Vol. 7, No. 2, 2026, pp. 46-56
DOI: https://doi.org/10.29210/810713700

Contents lists available at Journal IICET

Southeast Asian Journal of technology and Science
ISSN: 2723-1151(Print) ISSN 2723-116X (Electronic)

Journal homepage: https://jurnal.iicet.org/index.php/sajts

Identifikasi perilaku *toxic relationship* pada pasangan dewasa di maluku

Cynthia Petra Haunahu*),Theophanny P. Th. Rampisela, Sawal Mahaly, Halimat Wakano, Sirta Ali
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Sep 26th, 2026
Revised Oct 30th, 2026
Accepted Nov 21th, 2026

Kata Kunci:

Analisis tematik
Dewasa awal
Kecemburuan
Kontrol pasangan
Toxic relationship

ABSTRAK

Perilaku tidak sehat dalam hubungan pacaran dewasa awal sering dianggap bagian biasa dari dinamika hubungan sehingga jarang dikenali sebagai masalah. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk perilaku *toxic relationship* dan menganalisis cara informan memaknainya pada pasangan dewasa awal yang berpacaran di Kota Ambon, Maluku. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Empat mahasiswa berusia 21–23 tahun yang sedang berpacaran, terdiri atas dua perempuan dan dua laki-laki, dipilih secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang disusun dari empat aspek, yaitu komunikasi yang buruk, keinginan mengontrol pasangan, kecemburuan berlebihan, dan kurangnya rasa percaya, kemudian dianalisis dengan analisis tematik enam tahap. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber antara informan perempuan dan laki-laki serta jejak audit berupa transkrip verbatim yang dikodekan per baris. Analisis menghasilkan lima tema, yakni keluhan yang diabaikan dan diam sebagai bahasa kekecewaan, kontrol timbal balik dan pengawasan digital, kecemburuan terhadap pihak ketiga yang meningkat menjadi pertengkaran verbal dan fisik, kepercayaan yang rapuh dan bergantung pada penegasan verbal, serta normalisasi perilaku tidak sehat sebagai hal wajar atau bentuk perhatian. Perilaku tidak sehat ternyata tidak dilakukan oleh satu pihak saja, karena informan perempuan juga menggambarkan dirinya sebagai pihak yang mengatur, memeriksa akun, dan memaki pasangan. Temuan ini terbatas pada pengalaman empat informan sehingga tidak dimaksudkan untuk menggambarkan masyarakat Maluku secara umum. Implikasinya, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu menyediakan edukasi relasi sehat yang menekankan pengenalan tanda kontrol, batas privasi digital, dan pengelolaan cemburu tanpa kekerasan.

© 2026 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Corresponding Author:

Cynthia Petra Haunahu,
Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia
Email: cynthia.haumahu@lecturer.unpatti.ac.id

Pendahuluan

Hubungan pacaran pada masa dewasa awal menjadi ruang penting untuk belajar keintiman, komitmen, dan kepercayaan. Arnett (2000) menyebut rentang usia akhir belasan hingga pertengahan dua puluhan sebagai *emerging adulthood*, yaitu masa eksplorasi identitas yang juga ditandai ketidakstabilan relasi. Hubungan yang semula diharapkan memberi rasa aman dapat berubah menjadi *toxic relationship*, yakni pola relasi yang merugikan secara emosional, psikologis, atau fisik bagi salah satu atau kedua pihak (Chi & Dariyo, 2025;

Mukhopadhyay et al., 2025). Survei terhadap 412 dewasa muda di Turki menunjukkan bahwa perilaku relasi toksik memperberat dampak kesepian terhadap kepuasan hidup, sedangkan kualitas hubungan romantis yang baik justru berperan sebagai penyangga (Kurt & Bakır Aygar, 2025). Pola relasi merugikan dalam lingkungan terdekat pun berkaitan dengan distres psikologis pada dewasa muda (Nasir et al., 2024).

Kajian di Indonesia memperlihatkan bahwa fenomena ini dekat dengan kehidupan mahasiswa. Studi fenomenologi Qonitah et al. (2023) menemukan kekerasan verbal dan nonverbal pada lima informan yang menjalani hubungan toksik, dengan pemicu berupa candaan yang berubah menjadi serius, latar belakang keluarga, dan masalah kepercayaan. Ambarita et al. (2023) menggambarkan perilaku *toxic relationship* pada kawula muda di Jakarta Selatan, sementara Syafdana dan Gumelar (2024) menemukan bahwa komunikasi interpersonal mahasiswa dalam hubungan toksik menjadi tidak efektif karena dominasi dan hilangnya kendali emosi. Zarniati et al. (2025) menelaah strategi komunikasi mahasiswa ilmu komunikasi ketika menghadapi pacaran yang toksik. Studi lain menempatkan persoalan ini dalam kerangka relasi kuasa. Apriantika et al. (2023) mencatat bahwa lebih dari separuh remaja yang berpacaran mengalami dominasi dan intimidasi, sedangkan Wahid dan Legino (2023) menemukan bentuk kekerasan berupa memukul, memarahi, mengabaikan, memaksa, dan mengontrol. Widyananda dan Ashfaq (2023) menambahkan bahwa sebagian mahasiswa laki-laki meyakini dirinya harus dominan agar dapat mempertahankan kendali atas pasangan.

Perilaku mengontrol merupakan inti dari banyak bentuk hubungan tidak sehat. De Sousa et al. (2023) menunjukkan bahwa hubungan pacaran pertama memunculkan emosi yang intens, lalu sebagian anak muda meredakannya dengan taktik kontrol yang menurunkan kualitas hubungan dan kesejahteraan pasangan. Kontrol koersif dipahami sebagai penggunaan tuntutan, ancaman, dan pengawasan secara sistematis untuk menguasai pasangan (Wilson & Fritz, 2023), dan pola ini sudah dapat dijumpai sejak hubungan remaja (Sereno, 2023). Masalahnya, pemahaman anak muda tentang *coercive control* masih rendah (Lagdon et al., 2023), sehingga tindakan mengatur sering tidak dikenali sebagai bentuk kekerasan. Media digital memperluas ruang kontrol tersebut. Reed et al. (2016) menemukan bahwa pemantauan digital merupakan perilaku yang paling umum dalam *digital dating abuse* di kalangan mahasiswa, dan Borrajo et al. (2015) melaporkan bahwa kekerasan pacaran daring biasanya muncul dalam konteks kecemburuan serta berkaitan dengan agresi psikologis luring.

Sejumlah kajian juga menunjukkan bahwa hubungan tidak sehat tidak selalu berlangsung satu arah. Tinjauan Langhinrichsen-Rohling et al. (2012) atas puluhan studi menemukan bahwa kekerasan dua arah lazim dijumpai pada berbagai jenis sampel. Neilson et al. (2023) menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi berkaitan dengan perilaku kekerasan terhadap pasangan pada mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan. Pada sisi lain, Aquino et al. (2024) mengungkap bahwa perempuan muda dapat tetap bertahan dalam hubungan toksik dan memaknai perlakuan buruk sebagai bagian dari peran gender yang diharapkan, sedangkan Mahmudah et al. (2025) menggambarkan beragam strategi *coping* yang ditempuh dewasa awal ketika menghadapi relasi semacam ini.

Kajian-kajian tersebut menyisakan tiga celah. Pertama, sebagian besar penelitian di Indonesia dilakukan di Jawa dan Kalimantan, sedangkan dalam penelusuran penulis kajian tentang perilaku toksik dalam pacaran dewasa awal di Maluku belum banyak ditemukan. Kedua, banyak studi hanya menggali pengalaman korban perempuan sehingga perilaku yang dilakukan kedua pihak jarang terbaca. Ketiga, ungkapan informan dalam bahasa sehari-hari mereka jarang ditampilkan, padahal bahasa itulah yang memperlihatkan cara perilaku tidak sehat dimaknai.

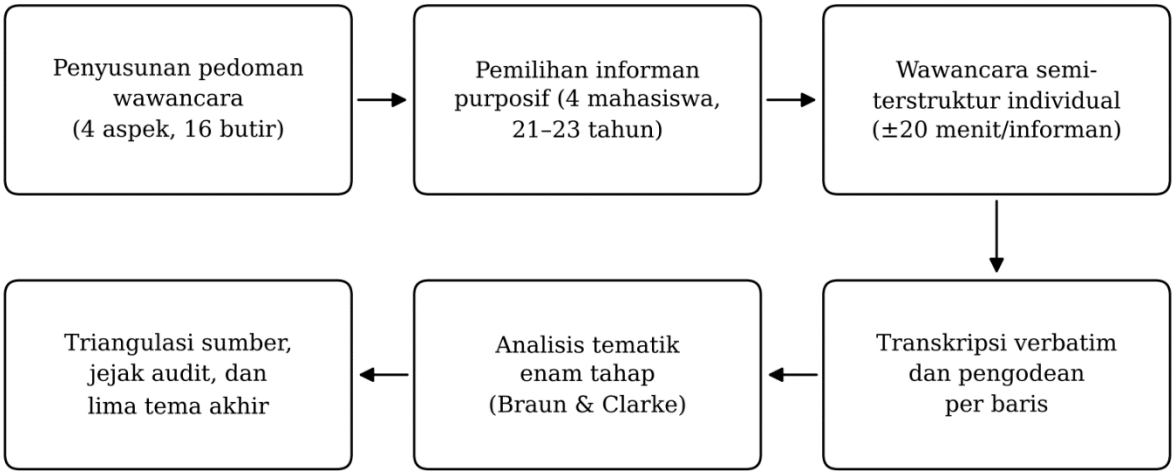
Penelitian ini memahami *toxic relationship* secara operasional sebagai pola perilaku dalam hubungan pacaran yang tampak pada empat aspek, yaitu komunikasi yang buruk, keinginan mengontrol pasangan, kecemburuan berlebihan, dan kurangnya rasa percaya. Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk perilaku *toxic relationship* pada pasangan dewasa awal yang berpacaran di Kota Ambon, Maluku, dan menganalisis cara informan memaknai perilaku tersebut melalui wawancara semi-terstruktur dan analisis tematik. Kontribusi yang diharapkan ialah gambaran empiris yang memuat sudut pandang informan perempuan dan laki-laki dalam bahasa mereka sendiri, sekaligus pijakan bagi layanan bimbingan dan konseling yang lebih peka terhadap tanda-tanda relasi tidak sehat.

Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Rancangan deskriptif dipilih karena tujuan penelitian adalah memaparkan pengalaman informan sedekat mungkin dengan bahasa mereka sendiri tanpa membangun teori baru (Sandelowski, 2000). Penelitian kualitatif menuntut peneliti mendekati

data empiris secara langsung agar dapat menghasilkan pembedaan makna yang tidak tampak dari luar (Aspers & Corte, 2021). Penelitian ini tidak dirancang sebagai studi etnografi karena data dikumpulkan melalui wawancara individual tanpa pengamatan lapangan berkepanjangan. Alur penelitian disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. <Alur Penelitian>

Informan Penelitian

Informan dipilih secara purposif dengan tiga kriteria, yaitu (a) mahasiswa berusia 21–23 tahun, (b) sedang menjalani hubungan pacaran, dan (c) mengakui pernah mengalami sedikitnya satu dari empat aspek yang dikaji dalam hubungannya. Informan berjumlah empat orang, terdiri atas dua perempuan (S1 dan S3) dan dua laki-laki (S2 dan S4). Pada tahap analisis, data S1 dibaca berdampingan dengan data S2, dan data S3 dengan data S4, agar jawaban perempuan dan laki-laki atas pertanyaan yang sama dapat dibandingkan. Cara pembacaan ini mengadaptasi gagasan analisis diadik yang menempatkan dua sudut pandang dalam satu unit pembacaan (Eisikovits & Koren, 2010; Morgan et al., 2013). Jumlah informan ditimbang dengan prinsip *information power*, yaitu kecukupan sampel ditentukan oleh sempitnya tujuan, kekhususan karakteristik informan, dan kualitas dialog, bukan oleh jumlah semata (Malterud et al., 2016). Tujuan penelitian ini sempit dan karakteristik informannya spesifik, sedangkan durasi wawancara yang singkat menjadi keterbatasan yang dibahas pada bagian akhir. Karakteristik informan disajikan pada Tabel 2.

Instrumen dan Prosedur Pengumpulan Data

Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dengan bantuan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman memuat empat aspek dengan empat pertanyaan pada setiap aspek sehingga seluruhnya berjumlah 16 butir (Tabel 1). Keempat aspek tersebut sejalan dengan dimensi yang banyak dibahas dalam kajian relasi tidak sehat, seperti kontrol dan pengawasan (Wilson & Fritz, 2023), kecemburuan (Borrajo et al., 2015), dan pola komunikasi (Syafdana & Gumelar, 2024). Pertanyaan bersifat terbuka sehingga informan dapat menceritakan pengalaman dengan contoh konkret, sebagaimana dianjurkan dalam penyusunan wawancara kualitatif (Allan, 2020; Aurini et al., 2021).

Tabel 1. <Aspek, Indikator, dan Contoh Pertanyaan dalam Pedoman Wawancara>

Aspek	Indikator	Contoh pertanyaan	Butir
Komunikasi yang buruk	Kesalahpahaman dan konflik	Apakah Anda merasa pasangan memahami apa yang Anda rasakan dan butuhkan?	4
Keinginan mengontrol pasangan	Perasaan tertekan dan kehilangan kebebasan	Seberapa sering Anda merasa perlu mengatur atau mengawasi aktivitas pasangan Anda?	4
Kecemburuan berlebihan	Perilaku negatif dan perasaan tidak percaya diri	Apakah Anda pernah merasa perlu memeriksa ponsel, media sosial, atau barang pribadi pasangan karena rasa cemburu?	4

Aspek	Indikator	Contoh pertanyaan	Butir
Kurangnya rasa percaya	Fondasi masalah dan perasaan tidak aman	Apa yang membuat Anda merasa sulit untuk mempercayai pasangan Anda?	4

Wawancara dilakukan secara individual dan tatap muka pada 1 Mei 2025 di kawasan Tantui, Kota Ambon, oleh dua pewawancara dari tim peneliti. Setiap wawancara berlangsung sekitar 20 menit. Sebelum wawancara dimulai, pewawancara menjelaskan tujuan wawancara dan menjamin kerahasiaan data, lalu informan menyatakan kesediaannya. Informan dipersilakan menggunakan bahasa yang paling nyaman sehingga sebagian jawaban disampaikan dalam bahasa Melayu Ambon. Seluruh wawancara ditranskripsikan secara verbatim. Nama informan diganti dengan kode S1 sampai S4, dan kutipan bahasa Melayu Ambon disajikan apa adanya disertai uraian maknanya dalam bahasa Indonesia.

Tabel 2. <Karakteristik Informan>

Kode	Jenis kelamin	Status	Waktu wawancara	Dibaca berdampingan dengan
S1	Perempuan	Mahasiswa, berpacaran	14.00–14.20 WIT	S2
S2	Laki-laki	Mahasiswa, berpacaran	14.20–14.40 WIT	S1
S3	Perempuan	Mahasiswa, berpacaran	14.40–15.00 WIT	S4
S4	Laki-laki	Mahasiswa, berpacaran	15.00–15.20 WIT	S3

Analisis Data

Data dianalisis dengan analisis tematik enam tahap (Braun & Clarke, 2006). Tahap pertama adalah membaca transkrip berulang kali untuk mengenali isi data. Tahap kedua adalah pengodean awal, yaitu memberi nomor baris pada setiap uraian wawancara lalu menandai satuan makna yang relevan. Tahap ketiga mengelompokkan kode ke dalam calon tema. Kode mula-mula dikelompokkan menurut empat aspek pedoman wawancara, kemudian dibaca lintas aspek sehingga muncul pola yang tidak tercakup oleh satu aspek saja, misalnya normalisasi. Tahap keempat meninjau kembali kecocokan calon tema dengan kutipan dan dengan keseluruhan data. Tahap kelima mendefinisikan dan menamai setiap tema, dan tahap keenam menuliskan laporan dengan kutipan pendukung. Peneliti memperlakukan tema sebagai hasil penafsiran yang dibangun secara reflektif, bukan sesuatu yang muncul dengan sendirinya dari data (Braun & Clarke, 2019). Setiap kutipan diberi kode informan dan nomor baris pada lembar pengodean, misalnya (S1, 61) untuk informan S1 baris ke-61.

Keabsahan Data

Keabsahan data mengacu pada kriteria kepercayaan dalam penelitian naturalistik (Lincoln & Guba, 1985). Kredibilitas diupayakan melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan jawaban informan perempuan dan laki-laki atas pertanyaan yang sama. Dependabilitas dan konfirmabilitas dijaga melalui jejak audit berupa transkrip verbatim, lembar pengodean bernomor baris, dan penyajian kutipan yang dapat dilacak ke baris asalnya. Keteralihan didukung dengan uraian konteks informan dan situasi wawancara. Pelaporan memperhatikan butir-butir COREQ yang relevan untuk studi wawancara (Tong et al., 2007). Pengecekan ulang temuan kepada informan (*member checking*) belum dilakukan, dan hal ini dicatat sebagai keterbatasan.

Hasil dan Pembahasan

Analisis menghasilkan lima tema. Empat tema pertama berkaitan erat dengan aspek pedoman wawancara, tetapi isinya bergeser dari sekadar daftar perilaku menjadi gambaran tentang bagaimana perilaku itu berlangsung dan dibenarkan. Tema kelima, yaitu normalisasi, muncul lintas aspek dan menjelaskan mengapa perilaku tidak sehat dapat bertahan. Struktur tema beserta sumber datanya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. <Tema, Subtema, dan Sumber Data>

Tema	Subtema	Sumber data
Keluhan yang diabaikan dan diam sebagai bahasa kekecewaan	Keinginan tidak didengar; diam sambil menunggu pasangan peka; meredam emosi	S1, 4, 21, 28; S3, 4, 14, 22, 77; S2, 4, 16; S4, 4, 18
Kontrol timbal balik dan pengawasan digital	Saling mengatur; aturan akun yang tidak seimbang; pemeriksaan ponsel; kontrol sebagai perlindungan	S1, 32, 42, 46, 53, 66, 94; S3, 32, 83, 92; S2, 20, 26, 48; S4, 22, 28, 53
Kecemburuan terhadap pihak ketiga yang meningkat menjadi pertengkaran	Cemburu pada perempuan lain; pertengkaran fisik dan makian; cemburu dari pasangan; jawaban laki-laki yang tidak konsisten	S1, 12, 57, 61, 87; S3, 54, 69, 92; S2, 36, 39, 43, 52
Kepercayaan yang rapuh dan bergantung pada penegasan verbal	Pengkhianatan masa lalu; kepercayaan hilang seketika; hubungan jarak jauh; ucapan cinta sebagai sumber rasa aman	S1, 76, 80; S3, 99, 113, 120; S2, 57, 69; S4, 63, 78
Normalisasi perilaku tidak sehat	Cemburu dianggap wajar; kontrol dibingkai sebagai perhatian; konflik diredam tanpa diselesaikan	S1, 28, 66; S3, 32, 54, 92

Tema 1. Keluhan yang Diabaikan dan Diam sebagai Bahasa Kekecewaan

Kedua informan perempuan merasa keinginan mereka tidak didengar meskipun sudah disampaikan. S1 menceritakan bahwa larangan sederhana yang ia ucapkan tetap dilanggar oleh pasangannya.

"Beta rasa kaya em dia seng memahami apa yang beta rasa bagitu ee karena dari hal hal kacil sa bahwa beta su bilang jang bagini jang bagitu tapi dia tetap bikin bagitu" (S1, 4)

S3 menggambarkan pengalaman serupa dengan nada yang lebih kuat. Ia merasa hal-hal kecil yang penting baginya selalu disepelekan.

"dia selalu menyepelekan hal hal yang beta inginkan … apa yang beta bilang dia seng mau dengar" (S3, 4)

Kedua informan perempuan menempuh cara berbeda ketika kecewa. S1 memilih menyampaikan keluhan secara langsung dan tatap muka, bukan melalui ponsel, agar pasangannya mengerti (S1, 21). S3 justru tidak pernah mengeluh secara terbuka dan memilih diam sambil menunggu pasangannya menyadari ada masalah.

"kalau keluhan sih seng pernah keluh sih cuman kaya diam sa bagitu trus kaya nanti dia peka baru dia tanya" (S3, 22)

Pola menunggu pasangan peka ini muncul lagi ketika S3 ditanya tentang cara merespons rasa cemburu (S3, 77). Diam dalam data ini berfungsi sebagai pesan, tetapi pesan tersebut hanya dapat diterima bila pasangan mampu menangkapnya, sehingga peluang salah paham menjadi besar. Kedua informan laki-laki menilai pasangannya kadang memahami dan kadang tidak (S2, 4; S4, 4), lalu menyebut bahwa hal yang perlu diperbaiki adalah kemampuan meredam emosi.

"Yang perlu di perbaiki adalah menurunkan emosi sebentar" (S2, 16)

Perbandingan kedua sisi memperlihatkan bahwa ketidakcocokan komunikasi disadari oleh perempuan maupun laki-laki, meskipun dengan penekanan berbeda. Informan perempuan menekankan rasa tidak didengar, sedangkan informan laki-laki menekankan emosi yang meninggi saat berkomunikasi. S1 sendiri menyatakan bahwa komunikasi mereka sudah baik dan tidak perlu diperbaiki (S1, 28), padahal sebelumnya ia mengeluhkan pasangan yang tidak memahami dirinya. Kontradiksi ini mengisyaratkan bahwa masalah komunikasi belum sepenuhnya dikenali sebagai masalah.

Tema 2. Kontrol Timbal Balik dan Pengawasan Digital

Keinginan mengontrol pasangan tampak paling jelas pada kedua informan perempuan. S1 merasa harus terus mengawasi pasangannya dan membenarkan hal itu dengan pengalaman pasangan yang pernah ketahuan berbuat salah.

"kalau Beta itu beta harus lia dia beta harus awasi dia tarus bagitu e karena dia pernah ketahuan" (S1, 32)

S1 juga mengakui sulit memberi kebebasan kepada pasangannya dalam mengambil keputusan (S1, 42). Kontrol dalam hubungan S1 tidak berjalan satu arah. Ia merasa diatur oleh pasangannya, tetapi pada saat yang sama mengakui bahwa dirinya juga mengatur.

"trus kaya dia Ator ator bta bagitu tapi beta memang ator dia bale" (S1, 46)

S1 kemudian merangkum hubungan mereka sebagai hubungan yang saling mengatur (S1, 53). Kontrol itu meluas ke ruang digital. Keduanya saling memegang akun media sosial, tetapi S1 menerapkan aturan yang tidak seimbang dan menyadari bahwa aturan itu egois.

"Itu perlu sampe katong dua baku tahan akun bta tahan dia akun tapi dia sg boleh tahan beta akun beta tau egois tapi seng papa" (S1, 66)

Ketika ditanya apa yang membuatnya merasa aman, S1 justru menyebut pemeriksaan ponsel sebagai syarat.

"Beta harus periksa dia hp trus dia pung akun akun tu harus barsih dari chat chat parampuang" (S1, 94)

S3 membingkai kontrol sebagai bentuk perlindungan. Ia menilai pasangannya keras kepala sehingga perlu diawasi dan diatur agar tidak salah langkah.

"Katong harus awasi dia kaya atur dia segala macam lah biar dia jang kaya salah jalan bagitu" (S3, 32)

Berbeda dari S1, S3 menyatakan tidak pernah memeriksa ponsel pasangannya karena menghormati privasi (S3, 83), meskipun ia mengakui sempat ingin terus memantau media sosial pasangannya (S3, 92). Kedua informan laki-laki menyatakan tidak terlalu sering mengatur karena hal itu akan membuat hubungan penuh tekanan (S2, 20). Akan tetapi, mereka juga mengaku sulit membiarkan pasangan mengambil keputusan sendiri dan akan memeriksa ponsel bila curiga.

"Ya saya merasa sulit karena saya Takut apa yang ia ambil dapat menyebabkan akibat yang fatal" (S2, 26)

"Jika ada kecurigaan saya pasti memeriksanya" (S2, 48)

Data ini menunjukkan jarak antara sikap normatif dan praktik. Informan laki-laki menolak kontrol secara prinsip, tetapi tetap membuka kemungkinan pengawasan dengan alasan khawatir atau curiga. Informan perempuan lebih terbuka mengakui bahwa mereka mengawasi dan mengatur pasangan.

Tema 3. Kecemburuan terhadap Pihak Ketiga yang Meningkat menjadi Pertengkaran Verbal dan Fisik

Kecemburuan pada kedua informan perempuan berpusat pada perempuan lain di sekitar pasangan. S1 tidak menyukai rekan kerja perempuan yang menurutnya sering meminta bantuan dan bersikap manja kepada pasangannya.

"ada satu orang yang beta seng suka di situ … itu parampuang minta bantu di dia baru kaya sok soan mau manja di dia" (S1, 12)

Rasa cemburu itu tidak berhenti pada perasaan. S1 menceritakan bahwa rasa cemburu pernah berujung pada pertengkaran fisik yang melibatkan keduanya.

"Karna dia dekat deng parampuang lain bagitu e sampe katong dua baku pukul tagal cemburu itu" (S1, 61)

S1 juga menyebut bahwa ketika pasangan menyampaikan kabar buruk, mereka biasanya bertengkar lagi, dan ia mengakui bahwa dirinyalah yang memaki pasangan.

"kalu buruk paling Katong dua baku marah ulang kaya biasa kadang baku maki tapi dia seng pernah maki beta beta yang maki dia" (S1, 87)

S3 merasa cemburu ketika pasangannya pergi bersama perempuan yang pernah dekat dengannya tanpa memberi tahu (S3, 69), dan ia mengakui ada rasa marah serta dorongan untuk terus memantau pasangan.

"Sebenarnya memang ada perasaan marah kaya seng suka bagitu kaya mau stalking stalking dia tarus" (S3, 92)

Cemburu dalam hubungan S3 juga datang dari pasangannya. Menurut S3, pasangannya langsung cemburu ketika melihat foto S3 bersama teman yang di dalamnya ada seorang laki-laki.

"Katong ad foto deng Tamang sa bagitu lalu ada laki laki satu orang … pasti dong su cemburu" (S3, 54)

Jawaban informan laki-laki tentang kecemburuan tidak konsisten. S2 menjawab bahwa ia cemburu (S2, 36), tetapi pada pertanyaan berikutnya menyatakan tidak ada situasi yang membuatnya cemburu karena selalu percaya kepada pasangan (S2, 39) dan bahwa ia tidak pernah cemburu (S2, 43). Pada pertanyaan tentang interaksi pasangan dengan orang lain, S2 menyebut orang tersebut sebagai musuh.

"Perasaan yang saya rasakan adalah tidak enak karena secara tidak langsung dia berinteraksi dengan musuh" (S2, 52)

Ketidakkonsistenan ini dapat dibaca sebagai kecenderungan menampilkan jawaban yang dianggap pantas, sementara pengalaman cemburu tetap terselip dalam pilihan kata seperti musuh.

Tema 4. Kepercayaan yang Rapuh dan Bergantung pada Penegasan Verbal

Rasa percaya pada kedua informan perempuan mudah runtuh. S1 mengaitkan sulitnya percaya dengan perselingkuhan yang pernah dilakukan pasangannya.

"Waktu dia selingkuh itu Beta sulit par percaya dia ulang bagitu" (S1, 76)

Pada jawaban lain, S1 menyatakan percaya kepada pasangannya karena pasangan sekarang sangat berbeda dari pengalaman masa lalunya (S1, 80). Kedua jawaban ini memperlihatkan kepercayaan yang ambivalen, yaitu ada keinginan untuk percaya tetapi tetap disertai syarat pengawasan seperti pada Tema 2. S3 menggambarkan kepercayaan yang dapat hilang seketika karena kesalahan kecil.

"dia bikin kesalahan sekecil apapun kaya seketika katong seng mau percaya dia ly bagite kaya kepercayaan kaya tiba tiba ilang bagitu" (S3, 99)

Ketika pasangan menyampaikan sesuatu yang berbeda dari dugaannya, S3 merasa cemas dan menggambarkan hatinya seperti retak.

"Ya pasti was was lah kaya deg degan bagitu … pasti ada perasaan ee hati kaya kaya kamong tau kaya retak bagitu" (S3, 113)

Informan laki-laki menyebut hubungan jarak jauh sebagai penyebab sulitnya percaya (S2, 57) dan menilai keterbukaan sebagai cara membangun rasa aman (S2, 69). Hal yang menarik, kedua jenis kelamin sama-sama menyebut penegasan verbal sebagai sumber rasa aman. S3 merasa lebih percaya bila pasangan mengucapkan kata-kata cinta dan mau mendengarkan, sedangkan S4 menyebut ucapan sayang.

"kalu misalnya dia kaya su bilang kata kata cinta par beta trus kaya dengar dengar Beta" (S3, 120)

"Kalau dia su bilang sayang sayang" (S4, 78)

Rasa aman yang bergantung pada ucapan berulang menunjukkan bahwa kepercayaan belum bertumpu pada pengalaman bersama yang stabil, sehingga mudah goyah ketika muncul tanda kecil yang mencurigakan.

Tema 5. Normalisasi Perilaku Tidak Sehat

Perilaku pada keempat tema sebelumnya dapat bertahan karena informan cenderung tidak menganggapnya sebagai masalah. Cemburu, kontrol, dan aturan sepihak dipandang sebagai hal biasa dalam pacaran. S3 menyatakannya secara gamblang.

"Itu tu wajar sering itu sering terjadi diii apa setiap Katong pacaran sering cemburu" (S3, 54)

S1 menyadari bahwa aturannya tentang akun media sosial bersifat egois, tetapi menganggapnya tidak masalah (S1, 66). S3 memaknai pengawasan sebagai upaya menjaga pasangan agar tidak salah jalan (S3, 32), dan ia memilih tidak terlalu mempermasalahkan rasa cemburu agar hubungan tetap damai.

"tapi kaya berjalannya Waktu ya kaya seng terlalu mempermasalahkan jadi kaya damai" (S3, 92)

Normalisasi dalam data ini bekerja melalui tiga cara, yaitu menyebut perilaku sebagai hal wajar, membingkai kontrol sebagai perhatian, dan meredam konflik tanpa menyelesaikannya. Ketiga cara tersebut membuat perilaku tidak sehat jarang dipersoalkan oleh informan sendiri.

Temuan tentang keluhan yang diabaikan sejalan dengan Syafdana dan Gumelar (2024) yang menemukan bahwa komunikasi dalam hubungan toksik kehilangan fungsinya karena dominasi dan hilangnya kendali emosi. Mengabaikan pasangan juga tercatat sebagai salah satu bentuk kekerasan dalam pacaran (Wahid & Legino, 2023), dan kekerasan nonverbal semacam ini ditemukan pula oleh Qonitah et al. (2023). Pola diam sambil menunggu pasangan peka pada S3 menunjukkan strategi komunikasi tidak langsung yang berisiko memperpanjang salah paham, sehingga temuan Zarniati et al. (2025) tentang pentingnya strategi komunikasi interpersonal dalam menghadapi pacaran yang toksik relevan di sini. Penekanan informan laki-laki pada meredam emosi memperkuat pandangan Neilson et al. (2023) bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam perilaku agresif terhadap pasangan di kalangan mahasiswa.

Kontrol timbal balik yang tampak pada S1 dan S3 memperluas temuan De Sousa et al. (2023) bahwa taktik kontrol digunakan untuk meredakan emosi yang intens. Pada S1, kontrol dibenarkan oleh pengalaman

dikhianati, sehingga kontrol tampak sebagai cara meredakan kecemasan akan kehilangan. Tuntutan agar akun pasangan bersih dari percakapan dengan perempuan lain dan kebiasaan memegang akun pasangan sesuai dengan unsur tuntutan dan pengawasan dalam konsep kontrol koersif (Wilson & Fritz, 2023; Sereno, 2023). Pemeriksaan ponsel dan akun sejalan dengan temuan Reed et al. (2016) bahwa pemantauan digital merupakan perilaku yang paling umum di kalangan mahasiswa dan tidak berbeda menurut jenis kelamin. Apriantika et al. (2023) menyebut tuntutan dan pengorbanan untuk pasangan sebagai bentuk dominasi yang bertahan karena aturan-aturannya tidak pernah dipertanyakan, dan aturan sepihak S1 tentang akun memperlihatkan mekanisme yang sama. Temuan ini juga berbeda dari Widyananda dan Ashfaq (2023) yang menempatkan laki-laki sebagai pihak dominan, karena dalam data ini informan perempuanlah yang paling terbuka mengakui perilaku mengatur.

Peran pihak ketiga dan media sosial sebagai pemicu cemburu tampak jelas pada tema ketiga. Borrajo et al. (2015) menemukan bahwa kekerasan pacaran daring biasanya muncul dalam konteks kecemburuan, dan Muise et al. (2009) menunjukkan bahwa paparan informasi tentang pasangan di media sosial dapat memicu cemburu. Keinginan S3 untuk terus memantau media sosial pasangan mencerminkan dinamika tersebut. Pertengkaran fisik dua arah yang diceritakan S1 dan pengakuannya sebagai pihak yang memaki sejalan dengan tinjauan Langhinrichsen-Rohling et al. (2012) bahwa kekerasan dua arah lazim dijumpai. Johnson (2008) membedakan kekerasan yang muncul dari eskalasi konflik situasional dengan kekerasan yang menjadi bagian dari pola kontrol sistematis. Data penelitian ini belum cukup untuk menentukan jenisnya, tetapi gabungan antara kontrol yang berulang dan pertengkaran fisik menunjukkan bahwa risiko pada hubungan S1 perlu ditanggapi serius. Bentuk kekerasan berupa memukul dan memarahi juga tercatat dalam studi Wahid dan Legino (2023), meskipun studi tersebut menempatkan perempuan terutama sebagai korban.

Rapuhnya kepercayaan informan sejalan dengan Qonitah et al. (2023) yang menyebut masalah kepercayaan sebagai salah satu pemicu hubungan toksik, serta dengan Chi dan Dariyo (2025) yang menggambarkan dinamika *toxic relationship* pada dewasa awal yang berpacaran. Ungkapan hati yang retak dan rasa was-was pada S3 menunjukkan beban emosional yang menurut Mukhopadhyay et al. (2025) dan Nasir et al. (2024) dapat berkembang menjadi distres psikologis bila berlangsung lama. Kebutuhan akan ucapan cinta dan sayang sebagai sumber rasa aman dapat dibaca melalui temuan Kurt dan Bakır Aygar (2025), yaitu kualitas hubungan yang dirasakan baik berperan sebagai penyangga, sedangkan perilaku toksik memperberat dampak kesepian terhadap kepuasan hidup. Kurt dan Gündüz (2025) juga mengaitkan kepuasan dan rasa percaya dengan hubungan yang sehat, sehingga rapuhnya kepercayaan pada informan menjadi penanda penting kualitas hubungan mereka.

Normalisasi menjelaskan mengapa perilaku tidak sehat dapat bertahan. Temuan ini sejalan dengan Aquino et al. (2024) yang menunjukkan bahwa perempuan muda dapat memaknai perlakuan buruk sebagai bagian wajar dari hubungan, serta dengan Apriantika et al. (2023) yang menggambarkan kekerasan simbolik yang terus berlangsung karena tidak dipertanyakan. Rendahnya pemahaman anak muda tentang kontrol koersif (Lagdon et al., 2023) membantu menjelaskan mengapa S1 dapat mengakui dirinya egois sekaligus menganggap hal itu tidak masalah. Pilihan S3 untuk tidak mempermasalahkan cemburu demi kedamaian dapat dipahami sebagai salah satu bentuk *coping* yang menurut Mahmudah et al. (2025) lazim ditempuh dewasa awal dalam hubungan toksik, meskipun strategi menghindar seperti ini tidak menyelesaikan sumber masalah. Gambaran serupa tentang perilaku toksik yang dianggap biasa juga dilaporkan pada kawula muda di Jakarta Selatan (Ambarita et al., 2023).

Perbedaan kedalaman jawaban antara informan perempuan dan laki-laki juga perlu dicermati. Jawaban informan perempuan panjang, konkret, dan disertai contoh, sedangkan jawaban informan laki-laki singkat, normatif, dan pada beberapa butir saling bertentangan. Pola ini dapat mencerminkan keengganan laki-laki mengungkapkan pengalaman emosional kepada pewawancara atau kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap pantas. Konsekuensinya, temuan tentang perilaku laki-laki dalam penelitian ini lebih tepat dibaca sebagai data pembanding daripada gambaran utuh pengalaman mereka.

Temuan ini memiliki implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor perlu membantu mahasiswa mengenali bahwa pengawasan akun, aturan sepihak, dan pertengkaran fisik bukan sekadar tanda sayang. Edukasi relasi sehat dapat difokuskan pada batas privasi digital, pengelolaan rasa cemburu, dan regulasi emosi saat konflik (Neilson et al., 2023), serta pengenalan konsep kontrol koersif yang belum banyak dipahami anak muda (Lagdon et al., 2023). Karena perilaku tidak sehat dilakukan oleh kedua pihak, layanan konseling sebaiknya tidak hanya berorientasi pada korban, tetapi juga membantu setiap individu menyadari perannya dalam pola hubungan. Mahasiswa yang menceritakan kekerasan fisik perlu mendapat penilaian risiko dan rujukan yang sesuai.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah informan hanya empat orang dan setiap informan diwawancarai satu kali selama sekitar 20 menit pada hari yang sama, sehingga kedalaman eksplorasi terbatas. Data hanya berasal dari wawancara tanpa pengamatan maupun sumber pendukung lain. Jawaban kedua informan laki-laki relatif singkat dan memiliki rumusan yang sangat mirip satu sama lain, sehingga bobot analisis lebih banyak bertumpu pada informan perempuan. Pengecekan ulang temuan kepada informan belum dilakukan. Temuan ini juga tidak dapat digeneralisasikan kepada pasangan dewasa di Maluku secara umum dan tidak dimaksudkan untuk menilai budaya setempat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan informan yang lebih beragam, melakukan wawancara berulang dengan durasi lebih panjang, menerapkan wawancara diadik pada pasangan yang terkonfirmasi, dan melengkapinya dengan pengecekan ulang kepada informan.

Simpulan

Penelitian ini mengidentifikasi lima bentuk perilaku *toxic relationship* pada pasangan dewasa awal yang berpacaran di Kota Ambon, yaitu keluhan yang diabaikan dan diam sebagai bahasa kekecewaan, kontrol timbal balik dan pengawasan digital, kecemburuan terhadap pihak ketiga yang meningkat menjadi pertengkaran verbal dan fisik, kepercayaan yang rapuh dan bergantung pada penegasan verbal, serta normalisasi perilaku tidak sehat sebagai hal wajar atau bentuk perhatian. Perilaku tersebut tidak dilakukan oleh satu pihak saja, karena informan perempuan juga mengatur, memeriksa akun, dan memaki pasangan, sementara informan laki-laki menolak kontrol secara normatif tetapi tetap membuka kemungkinan pengawasan ketika curiga. Kontribusi penelitian ini terletak pada gambaran perilaku toksik dari sudut pandang perempuan dan laki-laki dalam bahasa sehari-hari mereka, serta pada temuan bahwa normalisasi menjadi mekanisme yang membuat perilaku tidak sehat jarang dipersoalkan. Temuan ini membuka arah kajian tentang kontrol dua arah dan pengawasan digital dalam pacaran dewasa awal di Indonesia timur dengan rancangan diadik dan informan yang lebih beragam.

Referensi

Allan, G. (2020). Qualitative research. In *Handbook for research students in the social sciences* (pp. 177–189). Routledge.

Ambarita, P., Punia, I. N., & Mahadewi, N. M. A. S. (2023). Fenomena perilaku toxic relationship dalam hubungan berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT)*, *3*(2), 1–9.

Apriantika, S. G., Hendrastomo, G., Agustina, D., & Hidayah, N. (2023). Domination and intimidation as forms of symbolic violence in adolescent dating relationships. *Jurnal Sosiologi Walisongo*, *7*(2), 157–172. https://doi.org/10.21580/jsw.2023.7.2.16046

Aquino, E. A. G., Dela Cruz, A. J. C., Huerto, R., Lintuco, G. M., Mendoza, J. M., Obing, J. M. C., Padilla, K. A., Sanchez, H. A., Tutanes, D. A., & Cruz, H. G. (2024). Loving them was red: A qualitative analysis on why young adult women chose to stay in a toxic relationship. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, *25*(3).

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Aspers, P., & Corte, U. (2021). What is qualitative in research. *Qualitative Sociology*, *44*(4), 599–608. https://doi.org/10.1007/s11133-021-09497-w

Aurini, J. D., Heath, M., & Howells, S. (2021). *The how to of qualitative research* (2nd ed.). SAGE.

Borrajo, E., Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2015). Cyber dating abuse: Prevalence, context, and relationship with offline dating aggression. *Psychological Reports*, *116*(2), 565–585. https://doi.org/10.2466/21.16.PR0.116k22w4

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(4), 589–597. https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806

Chi, G., & Dariyo, A. (2025). Gambaran toxic relationship bagi dewasa awal yang berpacaran. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, *4*(4), 542–548. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4172

De Sousa, D., Paradis, A., Fernet, M., Couture, S., & Fortin, A. (2023). "I felt imprisoned": A qualitative exploration of controlling behaviors in adolescent and emerging adult dating relationships. *Journal of Adolescence*, *95*(5), 907–921.

Eisikovits, Z., & Koren, C. (2010). Approaches to and outcomes of dyadic interview analysis. *Qualitative Health Research*, *20*(12), 1642–1655.

Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Northeastern University Press.

Kurt, A. A., & Bakır Aygar, B. (2025). The mediating role of toxic relationship behaviors and perceived romantic relationship quality in the relationship between loneliness and life satisfaction. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(2), 617–630. https://doi.org/10.17860/mersinefd.1642051

Kurt, A. A., & Gündüz, B. (2025). İlişkilerin yıkıcı yüzü toksiklik: Toksik ilişki davranışları ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması [Toxicity, destructive face of relationships: Adaptation of the Toxic Relationship Behavior Scale into Turkish]. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (65), 321–333. https://doi.org/10.9779/pauefd.1566355

Lagdon, S., Klencakova, L., Schubotz, D., Shannon, C., Tully, M. A., Armour, C., & Jordan, J. A. (2023). Young people's understanding of coercive control in Northern Ireland. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, *16*(3), 537–545. https://doi.org/10.1007/s40653-022-00508-8

Langhinrichsen-Rohling, J., Misra, T. A., Selwyn, C., & Rohling, M. L. (2012). Rates of bidirectional versus unidirectional intimate partner violence across samples, sexual orientations, and race/ethnicities: A comprehensive review. *Partner Abuse*, *3*(2), 199–230. https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.199

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.

Mahmudah, S., Astutik, F., Diana, Rahayu, D., & Handayani, N. (2025). Coping strategies in the toxic relationships: A phenomenological study of emerging adults. *International Journal of Body, Mind and Culture*, *12*(3), 35–50.

Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, *26*(13), 1753–1760. https://doi.org/10.1177/1049732315617444

Morgan, D. L., Ataie, J., Carder, P., & Hoffman, K. (2013). Introducing dyadic interviews as a method for collecting qualitative data. *Qualitative Health Research*, *23*(9), 1276–1284. https://doi.org/10.1177/1049732313501889

Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, *12*(4), 441–444. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0263

Mukhopadhyay, J., Singh, R., & Bhattacharjee, A. (2025). Toxic relationships: A multidisciplinary exploration of mental health implications. In *Empowering Indian women through resilience: Recent developments and future perspective* (pp. 151–175). Springer Nature Singapore.

Nasir, N., Adetya, S., & Gina, F. (2024). Psychological distress phenomena in young adults due to toxic family relationships. *Linguanusa: Social Humanities, Education and Linguistic*, *2*(3), 147–152.

Neilson, E. C., Gulati, N. K., Stappenbeck, C. A., George, W. H., & Davis, K. C. (2023). Emotion regulation and intimate partner violence perpetration in undergraduate samples: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, *24*(2), 576–596. https://doi.org/10.1177/15248380211036063

Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2023). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, *1*(2), 436–451. https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.51703

Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2016). Snooping and sexting: Digital media as a context for dating aggression and abuse among college students. *Violence Against Women*, *22*(13), 1556–1576. https://doi.org/10.1177/1077801216630143

Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, *23*(4), 334–340.

Sereno, M. (2023). Intimate partner violence in teenage relationships: Controlling behavior. In *Encyclopedia of domestic violence* (pp. 1–9). Springer International Publishing.

Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi toxic relationship dalam komunikasi interpersonal pada mahasiswa dewasa muda. *Perspektif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, *13*(3), 628–637. https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116

Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, *19*(6), 349–357. https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042

Wahid, U., & Legino, R. (2023). Power relations and patriarchy politics on dating violence. *Nyimak: Journal of Communication*, *7*(1), 109–130.

Widyananda, A. J., & Ashfaq, A. (2023). Power relations in dating relationships: A phenomenological study of violence in university students in Samarinda City. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, *18*(1), 34–45. https://doi.org/10.20473/jsd.v18i12023.34-45

Wilson, K. D., & Fritz, P. A. T. (2023). Psychometric properties of the Coercion in Intimate Partner Relationships scale. *Assessment*, *30*(2), 448–457. https://doi.org/10.1177/10731911211025628

Zarniati, D., Narti, S., & Dianthi, M. H. (2025). Interpersonal communication strategies in facing toxic dating relationships: A study among communication science students at Dehasen University. *Social Sciences Journal*, *2*(2), 145–152.