

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Hubungan romantis berawal dari adanya ketertarikan terhadap lawan jenis kemudian merasa adanya kecocokan dan berakhir pada cinta. Ketika seseorang menemukan banyaknya relasi pada setiap orang yang ditemuinya, adanya satu pertemuan dengan lawan jenis yang menurut dirinya berbeda dari yang lain atau spesial, muncullah keinginan untuk lebih mendekatkan diri lagi pada lawan jenis yang dianggapnya spesial.

Cinta adalah salah satu aspek dari hubungan romantis. Tema cinta terhadap lawan jenis terjadi pada masa remaja dan menjadi lebih serius di masa dewasa awal. Ketika masih remaja, seseorang mempunyai pertalian yang lebih kuat dengan teman sebayanya dibanding dengan pacar. Akan tetapi, tidak demikian karena pada awal masa pendewasaan pertalian kelompok mulai mengendur. Di sisi lain, di masa awal pendewasaan ini, seorang individu telah menjadi lebih pemilih ketika menentukan siapa saja orang yang diinginkan untuk menjalin hubungan dengan lebih intim. Individu antara 18-25 tahun atau dewasa awal biasanya melalui masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal (Santrock, 2012).

Berpacaran adalah suatu hal yang di anggap tidak tabu oleh sebagian orang terutama dikalangan dewasa awal. Adanya kehadiran pasangan membuat diri seseorang merasa bersemangat untuk menjalani aktivitas, menjadikan pasangan sebagai pendorong yang positif. Disisi lain ada seseorang yang

membuat pasangannya merasa dibatasi sehingga pasangannya merasa tertekan dan terancam yang mengarahkan kepada hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*).

Menurut Wismanto (dalam Alfiani, 2020), ada dua kata penyusun istilah *toxic relationship*. Dua kata yang dimaksud yaitu *toxic* dan *relationship*. Keduanya berasal dari bahasa Inggris yang masing-masing memiliki arti racun serta hubungan. Dari makna yang didapat tersebut, bisa didapat kesimpulan bahwa *toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak dan mematikan. Dengan kata lain, *Toxic Relationship* adalah keterikatan yang destruktif dan bisa menimbulkan kerusakan bukan saja pada suatu hubungan antar individu melainkan juga hubungan seseorang dengan lainnya. Lebih lanjut Wulandari (dalam Alfiani, 2020) Menjelaskan bahwa *Toxic relationship* sangat berbahaya dalam sebuah hubungan terutama dalam berpacaran. Hal ini membuat pasangan yang sudah merasa di dalam hubungannya terdapat *toxic relationship* ada yang memilih untuk tetap bersama dan ada yang mengakhiri hubungannya tersebut. Ciri-ciri dari *toxic relationship* diantaranya, adanya kecemburuan sehingga pasangan terhambat dalam bersosialisasi, mengatur kehidupan pasangan dan terlalu bergantung pada pasangan yang dapat mengakibatkan hubungan dengan keluarga renggang karena sepenuhnya hanya pada pasangan.

Menurut Mayorita (2021) ada juga satu faktor yang memengaruhi seorang individu mengalami *toxic relationship* diantaranya yakni kepribadian, faktor kepribadian yang dimaksud adalah gaya kelekatan tidak aman yaitu cemas

(*anxiety*), individu dengan kekhawatiran berlebih akan menjadi takut ditinggalkan oleh pasangan. Ketakutan tersebut adalah alasannya mempertahankan suatu hubungan dalam kondisi apa pun, termasuk dilecehkan secara emosional dalam pacaran secara berulang. (Andayu, Rizkyanti dan Kusumawardhani, 2019). Menurut John Bowlby (dalam Mayorita, 2021) penemu teori gaya kelekatan, menggambarkan kelekatan sebagai ikatan emosional yang memengaruhi perilaku seseorang dari usia anak sampai dewasa. Bagaimana kita menjalani ikatan dengan pengasuh di masa kecil sangat memengaruhi cara kita berperilaku saat menjalin hubungan, bagaimana kita mengendalikan emosi, dan seberapa besar kita membiarkan diri mencintai orang lain pada tingkat sadar.

Santrock (2012) menyebutkan bahwa kelekatan (*Attachment*) merupakan jalinan emosional yang kuat, yang terjadi pada dua individu. Ada dua gaya kelekatan pada orang dewasa yakni, gaya kelekatan yang aman dan yang tidak. Lebih lanjut dijabarkan bahwa terdapat dua gaya kelekatan yang tidak aman yakni cemas dan menghindar. Di sisi lain, individu yang telah dewasa umumnya memiliki gaya kelekatan yang aman dan mereka yang memilikinya cenderung berpandangan positif tentang hubungan, dapat bergaul bersama orang lain dengan mudah, tidak peduli, serta tidak merasa terlalu stres tentang hubungan romantis. Individu dewasa memiliki kecenderungan untuk bersenang-senang dengan seks ketika telah mempunyai komitmen dalam berhubungan. Tidak hanya itu, individu dewasa juga melakukan lebih sedikit seks jika hubungan yang dijalannya jangka pendek. Gaya kelekatan yang menghindar memiliki arti bahwa seseorang dalam hubungan tersebut melakukan penghindaran atau enggan masuk ke dalam

hubungan romantis dan sering menjauhkan diri dari pasangannya dalam hubungan. Gaya kelekatan yang cemas, individu ini membutuhkan keintiman, tidak bisa mempercayai orang lain, emosional, cemburu, dan posesif. (Santrock, 2012)

Sedangkan menurut Levine dan Heller (2019) kelekatan orang dewasa menunjukkan tiga gaya kelekatan atau kebiasaan orang memandang dan menanggapi keintiman dalam hubungan romantis seperti ditemukan pada anak-anak yaitu aman (*secure*), cemas (*anxious*), dan menghindar (*avoidant*). Pada dasarnya, seseorang dengan gaya kelekatan yang aman merasakan adanya kenyamanan dari dengan keintiman serta biasanya hangat penuh kasih; orang dengan gaya kelekatan yang cemas mendambakan keintiman, disibukkan dengan hubungan mereka dan cenderung mengkhawatirkan kemampuan pasangannya untuk membalas cinta mereka; orang dengan gaya kelekatan yang menghindar menyamakan keintiman dengan hilangnya kemandirian dan terus-menerus mencoba untuk meminimalkan kedekatan. Selain itu, orang dengan masing-masing gaya kelekatan ini berbeda dalam: Pandangan mereka tentang keintiman dan kebersamaan cara mereka menghadapi konflik, sikap mereka terhadap seks, kemampuan mereka mengkomunikasikan keinginan mereka dan kebutuhan mereka dan harapan mereka dari pasangan dan hubungan mereka.

Menurut Bowlby (dalam Mayorita, 2021) tujuan dari sistem kelekatan ialah untuk meningkatkan rasa aman pada seseorang, belajar tentang tugas-tugas dalam kehidupannya dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan. Terutama tugas-tugas pada masa dewasa awal dimana dewasa awal baru memulai

karir, memulai hubungan intim yang serius tidak seperti pada masa remaja. *Toxic relationship* membuat kedua insan tidak dapat berkembang dengan baik dalam sebuah hubungan romantis yang tidak sehat dan terdapat kekerasan secara emosional

Menurut Mayseless (dalam Trifiani & Margaretha, 2012) dalam telaahnya mengenai keterkaitan antara kelekatan dengan kekerasan dalam pacaran telah memprediksi bahwa kekerasan akan lebih banyak terjadi pada orang dengan kelekatan cemas yang tinggi. Hal ini dapat dipahami karena kekerasan tersebut digunakan sebagai langkah untuk meyakinkan dan mempertahankan pacar agar tetap berada bersamanya. Mikulincer dan Shaver (dalam Trifiani & Margaretha, 2012) juga menjelaskan bahwa orang dengan kelekatan cemas yang tinggi tidak memiliki manajemen konflik yang baik. Selain itu, mereka juga sangat takut kehilangan dan seringkali pesimis terhadap hubungannya di masa depan. Ketakutan ini seolah menjadi bentuk “protes” bila ditambah dengan keadaan pacar yang seringkali tidak ada atau susah dicari (*unavailable*).

Dalam menjalani hubungan romantis berbentuk pacaran, prosesnya tidak akan berjalan baik-baik saja, hubungan romantis dapat menghubungkan dua kepribadian yang berbeda dan dapat berjalan bersama. Hal ini tidak mudah karena proses hidup seseorang tidak pernah berhenti. Selama individu bersama pasangan, teruslah belajar untuk mengenali pasangan dan tumbuh bersama dengan pasangan. (Laili, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Andayu, Rizkyanti dan Kusumawardhani (2019) menyimpulkan bahwa kelekatan tidak aman memiliki kemampuan yang

rendah, mereka rentan terhadap kekerasan dalam berpacaran dan tidak dapat mengungkapkan perasaan mereka tentang hubungan dengan pasangannya. Ini mempengaruhi ketika pasangan memperlakukan mereka tidak nyaman dan memiliki kecenderungan untuk diam serta menerimanya. Selanjutnya, tindakan kekerasan yang terjadi juga diyakini sebagai sesuatu yang normal di kedua sisi hubungan. Selain mempersulit korban untuk keluar dari suatu hubungan, seseorang tidak mempunyai pula kendali sepenuhnya atas hubungan tersebut. Hal ini membuat mereka rentan dan lebih rentan terhadap pelecehan emosional yang berkelanjutan dalam situasi tersebut. Akibat paling buruk yang kemungkinan muncul yakni seseorang tidak mempunyai solusi karena menganggap dirinya serta pasangannya tidak berguna. Akibatnya, mereka selalu memiliki hubungan yang kasar.

Berdasarkan hasil wawancara telah dilakukan guna mendukung penelitian ini. Wawancara dilakukan kepada 21 mahasiswa Teknik elektro Angkatan tahun 2019 Universitas Singaperbangsa Karawang. Hasil wawancara ditemukan bahwa asumsi mereka yang menjalani *toxic relationship* berpikir bahwa memiliki hubungan yang didalamnya terdapat tindakan kekerasan dianggap lebih baik dibandingkan tidak mempunyai pasangan atau sosok kelekatan yang menjadi sumber kebahagiaannya dan hasilnya menunjukkan bahwa individu merasa tertekan dan lelah dalam hubungan yang *toxic*, tetapi hubungan tersebut masih tetap di pertahankan karena adanya rasa sayang terhadap pasangan. Ada keinginan untuk mengakhiri hubungan tetapi takut kehilangan sehingga terjebak didalam hubungan yang tidak sehat, merasa sulit mengambil keputusan tentang masa

depan karena belum adanya komitmen dalam hubungan yang didapatkan dari hasil wawancara. Hasil wawancara dari 21 mahasiswa Teknik elektro Angkatan 2019 Universitas Singaperbangsa Karawang mengalami *toxic relationship*. Hal ini dapat diduga bahwa penyebabnya adalah munculnya model positif terhadap pasangannya yang menyebabkan individu tersebut menganggap bahwa pasangannya merupakan sumber pemenuhan bagi kebutuhannya sekaligus sumber kebahagiaannya yang memaksakan untuk tetap bersama dalam hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) dan memiliki emosi positif dan negatif secara bersamaan pada hubungan yang dijalani. (Andayu, Rizkyanti dan Kusumawardhani, 2019)

Berdasarkan fenomena dan uraian yang sudah dijabarkan, dengan begitu peneliti hendak melaksanakan penelitian terkait Pengaruh Gaya Kelekatan terhadap *Toxic Relationship* pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah tersebut, rumusan permasalahan pada riset ini yang akan diungkap yakni apakah terdapat pengaruh gaya kelekatan (*attachment style*) terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dari rumusan permasalahan di atas, dengan begitu tujuan penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh gaya kelekatan terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang.

#### D. Manfaat Penelitian

Dari latar belakang dan rumusan permasalahan, terdapat manfaat dalam penelitian ini. manfaatnya adalah yakni:

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberi informasi sekaligus meningkatkan pengetahuan dalam ilmu psikologi terkait pengaruh gaya kelekatan berkaitan dengan *toxic relationship*.

2. Manfaat Praktis

Dapat memberi referensi dan informasi untuk peneliti lainnya atau penelitian berikutnya mengenai *toxic relationship*, dapat menambah wawasan tentang *toxic relationship* bagi peneliti, dan dapat memberikan kontribusi kepada peneliti selanjutnya mengenai *toxic relationship*.

