mungkin kesel ya , ngebentak aku "nngis terus iso mu, digolek i ga nangis ae" posisi aku juga capek baru balik dari luar kota terus lihat laptop ngga ada jadi ya aku respon tinggi juga " maksudmu iku opo ro, aku nitip nak awakmu tak kiro bakal aman, ternyata malah ilang. pegel aku ro" , debatlah panjang mbak. tiba-tiba bapaknya datang dari dalem rumah bawa pisau gitu mbak, "matio kon! isok-isok e nuduh anakku ngunu" syok dong mbak aku, tapi si cowok ini berusaha ngelindungin aku dari bapaknya "samean mateni th*** pak, samean

sing tak pateni" dia bilang begitu mbak aku juga kaget banget.

Ketiga, mengenai optimisme. Sikap optimis merupakan sikap percaya terhadap keberhasilan di masa depannya serta individu tersebut memiliki kontrol terhadap arah hidupnya (Pradana, Prasetyawati, & Mukhibun, 2021). Sehingga ia sudah siap atas segala kemungkinan negatif di masa depan. Tingkat optimisme yang dimiliki subjek ATPR bertambah setelah mengalami peristiwa *toxic relationship*.

(WCR.154/ATPR//140223)iya mbak, mau gimanaapun..melihat aku kuliah itu salah satu yang buat mamaku bahagia. aku juga sadar, menuntut ilmu itu penting banget apalagi buat wanita yang hidup di Indonesia,budaya patriarkinya juga masih kental banget. ngga mau aku mbak aku dan mama diinjek-injek orang, aku mau ngangkat derajat mama mbak. aku mau sukses kedepannya.

(WCR.158/ATPR//140223)hehe, iya mbak aku berusaha untuk selalu mikir pasti ada hikmahnya. hikmahnya aku keluar dari jeratan yang mencengkeram ku bertahun-tahun.

Keempat, adalah empati. Empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membaca kondisi psikologis dan emosi orang lain. Seseorang dikatakan mempunyai rasa empati jika dapat menghayati apa yang orang lain serta dapat mengetahui kondisi luar, dan memberikan penghayatan kepada orang lain bahwa dia merasakan yang sedang dihadapi (Sohiron, Syukri, & Anwar US, 2019).Subjek ATPR memiliki empati yang baik. Hal ini terlihat ketika subjek ATPR merespons pelaku yang melakukan tindakan toksik kepada dirinya. Subjek ATPR mau memahami serta menemani pelaku selama beberapa hari untuk bangkit dari situasi tersebut.

(WCR.112/ATPR//140223) huahh iya mbak, aku kasihan lihat dia kayak gitu mbak. aku rawat dong tiap hari aku Dateng ke rumahnya,dia cuma

nangis aja pokoknya selama beberapa hari ,ngga makan ngga minum.

(WCR.209/ATPR//200223)sekarang aku sudah mulai berdamai mbak, aku yakin dia sebenarnya hanya tersesat aja. dia merasa sendirian di dunai ini , merasa makhluk paling nggk berguna, makanya sebisa mungkin dia selalu ada untuk aku biar berguna maybe that. jadi, kalau ditanya kenapa masih menjalin komunikasi ya aku cuma ngga mau dia mengakhiri hidupnya karena merasa ngga berguna mbak, setidkanya dia tidak merasa sendirian.

Kelima, mengenai kemampuan menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Kemampuan menganalisis masalah yang dimiliki subjek ATPR cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana ia mampu dan menerima apa yang menjadikannya terpuruk sehingga menyebabkan dirinya kehilangan banyak hal berharga.

(WCR.134/ATPR//140223) iya mbak, ya mau gimana lagi? udah terlanjur terjadi semuanya? aku berusaha berdamai sih. aku cari loker part - time gitu mbak. yang aku pikirin mau ngembaliin uang katingku dulu dah itu yang paling bisa dibenahi saat itu. dapet kerja part-time, waktu itu aku nabung buat bertahan hidup dan nyicil ke kating dari hasil part-time jadi pramuniaga kafe mbak, sampai semuanya benar-benar lunas. baru aku mikir untuk balik ke mama, tapi aku ngga bilang jujur ke mama. aku bilang sepeda dan laptop masih aku tinggal di kos karena beberapa hal. mungkin aneh ,tapi aku yakin mama juga ngga sepenuhnya percaya. terus suatu ketika, dia DM aku bilang kalo sepedanya di rumah. akhirnya aku

ambil mbak tanpa sepatah katapun, it's okay aku ambil dan pergi. aku sudah males banget harus debat dan masuk IGD lagi.

Keenam, mengenai efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri tentang kemampuannya menyelesaikan masalah. Tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh subjek sudah cukup baik. Hal ini terlihat dari kepercayaan dirinya yang dapat berpikir serta merancang solusi agar ia bisa menyeimbangkan kehidupannya kembali.

(WCR.134/ATPR//140223) iya mbak, ya mau gimana lagi? udah terlanjur terjadi semuanya? aku berusaha berdamai sih. aku cari loker part-time gitu mbak. yang aku pikirin mau ngembaliin uang katingku dulu dah itu yang paling bisa dibenahi saat itu. dapet kerja part-time, waktu itu aku nabung buat bertahan hidup dan nyicil ke kating dari hasil part-time jadi pramuniaga kafe mbak, sampai semuanya benar-benar lunas. baru aku mikir untuk balik ke mama, tapi aku ngga bilang jujur ke mama. aku bilang sepeda dan laptop masih aku tinggal di kos karena beberapa hal. mungkin aneh, tapi aku yakin mama juga ngga sepenuhnya percaya. terus suatu ketika, dia DM aku bilang kalo sepedanya di rumah. akhirnya aku ambil mbak tanpa sepatah katapun, it's okay aku ambil dan pergi. aku sudah males banget harus debat dan masuk IGD lagi.

Saat diwawancarai oleh peneliti terkait perjuangannya untuk kembali bangkit setelah sekian keterpurukannya, subjek menunjukkan raut wajah senyum terangkat keatas Menandakan perasaan bahagia yang dicampuri dengan mata berbinar yakni mengungkapkan keterharuan atau harapan, dengan berkaca-kaca (air mata emosional, biasanya terjadi ketika seseorang merasa bersedih, senang dan terharu). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa dalam fase tersebut subjek

ATPR merasa bahagia karena telah melewati berbagai proses terpuruknya dengan perasaan yang lega penuh haru dan harapan baik kedepannya.

Ketujuh, yaitu mengenai pencapaian diri setelah mengalami hal sulit. Pencapaian diri subjek cukup baik karena ia sekarang masih bisa bekerja dan kuliah seperti biasanya. Meskipun sempat berada di fase terpuruk tetapi sampai pada hari ini ia sudah cukup bisa bangkit.

(WCR.152/ATPR//140223) Yap salah satunya, meskipun kalo dibilang gemati dia ga kurang - kurang mbak. terlebih, sekarang aku cuma punya mama doang. makin bertambah tahun mama juga makin tua, ngandelin hidup dari toko klontong juga ngga akan cukup buat aku kuliah dan makan sehari-hari, jadi ya aku cari kerja mbak itung-itung buat bantu mama sehari-hari juga. dan Alhamdulillah sekarang bisa nyambi kuliah di UT Sebelum mengalami toxic relationship

(WCR.164/ATPR//140223) Alhamdulillah, seperti yang mbak lihat. dan sampean tau? BB ku akhirnya naik lagi mbak, aku seneng banget bisa gembul lagi

Saat menceritakan kondisinya saat ini maupun kondisinya dengan pelaku saat ini, subjek menunjukkan raut muka yang sedikit menekuk dengan bibir ke bawah menandakan ketidaksukaan, dan mata yang berkaca-kaca menandakan keterharuannya bisa sampai pada tahap dimana ia berhasil bangkit. Ia memanyunkan bibirnya ke depan beberapa kali menandakan bahwa ia sedang/masih menyimpan amarah, amarah disini ditujukan subjek kepada pelaku yang sampai saat ini belum mengembalikan hak-hak subjek yang ia rampas paksa kemarin.

b) Subjek ADA

1) Dinamika Psikologis

Subyek ADA menjalin hubungan dengan pelaku selama kurang lebih 4 tahun, mulanya hubungannya dengan pelaku tergolong baik dan harmonis.

Akan tetapi, hal ini tidak terlepas dari perdebatan – perdebatan kecil yang ,engakibatkan mereka memutuskan hubungan setelah satu tahun bersama. Satu tahun berikutnya subyek merasakan sikap yang berbeda oleh pelaku. Subyek masih merasakan cinta besarnya pelaku kepada dirinya namun ia kebingungan karena ia merasa pelaku terlalu tempramen kepada dirinya hingga beberapa kali menyebabkan dirinya sakit hati ataupun pertengkaran diantara keduanya. Subyek menyadari hal tersebut, namun ia belum bisa keluar dari hubungan itu.

Hal ini disebabkan, subyek mengaku bahwa menaruh cinta dan empati yang begitu besar pada pelaku. Subyek merasa bahwa pelaku masih mencintainya meski dengan cara yang berbeda, ia diolok-olok berkali-kali bahkan dibentak. Suatu ketika subyek merasa sangat diinginkan namun ada suatu waktu subyek merasa sangat dihinakan oleh pelaku.

Sampai pada akhirnya, pelaku kepergok selingkuh didepan mata subyek Selain itu, ayah pelaku juga sempat mengancam ketenagan keluarga subyek. Hal ini membuat subyek merasa geram dan tidak kuat. Sehingga, subyek memutuskan untuk keluar dari hubungan toksik tersebut.

2) Upaya Keluar Dari Hubungan Toksik

Pada hal ini subyek berusaha keluar dengan menutup semua akses komunikasi dengan pelaku, selain itu subyek juga sempat berusaha melapor ke pihak berwajib meskipun tidak berbuah manis.

3) Upaya Resilien

Pertama, mengenai aspek esiliensi yang pertama yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan dan upaya individu dalam mempengaruhi emosi di dalam diri (Tyas, 2010). Terlihat bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek ADA menunjukkan bahwa fenomena *toxic relationship* yang pernah ia hadapi membuatnya merasakan kesedihan dan keterpurukan yang mendalam. Subjek juga sempat kesulitan mengontrol emosinya, hal ini dibuktikan dengan respon pasrah subjek ketika menghadapi tekanan dari pelaku *toxic relationship* kala itu, seperti ;

*(WCR.329/ADA//150223) ya jadi, biasanya dia
tuh marah-marah kalau ada sesuatu yang*

*mengganggu pikirannya mbak. ada atau tidak ada hubungannya denganku, tetep aja aku yang dimarahin salahku semua katanya. pernah ada suatu ketika dia ini lulus SMK kan, cari kerja dong. eh dia keserobot kuota lolos di salah satu bengkel h**da sama temennya, katanya karena aku bawa sial. pas aku tanya kok bisa bawa-bawa aku? kan yg ngelamar kerja kamu yg wawancara juga kamu, aku yang kena marah? terus dia nyaut mbak ya kan sebelum berangkat aku nganter kamu dulu jadi telat kan. padahal mbak lillahita'ala aku ngga nyuruh dia jemput aku ngantar aku ke sekolah, dia sendiri yang selalu maksa buat nganter jemput aku mbak. gitu aku yang disalahkan terus sama dia. bawa sial lah apa lah segitunya dia maki aku mbak.*

(WCR.331/ADA//150223) aku ditampar sih waktu itu mbak, tapi perih banget panas. ya kali engga mbak, wong tangannya laki kan besar toh ya terus tebal, Yo mampus aku mbak

(WCR.367/ADA//150223) sebenarnya aku itu sudah mulai curiga sejak setahun terakhir sih mbak, karena saat itu hp nya jadi diubah password. pas aku tanya kenapa dia marah-marahan bilang aku bawel lah apa lah, ya udah aku diemin aja. sampai pada akhirnya kepergok lah dia jalan di alun-alun sama selingkuhannya, posisi aku saat itu lagi habis nganter paketan toko ke pelanggan. wah marah-marahan aku mbak, sakit banget wong aku cinta sama dia e lah kok aku diduakan.

Dari penggalan transkrip wawancara tersebut menyatakan bahwasannya subjek ADA merasakan kesedihan karena dimarah – marahin oleh sang pacar dan juga subjek mengetahui bahwa sang pacar berselingkuh dibelakangnya. Sehingga, subjek ADA hanya bisa menangis selama perjalanan pulang kembali ke toko. Hal yang dilakukan subjek ADA saat itu ialah menangis selama kurang lebih 1 minggu ketika sedang sendirian dan menghindari sang pacar.

(WCR.374/LA//150223) berapa ya? seminggu lebih paling kalau nangis ya, tapi biasanya kalau sendiri aja sih nangisnya. ngga didepan orang gitu mbak. kalau ngehubungin dia masih terus cuman aku nya selalu menghindar. sampai mungkin sebulan setelah kejadian itu dia ke rumahku bawa pistol e papae mbak, wuh aku kaget pol bingung mbak lah iku malem pulang aku kerja, ibuk nak njero omah untunge.

Setelah itu, subjek melaporkan perbuatan yang tidak menyenangkan oleh pelaku ke kantor polisi, dan pelaku sempat ditahan.

(WCR.385/ADA//150223) aku pagi itu izin bos ku dulu mba, aku ke kantor polisi buat laporan atas tuduhan perlakuan tidak menyenangkan. iku aku mikir semaleman dan ga berhenti nangis nguatin diri sendiri buat berani speak up. terus pas dia datang ke toko tak sodorin surat panggilan ke polisi

Saat diwawancarai oleh peneliti, subjek ADA merasa terintimidasi jika ditanyai soal sikap pelaku, ia cenderung marah sehingga berusaha semaksimal mungkin untuk menghindar dari pertanyaan-pertanyaan tersebut di awal wawancara dengan peneliti. Ia mengungkapkan dengan intonasi yang cepat dan sesekali menghela nafas panjang.

Kedua, mengenai pengendalian impuls. Pengendalian impuls yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Subjek ADA dapat mengendalikan keinginan

yang memberikan dampak negatif ketika emosinya sedang memuncak. Hal ini terlihat ketika subjek ADA cukup bisa meredam emosinya pada saat menghadapi pelaku, meskipun dengan memendamnya seorang diri.

(WCR.291/ADA/231122) hancur sih heheh, satu sisi aku sayang satu sisi aku kesal satu sisi aku juga takut mbak

Ketiga, mengenai optimisme. Sikap optimis merupakan sikap percaya terhadap keberhasilan di masa depannya serta individu tersebut memiliki kontrol terhadap arah hidupnya (Pradana, Prasetyawati, & Mukhibun, 2021). Sehingga ia sudah siap atas segala kemungkinan negatif di masa depan. Tingkat optimisme yang dimiliki subjek ADA semakin menurun setelah mengalami *toxic relationship*. Hal ini terlihat dari sikap subjek ADA yang sempat mengurung diri didalam kamar dan menangisi takdirnya tersebut. Bahkan, ia juga belum berani menjalin hubungan kembali sampai saat ini.

(WCR.381/ADA/150223) iya mbak, habis itu aku nangis melbu kamar . padahal aku wes berhenti nangis beberapa Minggu sebelum e,eh nangis maneh

Keempat, adalah empati. Empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membaca kondisi psikologis dan emosi orang lain. Seseorang dikatakan mempunyai rasa empati jika dapat menghayati apa yang orang lain serta dapat mengetahui kondisi luar, dan memberikan penghayatan kepada orang lain bahwa dia merasakan yang sedang dihadapi (Sohiron, Syukri, & Anwar US, 2019). Subjek ADA memiliki empati yang cukup, hal ini terlihat pada respon subjek saat menghadapi pelaku yang mulai uring-uringan atau sesekali menyudutkan/menyalahkan dirinya sebagai sebab ketidakberuntungan pelaku kala itu.

WCR.329/ADA/150223) ya jadi, biasanya dia tuh marah-marah kalau ada sesuatu yang mengganggu pikirannya mbak. ada atau tidak ada hubungannya denganku, tetep aja aku yang dimarahin salahku semua katanya. pernah ada

*suatu ketika dia ini lulus SMK kan, cari kerja dong. eh dia keserobot kuota lolos di salah satu bengkel h**da sama temennya, katanya karena aku bawa sial. pas aku tanya kok bisa bawa-bawa aku? kan yg ngelamar kerja kamu yg wawancara juga kamu, aku yang kena marah? terus dia nyaut mbak ya kan sebelum berangkat aku nganter kamu dulu jadi telat kan. padahal mbak lillahita'ala aku ngga nyuruh dia jemput aku ngantar aku ke sekolah, dia sendiri yang selalu maksa buat nganter jemput aku mbak. gitu aku yang disalahin terus sama dia. bawa sial lah apa lah segitunya dia maki aku mbak.*

Kelima, mengenai kemampuan menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Kemampuan menganalisis masalah yang dimiliki subjek ADA belum cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana ia belum mampu dan belum menerima apa yang menjadikannya terpuruk dan menyesali segala takdirnya hingga saat ini.

(WCR.439/LA//260223) ya kan dulu dia sering nyium, meluk aku gitu mbak. sekarang pas dia udah pergi aku kayak merasa kotor aja gitu, bingung mau bersihin diriku bagaimana, makanya masih kayak ngeganjel pengen ngerawuk dia aku tuh

Keenam, mengenai efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri tentang kemampuannya menyelesaikan masalah. Tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh subjek cukup baik. Hal ini terlihat dari kepercayaan dirinya yang dapat berpikir serta merancang solusi agar ia bisa menyeimbangkan kehidupannya kembali.

(WCR.401/ADA//150223) lalu, setelah beberapa kali jatuh sakit aku mulai mikir mbak. ini tuh yang rugi aku sendiri kalau aku begini, ya wes akhire dari situ aku berusaha buat cari tujuan aku hidup

lagi. ya ibu itu mbak. wes dari situ aku niatkan mau bahagiakan ibu, dan Alhamdulillah meskipun sampai sekarang aku juga belum jadi orang yang kaya raya orang yang sukses tapi seenggaknya hidupku sama ibu tenang mbak. bisa makan aja udah cukup banget buat aku dan ibu

Ketujuh, yaitu mengenai pencapaian diri setelah mengalami hal sulit. Pencapaian diri subjek kurang cukup baik karena meski ia sekarang sudah bekerja dan bangkit, namun masih belum sepenuhnya. Dalam hal ini, ia masih seringkali menyesali hubungannya tersebut dengan pelaku.

(WCR.441/LA/260223) pengen dia minta maaf aja sih, setelah kejadian di penjara dia ngga pernah mengucap maaf sedikitpun ke aku, bahkan nejelasin yang selingkuhan siapa aja dia enggak loh. Sampek aku diinjek-injek harga diriku sama papanya aja dia ngga belain aku mbak.

(WCR.455/LA/260223) yap, aku bersyukur sih kalau mungkin ngga ada kejadian itu mungkin aku ngga bakal bisa lepas - lepas dari dia. ada hikmah tersembunyi ternyata mbak ya dari kejadian mencengkam tersebut

Hal ini tercermin pada sikap subjek saat diwawancarai oleh pelaku, kala itu ia merubah posisi duduk ke arah yang berhadapan sambil bersandar di kursi, artinya menunjukkan sebuah ketenangan. Sesekali ia juga memegang sebelah kepala menunjukkan ketersediaannya, ia tengah memusatkan perhatian pada peneliti. Dengan menatap hangat pada peneliti yang berarti ketertarikan dan harapan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa subjek ADA pada fase ini sudah cukup tenang, bersyukur dan berharap baik kedepannya.

c) Subjek MEA

Pada saat diwawancarai oleh peneliti, subjek MEA mengungkapkan ketenangan dalam menyampaikan ceritanya dan meletakkan telapak tangan yang bermakna ia

tengah terbuka dengan pertanyaan tersebut (artinya ia tidak sedang menyembunyikan sesuatu). Adapun hasilnya sebagai berikut :

1) Dinamika Psikologis

Subyek MEA menjalin hubungan dengan pelaku selama kurang lebih 3 tahun, mulanya ia diberikan cinta dan kasih sayang yang begitu besar dari pelaku. Sebagai contohnya, subyek selalu dibelikan barang-barang atau apapun yang subyek inginkan biasanya akan diwujudkan oleh pelaku. Akan tetapi, hal ini tidak terlepas dari perdebatan – perdebatan kecil. Satu tahun berikutnya subyek merasakan sikap yang berbeda oleh pelaku. Subyek tidak merasakan cinta besarnya pelaku kepada dirinya, yang ia rasakan adalah obsesi pelaku terhadap dirinya. Sehingga ia sempat kebingungan karena ia merasa pelaku terlalu posesif dan *overprotektif* kepada dirinya yang membuat subyek risih atas tingkah pelaku tersebut. Subyek menyadari hal tersebut, namun ia belum bisa keluar dari hubungan itu meskipun sang ibu telah memperingatkan dirinya untuk segera mengakhiri hubungannya dengan pelaku.

Hal ini disebabkan, subyek mengaku bahwa menaruh empati yang cukup besar pada pelaku. Subyek merasa bahwa pelaku membutuhkan kehadirannya untuk melanjutkan hidupnya. Selain itu, teman – teman pelaku juga sangat mendukung hubungan mereka yang seolah menjadi *couple goals* di lingkungannya tersebut. Ditambah dengan sikap pelaku yang sangat royal membuat bingung perasaan subyek untuk mengambil sikap tegas.

Sampai pada akhirnya, Subyek dan pelaku bertengkar hebat. Hal ini membuat subyek merasa geram dan tidak kuat. Sehingga, subyek memutuskan untuk keluar dari hubungan toksik tersebut. Tidak berhenti disitu, ternyata pelaku berusaha mencari cara lain untuk kembali menjalin hubungan dengan subyek. Salah satu caranya ialah dengan menipu sahabat si subyek agar bisa menemukan dirinya dengan subyek. Namun, subyek tetap memegang pendiriannya untuk tidak kembali dengan pelaku. Subyek kemudian memberitau sahabatnya atas kejadian yang sebenarnya terjadi antara dia dengan pelaku, sejak saat itu ia tutup akses komunikasi dengan pelaku rapat – rapat.

2) Upaya Keluar Dari Hubungan Toksik

Pada hal ini subyek berusaha keluar dengan menutup semua akses komunikasi dengan pelaku. Bahkan ia menghindari pertemuan – pertemuan kecil dengan pelaku.

3) Upaya Resilien

Pertama, mengenai aspek esiliensi yang pertama yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi tekanan dan upaya individu dalam mempengaruhi emosi di dalam diri (Tyas, 2010). Terlihat bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh subjek MEA menunjukkan bahwa fenomena *toxic relationship* yang pernah ia hadapi membuatnya merasakan kerisihan dan ketakutan. Subjek cenderung memebrikan respon pengabaian terhadap pelaku ketika menghadapi tekanan dari pelaku *toxic relationship* kala itu, meskipun terkadang dilalui dengan perdebatan-perdebatan kecil, seperti ;

(WCR.506/MEA/241122) dilarang sih nggak, tapi kemana - mana harus sama dia dan selalu ngabarin dia nggak boleh telat satu menit-pun. Kan jadi risih ya mbak, mana lagi pas kerja kelompok dan nugas gitu kayak ganggu banget apa-apa ditelfonin mbak.

(WCR.563/MEA/170223) bukan lagi mbak, bahkan saking capeknya sering aku diemin berhari-hari kan, gitu itu disamperin ke rumah mbak. ya Allah, sampai mama ku itu kaget pagi-pagi ada cowok didepan pagar pas mama nyapu. dia bilang sama mama kalau aku lagi ngambek, suruh ngebujuk aku biar ga ngambek lagi. wah gila sih, dia itu ga introspeksi gitu Lo mbak.maksudku ngasih jeda buat dia mikir beri dia ruang apa kesalahannya dia, eh kok malah begitu. gemes banget sumpah

(WCR.496/LA/241122) setahun setelah menjalin hubungan pacaran sikapnya itu mulai kelihatan

gitu mbak. dia itu egois mbak, aku dikekang untuk nurutin semua apa yang dia mau, kemana pun aku pergi dia juga harus berhak tau, dan dia juga harus ikut segala aktivitas saya ketika saya bertemu dengan teman-teman saya (WCR.498/LA/241122) Saat saya mau keluar dengan teman saya dan memang saya sudah punya janji bertemu dengan teman saya ya anggap saja seperti kakak perempuan saya karena memang dia kakak kelas saya tapi kita sangat dekat, pada saat itu saya hanya ngasih tau saya keluar dan saya pun juga ngasih tau dengan siapa saya bertemu. Lalu pada saat itu tiba-tiba dia datang ke lokasi dan saya masih belum menyadari kalau dia sampai datang ke tempat dan itu saja yang tau teman saya sampai akhirnya saya dikasih tau sama temen saya kalau memang itu dia.

Dari penggalan transkrip wawancara tersebut menyatakan bahwasannya subjek MEA merasakan perubahan sang pacar yang menjadi posesif dan egois. Sehingga, subjek MEA marah kepada sang pacar karena selalu ingin terlibat dalam aktivitasnya.

(WCR.500/LA/241122) Bisa dikatakan sering dan selalu hehehe, kemana pun saya pergi dia juga harus ikut mbak. Tapi, kalau marah enggak sih. Aku yang marah karena ya ngapain ngikutin sampai segitunya, ada waktunya sama pacara dan ada waktunya sama teman mbak kalau aku sih gitu ya. Tapi dia ngga terima, semakin dia nggak terima semakin aku berasa kayak tahanan. nggak bisa kemana - mana, dia nggak mau lepasin saya mbak.

Kedua, mengenai pengendalian impuls. Pengendalian impuls yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang ada dalam dirinya. Subjek MEA dapat mengendalikan keinginan yang memberikan dampak negatif ketika emosinya sedang memuncak. Hal ini terlihat ketika subjek MEA cukup bisa meredam emosinya pada saat menghadapi pelaku.

(WCR.563/MEA/170223) bukan lagi mbak, bahkan saking capeknya sering aku diemin berhari-hari kan, gitu itu disamperin ke rumah mbak. ya Allah, sampai mama ku itu kaget pagi-pagi ada cowok didepan pagar pas mama nyapu. dia bilang sama mama kalau aku lagi ngambek, suruh ngebujuk aku biar ga ngambek lagi. wah gila sih, dia itu ga introspeksi gitu Lo mbak.maksudku ngasih jeda buat dia mikir beri dia ruang apa kesalahannya dia, eh kok malah begitu. gemes banget sumpah

Ketiga, mengenai optimisme. Sikap optimis merupakan sikap percaya terhadap keberhasilan di masa depannya serta individu tersebut memiliki kontrol terhadap arah hidupnya (Pradana, Prasetyawati, & Mukhibun, 2021). Sehingga ia sudah siap atas segala kemungkinan negatif di masa depan. Tingkat optimisme yang dimiliki subjek MEA menunjukkan semakin naik setelah mengalami *toxic relationship*. Hal ini terlihat dari sikap subjek MEA yang menanamkan *positive belief* dalam dirinya.

(WCR.673/MEA/260223) mmm kalau dulu, cemas takut kesal makan hati mbak hehe. kalau sekarang aku lebih enjoy kesana kemari ngga perlu pusing minta izin dan takut diikutin dimarahin dan sebagainya heheh. jadi easy going kemana aja berbaur sama siapa aja , aku jadi lebih kenal apa yang aku mau apa yang aku butuhkan dan apa yang harus aku lakukan kedepannya.

Keempat, adalah empati. Empati merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membaca kondisi psikologis dan emosi orang lain. Seseorang dikatakan mempunyai rasa empati jika dapat menghayati apa yang orang lain serta dapat mengetahui kondisi luar, dan memberikan penghayatan kepada orang lain bahwa dia merasakan yang sedang dihadapi (Sohiron, Syukri, & Anwar US, 2019). Subjek MEA memiliki empati yang cukup baik, hal ini terlihat pada respon subjek saat menghadapi pelaku yang cenderung posesif terhadap dirinya saat itu.

(WCR.617/MEA//170223) *Alhamdulillahnya engga, pernah kan ketemu di kondangan temenku. aku yang takut ngelihat matanya akhire ya cepet-cepet balik pulang mbak ngga tau dia ngelihat aku atau engga. ngga diikutin dia sampe rumah aja udah bersyukur banget saat itu. ya meskipun sebenarnya aku kasihan mbak sama dia*

Kelima, mengenai kemampuan menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Kemampuan menganalisis masalah yang dimiliki subjek MEA sudah cukup baik. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana ia telah mampu dan menerima apa yang menjadikannya terpuruk dan ketakutan saat itu.

(WCR.607/MEA//170223) *tentu ada sih mbak, setelah beberapa bulan aku cerita ke sahabatku itu karena aku merasa aku ditahap stress banget kayak mau meledak takutnya mbak. akhirnya aku cerita sama sahabatku, yasudah dari situ jadi sering dikuatkan dan ditemani dia keluh kesah ku. sampai pada akhirnya, aku merasa aku harus keluar dari ketakutanku sendiri. toh aku sudah bebas loh dari cengkraman dia, udah ngga pacar dia lagi. dia udah ngga punya hak atas aku juga, akhirnya dari situ mulai bangun bangkit. terus ditambah ada yang mulai mendekat, tau siapa mbak?*

Keenam, mengenai efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri tentang kemampuannya menyelesaikan masalah. Tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh subjek cukup baik. Hal ini terlihat dari kepercayaan dirinya yang dapat berpikir serta merancang solusi agar ia bisa menyeimbangkan kehidupannya kembali.

(WCR.691/MEA/260223) mikir banget aku mbak, sampai cari berbagai cara biar ia duluan yang ngelepasin aku. karena aku orangnya ngga tegaan, sempet aku selalu bikin dia kesal dengan ngga bales chat dan segala macamnya eh kok malah makin dikekang. dan bersyukur banget aku bisa lepas karena ya pas selesai ketemu sama sahabat aku itu. udah kelar Alhamdulillah meskipun saat itu masih takut banget ya

Ketujuh, yaitu mengenai pencapaian diri setelah mengalami hal sulit. Pencapaian diri subjek sudah cukup baik karena saat ini dia telah mampu menyeimbangkan hidupnya kembali. Kini, dia telah berhasil lulus kuliah dan bekerja. Hidupnya-pun lebih sehat dan produktif.

(WCR.699/MEA/260223) Siap sama sama, pasti tak bantu mbak hehehe. Lagi gabut juga habis lulus masih belum ada kerjaan hehehe

Pada saat diwawancarai terkait kondisinya dengan pelaku saat ini, subjek MEA menggeleng kepalanya yang mengindikasikan bahwa ia benar-benar tidak menginginkan pertemuan kembali dengan pelaku. Karena saat ini, ia tengah enjoy dengan kehidupan yang ia jalani meskipun masih belum cukup berani membuka hati kembali.

4.2.2. Analisis persamaan dan perbedaan

Adapun analisis persamaan dan perbedaan menurut pengalaman masing – masing subjek dapat disajikan dalam bentuk tabel, sebagai berikut :

Tabel 1.9 Tabel Persamaan dan Perbedaan Dinamika Resiliasi pada Subyek

No.	Fase	Sub-fase	Perbedaan	Persamaan
1.	Proses putus	a. Pertimbangan Keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ADA mengalami komunikasi yang pasif dengan keluarganya, terkhusus sang ibu. Sehingga, ibu subjek ADA tidak tahu-menau atau bahkan tidak menggubris hubungan subjek ADA dengan pelaku. Sedangkan, subjek ATPR dan MEA mengalami komunikasi yang aktif dengan keluarganya. Mereka berdua mendapatkan <i>support</i> dari keluarganya, terkhusus sang mama. Sehingga, mama subjek sempat menegur untuk tidak melanjutkan hubungannya dengan pelaku. • Subjek MEA tidak mendapatkan ancaman dari keluarga pihak pelaku, hanya saja pelaku tidak hentinya mencari cara untuk kembali dengan subjek MEA. Sedangkan, subjek ATPR dan subjek ADA sempat mengalami pengancaman oleh ayah pelaku. 	
		b. Perilaku Toksik Pelaku	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ADA mendapatkan kekerasan seksual, selain kekerasan verbal dan fisik. Sedangkan subjek ATPR dan subjek MEA mendapatkan kekerasan ekonomi, selain kekerasan verbal dan fisik 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketiga subjek mengalami kekerasan verbal dan fisik
		c. Perasaan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek MEA memilih untuk bertahan dalam hubungan tersebut meskipun tertekan ialah 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketiga subjek merasa tidak nyaman dan tertekan dalam menjalani hubungan toksik

	Korban	karena ia kasihan dengan pelaku. Sedangkan subjek ATPR dan ADA mengatakan bahwa ia bertahan karena rasa cintanya pada pelaku	tersebut
	d. Upaya Korban	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ATPR dan MEA sempat ketakutan jika bertemu dengan pelaku saat itu, sedangkan subjek ADA ia justru yang membatasi pertemuan dengan pelaku. • Subjek ATPR dan ADA sempat meminta bantuan pihak berwajib untuk mencari keamanan ataupun keadilan, sedangkan subjek MEA tidak sampai pada tahap melaporkan pada pihak berwajib 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketiga subjek berani mengambil keputusan untuk memutuskan hubungan komunikasi melalui apapun dengan pelaku
2.	Pasca putus	a. Trauma	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ATPR dan ADA sempat mengalami trauma karena luka lebam ataupun luka fisik lainnya yang dilakukan oleh pelaku, namun subjek MEA tidak trauma akan hal itu. • Ketiga subjek mengalami trauma secara mental
3.	Pemulihan	a. Dukungan	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ATPR dan MEA mendapatkan dukungan secara internal maupun eksternal, sedangkan subjek ADA tidak mendapatkan dukungan secara eksternal
		a. Upaya bangkit	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ADA cenderung memendam sendiri masalah yang ia hadapi dalam hubungan tersebut ataupun yang lainnya, sedangkan subjek ATPR dan MEA cenderung berbagi cerita kepada sahabat atau teman dekatnya. • Ketiga subjek memilih untuk menyibukkan diri agar bisa segera bangkit dari keterpurukannya, masing – masing subjek menyibukkan diri dengan cara yang cenderung berbeda - beda
		b. Refleksi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Ketiga subjek memaknai fenomena yang dialaminya tersebut dengan berbagai afirmasi positif dan fokus pada masa depannya
4.	Kehidupan baru	a. Kondisi korban	<ul style="list-style-type: none"> • Subjek ATPR dan MEA mengalami kondisi yang lebih damai, hiduonya berangsur stabil sehingga Berat Badan mereka cenderung naik

kini. Sedangkan, subjek ADA mengalami penurunan berat badan dan emosinya masih belum stabil jika teringat hubungannya dengan pelaku meskipun saat ini hidupnya sudah tidak terganggu oleh kehadiran pelaku.

- Subjek ATPR berbeda dengan subjek ADA dan subjek MEA, ia tidak bisa men-*jomblo* terlalu lama sedangkan subjek ADA dan subjek MEA sampai saat ini belum bisa membuka hatinya kembali
-
- b. Hubungan dengan pelaku
- Subjek ADA dan subjek MEA kini tidak ada komunikasi dengan pelaku, sedangkan subjek ATPR masih berkomunikasi dengan pelaku namun tidak sebaik dan se-intens dahulu kala
 - Ketiga subjek belum mendapatkan ucapan permintaan maaf oleh pelaku atas segala yang terjadi kemarin
-

4.3. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan terhadap tiga informan di Kabupaten Gresik, dimana subjek mampu resilien terhadap fenomena yang telah dialami dalam hubungan toksiknya pada saat berpacaran. Resiliensi disini memainkan kedudukan yang penting guna menolong mereka dalam menanggulangi bermacam kesusahan berbentuk tantangan ataupun permasalahan yang tiba pada waktu serta tempat yang tidak bisa diprediksi sehingga remaja juga tidak bisa menghindarinya begitu saja (Wahyuni, Wulandari.D.V : 2022). Karena, pacaran merupakan proses yang terjadi ketika seseorang memasuki masa remaja dan berlanjut dalam tugas perkembangan selanjutnya yaitu masa dewasa awal (Yani, Radde, & HZ;2021). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya dinamika resiliensi yang berbeda-beda namun terdapat beberapa persamaan dan perbedaan yang bisa ditarik dari ketiganya. Ada beberapa aspek penting yang terkait dengan dinamika resiliensi pada korban *toxic relationship* di fase remaja akhir :

1. Identifikasi *Toxic Relationship*: Langkah pertama dalam mengatasi toxic relationship adalah mengidentifikasi bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Korban perlu menyadari tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, seperti kekerasan fisik atau verbal, kontrol yang berlebihan, manipulasi emosional, atau penyalahgunaan lainnya. Mengetahui bahwa mereka berada dalam hubungan yang merugikan adalah langkah penting untuk memulai proses pemulihan.

Dukungan Sosial: Dalam fase remaja akhir, dukungan sosial menjadi faktor yang sangat penting dalam membangun resiliensi. Korban toxic relationship perlu mencari dukungan dari teman-teman, keluarga, atau mungkin konselor sekolah yang dapat membantu mereka menghadapi situasi yang sulit. Dukungan sosial yang kuat dapat memberikan dorongan emosional dan memberikan rasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah.

2. Pendidikan dan Kesadaran: Pendidikan tentang toxic relationship dan kesadaran akan hak-hak dalam hubungan adalah kunci untuk membangun resiliensi pada korban. Remaja perlu memahami apa yang sehat dan apa yang tidak dalam sebuah hubungan. Mempelajari tentang aspek-aspek kunci seperti komunikasi yang sehat,

batasan pribadi, dan keadilan dalam hubungan dapat membantu mereka menghindari jatuh ke dalam toxic relationship di masa depan.

3. Penguatan Diri: Membangun kekuatan pribadi dan peningkatan rasa harga diri sangat penting dalam proses pemulihan. Korban toxic relationship perlu belajar menghargai diri sendiri, mengembangkan minat dan bakat yang positif, dan melibatkan diri dalam kegiatan yang membangun kepercayaan diri. Hal ini dapat membantu mereka memulihkan dan memperkuat mental dan emosi mereka.
4. Pembelajaran dan Pertumbuhan: Pengalaman toxic relationship dapat menjadi pelajaran berharga untuk pertumbuhan pribadi. Penting bagi korban untuk merefleksikan pengalaman tersebut dan mengidentifikasi pelajaran apa yang dapat mereka ambil darinya. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan wawasan baru, mengubah pola pikir yang merugikan, dan menghindari hubungan yang tidak sehat di masa depan.
5. Pencarian Bantuan Profesional: Dalam beberapa kasus, resiliensi korban toxic relationship membutuhkan bantuan dari profesional seperti psikolog atau konselor. Pekerja sosial yang terlatih dapat membantu remaja mengatasi dampak psikologis dari pengalaman yang traumatis, mengelola emosi negatif, dan mengembangkan strategi yang sehat untuk membangun hubungan yang lebih baik di masa depan.

Dari hasil penelitian, peneliti mengungkapkan ada 4 fase yang telah dilalui korban agar bisa sampai ditahap resilien.

4.3.1. Fase 1 : Proses Putus

Pada fase ini, subjek akan mengalami fase jatuh – bangun karena perlakuan yang dibuat oleh pelaku kepada masing – masing subjek. Umumnya perempuan korban *toxic relationship* akan mengalami kekerasan berlapis, tidak hanya mengalami satu wujud kekerasan tetapi pula diiringi wujud kekerasan yang lain. Sebagian besar Informan mengalami kekerasan 2 hingga 3 wujud kekerasan sekaligus. Adapun pernyataan komnas perempuan yang melaporkan kalau jumlah kekerasan dalam pacaran akan mengalami 3 hingga 4 kali lipat bila dicatat kedalam bentuk-bentuk kekerasan yang dirasakan oleh perempuan (Sari ;2018). Hal ini sesuai dengan fakta fenomena di lapangan yang menjelaskan bahwa ketiga subjek mengalami 2 s/d 4

Studi Fenomenologi Dinamika Resiliensi Korban Toxic Relationship – Liset Ayuni, 2023

bentuk kekerasan. Subjek ATPR mengalami 3 kekerasan yakni : kekerasan fisik, kekerasan verbal, dan kekerasan ekonomi selama kurang lebih 5 tahun lamanya. Sedangkan, subjek ADA mengalami 2 kekerasan yakni verbal dan seksual selama kurang lebih 4 tahun menjalin hubungan dengan pelaku. Kemudian, subjek MEA mengalami 4 kekerasan yakni fisik, verbal, seksual dan ekonomi selama kurang lebih 3 tahun berpacaran dengan pelaku.

Sehingga, subjek kemudian akan muncul perasaan tertekan, muak, risih, takut, tidak nyaman, tidak bebas dan hal – hal lainnya dalam hubungan pacaran tersebut. Hal ini diungkapkan oleh masing – masing subjek pada saat diwawancarai oleh peneliti selama tiga kali pertemuan. Subjek ATPR menyatakan bahwa ia tidak nyaman dan tertekan berada dalam hubungan tersebut, begitupun dirasakan oleh subjek ADA dan MEA. Bedanya, subjek ADA diberi kebebasan oleh pelaku namun dengan konsekuensi yang dibuat oleh pelaku dalam hubungannya. Sedangkan MEA, merasa tidak bebas dan muak dengan sikap pelaku yang *overprotektif* dalam hubungan. Yang kemudian akan berdampak pada kesehatan jiwa dan raga subjek. Seperti, subjek ATPR yang pada saat menjalani hubungan dengan pelaku ia berbobot sekitar 40 kg namun saat ia telah terbebas dari hubungan tersebut berat badannya menjadi 60 kg. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Astrid Savitri dalam bukunya yang berjudul *a handbook for toxic relationship* yakni hubungan romantic yang toksik itu seperti berdiri diatas pecahan kaca. Jika bertahan kamu akan terluka, tetapi pada akhirnya kamu akan sembuh (Savitri.A ; 2021).

Selanjutnya, dalam proses ini subjek akan menemui berbagai pendapat orang disekelilingnya. Subjek ATPR, ia merasa berat meninggalkan pelaku dikarenakan teman – teman pelaku yang menaruh ekspektasi tinggi terhadap hubungannya dengan pelaku. Akan tetapi, pada nyatanya subjek ATPR seringkali mengalami kekerasan yang ia rasakan sendiri serta ancaman pembunuhan dari ayah si pelaku. Tentu hal ini menjadi perhatian orang tua dari subjek ATPR terhadap keberlanjutan hubungan ATPR dengan pelaku. Serupa dengan subjek ATPR, subjek MEA juga mengalami hal yang sama hanya saja yang menjadi pembeda adalah tidak adanya ancaman dari orang tua pelaku. Sedangkan subjek ADA berbeda dari kedua subjek, ia cenderung memendam segalanya sendirian.

Yang kemudian, para subjek akan berada pada titik jenuh yang membawa mereka untuk berupaya sekuat tenaga agar bisa keluar dari hubungan toksik tersebut. Sebelum memutuskan untuk itu tentunya ketika subjek telah melakukan berbagai pertimbangan, seperti ; ketika pelaku sudah tidak bisa menghormati batasan, pelaku telah melakukan kekerasan fisik maupun verbal, melakukan manipulasi secara terus menerus dan kehadiran ataupun ucapan pelaku memunculkan tekanan emosional pada diri subjek (Savitri,A : 2021).

4.3.2. Fase 2 : Pasca Putus

Pada fase ini, ketiga subjek merasakan trauma dan terpuruk selama beberapa waktu setelah berhasil keluar dari hubungan toksik tersebut. Ada yang mengurung dirinya dalam kos dan tidak berani pulang ke rumah orang tuanya, ada yang sampai jatuh sakit bahkan ada yang sampai phobia jika mendengar suara sepeda motor yang mirip dengan suara sepeda motor pelaku.

4.3.3. Fase 3 : Pemulihan dan Bangkit

Difase ini, 2 dari 3 subjek mendapatkan dukungan penuh dari orang disekelilingnya. Sedangkan, subjek ADA hanya memendamnya seorang diri. Namun, sang ibu selalu ada untuknya ketika ia terpuruk meskipun tidak dengan saling berungkap kata. Yang mana kemudian, ketiga subjek mampu mendapatkan arah untuk mencari jalan bangkit dari keterpurukannya. Sebelum pada proses tersebut, tentu subjek telah melalui refleksi diri untuk membawanya dalam kegiatan yang lebih positif guna memulihkan dirinya. Hal ini sesuai dengan (Ambarwati ,Pihasnawati : 2017) bahwa dampak-dampak negatif tentu muncul sebagai akibat dari tindak kekerasan dan perilaku tidak menyenangkan yang dialami. Meskipun begitu, setiap individu memiliki potensi untuk bisa berubah dan bangkit dari masa lalu yang menyakitkan. Salah satu aspek psikososial yang penting dimiliki individu agar bisa bangkit dari masa lalu yang menyakitkan yaitu perkembangan resiliensi.

4.3.4. Fase 4 : Kehidupan Baru

Ketiga subjek sepakat menyatakan bahwa hubungannya dengan pelaku sudah tidak se-intens dulu, bahkan subjek ADA dan MEA menyatakan bahwa sudah tidak terkoneksi lagi. Hal ini kemudian yang membawa ketiga subjek pada kondisi saat ini yang lebih sehat dan produktif. Ketiga subjek sudah merasa *enjoy* dan fokus pada tujuannya masing-masing. Unikny, ketiga subjek menjadikan sang ibu alasan untuk bisa bangkit dan bertahan sampai sejauh ini. Hal ini sesuai dengan pernyataan

(Marita ,Rahmasari : 2021) bahwa hal-hal yang menjadi pendukung ketiga korban kekerasan dalam pacaran untuk menjalani proses resiliensi adalah adanya dukungan dari pihak keluarga atau teman dekat, kekuatan dari dalam diri untuk menerima dan optimis akan kehidupan di masa depan, dan memiliki kemampuan interpersonal serta penyelesaian masalah seperti bersikap asertif, memutuskan hubungan, dan menceritakan masalah ke orang yang dipercaya.

