

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan status sosial dalam hubungan sosial remaja awal sampai remaja akhir dibedakan menjadi status pertemanan, status pernikahan, status tanpa suami, status tanpa istri, status pacaran, dan lain sebagainya. Maka, hal tersebut tidak membatasi setiap manusia memiliki status dalam berhubungan sosial yang berbeda-beda. Setiap remaja tidak terbatas untuk menjalani hubungan sosial di berbagai ruang lingkup kehidupan yang berbeda-beda berdasarkan status hubungan sosial. Sehingga dengan adanya hubungan sosial ini bisa menyebabkan dampak positif dan negatif dari segi dalam pertemanan, seperti hubungan dengan lawan jenis yang memiliki perasaan berlebihan diantara kedua belah pihak lawan jenis yang disebut pacaran.

Pacaran merupakan waktu bagi manusia lawan jenis bertemu dan saling mengenal apa yang baik dan buruk di dalam diri seseorang. Pacaran pada zaman sekarang dianggap normal karena dianggap sebagai cara untuk mengenal laki-laki dan perempuan serta mereka dapat saling memahami karakter masing-masing sebelum membangun rumah tangga. Sebagai pacar memiliki beberapa peran dan tugas, seperti menjadi tempat bercerita, menjadi tempat kepercayaan, dan lain sebagainya. Namun, harapan setiap orang tidak selalu terpenuhi saat pacaran, karena beberapa orang akan bertengkar dalam suatu hubungan.

Berdasarkan survei oleh Jajak Pendapat (Jakpat) tahun 2023 melakukan survei terbuka tentang masyarakat Indonesia yang mengalami hubungan toksik terhadap 750 responden di Indonesia. Pada hasil tersebut terdapat 64,3% responden di Indonesia mengaku pernah mengalami hubungan toksik dengan pasangan atau pacaran. (jakpat.net 12 November 2023). Lalu pada data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA)

pada tahun 2022 terdapat 1.151 korban kekerasan dalam pacaran (Kemenppa.go.id, 17 Februari 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Witri Azkia dkk (2024), menemukan hasil bentuk *toxic relationship* dalam pacaran pada mahasiswa FIS UNJ bahwa perilaku posesif dengan mengontrol secara berlebihan terdapat 78% yang pengontrolan kegiatan dari pasangannya seperti larangan untuk bertemu dengan teman-teman, pantauan dalam menggunakan media sosial, serta diharuskan meminta izin terlebih dahulu dalam melakukan sesuatu. Lalu terdapat 52% yang mendapatkan kekerasan secara verbal yang mereka mendapat kata-kata berupa ancaman, hinaan yang menyakitkan perasaan dan terdapat 70% perilaku *playing victim*, hal ini mereka merasa pasangan mereka ikut marah ketika mereka marah dan membuat mereka merasa bersalah karena tidak cukup menghabiskan waktu bersama. Dengan adanya perlakuan dari bentuk-bentuk *toxic relationship* menjadikan seseorang merasa tidak nyaman, sering dicurigai, memiliki kontrol yang berlebihan terhadap pasangan menghasilkan lingkungan yang tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa terkekang oleh keinginan yang tidak wajar dari pasangan.

Pada penelitian Vierni Augusta Christianty, dkk (2023) mengatakan bahwa anak berusia 18 tahun sering terjebak dalam *toxic relationship* yang menyebabkan gangguan kesehatan mental. Pada usia ini, remaja rentan mengalami kekerasan dikarenakan individu tersebut masih kurang dalam pengalaman dan pengetahuannya ketika membangun sebuah hubungan. Sehingga tidak mudah untuk keluar dari *toxic relationship*, karena seseorang akan mengalami penurunan drastis seperti penurunan kondisi psikis seseorang yang menghalangi mereka untuk berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain dan bahkan dapat mengisolasi diri mereka sendiri serta menarik diri dari lingkungan sekitar yang menyebabkan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia atau *Indonesian National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada tahun

2022 terdapat 34,9% memiliki masalah kesehatan mental pada remaja dengan jenis-jenis masalah kesehatan mental.

Tabel 1.1 Angka Jenis Masalah Kesehatan Mental

Jenis Masalah Kesehatan Mental	Total (%)
Depresi	5,3%
Kecemasan	26,7%
Stress pasca-trauma	1,8%
Masalah perilaku	2,4%
Masalah terkait pemusatan perhatian atau hiperaktivitas	10,6%

Sumber: Laporan Penelitian *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*

Pada data diatas menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental kecemasan lebih tinggi dengan jumlah 26,7%. Hal ini sejalan pada hasil penelitian Anindya Rahmawati Putri dan Yudi Kurniawan (2023) bahwa seseorang yang mengalami *toxic relationship* akan mengalami kecemasan seperti suasana hati mudah marah, perasaan yang khawatir, pikiran kosong, gelisah dan lain sebagainya bahkan bisa terkena gejala biologis seperti keringat dingin, mual, detak jantung yang bergerak cepat dan lain sebagainya. Sehingga keterlibatan remaja dalam *toxic relationship* dapat menyebabkan kecemasan berlebihan yang membuat remaja menutup diri, malu dengan teman – temannya, tidak percaya diri, dan selalu merasa bersalah karena adanya perlakuan negatif yang dilakukan oleh pasangannya. Kondisi ini juga bisa menimbulkan depresi dan juga stress pasca trauma karena membuat remaja muncul keinginan untuk bunuh diri akibat kegagalan dari sebuah ekspektasi yang tidak sesuai dengan harapannya.

Berdasarkan hasil penelitian Ainul Mardiah, dkk (2017) mengatakan bahwa remaja yang mengalami kekerasan pada saat pacaran memerlukan dukungan dari seseorang. Dukungan peranan keluarga sangat berhubungan dan berpengaruh pada remaja yang mengalami *toxic relationship*, karena keluarga membantu remaja untuk berinteraksi dan membangun kepercayaan diri untuk remaja. Maka dari itu korban *toxic relationship* yang terkena kekerasan dari pasangannya diperlukan dukungan dari orang tua, teman, lingkungan sekitar, dan orang terdekat agar remaja mempunyai rasa percaya diri. Orang tua dan keluarga berperan penting melakukan pencegahan dengan memperkuat hubungan antara orang tua dan anak, seperti berkomunikasi untuk bercerita tentang keseharian anak dan memperhatikan keseharian anak.

Selain itu lingkungan yang nyaman dan aman, serta penyebaran informasi dan penyediaan dukungan dapat mendukung anak menjalin hubungan yang positif serta meyakinkan korban untuk berani menolak, menentang, juga melaporkan segala bentuk tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan ataupun pelaku kekerasan. Pada prinsipnya memberikan dukungan instrumental kepada seseorang akan membantu seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, sehingga mampu mengurangi perasaan ketidakmampuan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari untuk meyakinkan bahwa seseorang pantas dicintai, diurus, dan dihargai.

Di Indonesia sudah mulai berkembang terkait teknologi informasi dan komunikasi, sehingga dengan adanya media dapat membantu orang banyak belajar dan mengetahui tentang kesehatan mental serta mengembangkan program kesehatan mental. Ada beberapa komunitas dan layanan kesehatan mental di Indonesia sudah menggunakan *platform* di media sosial dan salah satu *platform* yang paling populer adalah *instagram*. Dengan adanya media sosial *instagram* terdapat banyak akun yang memberikan dan membantu seseorang mendapatkan informasi seperti informasi terkait kesehatan, pendidikan, dan lain sebagainya.

Sehingga dalam penelitian ini mengambil berfokus pada 2 akun instagram yaitu pada akun @openyourmine.id dan @ruangberproses.id. Alasan mengambil 2 komunitas tersebut karena mereka memberikan postingan tentang pencegahan bahaya kesehatan mental remaja khususnya pada remaja korban *toxic relationship*, selain itu juga mereka memberikan pelayanan kesehatan secara online dan bagi seseorang yang ingin konsultasi atau bercerita terkait permasalahan yang mereka alami yang akan ditangani oleh beberapa psikolog serta mereka juga ada grup *whatsapp* yang fungsinya untuk memberikan seseorang bercerita tentang permasalahan yang mereka hadapi. Dengan adanya komunitas dan layanan kesehatan, seseorang bisa menceritakan dengan permasalahan yang dialaminya tanpa merasa risih sehingga bisa mendapatkan pencegahan dan solusi untuk masalah kesehatan pada diri seseorang supaya bisa mengembangkan potensi diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan karena sering kali menemukan atau pernah menyaksikan secara langsung maupun di media sosial adanya remaja yang terlibat dalam *toxic relationship*. Hubungan tersebut menimbulkan trauma dan menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan memberikan dampak buruk pada kesehatan mental para korban. Oleh karena itu dengan adanya permasalahan tersebut harus memberikan pencegahan dan dukungan bagi mereka yang berada dalam *toxic relationship* agar mereka bisa keluar dari hubungan tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti menentukan fokus penelitian “Pengaruh Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* di Komunitas Peduli Kesehatan Mental”. Untuk memudahkan penelitian ini, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Fenomena *toxic relationship* masih terus terjadi di kalangan remaja, khususnya pada remaja usia 18 tahun rentan mengalami *toxic relationship* dan masih terdapat remaja yang belum mengetahui cara

keluar dari hubungan toksik.

2. Kasus *toxic relationship* dan kekerasan terhadap pacar memperoleh hasil data atau survei yang masih terbilang tinggi pada masyarakat di Indonesia.
3. Pada kesehatan mental jenis kecemasan masih memperoleh hasil angka yang tinggi pada remaja di Indonesia.
4. Dengan adanya komunitas dapat membantu dalam melakukan pencegahan dan solusi pada remaja yang mengalami *toxic relationship* dan kesehatan mental.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis membatasi permasalahan Pengaruh Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* di Komunitas Peduli Kesehatan Mental. Karena batasan suatu persoalan ada untuk mencegah adanya penyimpangan atau perluasan topik pembicaraan. Hal ini juga dapat membantu untuk lebih fokus pada penelitian yang dilakukan dan memfasilitasi diskusi.

1.4 Rumusan Masalah

Dari pemaparan yang sudah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan instrumental terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* di komunitas peduli kesehatan mental?
2. Bagaimanakah pengaruh dukungan instrumental mempengaruhi terhadap kesehatan mental remaja korban *toxic relationship* di komunitas peduli kesehatan mental?

1.5 Tujuan Penelitian

Pada rumusan masalah yang sudah diuraikan, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah Dukungan Instrumental Berpengaruh Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* Di

Komunitas Peduli Kesehatan Mental.

2. Untuk mengetahui bagaimana Dukungan Instrumental Mempengaruhi Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban *Toxic Relationship* Di Komunitas Peduli Kesehatan Mental.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis: Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan mengembangkan wawasan, pengetahuan, informasi, data kepada para pembaca mengenai fenomena *toxic relationship*.
2. Secara praktis: Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan motivasi untuk remaja dalam mempelajari fenomena *toxic relationship* dan edukasi serta pemahaman kepada masyarakat agar memperhatikan pergaulan dari remaja di sekitar lingkungannya.