Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 8, September, P. 236-241
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23077270

Dampak *Toxic Relationship* Pada Perubahan Perilaku Mahasiswa Fisip Usu

The Impact of Toxic Relationships on Behavioral Changes Among FISIP USU Students

Vannya Tesalonika Panggabean[1], Malida Putri[2], Mia Aulina Lubis[3]
[1,2,3]Program Studi Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara
[*]Email korespondesi: vannyatessalonika@gmail.com

Abstrak

Toxic relationship merupakan bentuk hubungan interpersonal yang berdampak merusak terhadap kondisi psikis, fisik, dan sosial individu, dengan mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal yang rentan mengalaminya, sebagaimana tercermin dari peningkatan kasus kekerasan dalam pacaran di Sumatera Utara dari 4.026 kasus pada 2021 menjadi 5.465 kasus pada 2024. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak *toxic relationship* terhadap perubahan perilaku mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara (FISIP USU) menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap satu informan kunci, lima informan utama, dan tiga informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan seluruh informan utama mengalami kekerasan psikis, dua informan mengalami kekerasan fisik, dan satu informan mengalami kekerasan seksual, dengan dampak meliputi aspek psikis (kecemasan, penurunan konsentrasi, *mental breakdown*), fisik (luka akibat kekerasan, perilaku *self-harm*), dan sosial (isolasi, pembatasan pergaulan, penurunan keterlibatan kampus). Proses perubahan perilaku dianalisis menggunakan *The Transtheoretical Model* yang terdiri atas enam tahap, dengan tiga informan mencapai tahap tindakan hingga penghentian, sementara dua lainnya masih berada pada tahap kontemplasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari orang-orang terdekat menjadi faktor paling krusial dalam mendorong perubahan perilaku mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.
Kata kunci: *Toxic Relationship*, Perubahan Perilaku, Mahasiswa Tuliskan tiga sampai lima kata kunci

Abstract

Toxic relationship is a form of interpersonal relationship that has a destructive impact on individuals' psychological, physical, and social conditions, with university students, as members of the early adulthood group, being particularly vulnerable to it, as reflected in the rise of dating violence cases in North Sumatra from 4,026 cases in 2021 to 5,465 cases in 2024. This study aims to analyze the impact of toxic relationships on behavioral change among students of the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Sumatera Utara (FISIP USU), using a qualitative method with a descriptive approach, through in-depth interviews and observation of one key informant, five primary informants, and three additional informants. The results show that all primary informants experienced psychological abuse, two experienced physical abuse, and one experienced sexual abuse, with impacts spanning psychological aspects (anxiety, decreased concentration, mental breakdown), physical aspects (injuries from abuse, self-harming behavior), and social aspects (isolation, restricted socialization, decreased campus involvement). The process of behavioral change was analyzed using the Transtheoretical Model, which consists of six stages, with three informants reaching the action to termination stages, while the remaining two were still at the contemplation stage. This study concludes that social support from close ones is the most crucial factor in driving behavioral change among students experiencing toxic relationships.
Keywords: *Toxic Relationship, Behavioral Change, University Students, Dating Violence, Social Support*

Article Info
Received date: 22 September 2026 Revised date: 25 September 2026 Accepted date: 30 September 2026

PENDAHULUAN

Toxic relationship merupakan hubungan interpersonal yang bersifat merusak dan berdampak negatif terhadap kondisi psikis, fisik, maupun sosial individu yang terlibat di dalamnya, yang dapat berupa kekerasan fisik, psikis, maupun seksual (Cera Keny et al., 2024). Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan peningkatan signifikan kasus kekerasan oleh pacar di Sumatera Utara, dari 4.026 kasus

pada 2021 menjadi 5.465 kasus pada 2024. Mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal tergolong rentan mengalami fenomena ini, sebagaimana ditunjukkan oleh temuan bahwa 78% mahasiswa Universitas Negeri Jakarta pernah mengalami *toxic relationship* (Azkia & Safitri, 2024). Dampaknya tidak hanya bersifat personal, tetapi juga memengaruhi perubahan perilaku individu secara nyata, mulai dari penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan kepercayaan terhadap orang lain, hingga peningkatan risiko isolasi sosial (Chairunnisa et al., 2024; Setianingrum & Kelly, 2023).

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara (FISIP USU) dipilih sebagai konteks penelitian karena mahasiswanya dibekali pemahaman teoritis mengenai fenomena sosial dan relasi antarindividu, sehingga memiliki kemampuan reflektif untuk menggambarkan pengalaman sosial yang dialami, termasuk dalam hubungan romantis. Penelitian sebelumnya di lingkungan FISIP USU baru menyentuh fenomena toxic friendship dan pengaruhnya terhadap kualitas interaksi sosial (Azhar, 2025), sementara aspek perubahan perilaku mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan romantis belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya bagaimana pola interaksi, komunikasi, dan partisipasi sosial mahasiswa berubah akibat hubungan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan bagaimana dampak *toxic relationship* terhadap perubahan perilaku mahasiswa FISIP USU? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak *toxic relationship* terhadap perubahan perilaku mahasiswa FISIP USU.

Penelitian ini relevan bagi pengembangan Ilmu Kesejahteraan Sosial, khususnya dalam memperkaya kajian tentang dinamika hubungan interpersonal dan perubahan perilaku individu sebagai dampak dari relasi yang destruktif. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa FISIP USU dalam memahami dan mencegah *toxic relationship*, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pihak kampus dalam menyusun upaya pencegahan dan pendampingan bagi mahasiswa yang mengalaminya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan secara mendalam dampak *toxic relationship* pada perubahan perilaku mahasiswa FISIP USU. Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sumatera Utara, dengan pemilihan lokasi didasarkan pada relevansi keilmuan program studi ini terhadap kajian kesejahteraan dan masalah sosial. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik snowball sampling, mengingat sifat topik yang sensitif dan personal sehingga sulit menjangkau informan secara langsung. Informan terdiri dari tiga kategori: satu informan kunci, yaitu dosen Fakultas Psikologi USU yang menangani kasus-kasus *toxic relationship* di kalangan mahasiswa; lima informan utama, yaitu mahasiswa aktif FISIP USU berusia 18–25 tahun dari berbagai program studi yang sedang atau pernah mengalami *toxic relationship*, bersedia terbuka mengenai pengalamannya, serta menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diamati; serta tiga informan tambahan yang terdiri dari teman dekat, orang tua, dan sepupu informan utama untuk memberikan perspektif eksternal.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam semi-terstruktur secara tatap muka untuk membangun kepercayaan mengingat sensitivitas topik, dokumentasi berupa dokumen pendukung yang relevan, serta pengumpulan materi audio dan visual dengan memperhatikan etika dan privasi informan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model interaktif yang terdiri dari empat tahap, yaitu pengumpulan data di lapangan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi; reduksi data dengan merangkum dan memfokuskan pada tema serta pola yang relevan; penyajian data secara sistematis; dan penarikan kesimpulan serta verifikasi, di mana kesimpulan awal yang bersifat sementara diperkuat melalui pengecekan ulang data di lapangan hingga diperoleh kesimpulan yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk *Toxic Relationship* Menurut Wijono (2019)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kekerasan psikis dialami oleh seluruh informan utama, sementara kekerasan fisik hanya dialami oleh dua informan dan kekerasan seksual oleh satu informan. Pola ini mengonfirmasi argumen Wijono (2019) bahwa kekerasan psikis merupakan bentuk kekerasan yang paling mendasar dalam toxic relationship, namun temuan ini sekaligus memperlihatkan sesuatu yang lebih penting secara akademik: kekerasan psikis justru menjadi bentuk yang paling sulit dikenali oleh korban sendiri. Sebagaimana disampaikan informan kunci, kekerasan psikis kerap dikemas dalam bentuk perhatian atau rasa sayang, sehingga korban tidak segera menyadarinya sebagai bentuk kekerasan. Artinya, universalitas kekerasan psikis pada seluruh informan bukan sekadar temuan kuantitatif, melainkan indikasi bahwa bentuk kekerasan inilah yang paling efektif menormalkan pola relasi yang merusak, karena tidak meninggalkan bukti fisik yang dapat langsung diidentifikasi sebagai kekerasan.

Sementara itu, kekerasan fisik dan seksual yang jumlahnya lebih terbatas justru berfungsi sebagai titik kulminasi dari pola kekerasan psikis yang telah berlangsung lebih dahulu. Hal ini terlihat dari pola pada informan yang mengalami kekerasan fisik, di mana tindakan tersebut muncul dalam konteks kemarahan pasangan yang sebelumnya telah terbiasa melakukan kontrol verbal. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa toxic relationship bukan fenomena yang bersifat statis dengan satu bentuk kekerasan tunggal, melainkan sebuah kontinum kekerasan yang bereskalasi, di mana kekerasan psikis menjadi fondasi yang memungkinkan bentuk kekerasan lain untuk terjadi tanpa perlawanan berarti dari korban.

Dampak *Toxic Relationship* Menurut Murray (2014)

Data penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan utama mengalami dampak pada lebih dari satu aspek kehidupan secara bersamaan. Temuan ini penting untuk dimaknai bukan sebagai tiga dampak yang terpisah, melainkan sebagai satu rangkaian sebab-akibat yang saling memperkuat, sejalan dengan pandangan Murray (2014) bahwa ketiga aspek dampak toxic relationship saling berkaitan. Dampak psikis berupa kecemasan dan penurunan konsentrasi, misalnya, tidak berhenti pada ranah emosional semata, tetapi bertransformasi menjadi penurunan performa akademik dan berkurangnya keterlibatan dalam organisasi kampus. Pada satu kasus, tekanan emosional yang tidak terkelola bahkan bermanifestasi menjadi perilaku menyakiti diri sendiri, yang mengindikasikan bahwa batas antara dampak psikis dan fisik dalam toxic relationship jauh lebih cair daripada yang diasumsikan dalam kerangka teori yang memisahkan keduanya secara kategoris.

Dampak sosial berupa pembatasan pergaulan dan ketergantungan pada pasangan juga perlu dimaknai lebih jauh dari sekadar deskripsi perilaku. Pembatasan ini pada dasarnya adalah strategi pelaku untuk memutus akses korban terhadap sumber dukungan alternatif, sehingga korban menjadi semakin bergantung secara emosional pada pasangan yang justru menjadi sumber penderitaannya. Mekanisme ini menjelaskan mengapa korban toxic relationship sering kali sulit keluar dari hubungannya meskipun menyadari hubungan tersebut merugikan: isolasi sosial yang terjadi secara bertahap telah mengikis jaringan dukungan yang seharusnya menjadi modal utama untuk keluar dari hubungan tersebut. Temuan ini memperkuat sekaligus memperluas hasil penelitian Ayunda Sari dan Wahyuning (2024) mengenai penurunan keterlibatan sosial mahasiswa akibat toxic relationship, dengan menambahkan dimensi bahwa isolasi tersebut bukan hanya dampak, tetapi juga mekanisme yang mempertahankan korban tetap berada dalam hubungan yang merusak.

Perubahan Perilaku dalam The Transtheoretical Model oleh Prochaska dan DiClemente (1994)

Penerapan Transtheoretical Model (TTM) dalam penelitian ini mengungkapkan temuan yang secara akademik cukup signifikan, yaitu seluruh informan utama berhasil melewati tahap prakontemplasi dan kontemplasi, tetapi hanya tiga dari lima informan yang mampu melanjutkan ke

tahap persiapan, tindakan, dan pertahanan. Pola ini menunjukkan bahwa titik kritis dalam proses perubahan perilaku korban toxic relationship bukan terletak pada kesadaran akan masalah, melainkan pada kemampuan mengubah kesadaran tersebut menjadi tindakan nyata. Ambivalensi yang kuat pada tahap kontemplasi, yang ditandai oleh trauma bonding, rasa sayang yang tersisa, dan harapan bahwa pasangan akan berubah, tampaknya menjadi hambatan struktural yang membuat sebagian informan tertahan pada tahap tersebut dalam waktu yang lama.

Yang membedakan informan yang berhasil mencapai tahap tindakan dengan yang belum adalah ketersediaan dan pemanfaatan dukungan sosial. Informan yang berhasil melanjutkan proses perubahan secara konsisten menunjukkan pola aktif mencari dukungan dari teman dan mulai menghidupkan kembali relasi sosial yang sempat dibatasi, sementara informan yang belum mencapai tahap tindakan cenderung masih terisolasi dari jaringan dukungannya. Temuan ini memberikan kontribusi penting terhadap penerapan TTM dalam konteks *toxic relationship*: dukungan sosial bukan sekadar faktor pendukung yang bersifat tambahan, melainkan prasyarat struktural yang menentukan apakah seseorang mampu bergerak dari kesadaran kognitif menuju perubahan perilaku yang konkret. Argumen ini juga menjelaskan mengapa dua informan yang belum mencapai tahap tindakan adalah mereka yang mengalami pembatasan pergaulan paling ketat, sehingga secara struktural kehilangan akses terhadap sumber dukungan yang dibutuhkan untuk mengambil keputusan besar tersebut.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa *toxic relationship* memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku mahasiswa FISIP USU dalam tiga aspek yang saling berkaitan, yaitu psikis (penurunan konsentrasi dan prestasi akademik, ketidakstabilan emosi, serta mental breakdown), fisik (luka akibat kekerasan pasangan dan perilaku self-harm), dan kehidupan sosial (pembatasan pergaulan, penyempitan jaringan pertemanan, serta penurunan keterlibatan dalam kegiatan kampus). Temuan ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian, yakni bahwa *toxic relationship* berdampak signifikan terhadap perubahan perilaku mahasiswa, sekaligus menunjukkan bahwa proses perubahan perilaku tersebut berlangsung secara bertahap dan tidak linier sesuai kerangka *The Transtheoretical Model*. Seluruh informan utama berhasil melewati tahap prakontemplasi dan kontemplasi, namun hanya tiga dari lima informan yang mampu melanjutkan hingga tahap persiapan, tindakan, pertahanan, dan penghentian, sementara dua informan lainnya masih tertahan pada tahap kontemplasi. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat terbukti menjadi faktor paling krusial yang mendorong keberhasilan proses perubahan perilaku tersebut.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat relevansi *The Transtheoretical Model* dalam menjelaskan dinamika perubahan perilaku korban *toxic relationship*, sekaligus menegaskan peran sentral dukungan sosial sebagai faktor penentu keberhasilan proses tersebut. Secara praktis, hasil penelitian ini menjadi dasar bagi mahasiswa untuk lebih bijak dalam menjalani hubungan dan memanfaatkan layanan konseling fakultas, bagi teman sebaya untuk lebih peka terhadap perubahan perilaku di sekitar mereka, serta bagi pihak kampus dalam menyusun upaya pencegahan dan pendampingan. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena seluruh informan utama berjenis kelamin perempuan, sehingga perspektif mahasiswa laki-laki belum terwakili. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan informan dari berbagai gender serta mengkaji variabel-variabel lain terkait *toxic relationship* yang belum tercakup dalam penelitian ini.

REFERENSI

Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (3rd ed.)*. Sage Publications.

Dr. Irwan S.KM, M. K. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (2002). *World report on violence and health*. 93–100.

Miles, M.B., Huberman, A.M. and Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Sage Publications.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. PT Remaja Rosdakarya.

Murray, J. (2014). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationships*. Harper Collins.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya.

Supraptono, B., Sukweenadhi Johan, Syukur Bau, A., Rahmawati, M., Marliana, T., Tafwidhah, Y., Carolina, P., Darsono, K., & Fatikhah, N. (2023). *Hubungan Interpersonal Penerbit*. EUREKA MEDIA AKSARA,.

Adelwys Bioka L.S dan Chatarina Heny D.S. (2022). Representasi *Toxic Relationship* Dalam Film (Analisis Semiotika Representasi *Toxic Relationship* dalam film "Story Of Kale: When Someone's in Love" Karya Angga Dwimas Sasongko). *Jurnal Komnas*, *1*.

Arifin, H. Z. (2017). Perubahan Perkembangan Perilaku Manusia Karena Belajar. *Jurnal Dharmawangsa*.

Ayunda Sari, N., & Wahyuning, S. (2025). Dampak Toxic Relationship pada Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *9*(1), 58–64. https://doi.org/10.30596/ji.v9i1.19595

Azhar, M. F. (2025). Fenomena Toxic Friendship dalam Relasi Sosial sebagai Panggung Sandiwara di Kalangan Mahasiswa FISIP USU. *Jurnal Sosiologi*.

Azkia, W., & Safitri, D. (2024). *Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta*. *2*(2).

Cera Keny, W., Febrian Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2024). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.

Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Psikologi*, *1*(4), 14. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2717

Dwi Maharani, K., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relathionship Pada Remaja Di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *Volume 2 ;*, 386–390.

Kristanti, Y., & Hadiwirawan, O. (2022). Pandangan Cinta Romantis Menurut Anak Muda. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, *5*(2).

Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama Kristen di sekolah. *Vox Edukasi*, *12*(2), 548423.

Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, *4*(3), 525–538. https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829

Pattiradjawane, C., & Wijono, S. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationsip : an Early Study of Forgiveness Approach. *Jurnal Psikologi Udayana*. https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1700

Prasety, F. D. (2024). Mengenal Perilaku Toxic Relationship dan Dampak pada Kesehatan Mental dan Fisik. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *13*(1), 1-5.

Rahman, F., Saputra, I., & Wulandari, D. (2024). Aplikasi Teori Perubahan Perilaku dalam Program Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*.

Ratu Nolanda, C., Satiadarma, M. P., Subroto, U., Studi Psikologi, P., & Psikologi, F. (2024). Pengaruh Toxic Relationship dalam Berpacaran Terhadap Kualitas Hidup Dewasa Awal Articel Info Abstract Correspondent. *Journal of Social and Economics Research*, *6*(1), 652–668.

https://idm.or.id/JSER/index.

Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *10*(2), 409–421. https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.4314

Trikesumawardani, S., Fitriah, M., & Purnomo, A. M. (2024). Hubungan human relations mahasiswa dengan toxic relationship. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, *6*(2).

Tyas, D. A. P. dan P. H. P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Jurnal Konseling Dan Pengembangan Pribadi*, *5*.

Visty, S. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini The Impact of Bullying on Youth Behavior Today. *Jurnal Pembangunan*, *2*(1), 50–58.

Wayne W. LaMorte, MD, PhD, M. (2022). Behavioral Change Models. *Boston University School of Public Health*, 1–2.