

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Perkembangan individu merupakan suatu perjalanan panjang yang melibatkan berbagai tahapan dan transformasi yang terjadi sepanjang hidup, bahkan dimulai dari semasa kandungan hingga usia lanjut. Tahapan dewasa awal yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2010). Menurut Arnett (2006, dalam Santrock, 2010), salah satu fitur utama dalam perkembangan dewasa awal adalah eksplorasi identitas, terutama dalam konteks cinta. Pada usia dewasa awal, hubungan romantis menjadi penting untuk dipenuhi oleh individu dalam memenuhi tugas perkembangan dimana mengembangkan perasaan positif dalam hubungan menjadi faktor utama dalam memelihara dan meningkatkan *well-being* dan kesehatan fisik yang lebih baik (Acevedo & Aron, 2009). Selain itu, Gomez-Lopez (dalam Nabilah, 2023) juga menambahkan bahwa pengalaman hubungan romantis dapat meningkatkan pengembangan konsep diri dan integrasi sosial yang lebih besar.

Salah satu hubungan romantis tersebut ialah pacaran, yang diawali dengan adanya rasa ketertarikan terhadap lawan jenis dan terjadinya kecocokan yang berakhir pada cinta. Saat seseorang merasa adanya kecocokan, maka muncul sebuah keinginan untuk lebih dekat dengan orang tersebut, sehingga menjadi faktor pendorong untuk berpacaran. Berpacaran adalah suatu tahapan yang melibatkan asosiasi atau keterkaitan antara dua individu lawan jenis, yang berlangsung sebelum mereka memutuskan untuk menikah (Dewi, 2015). Akan tetapi, dalam menjalani hubungan pacaran, tidak seluruh pasangan dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan tersebut. Seseorang bisa saja terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau biasa disebut dengan *toxic relationship*. Graham (2022), mengemukakan bahwa *toxic relationship* ialah hubungan yang ditandai oleh perilaku dari pasangan yang merugikan secara emosional dan terkadang fisik bagi pasangan. Dalam penelitian yang dibuat oleh Stewart, dkk. (2012), disebutkan konteks yang sama tetapi dengan istilah yang berbeda, yaitu

*intimate partner violence* (IPV) dan mendapati hasil bahwa IPV ini sangat mempengaruhi kesehatan seseorang, baik fisik maupun psikis sehingga perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Menurut Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023, kekerasan di ranah personal mencapai 2.098 kasus. Bahkan, kasus kekerasan dalam berpacaran pun masih mendominasi, lebih tinggi dibandingkan kekerasan dalam rumah tangga yaitu kekerasan oleh mantan pacar sebanyak 713 kasus, dan kekerasan dalam pacaran sebanyak 422 kasus.

*Toxic relationship* melibatkan berbagai perilaku yang merusak keseimbangan emosional dan mental pasangan, serta berkontribusi pada dinamika hubungan yang tidak sehat (Parinsi dan Huwae, 2022). Perilaku ini menciptakan ketergantungan emosional yang tidak sehat dan menghalangi individu untuk berkembang. Toxic relationship meliputi kekerasan psikologis berupa penghinaan dan kritik yang merendahkan harga diri, bahkan dapat pula melibatkan kekerasan fisik. Selain itu, dinamika ini sering kali diperburuk dengan manipulasi emosional, seperti *gaslighting*, yang membuat korban meragukan persepsi dan penilaiannya sendiri, serta isolasi sosial yang memperkuat ketergantungan terhadap pelaku kekerasan dalam hubungannya (Saraswati, 2019; Wulandari, dkk., 2021).

Mereka yang berada dalam *toxic relationship* ini, ada yang tidak menyadarinya (Christie, dkk., 2022) dan ada juga yang menyadarinya dan cenderung memilih untuk mempertahankan hubungannya tersebut (Prameswari & Nurchayati, 2021). Prameswari dan Nurchayati (2021) juga menjelaskan bahwa para pelaku biasanya menyelipkan rasa bersalah dan berjanji untuk tidak mengulangi kesalahan mereka, sehingga korban berpikir ulang dan memilih memaafkan pelaku, keputusan ini akan semakin sulit bagi korban untuk meninggalkan hubungannya. Hal ini disebabkan bahwa adanya anggapan perilaku kekerasan dalam berpacaran merupakan hal yang wajar dalam sebuah hubungan, dan juga atas dasar perasaan sayang kepada pasangan. Perilaku ini kemudian dianggap menjadi hal yang normal kemudian

berkembang menjadi sebuah kebiasaan. Bagi korban *toxic relationship*, mengakhiri hubungannya adalah hal yang sulit untuk dilakukan (Vija, 2020).

Hazan dan Shaver (1990) menyatakan bahwa *attachment style* adalah proses biososial dimana ikatan kasih sayang terbentuk antara pasangan dewasa, sama seperti ikatan kasih sayang yang terbentuk di awal kehidupan antara bayi dan orang tuanya. Menurut Fraley dan Shaver (2000), *insecure attachment* terdiri dari 2 dimensi, yaitu *anxious attachment* dan *avoidant attachment*. *Anxious attachment* mencerminkan kecenderungan individu terhadap kecemasan dan kewaspadaan terhadap penolakan dan ditinggalkan (Fraley dan Shaver, 2000). Velotti dkk (2018) menjelaskan bahwa individu dengan *anxious attachment style* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terkait dengan keintiman dan rasa takut akan ditinggalkan.

*Anxious attachment style* menyebabkan individu merasa sangat bergantung pada pasangan mereka dan takut ditinggalkan, bahkan ketika mereka berada dalam hubungan yang penuh kekerasan (Bond & Bond, 2004). Karena ketakutan akan perpisahan dan kebutuhan yang mendalam untuk tetap terhubung dengan pasangan, individu mengalami kesulitan untuk meninggalkan situasi yang tidak sehat, seperti kekerasan dalam rumah tangga (Dutton & White, 2012). Hal ini membuat mereka lebih rentan untuk mengalami perlakuan tidak adil berulang, karena mereka merasa terjebak dalam hubungan tersebut dan tidak melihat jalan keluar.

Salah satu faktor lainnya yang menyebabkan seseorang sulit untuk keluar dari atau terjebak di dalam *toxic relationship* adalah *fear of loneliness*. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Smith, dkk. (2013), yang dalam penelitiannya ditemukan bahwa keduanya memiliki asosiasi. *Fear of loneliness* adalah tekanan emosional berupa ketakutan atau kecemasan yang intens dari perasaan diasingkan oleh orang lain atau merasa dan menganggap diri mereka sendirian (Momeñe, dkk., 2022). Smith, dkk. (2013) juga mengatakan bahwa *fear of loneliness* dapat menjadi faktor yang kuat untuk tetap bertahan dalam *toxic relationship*, bahkan jika mereka menyadari risikonya terhadap keselamatan dan kesejahteraan mereka. Mereka lebih

memilih untuk berada dalam *toxic relationship* daripada sendiri karena mereka percaya bahwa mereka tidak akan mampu mengatasi rasa sakit emosional yang berat dan menghadapi tantangan kesendirian.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lausi, dkk. (2021) ditemukan bahwa *fear of loneliness* merupakan salah satu faktor untuk seseorang tetap berada dalam *toxic relationship*. *Fear of loneliness* membuat individu lebih rentan terhadap membiarkan diri mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat, meskipun mereka menyadari bahwa hubungan tersebut penuh dengan penyalahgunaan, kekerasan, atau perilaku negatif lainnya. Rasa takut akan kesepian dapat membuat seseorang enggan untuk mengakhiri hubungan tersebut karena mereka khawatir akan kesulitan mencari koneksi baru atau merasa sendiri tanpa pasangan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Cacioppo (2014) menjelaskan bahwa *Fear of loneliness* dapat memiliki dampak yang signifikan pada *toxic relationship*. Beberapa alasannya adalah karena rendahnya harga diri dan kebutuhan akan validasi dari orang lain.

Oleh sebab itu, berdasarkan pemaparan mengenai dampak-dampak negatif diatas, penelitian ini mengangkat topik mengenai *anxious attachment style*, *fear of loneliness*, dan *toxic relationship* untuk memberikan wawasan dan perhatian kepada masyarakat mengenai dampak negatif yang timbul apabila individu memiliki *anxious attachment style*, *fear of loneliness*, dan terlibat dalam *toxic relationship*. Dengan ini, individu dapat menghindari dampak-dampak negatif tersebut.

## 1.2. Pertanyaan Penelitian

Apakah *anxious attachment style* dan *fear of loneliness* memiliki pengaruh terhadap *toxic relationship* pada dewasa awal?

## 1.3. Tujuan Penelitian

Mendapatkan data empirik mengenai pengaruh *anxious attachment style* dan *fear of loneliness* terhadap *toxic relationship* pada dewasa awal.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Memperkaya kajian psikologis mengenai *toxic relationship* pada dewasa awal khususnya dikaitkan dengan *anxious attachment* dan *fear of loneliness*.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Meningkatkan pemahaman mengenai *anxious attachment style* dan *fear of loneliness*, sehingga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengurangi jumlah individu yang mengalami masalah *toxic relationship behavior*.