

**GAMBARAN *HELP SEEKING BEHAVIOR* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Zulfa Salsabila Jamil Munawar

NIM : 19107010064

Dosen Pembimbing :

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP : 19811014 200901 2 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

**GAMBARAN *HELP SEEKING BEHAVIOR* PADA DEWASA AWAL YANG
MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Zulfa Salsabila Jamil Munawar

NIM : 19107010064

Dosen Pembimbing :

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

NIP : 19811014 200901 2 004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zulfa Salsabila Jamil Munawar

NIM : 19107010064

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran *Help Seeking Behavior* Pada Dewasa Awal yang Mengalami *Toxic Relationship*” merupakan karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi Saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian pernyataan ini Saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 Desember 2023

Yang menyatakan



Zulfa Salsabila Jamil Munawar

19107010064

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :
Lamp :

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Zulfa Salsabila Jamil Munawar
NIM : 19107010064
Judul Skripsi : *Gambaran Help Seeking Behavior Pada Dewasa Awal yang Mengalami Toxic Relationship*

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 1 Desember 2023
Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
NIP. 19811014 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1355/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : Gambaran Help Seeking Behavior Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Toxic Relationship

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZULFA SALSABILA JAMIL MUNAWAR
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010064
Telah diujikan pada : Kamis, 14 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6586402e1a721



Penguji I
Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 65860d6c38ba4



Penguji II
Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 65854b1537836

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 14 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 65864fcc6bd0a

MOTTO

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha
Melihat akan hamba-hamba-Nya”

(QS Ghafir : 44)

"Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan
pernah menjadi takdirku. Dan apa yang ditakdirkan untukku, takkan
melewatkanmu."

(Umar Bin Khattab)

Just because it's hard doesn't mean it's impossible.

You can do it!



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Hirobbil Alamin,

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan untuk segala urusan serta memberikan rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan tulisan ini sebagai tanda terimakasih dan kasih sayang kepada:

Keluarga Besar Penulis

Ibu, Ayah, Nenek, Kakak-kakak dan Adik-adik atas doa, dukungan, kasih sayang, dan cinta yang tidak pernah putus yang senantiasa mengiringi langkahku.

Almamater yang telah mengembangkan potensi serta keilmuan saya

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Dan untuk diri Saya sendiri, yang sudah berjuang dan bertahan selama ini

Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat

Aamiin

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Segala puji dan syukur saya panjatkan untuk Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran *Help Seeking Behavior* Pada Dewasa Awal Yang Mengalami *Toxic Relationship*” ini dengan segala kekuatan hingga tuntas. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya di yaumul akhir.

Adapun penyusunan Penelitian ini merupakan bentuk dalam perjuangan penulis menyelesaikan Pendidikan Strara satu keilmuan Psikologi dengan baik. Tugas akhir ini tentu tidak akan selesai dengan mudah tanpa dukungan dan doa dari berbagai pihak dan orang-orang terdekat. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat, baik itu secara langsung maupun tidak langsung, rasa terimakasih itu peneliti haturkan kepada :

1. Prof. Dr. Phil Al Makin, S. Ag., MA. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Bapak Dr. Moch. Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik selama penulis menempuh studi,

4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan dan perhatiannya dalam membimbing penulis selama penyusunan tugas akhir dari awal hingga akhir,
5. Bapak Very Julianto, M.Psi selaku Dosen Penguji I, yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan tugas akhir ini,
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Penguji II, yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan tugas akhir ini,
7. Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan perhatiannya sejak awal menjadi mahasiswa hingga akhir,
8. Segenap Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sudah banyak memberikan ilmu dan pengalaman berharga kepada penulis,
9. Seluruh jajaran karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta atas bantuannya selama perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir ini,
10. Seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman kepada penulis,
11. Ayah, Ibu, Nenek, Kakak-kakak, dan Adik-adik tercinta yang sudah berjuang banyak untuk kehidupan penulis dan selalu memberikan doa, cinta, dan dukungan.

12. Sahabat perkuliahan yang telah menemani dan kebersamai dalam senang maupun susah sejak awal hingga akhir masa studi yaitu Sheilla Tifani, Alvina Millenia, Rafika Dewi, dan Devi Hana.

13. Vetrianaka Kumaza Arum sahabat yang intens bertemu untuk mengerjakan skripsi ataupun *healing* bersama.

14. Seluruh teman-teman seperjuangan penulis di Psikologi FISHUM angkatan 2019 yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu. Terima kasih atas pertemanan selama ini.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah dengan tulus ikhlas memberikan doa dan dukungan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Penulis berdoa dan berharap kepada Allah SWT membalas semua kebaikan, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, kritik dan saran sangat diharapkan untuk meningkatkan kualitas skripsi ini

Wassalamualaikum Wr.Wb

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Yogyakarta, 06 Desember 2023

Penulis



Zulfa Salsabila Jamil Munawar

19107010064

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	18
A. Latar Belakang	18
B. Rumusan Masalah	29
C. Tujuan Penelitian	29
D. Manfaat Penelitian	29
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	31
A. Literatur Review.....	31
B. Dasar Teori.....	40
1. <i>Help Seeking Behavior</i>	40
2. <i>Toxic Relationship</i>	48
C. Kerangka Teoritik	51

D. Pertanyaan Penelitian	57
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	58
B. Fokus Penelitian	59
C. Sumber Data.....	59
D. Informan dan Setting Penelitian.....	60
E. Metode atau Teknik Pengumpulan Data	62
F. Teknik Analisis dan Interpretasi Data.....	63
G. Keabsahan Data Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	65
B. Pelaksanaan Penelitian	66
C. Hasil Penelitian	68
D. Pembahasan.....	145
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	174
A. Kesimpulan	174
B. Saran.....	176
DAFTAR PUSTAKA	178
LAMPIRAN.....	187

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Informan	65
Tabel 2. Jadwal Pengambilan Data	68



DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teoritik	56
Bagan 2. Dinamika <i>Help Seeking Behavior</i> Informan D	171
Bagan 3. Dinamika <i>Help Seeking Behavior</i> Informan W	172
Bagan 4. Dinamika <i>Help Seeking Behavior</i> Seluruh Informan.....	173



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Guide Wawancara.....	187
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> Informan 1 (D).....	191
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i> Informan 2 (W).....	192
Lampiran 4. Verbatim Informan 1 (D).....	193
Lampiran 5. Verbatim Informan 2 (W).....	219
Lampiran 6. Kategorisasi Informan 1 (D).....	244
Lampiran 7. Kategoriasi Informan 2 (W).....	271
Lampiran 8. <i>Screenshot</i> pesan <i>whatsapp</i> informan 1 (D).....	290
Lampiran 9. <i>Screenshot</i> pesan <i>whatsapp</i> informan 2 (W).....	291

GAMBARAN *HELP SEEKING BEHAVIOR* PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP*

Zulfa Salsabila Jamil Munawar

19107010064

INTISARI

Kekerasan dalam pacaran atau lebih dikenal sebagai *toxic relationship* dapat memberikan dampak negatif pada individu yang mengalami. Penelitian yang mengkaji tentang pencarian bantuan di kalangan dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* masih sangat terbatas terutama di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran *help seeking behavior* pada dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini melibatkan 2 informan yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Penelitian ini mengidentifikasi 7 tahap *help seeking behavior* yaitu *awareness, consideration, decision, expression, availability, willingness*, dan evaluasi. Hasil penelitian ini juga menemukan adanya faktor yang mempengaruhi *help seeking behavior* diantaranya persepsi sumber daya pribadi yang tidak mencukupi untuk mengatasi masalah, keyakinan positif terhadap sumber bantuan, dukungan sosial, kecenderungan untuk mengatasi masalah sendiri, keraguan dan ketakutan terhadap resiko mencari bantuan, pengalaman negatif sebelumnya ketika mencari bantuan, hubungan interpersonal dengan keluarga, hubungan interpersonal yang buruk dengan pelaku, bergantung pada pasangan yang melakukan kekerasan kondisi ekonomi dan kurangnya informasi mengenai layanan kesehatan mental.

Kata kunci : dewasa awal, *help seeking behavior*, *toxic relationship*

**DESCRIPTION OF HELP SEEKING BEHAVIOR IN EARLY ADULTS
WHO EXPERIENCE TOXIC RELATIONSHIPS**

Zulfa Salsabila Jamil Munawar

19107010064

ABSTRACT

Dating violence or better known as toxic relationship can have a negative impact on individuals who experience it. Research examining help seeking among early adults who experience toxic relationship is still very limited, especially in Indonesia. This study aims to provide an overview of help-seeking behaviour in early adults who experience toxic relationships. This research is a qualitative study using a phenomenological approach. This study involved two informants who were selected using a purposive sampling technique. Data collection in this study used interview techniques and documentation. Data analysis techniques in this study are data reduction, data presentation, and conclusion drawing/verification. This study identified seven stages of help-seeking behaviour, namely awareness, consideration, decision, expression, availability, willingness, and evaluation. The results of this study also found that there are factors that influence help-seeking behaviour, including perceptions of insufficient personal resources to overcome problems, positive beliefs about sources of help, social support, the tendency to overcome problems on their own, doubts and fears about the risks of seeking help, previous negative experiences when seeking help, interpersonal relationships with family, poor interpersonal relationships with perpetrators, dependence on violent partners, economic conditions and lack of information about mental health services.

Keywords: *early adulthood, help seeking behavior, toxic relationship*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang rentang kehidupan manusia, individu akan terus mengalami perubahan yang bersifat normatif dari waktu ke waktu yang mana perubahan tersebut akan muncul secara bertahap (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Salah satu tahap atau fase yang akan dilalui oleh individu adalah fase usia dewasa awal. Menurut Hurlock (1980) fase dewasa awal ialah masa ketika individu berada pada usia sekitar 18 sampai 40 tahun. Pada fase ini, individu dewasa awal memiliki salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan yaitu mencari dan memilih calon pasangan hidup.

Dalam upaya memenuhi tugas perkembangan tersebut, proses individu dewasa awal dalam mencari dan memilih calon pasangan hidup biasanya diawali dengan interaksi yang bertujuan untuk memunculkan keterikatan secara emosional antara satu sama lain (Marasabessy, 2012). Salah satu hubungan yang melibatkan keterikatan emosional serta perasaan istimewa seperti cinta dan kasih sayang antara laki-laki dan perempuan adalah pacaran (Katz & Arias, 1999). Pacaran merupakan proses pencarian pasangan yang sesuai, untuk kemudian bersiap pada kehidupan yang lebih nyata yaitu pernikahan (Baktiar et al., 2014).

Hubungan pacaran diidentikkan dengan berbagai perasaan bahagia, berbunga-bunga, romantisme, dan saling menyayangi satu sama lain

(Megawati et al., 2019). Hubungan tersebut bahkan dikaitkan dengan kesehatan fisik dan mental (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Dengan kata lain, individu yang menjalin hubungan pacaran dapat memperoleh manfaat seperti meningkatnya kesehatan mental yang positif dimana kepuasan hidup, kebahagiaan, dan harga diri mereka lebih tinggi dari individu yang melajang (Whitton et al., 2013). Akan tetapi, untuk dapat memperoleh manfaat tersebut, individu harus menjalani hubungan pacaran yang ideal.

Hubungan pacaran dapat dikatakan ideal ketika hubungan tersebut terjalin dengan sehat baik secara fisik, psikologis, dan sosial (Baktiar et al., 2014). Selain itu, hubungan pacaran yang sehat juga dapat dilihat dari karakteristiknya yaitu adanya rasa saling percaya, toleransi, empati, saling menghargai, terbuka, bersifat timbal balik, adanya kenyamanan dalam berkomunikasi, dan adanya resolusi permasalahan yang sehat (Christie et al., 2022).

Namun tidak semua individu dapat merasakan indahnya hubungan berpacaran. Pada kenyataannya, pasangan yang menjalin hubungan berpacaran juga akan berhadapan dengan konflik. Menurut Taylor et al (2009) ketika seseorang menjadi lebih dekat dan sering berinteraksi bahkan bergantung satu sama lain maka peluang terjadinya konflik juga semakin meningkat. Adanya konflik yang terjadi dalam hubungan berpacaran, dapat menimbulkan tekanan secara mental pada masing-masing individu dan menyebabkan emosi menjadi tidak terkontrol (Arifin, 2022).

Menurut Solferino & Tessitore (2019), berbagai konflik dalam hubungan berpacaran dapat terjadi karena adanya beberapa masalah yang dihadapi oleh pasangan seperti rasa cemburu, perbedaan pendapat pasangan dan kualitas komunikasi yang buruk yang menyebabkan permasalahan tidak dapat terselesaikan (Anjani & Lestari, 2018). Ketika konflik terjadi terus menerus, hal ini dapat berujung pada munculnya perilaku kekerasan dalam pacaran yang dilakukan oleh salah satu pihak terhadap pasangannya (Wishesa & Suprapti, 2014).

Menurut Murray (2007) kekerasan dalam berpacaran merupakan perilaku yang dilakukan untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol atas pasangan. Penelitian oleh Pratiwi (2020) mendukung pernyataan tersebut dimana pasangan yang lebih dominan atau berkuasa dalam hubungan memiliki kemungkinan lebih besar untuk melakukan tindak kekerasan dalam pacaran.

Penelitian terhadap tingkat kekerasan dalam hubungan pacaran yang dilakukan oleh Matud et al (2023) menyebutkan bahwa dewasa awal baik laki-laki maupun perempuan ditemukan terlibat dalam perilaku kekerasan ataupun menjadi korban. Hal ini menandakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat dilakukan dan menimpa siapa saja baik laki-laki maupun perempuan (Hamby & Turner, 2013). Namun, perempuan diidentifikasi sebagai korban utama yang lebih sering mengalami cedera sedangkan laki-laki lebih cenderung sebagai pihak yang menimbulkan cedera (Matud et al., 2023).

Di Indonesia, melalui website KEMENPPA diketahui bahwa perempuan menjadi pihak yang mengalami kekerasan dengan jumlah lebih banyak yaitu 79,9% daripada laki-laki dengan 20,1%. Selain itu, data yang dipaparkan juga menunjukkan hubungan antara pelaku dan korban paling banyak ada pada hubungan pacaran sebesar 924 kasus (KEMENPPA, 2023). Sedangkan berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2023, tercatat 9.806 kasus kekerasan terhadap perempuan yang ditangani oleh Lembaga Layanan dengan kasus yang paling banyak terjadi di ranah personal yaitu sebanyak 8.172 kasus dan didominasi oleh kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) sebanyak 3.528 kasus dengan bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan fisik. Sedangkan data pengaduan ke Komnas Perempuan juga didominasi oleh kekerasan ranah personal sebanyak 2.098 kasus dimana kekerasan dalam pacaran (KDP) menempati posisi ketiga sebanyak 422 kasus setelah kekerasan oleh mantan pacar (713 kasus) dan kekerasan terhadap istri (622 kasus).

Data tersebut diperoleh berdasarkan kasus yang tercatat dan masih banyak kasus yang belum terkuak karena korban enggan untuk melaporkan. Namun, melalui data yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa perempuan menjadi jenis kelamin yang lebih rentan mengalami kekerasan dalam pacaran.

Kekerasan dalam berpacaran akan menimbulkan ketidaknyamanan terhadap individu yang mengalami (Pratiwi, 2020). Kondisi seperti ini dapat menjadi tanda bahwa hubungan yang dijalani tidak lagi sehat atau

beracun yang dalam istilah populer saat ini disebut sebagai *toxic relationship* (Nihayah et al., 2021). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang dibangun diatas konflik, persaingan, dan kebutuhan satu orang untuk mengendalikan orang lain (Glass, 1995). Dalam *toxic relationship*, yang dimaksud dengan mengendalikan adalah perilaku seperti menghina pasangan di tempat umum, memisahkan pasangan dari teman, meminta pasangan untuk selalu “melapor” kepadanya, dan mendikte pakaian yang boleh dan tidak boleh dipakai oleh pasangan (Miron & Miron 2002; Hutami, et al 2021).

Toxic relationship pada umumnya berawal dari sikap posesif terhadap pasangan yang kemudian memicu tindakan-tindakan yang dapat membuat pasangan merasa tidak nyaman (Engel, 2002). *Toxic relationship* juga dicirikan oleh adanya perbedaan atau ketidaksetaraan dimana salah satu individu bergantung pada individu lain yang memiliki pengaruh lebih besar yang kemudian dapat memicu mekanisme dominasi serta penundukan (Solferino & Tessitore, 2019). Selain itu, *toxic relationship* juga memiliki karakteristik seperti adanya rasa cemburu yang berlebihan, egois, manipulatif, kekanak-kanakkan, kebohongan, merendahkan, menyalahkan, memberi komentar yang buruk, dan menciptakan rasa tidak aman pada pasangan (Nihayah et al., 2021). Hubungan seperti ini dapat merusak secara psikologis bahkan fisik dan dapat berkembang dalam episode yang lebih tragis seperti pembunuhan terutama terhadap perempuan (Solferino & Tessitore, 2019).

Kekerasan yang dilakukan secara fisik, emosional, maupun seksual semuanya merupakan bentuk dari *toxic relationship* (Julianto et al., 2020). Selain itu, *Center for Disease Control and Prevention* (2020) juga menguraikan kekerasan dalam *toxic relationship* ke dalam empat bentuk yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan menguntit. Berbagai kekerasan yang terjadi dalam *toxic relationship* ini termasuk dalam kategori kekerasan ranah personal (Sulastri et al., 2022).

Peneliti telah melakukan penelitian pendahuluan dengan salah satu informan berinisial T berjenis kelamin perempuan dengan usia 21 tahun yang masih menjalin *toxic relationship* sampai saat penelitian ini berlangsung. Informan T menjelaskan bahwa dirinya sudah menjalin *toxic relationship* selama sekitar 2,5 tahun dan mengalami kekerasan secara verbal, emosional, hingga fisik yang dilakukan oleh pasangannya berinisial K. *Toxic relationship* yang dialami oleh informan T, seringkali mengalami momen putus – nyambung. Akan tetapi, ketika berada pada momen putus, informan masih menjalin komunikasi dan intens bertemu dengan T hingga kekerasan mulai terjadi.

Menurut informan T, K merupakan pasangan yang posesif dan protektif selama berpacaran. Hingga kemudian K melakukan kekerasan secara verbal dengan mencaci maki informan T menggunakan kata-kata kasar.

“...kalo menurut aku dia lebih ke posesif sih, terkadang dia menunjukkan kasih sayang itu dengan memprotect orang ya dengan ngeposesifin orang lain gitu”

“jujur, 3 bulan awal pacaran itu belum ada apa-apa masih mulus-mulus aja dan aku ngerasa happy banget sama dia”.

“aku sempet putus tapi selama putus itu aku sebenarnya masih menjalin hubungan sama dia ya bisa dibilang hts gitu lah, nah selama hts an ini dia mulai agak kasar”.

“...awal-awal itu dia lebih ke verbal sih kaya ngomong “Asu, bangsat, goblak” gak cuma dari ketikan dari ngomong langsung juga pernah”.

Tidak hanya itu, setelah kekerasan secara verbal ini terjadi, K kembali melakukan kekerasan secara fisik dengan menampar pipi dan menonjok mulut informan. Selain itu, K bahkan juga menguntit informan T dengan melacak keberadaan informan melalui ponselnya.

“...dia ngomong sama aku “aku mau nampar kamu nih sekali” habis itu aku langsung di tampar dan disitu aku cuma diem”.

“...sampe akhirnya kayanya emosi dia udah muncak, langsung kalo itu langsung “plak” aku ditampar dan jujur itu sakit banget itu tamparan tersakit yang pernah aku rasain, itu sakit banget”.

“Jadi hp ku ini bisa ditrack sama dia, wa, instagram, fb, email itu dia tau semua dia punya akses buat masuk ke hp ku”.

“...aku bilang sama dia kalo aku tuh tau dia ngelacak posisi aku lewat hp pas aku lagi main jadi hpnya aku matiin, nah setelah itu lah “buk” langsung nonjok dia”.

Informan T menyadari bahwa hubungan yang dijalin dengan K merupakan hubungan yang *toxic* karena informan mengalami perasaan tidak nyaman, was-was, dan takut selama menjalin hubungan dengan K.

“Termasuknya tetep toxic sih dan kalo ditanya nyaman atau enggak pastinya enggak karena efeknya jadi ngerasa was-was, ngerasa takut juga, bahkan kalo misalnya dia enggak ada niatan kasarpun terkadang aku reflek menghindar, rasanya ya lebih dominan ke takut sih”.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan dengan informan T, dapat terlihat bahwa hubungan yang dijalani oleh informan dengan pasangannya bukanlah hubungan yang sehat melainkan *toxic relationship*. Dimana, hubungan yang *toxic* ini diawali dengan sikap posesif dari

pasangannya dan disusul oleh tindak kekerasan baik secara verbal dan fisik yang disertai perilaku menguntit dan memberikan dampak pada diri informan seperti perasaan was-was, takut, dan tidak nyaman.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menyebutkan bahwa pasangan yang mengalami kekerasan dalam pacaran akan merasakan dampak negatif baik dari segi fisik seperti luka-luka lebam atau cedera, dari segi psikis seperti gelisah dan trauma, maupun dari segi ekonomi berupa kerugian finansial seperti pemerasan.

Serupa dengan penjelasan diatas, informan T juga mengalami dampak dari *toxic relationship*, dimana informan mengalami dampak secara fisik dan psikologis seperti muncul perasaan takut yang berlebih terhadap pasangannya yang kemudian menyebabkan informan menjadi tidak berdaya saat bersama dengan pasangannya tersebut.

“Itu sampe lumayan luka terus aku periksa ke RS, kamu lihat gak ini ada sariawan bahkan masih bengkak sampe sekarang dan aku ngerasa struktur rahangnya tuh berubah. Itu aku sampe berdarah waktu itu, berdarah dalem mulut tapi aku telen”.

“aku bener-bener takut sama dia”.

“rasanya lebih dominan ke takut dan aku berusaha banget buat jaga mood dia biar ga ada hal apapun yang tidak diinginkan”.

“...jadi bener-bener takut sama dia, setakut itu sama dia. Jadi ketika dia mau semarah apapun bahkan cuma perkara makanan dia bisa marah aku tuh jadi bisa yang sabar banget nanggepin dia, bener-bener aku berusaha untuk menurunkan egoku dengan amat sangat rendah, pokoknya merendahkan diri aku banget deh”.

Hasil penelitian oleh Breiding (dalam Matud et al., 2023) menunjukkan bahwa 47,1% perempuan dan 38,6% laki-laki yang mengalami kekerasan oleh pasangannya berada pada usia antara 18-24 tahun saat pertama kali mengalami kekerasan. Mengacu pada usia 18-24

yang termasuk dalam kategori usia dewasa awal menandakan bahwa fase dewasa awal memiliki tingkat kekerasan dalam pacaran yang sangat tinggi (Matud et al., 2023). Oleh karena itu, fase dewasa awal dapat menjadi periode yang relevan dalam siklus kehidupan untuk mempelajari fenomena kekerasan dalam berpacaran.

Apabila melihat perkembangan kognitif pada dewasa awal, individu pada fase ini sudah memasuki tahap operasi formal yang memungkinkan dewasa awal memiliki konsep mengenai kehidupan yang ideal dan memiliki kemampuan penuh untuk mewujudkannya (Santrock, 2011). Sehingga, dewasa awal seharusnya dapat berpikir secara logis mengenai hubungan yang tidak sehat dan dampaknya terhadap diri sendiri (Santrock, 2011). Namun, ketika seseorang mengalami *toxic relationship*, ia cenderung tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami *toxic relationship* sehingga membuatnya sulit untuk keluar dari hubungan tersebut (Solferino & Tessitore, 2019).

Selain itu, dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam *toxic relationship* juga cenderung enggan untuk mengungkap kekerasan yang dialami terlebih kepada pihak berwenang seperti kepolisian. Padahal dengan mengungkap kekerasan yang dialami dapat menjadi salah satu bentuk pencarian bantuan untuk mengurangi resiko terkait kesehatan mental dan mencegah terjadinya kekerasan lain di masa depan (Barrett et al., 2021). Dengan meminta atau mencari bantuan juga dapat mencegah timbulnya dampak yang lebih serius seperti trauma, reaksi yang merugikan

(cedera atau luka fisik) atau bahkan kematian pada korban (Ashley & Foshee, 2005).

Istilah yang digunakan untuk menyebut perilaku atau tindakan seseorang mencari bantuan ialah *Help Seeking Behavior*. Menurut Rickwood et al., (2005), *help seeking behavior* didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan oleh seseorang secara aktif untuk mencari bantuan dan menggunakan bantuan tersebut dari sumber sekunder. Selain itu, menurut Cornally & Mccarthy (2011) *help seeking behavior* adalah tindakan yang direncanakan dan dilakukan dengan sengaja yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah. Nurhayati, (2015) menambahkan definisi *help seeking behavior* sebagai suatu proses yang mencakup usaha atau tindakan secara aktif serta melibatkan pihak ketiga dalam merespon sebuah permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri.

Keputusan individu untuk melakukan *help seeking behavior* agaknya juga dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Terlebih pada individu dewasa awal yang memiliki tuntutan untuk melakukan penyesuaian diri terhadap tugas-tugas barunya sebagai orang dewasa. Dimana pada fase dewasa awal, individu masih bergantung pada orang dewasa namun pada saat yang sama individu juga membutuhkan kebebasan sehingga tidak ingin orang dewasa terutama orang tua mengetahui masalah yang mereka alami (Syafitri, 2021).

Dalam konteks pencarian bantuan pada fase dewasa awal, kemandirian menjadi karakter utama yang dapat dianggap sebagai

hambatan untuk mencari bantuan (Syafitri, 2021). Dimana, dewasa awal memiliki kecenderungan untuk menunjukkan pada orang lain bahwa dirinya memiliki kontrol atas kehidupannya dan membanggakan statusnya sebagai “orang dewasa muda” yang harus bisa diandalkan. Hal tersebut membuat dewasa awal merasa segan dan malu untuk mengakui pada orang lain ketika mereka tidak mampu atau mengalami kesulitan (Kartikasari, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Nguyen et al (2018) terhadap 610 orang dewasa awal asal Asia menunjukkan bahwa dewasa awal cenderung percaya bahwa masalah yang mereka alami dapat diatasi oleh diri sendiri. Temuan lain juga menunjukkan bahwa ketika akhirnya dewasa awal mencari bantuan, sebagian besar individu memiliki kecenderungan untuk mencari bantuan dari teman dan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Morgan (2016) menunjukkan pencarian bantuan dalam konteks *toxic relationship* dimana pada korban laki-laki mereka tidak menyadari bahwa pengalaman yang dialami merupakan kekerasan dan laki-laki juga kurang mengenali gejala-gejala seperti stres atau depresi sebagai indikasi kekerasan dalam pacaran. Selain itu, tantangan yang dihadapi oleh laki-laki mungkin juga berkaitan dengan maskulinitas. Sedangkan perempuan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mencari bantuan ketika mengalami kekerasan dalam pacaran daripada laki-laki (Morgan et al., 2016).

Pembahasan terkait *toxic relationship* ini masih jarang dilakukan terlebih ketika dikaitkan dengan pencarian bantuan khususnya pada

dewasa awal dan bahkan untuk mengakui diri sebagai korban *toxic relationship* juga masih sulit untuk dilakukan oleh para korban itu sendiri. Fenomena *toxic relationship* dapat dikaitkan dengan *help seeking behavior* sebagai salah satu alternatif perilaku yang dapat dipilih oleh para korban. Berangkat dari fakta dan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai “gambaran *help seeking behavior* pada dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini akan memfokuskan pada batasan pokok yaitu “Bagaimana gambaran *help seeking behavior* pada dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih dalam mengenai gambaran *help seeking behavior* pada dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah khususnya pada bidang studi ilmu psikologi klinis dan menambah referensi terkait dengan kajian mengenai *toxic relationship* khususnya dalam konteks *help seeking behavior*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Informan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau wawasan terkait *help seeking behavior* untuk mengatasi kondisi yang sedang dihadapi, dalam hal ini adalah *toxic relationship*.

b. Bagi Pembaca atau Masyarakat Umum

Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan informasi terkait bentuk perilaku mencari bantuan pada individu khususnya dewasa awal yang sedang atau pernah mengalami *toxic relationship* dan diharapkan dapat memotivasi pembaca atau masyarakat umum untuk segera mencari bantuan apabila mengalami kejadian serupa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan pembandingan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti permasalahan serupa di kemudian hari.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan 2 informan yang merupakan mahasiswa berusia 21-22 tahun yang pernah mengalami *toxic relationship*. Informan tersebut berinisial D (21 tahun) dan W (22 tahun). Bentuk *toxic relationship* yang ditemukan dalam penelitian ini diantaranya pembatasan aktivitas, kekerasan verbal emosional, kekerasan fisik, dan ekonomi, mengancam, dan menguntit. Sedangkan dampak yang ditimbulkan oleh *toxic relationship* yang dapat ditemukan dalam penelitian ini yaitu berupa dampak psikis, fisik, ekonomi, dan sosial.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa adanya permasalahan dan dampak yang ditimbulkan dari *toxic relationship* dapat diatasi dengan melibatkan atau mencari orang lain untuk mengatasinya. Proses informan untuk mencari bantuan disebut sebagai *help seeking behavior*. Dimana tahap *help seeking behavior* mencakup tahap *awareness*, tahap *consideration*, tahap *decision*, tahap *expression*, tahap *availability*, tahap *willingness*, dan evaluasi. Selain itu, pencarian bantuan dalam *toxic relationship* dapat meningkat ketika kekerasan dan dampak yang dirasakan korban semakin parah.

Meskipun secara umum tahap perilaku mencari bantuan tampak sama, namun sebagian besar faktor yang mempengaruhi perilaku mencari

bantuan pada kedua informan berbeda satu sama lain. Faktor pendukung yang hanya ditemukan pada informan D yaitu dukungan sosial. Kemudian faktor penghambat yang hanya ditemukan pada informan D diantaranya kecenderungan untuk mengatasi masalah sendiri, dan hubungan interpersonal dengan pelaku.

Sedangkan faktor yang hanya ditemukan pada informan W yaitu adanya keraguan dan ketakutan terhadap resiko mencari bantuan, bergantung pada pasangan yang melakukan kekerasan, kondisi ekonomi dan keterbatasan dalam mengakses layanan kesehatan mental.

Selain itu, terdapat faktor yang ditemukan pada kedua informan yaitu faktor pendukung berupa keyakinan positif terhadap sumber bantuan dan faktor penghambat dalam bentuk pengalaman negatif ketika mencari bantuan, persepsi sumber daya pribadi yang tidak mencukupi untuk mengatasi masalah, kurangnya informasi terkait layanan kesehatan mental, serta hubungan interpersonal dengan keluarga.

Temuan-temuan terkait faktor yang mempengaruhi perilaku mencari bantuan dalam penelitian ini mendukung relevansi eksplorasi mengenai hambatan dan fasilitator yang dapat memprediksi pencarian bantuan pada dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*.

Adapun sumber bantuan yang paling banyak digunakan oleh informan dalam penelitian adalah sumber bantuan informal seperti teman dan keluarga. Namun perbedaannya terletak pada informan D, dimana bantuan yang diperoleh informan dari sumber informal yaitu teman dan

keluarga dapat mengantarkan informan untuk mencari bantuan pada sumber formal seperti polisi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti merekomendasikan saran-saran berikut:

1. Bagi dewasa awal yang mengalami *toxic relationship*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi individu dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* untuk mulai mencari bantuan atau melakukan *help seeking behavior* guna mengantisipasi kerugian yang mungkin terjadi akibat *toxic relationship* dan diharapkan dapat memotivasi untuk segera mengakhiri hubungan yang tidak sehat.

2. Bagi layanan formal kesehatan mental dan hukum

Diharapkan untuk dapat meningkatkan layanan konseling dan memberikan program penyuluhan yang efektif untuk dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai ciri hubungan beracun, berbagai jenis perilaku *toxic*, hingga perlindungan hukum bagi korban kekerasan dalam berpacaran.

3. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah informasi bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran terkait *toxic relationship* dan dapat lebih berempati kepada korban *toxic relationship* di sekitarnya.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan tema serupa namun dengan jumlah sampel informan yang lebih banyak sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap dan detail. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian atau teori bagi penelitian selanjutnya dengan tema serupa.



DAFTAR PUSTAKA

- Ameral, V., Palm Reed, K. M., & Hines, D. A. (2020). An Analysis of Help-Seeking Patterns Among College Student Victims of Sexual Assault, Dating Violence, and Stalking. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5311–5335. <https://doi.org/10.1177/0886260517721169>
- American Psychological Association. (2018). APA Dictionary of Psychology: American Psychological Association. Website <https://dictionary.apa.org/help-seeking-behavior>
- Anggraini, D., & Pohan, H. D. (2023). *Happiness Mahasiswa yang Mengalami Toxic Relationship : Apakah terkait dengan Forgiveness ?* 15(2), 137–148.
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi Antar Pribadi dalam Hubungan Berpacaran yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501-513.
- Apatinga, G. A., & Tenkorang, E. Y. (2022). Barriers to Help-Seeking for Sexual Violence Among Married or Cohabiting Women in Ghana. *Violence Against Women*, 28(15–16), 3844–3864. <https://doi.org/10.1177/10778012211060861>
- Arifin, I. P. (2022). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship The Self-Worth of Women in Toxic Relationships.
- Ashley, O. S., & Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: Prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.12.014>
- Aulia, F. (2014). Studi Deskriptif Help Seeking Behaviour Pada Remaja yang Pernah Mengalami Parental Abuse Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Masa Awal Anak-anak–Masa Remaja) dan Identitas Gender. *CALYPTRA*, 3(1), 1-15.
- Baktiar, F., Damadjanti, M. N., & Cahyadi, J. (2014). Perancangan Media Komunikasi Visual Tentang Perilaku Pacaran Sehat bagi Remaja Indonesia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(4), 12.
- Barker, G. (2007). Adolescents , social support and help-seeking behaviour consultation with recommendations for action. *World Health Organisation*, 1–64.
- Barnes, M., Barter, C., Herbert, A., Heron, J., Feder, G., & Szilassy, E. (2023). Young People and Intimate Partner Violence: Experiences of Institutional Support and Services in England. *Journal of Family Violence*, 2022. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00591-x>
- Barrett, B. J., Peirone, A., Cheung, C. H., & Habibov, N. (2021). Pathways to Police Contact for Spousal Violence Survivors: The Role of Individual and

- Neighborhood Factors in Survivors' Reporting Behaviors. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(1–2), 636–662. <https://doi.org/10.1177/0886260517729400>
- Bethke, T. M., & Dejoy, D. M. (1993, March). An experimental study of factors influencing the acceptability of dating violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 8(1), 36–51.
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Breiding, M.J.; Chen, J.; Black, M.C. Intimate Partner Violence in the United States—2010; National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention: Atlanta, GA, USA, 2014; p. 3
- Brooks-Russell, A., Foshee, V. A., & Reyes, H. L. M. N. (2015). Dating violence. *Handbook of Adolescent Behavioral Problems: Evidence-Based Approaches to Prevention and Treatment*, 21(1), 559–576. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7497-6_29
- Cauce, A. M., Domenech-Rodríguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., & Baydar, N. (2002). Cultural and contextual influences in mental health help seeking: A focus on ethnic minority youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.44>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Preventing teen dating violence: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/TDVfactsheet_508.pdf (diakses pada 02 Januari 2023).
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the Theory of Planned Behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233–245. www.ijmae.com
- Choi, A. W. M., Wong, J. Y. H., Lo, R. T. F., Chan, P. Y., Wong, J. K. S., Lau, C. L., & Kam, C. W. (2018). Intimate partner violence victims' acceptance and refusal of on-site counseling in emergency departments: Predictors of help-seeking behavior explored through a 5-year medical chart review. *Preventive Medicine*, 108(November 2017), 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.12.012>
- Christie, C., Lubuk, F., Aldiputra, R., Jusuf, V., & Hestyanti, Y. (2022). Meningkatkan Kesadaran Mengenai Toxic Relationship Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *Journal of Sustainable Community Development*, 4(1), 40–48.

- Cornally, N., & Mccarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2011.01936.x>
- Dayakisni, T & Hudaniah. (2006). Psikologi Sosial. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- De Acedo Lizárraga, M. L. S., De Acedo Baquedano, M. T. S., & Cardelle-Elawar, M. (2007). Factors that affect decision making: Gender and age differences. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 7(3), 381–391.
- Dewi, M., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara harga diri dengan penerimaan kekerasan dalam pacaran pada perempuan dewasa muda. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 947.
- Douglas, E. M., & Hines, D. A. (2011). The Helpseeking Experiences of Men Who Sustain Intimate Partner Violence: An Overlooked Population and Implications for Practice. *Journal of Family Violence*, 26(6), 473–485. <https://doi.org/10.1007/s10896-011-9382-4>
- Duley, L. A. (2012). A Qualitative Phenomenological Study of the Lived Experiences of Women Remaining in Abusive Relationships. *Northcentral University, August*.
- Emqi, Z. H., & Hartini, N. (2022). Pathways to Get Help: Help-Seeking on College Students with Non-Suicidal Self-Injury. *Edumasapul: Jurnal Pendidikan*, 6(2), 2136-2141.
- Engel, B., *The Emotionally Abusive Relationship: A Breakthrough Program to Overcome Unhealthy Patterns* (New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2002), 11.
- Fang, S., Wang, X. Q., Yang, B. X., Liu, X. J., Morris, D. L., & Yu, S. H. (2019). Survey of Chinese persons managing depressive symptoms: Help-seeking behaviours and their influencing factors. In *Comprehensive Psychiatry* (Vol. 95). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.152127>
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 66(15), 1627-1658.
- Glass, Lillian. (1995). *Toxic People “10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable”*. New York. Macmillan.
- Guerra, N. G., Huesmann, R., & Spindler, A. (2003). Community violence exposure, social cognition, and aggression among urban elementary school children. *Child Development*, 74, 1561–1576
- Halpern-Meehin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship Churning, Physical Violence, and Verbal Abuse in

- Young Adult Relationships. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 2–12.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01029.x>
- Hamby, S. & Turner, H. (2013). Measuring Teen Dating Violence in Males and Females: Insights From the National Survey of Children’s Exposure to Violence. *Psychology of Violence* Vol. 3, No. 4, 323–339
- Hogan, K. F., Clarke, V., & Ward, T. (2021). Men’s experiences of help-seeking for female-perpetrated intimate partner violence: A qualitative exploration. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 934-945.
- Huda, M. S. (2019). Perilaku Mencari Bantuan (Help-Seeking Behaviour) Pada Keluarga Pasien Skizofrenia (Upt Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Kediri Dan Poli Psikiatri Rumah Sakit Bhayangkara Kota Kediri). *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 3(1), 48-67.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology a life span approach. Alih Bahasa.*
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Jakarta: Erlangga
- Hutami, G. R., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2021). Tingkat Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 76-88.
- Ishikawa, A., Rickwood, D., Bariola, E., & Bhullar, N. (2023). Autonomy versus support: self-reliance and help-seeking for mental health problems in young people. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(3), 489–499.
<https://doi.org/10.1007/s00127-022-02361-4>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Jurnal Perempuan. (2016). Konferensi Internasional Feminisme: Persilangan Identitas, Agensi dan Politik (20 Tahun Jurnal Perempuan). In *Konferensi Internasional Feminisme: Persilangan Identitas, Agensi dan Politik (20 tahun. Jurnal Perempuan)*.
https://www.jurnalperempuan.org/uploads/1/2/2/0/12201443/prosiding_final.pdf
- Kartikasari, N. (2019). *Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental Dan Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Katz, J., & Arias, I. (1999). Psychological abuse and depressive symptoms in dating women: Do different types of abuse have differential effects? *Journal of Family Violence*, 14(3), 281–295.
<https://doi.org/10.1023/A:1022866400736>
- Kaura, S. A., & Lohman, B. J. (2007). Dating violence victimization, relationship

- satisfaction, mental health problems, and acceptability of Violence: A comparison of men and women. *Journal of Family Violence*, 22(6), 367–381. <https://doi.org/10.1007/s10896-007-9092-0>
- Kim, J. Y., & Lee, J. H. (2011). Factors influencing help-seeking behavior among battered Korean women in intimate relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(15), 2991–3012. <https://doi.org/10.1177/0886260510390946>
- Komnas Perempuan. Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Pelindungan dan Pemulihan. Website <https://komnasperempuan.go.id/download-file/949>
- Leone, J. M., Johnson, M. P., & Cohan, C. L. (2007). Victim help seeking: Differences between intimate terrorism and situational couple violence. *Family Relations*, 56(5), 427–439. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00471.x>
- Lestari, P. P., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Bentuk Kekerasan dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(1), 65–84. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.01.65-84>
- Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P., & Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1–2), 71–84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410–2433. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x>
- Marasabessy, R. (2012). Perbedaan Cinta Berdasarkan Teori Segitiga Cinta Stenberg Antara Wanita dengan Pria Masa Sewasa Awal. *Psikologi*, 2(01), 6.
- Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2020). Peran dukungan sosial dalam mencegah kekerasan dalam pacaran: Studi korelasi pada remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 29–42. <https://doi.org/10.24854/jpu57>
- Matud, M. P., Hernández-Lorenzo, D. E., Fortes, D., & Ibáñez, I. (2023, December). Dating Violence and Mental Health in Emerging Adulthood. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 24, p. 3172). MDPI.
- McClennen, J. C., Summers, A. B., & Vaughan, C. (2002). Gay men's domestic violence: Dynamics, help-seeking behaviors, and correlates. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 14(1), 23–49.
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (2019). Hubungan regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa. *Cognicia*, 7(2), 214–227. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i2.9211>

- Metheny, N., & Stephenson, R. (2019). Help Seeking Behavior among Women Who Report Intimate Partner Violence in Afghanistan: an Analysis of the 2015 Afghanistan Demographic and Health Survey. *Journal of Family Violence, 34*(2), 69–79. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-0024-y>
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia
- Miller, J. (2003). An arresting experiment: Domestic violence victim experiences and perceptions. *Journal of Interpersonal Violence, 18*(7), 695–716. <https://doi.org/10.1177/0886260503251130>
- Moleong, Lexy J. (2009). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Moleong, Lexy J. (2012). Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Murray, C. (2005). Young people's help-seeking: An alternative model. *Childhood, 12*(4), 479-494.
- Murray, Jill. (2007). But I Love Him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive, dating relationship. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Myrick, J. G., Willoughby, J. F., & Verghese, R. S. (2016). How and why young adults do and do not search for health information: Cognitive and affective factors. *Health Education Journal, 75*(2), 208–219. <https://doi.org/10.1177/0017896915571764>
- Nadler, A. (1987). European Journal of Social. *European Journal Of Social Theory, 17*(November 1985), 57–67.
- Nascimento, M., & Talukder, K. (2016). *Adolescents , social support and help-seeking behaviour. December.* <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13536.89605>
- Natalie, H., Nurani, M. E., Salsabila, M. R., Mulia, I. P. P., Sinclair, M. D. H., Wijaya, R. N., Wardhani, P. A. P., & L. Rembulan, C. (2023). Identifikasi Tahap-tahap Help-Seeking Behavior pada Mahasiswa Jurusan Non-Kesehatan. *Psikodimensia, 22*(1), 54–65. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.8918>
- Nguyen, P. V., Corona, R., Decarlo, M. P., Yaros, A., Le, A. T., & Compton, K. (2018). Do Asian American young adults differ in their help seeking compared to older adults? Help seeking patterns and predictors. *Journal of Ethnic and Cultural Studies, 5*(2), 1–15. <https://doi.org/10.29333/ejecs/124>
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 5*(2), 48–55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Nuqul, F. L., & Rahayu, I. T. (2022). Dating Violence: An Overview of Help-Seeking Behavior, Trust in Authority, and Peer Support. *Psymphathic : Jurnal*

- Ilmiah Psikologi*, 9(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v9i1.7391>
- Nurhayati, S. R. (2015). Sikap Dan Intensi Mencari Bantuan Dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 18(1). <https://doi.org/10.21831/hum.v18i1.3273>
- Nurislami, N. R., & Hargono, R. (2014). Kekerasan Dalam Pacaran Dan Gejala Depresi Pada Remaja. *Jurnal Promkes*, 2(2), 173–185.
- Paat, Y. F., & Markham, C. (2019). The Roles of Family Factors and Relationship Dynamics on Dating Violence Victimization and Perpetration Among College Men and Women in Emerging Adulthood. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(1), 81–114. <https://doi.org/10.1177/0886260516640544>
- Pajares, F., Cheong, Y. F., & Oberman, P. (2004). Psychometric analysis of computer science help-seeking scales. *Educational and Psychological Measurement*, 64(3), 496–513
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pirog-Good, J. E. S. and M. A. (1987). Violence in dating relationships. *Social Psychology Quarterly*, 50(3), 237–246. [https://doi.org/10.1016/0891-5245\(89\)90023-0](https://doi.org/10.1016/0891-5245(89)90023-0)
- Pratiwi, A. (2020). Gambaran Acceptance Of Dating Violence Pada Dewasa Awal Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Manasa*, 9(2), 63-75.
- Prianti Putri Lestari, Z. A., & Abidin, F. A. (2022). Bentuk Kekerasan dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan.
- Purbararas, E. D. (2018). Problema Traumatik: Kekerasan Seksual pada Remaja. *Jurnal Ijtimaiya*, 2(1), 63–89.
- Putra, O. C., & Sulistyani, H. D. (2022). Strategi Pemutusan Hubungan Pacaran Yang Abusive. *Interaksi Online*, 10(3), 711-735.
- Radde, H. A., & Gunawan, A. H. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38-43.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J. V, Rickwood, D., Wilson, F. P., & Ciarrochi, C. J. &. (2005). Young people' s help-seeking for mental health problems. Publication Details. *Canadian Journal of Psychiatry*, 4(3), 34. www.auseinet.com/journal/vol4iss3suppl/rickwood.pdf
- Rindana, S., Toyibah, A., & Aristina, N. E. (2022). *Literature Review : Pendorong dan Penghambat Keputusan Perempuan Mengungkap*

- Kekerasan*. 6, 11446–11459.
- Roth, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4–13. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x>
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup*, jilid 1, Terj. *Benedictine Wisdyasinta*, Jakarta, Erlangga.
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa: Studi refleksi pengalaman perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64-85.
- Satyen, L., Piedra, S., Ranganathan, A., & Golluccio, N. (2018). Intimate partner violence and help-seeking behavior among migrant women in Australia. *Journal of family violence*, 33, 447-456.
- Schnurr, M. P., Lohman, B. J., & Kaura, S. A. (2010). Variation in Late Adolescents' Reports of Dating Violence Perpetration: A Dyadic Analysis. *Violence and Victims*, 25(1), 84-99.
- Simmons, M. B., Hetrick, S. E., & Jorm, A. F. (2011). Experiences of treatment decision making for young people diagnosed with depressive disorders: A qualitative study in primary care and specialist mental health settings. *BMC Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-194>
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2019). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18). <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Stenersen, M., Ovrebo, E., Emery, H., Brown, E., New, C., Brasfield, C., & Turner, L. (2019). Interpersonal trauma, and PTSD symptomology among lesbian, gay, and bisexual individuals: A closer look at gender, minority stress, and help-seeking behaviors. *Journal of LGBT issues in counseling*, 13(3), 216-231.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April).
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i8.1684>
- Syafira, A., Surwati, C., & Sos, S. (2022). Representasi Toxic Relationship Dalam Film. *Jurnalkommas.Com*, 1–30. <https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal D1219001.pdf>
- Syafitri, D. U. (2021, February). Behavior Seeking Psychological Assistance to Students of Sultan Agung Islamic University Semarang. In *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, No. 1).
- Syuhada, A. H., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2022). Stres Pada

- Korban Dating Violence Usia Dewasa Awal : Bagaimana Peran Dukungan Sosial. *IINNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 247–253.
- Taylor, S. E., Peplau, L.A. & Sears, D.O. (2009). Psikologi Sosial (edisi terjemahan). Jakarta: Kencana.
- Teen dating violence. (2019). Centers of Disease Control and Prevention. Diakses pada 22 Desember 2023, from https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fviolenceprevention%2Fintimatepartnerviolence%2Fteen_dating_violence.html
- Vuja Syafrianti Alhidayah & Indrayuda (2020) “Toxic”, E-jurnal sendratasik, Vol.8 No. 3 Seri C
- Warkentin, J. B. (2008). Dating violence and sexual assault among college men: CoOccurrence, Predictors, and Differentiating Factors.
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Bruner, M. R. (2013). Committed dating relationships and mental health among college students. *Journal of American College Health*, 61(3), 176–183. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.773903>
- Widiyanti, P. D. R. (2013). Studi Kasus mengenai Decision Making untuk Keluar dari Abusive Relationship pada Remaja Akhir. *CALYPTRA*, 1(1), 1-10.
- Wilson, Coralie J., Bushnell, J. A., & Caputi, P. (2011). Early access and help seeking: Practice implications and new initiatives. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(SUPPL. 1), 34–39. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00238.x>
- Wilson, Coralie Joy, Rickwood, D., & Deane, F. P. (2007). Depressive symptoms and help-seeking intentions in young people. *Clinical Psychologist*, 11(3), 98–107. <https://doi.org/10.1080/13284200701870954>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>
- Yuksel, P., & Yildirim, S. (2015). Theoretical Frameworks, Methods, and Procedures for Conducting Phenomenological Studies in Educational Settings. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1097/00006454-199805000-00011>
- Zorrilla, M. M., Modeste, N., Gleason, P. C., Sealy, D. A., Banta, J. E., & Trieu, S. L. (2019). Depression and Help-Seeking Intention Among Young Adults: The Theory of Planned Behavior. *American Journal of Health Education*, 50(4), 236–244. <https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616014>