

## Terjebak Dalam Lingkaran Setan: Studi Kasus Terhadap Penyintas *Toxic Relationship*

Rini  
Universitas Persada Indonesia YAI  
E-mail: Rini@upi-yai.ac.id

### ABSTRAK

*Toxic Relationship* adalah hubungan yang tidak menyenangkan karena dapat membuat seseorang menjadi lebih buruk. Banyak individu yang terjebak di siklus *toxic relationship*. Apa yang menjadi dasar seseorang bertahan dalam siklus ini menjadi menarik untuk diteliti. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 1 orang perempuan yang menjalani *toxic relationship* dan tidak bisa keluar dari siklus kekerasan. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam kepada subjek. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil analisa menunjukkan bahwa siklus kekerasan memiliki beberapa fase, yaitu 1). love bombing dimana subjek diberikan perlakuan spesial dan hadiah, 2). Tegangan dimana terjadi konflik antara subjek dengan pasangan karena permintaan di luar nalar, kemarahan jika permintaan tidak dituruti, kecenderungan menyalahkan, harga diri yang terlalu tinggi, dan pembatasan aktivitas, 3). Kekerasan, berupa kekerasan psikis, verbal dan fisik. 4). Rekonsiliasi yang dilakukan dengan permohonan maaf. 4). Situasi hubungan baik dimana love bombing terjadi lagi. Semua hal ini terus berulang dalam siklus kekerasan. Alasan subjek bertahan berada pada siklus kekerasan adalah perasaan cinta, percaya pasangan adalah orang baik, mengharap perubahan pasangan, takut, kekacauan realitas, rendah diri.

**Kata kunci :** *toxic relationship*, siklus kekerasan.

### ABSTRACT

*Toxic Relationship is an unpleasant relationship that makes someone to become worse. Many individuals are trapped in a cycle of toxic relationships. What is the reason for someone surviving this cycle is interesting to research. The research subject in this study was 1 woman who has been in a toxic relationship and could not break out of the cycle of violence. The sampling technique used is the purposive sampling technique. Data collection through in-depth interviews with the subject. The method used is qualitative with a case study approach. The results of the analysis show that the cycle of violence has several phases, namely 1). love bombing, where the subject is given special treatment and gifts, 2). Tension, where there is conflict between the subject and the partner due to requests beyond reason, anger if the request is not fulfilled, the tendency to blame, too high self-esteem, and activities controlling, 3). Violence, in the form of psychological, verbal and physical violence 4). Reconciliation is carried out with an apology. 4). A good relationship situation where love bombing occurs again. This all act continues to repeat in the cycle of violence. The reasons the subject persists in the cycle of violence are love, believing that the partner actually is a good person, hoping that the partner will change, fear, chaos in reality, and low self-esteem.*

*Keywords:* *toxic relationship, the cycle of violence.*

### 1. PENDAHULUAN

*Toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan yang ditandai dengan perilaku buruk pasangan yang merusak

secara emosional, bahkan tidak jarang merusak pasangannya secara fisik. Hubungan yang buruk terjadi ketika setidaknya salah satu pasangan terus-menerus menguras tenaga pasangannya

secara mental, emosional, psikologis, atau spiritual (McGruder, 2018). *Toxic relationship* terjadi ketika salah satu dari mereka hanya malas, tidak termotivasi, tidak produktif, dan tidak memiliki arah hidup. Sementara itu, orang tersebut tampaknya bertekad untuk menarik pasangannya ke dalam kondisinya.

Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) tahun 2023, jumlah kasus kekerasan berdasarkan tempat kejadian adalah terdapat 11.411 kasus kejadian kekerasan yang terjadi di rumah tangga. Dari 11.411 kasus kekerasan, 3.131 pelakunya adalah suami/isteri. Artinya dari seluruh kasus kekerasan yang terjadi di rumah tangga, 27,43% adalah kasus kekerasan suami/isteri kepada pasangannya.

*Toxic relationship* menyiratkan kekerasan psikologis dan terkadang fisik. Tingginya angka *toxic relationship* seringkali terjadi karena ketidakmampuan korban kekerasan keluar dari situasi yang toxic.

Zimbardo (1979) menyatakan bahwa pelaku memiliki kekuasaan yang lebih dominan dalam melakukan perilaku kekerasan. Dalam beberapa kasus kekerasan, pelaku merasa mendapatkan reward setiap kali melakukan tindakan kekerasan. Dengan kata lain, pelaku merasa puasa ketika melakukan kekerasan seperti serangan, pukulan, dan hinaan kepada korban. Setiap melakukan berbagai bentuk kekerasan, reward ini menjadi umpan balik bagi pelaku untuk melakukan kekerasan lagi berulang-ulang karena bagi pelaku, kekerasan ini adalah cara pelepasan ketegangan.

Sebenarnya, jika orang-orang yang sedang atau pernah terlibat dalam *toxic relationship* memikirkan mengapa mereka menoleransi hubungan tersebut, sebagian besar sebenarnya tidak dapat memberikan penjelasan yang rasional. Mereka terjebak dalam lingkaran atau siklus kekerasan, dan tidak mudah keluar dari siklus ini.

Cinta (Rasa cinta dan sayang kepada suami/isteri, memaklumi, mencoba untuk mengerti), harapan (berharap akan berubah menjadi baik), teror (ancaman setiap saat akan dipukul, ditinggal, tidak dapat menjalani hidup sendirian tetapi ketakutan dan sakit hati atas perlakuan pasangannya) adalah alasan-alasan yang membuat individu sulit keluar dari relasi *toxic* ini. Pola ini selalu berulang dan sulit untuk diputuskan mata rantainya, kecuali kalau ada kesadaran untuk berubah dari suami atau istri (Hardani et.al., 2010).

Sejalan dengan itu, bertahannya korban, dalam hal ini isteri dalam siklus kekerasan menurut Farcha (1999) disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu takut kepada pembalasan suami, bergantung secara ekonomi kepada suami, takut dicera masyarakat, rasa percaya diri yang rendah, memikirkan kepentingan anak, perasaan cinta kepada pelaku, dan keinginan mempertahankan perkawinan.

Tetap bertahan dalam kekerasan atau memilih meninggalkannya (dengan cara mengajukan gugat cerai) sama-sama membawa dampak negatif bagi korban, sekalipun dalam tingkat yang berbeda. Hal inilah yang membuat korban sulit keluar dari lingkaran *toxic relationship* tersebut.

Dari pemaparan ini, maka penelitian mengenai dinamika psikologis penyintas *toxic relationship* dalam lingkaran atau siklus kekerasan menjadi menarik untuk diteliti.

## 2. LANDASAN TEORI

### a. Pengertian *Toxic Relationship*

Glass (dalam Solferino & Tessitore, 2021) mendefinisikan *toxic relationship* sebagai hubungan apa pun (antara orang-orang) yang tidak saling mendukung, di mana terdapat konflik dan salah satu pihak berusaha melemahkan yang lain, terdapat persaingan, terdapat rasa tidak hormat dan kurangnya kekompakan.

b. Ciri-ciri *Toxic Relationship*

Untuk memahami apakah sebuah hubungan merupakan *toxic relationship*, McGruder (2018) memberikan penjelasan mengenai ciri hubungan yang toxic:

- 1) Salah satu pasangan cenderung membuat pasangannya merasa bersalah dan tidak berharga.
- 2) Selama sebagian besar waktu bersama, salah satu pasangan cenderung selalu marah dan menunjukkan perubahan suasana hati yang tidak menentu serta agresivitas.
- 3) Saat bersama, waktu bersama sebagian besar dihabiskan untuk perdebatan dan bertengkar.
- 4) Salah satu pasangan memiliki sikap merendahkan dan memanggil pasangannya dengan ucapan yang merendahkan.
- 5) Salah satu pasangan menolak mengakui bahwa hubungannya sedang dalam masalah serius.
- 6) Salah satu pasangan menunjukkan rasa cemburu yang obsesif, disertai tuntutan agar pasangan mengasingkan diri dari keluarga dan atau teman.
- 7) Salah satu pasangan berulang kali memaksa untuk berhubungan seks atau bahkan melakukannya dengan paksa.
- 8) Salah satu pasangan terus-menerus atau diam-diam memeriksa ponsel atau jejaring sosial pasangannya.

c. Siklus Kekerasan

Menurut Walker (dalam Dewi & Hartini, 2017), siklus kekerasan adalah sebagai berikut:

- 1) Fase tegangan atau konflik, yaitu fase dimana pelaku melakukan tindak kekerasan ringan yang disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat menimbulkan perselisihan.
- 2) Fase Kekerasan, yaitu fase dimana pelaku kehilangan kontrol dan melakukan KDRT dengan cara memukul, mendorong, menjambak hingga menyeret korban dan beberapa

bentuk kekerasan lainnya baik psikis maupun fisik.

- 3) Fase rekonsiliasi, yaitu fase dimana pelaku mendatangi korban untuk meminta maaf dengan berbagai macam cara dan berjanji akan berubah. Korban akhirnya percaya kepada pelaku dan memaafkan pelaku serta berharap agar pelaku tidak mengulangi perbuatannya.
- 4) Fase situasi hubungan baik (bulan madu) dimana pelaku menunjukan perubahan perilaku.

Pola ini berulang-ulang membentuk lingkaran kekerasan. Meskipun pelaku menunjukan perubahan pada fase hubungan baik (bulan madu), namun di kemudian hari akan kembali pada tegangan atau konflik yang diikuti dengan kekerasan.



Gambar 1. Siklus Kekerasan

3. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menurut Sugiyono (2016) studi kasus merupakan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang.

Subjek Penelitian pada penelitian ini dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Purposive sampling merupakan metode yang digunakan untuk menentukan siapa yang akan subjek penelitian dengan pertimbangan tertentu

(Sugiyono 2016). Pertimbangan karakteristik subjek penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Berusia di atas 18 tahun.
2. Menjalani *toxic relationship*.
3. Lama menjalani *toxic relationship* adalah di atas 2 tahun.
4. Terjebak dalam siklus/lingkaran kekerasan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam, menggunakan instrumen penelitian pedoman wawancara.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data demografis Subjek Penelitian:

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Data Subjek	Keterangan
Inisial	AG
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	32 tahun
Tingkat Pendidikan	S3
Pekerjaan	Manajer
Inisial Pasangan	RH

Penelitian ini dianalisis dalam tiga bahasan utama: Love Bombing, Siklus Kekerasan, dan Alasan bertahan.

##### a. Love Bombing

Subjek AG bertemu dengan RH dalam sebuah seminar. Waktu itu, AG berusia 28 tahun dan RH berusia 32 tahun. Saat mereka bertemu, AG adalah salah satu narasumber pada seminar tersebut dan RH adalah pesertanya. Terkagum pada kemahiran AG membawakan seminar, RH mengajak AG berkenalan dan dilanjutkan dengan proses pendekatan.

Dalam proses pendekatan RH menunjukkan sikap yang sangat baik, ia memberikan AG perhatian penuh, dan

hadiah-hadiah mahal. RH bersikap sangat sabar dan ramah. RH sangat menghormati AG dan seluruh teman-temannya.

Hal inilah yang membuat AG benar-benar merasa dicintai, AG pun jatuh cinta kepada RH. Tidak butuh waktu lama, dalam 4 bulan berpacaran mereka memutuskan untuk menikah.

##### b. Siklus Kekerasan

###### 1). Konflik dan Tegangan

Konflik mulai terjadi saat AG, yang merupakan perempuan mandiri terkadang tidak tunduk dan patuh pada keinginan RH. Sebenarnya, selama menjalin hubungan AG berusaha melakukan yang terbaik untuk RH. AG telah melakukan tugas dan tanggung jawab sebagai seorang isteri dengan baik. Meskipun AG perempuan yang bekerja, namun ia tetap mengerjakan pekerjaan rumah dengan baik. Ia membersihkan rumah, memasak, menyiapkan keperluan RH sampai membantu RH mengerjakan pekerjaan kantornya.

Hanya saja, permintaan RH terkadang di luar nalar AG yang membuat AG tidak bisa mematuhi perintah itu, misalnya:

*“waktu itu saya lagi ke dokter, dia suruh saya pulang cuma buat beliin dia rokok di toko dekat rumah, padahal jarak dokter ke rumah saya 40 menit loh. Ya, cuma karena itu, dia marah-marahin saya kalau saya gak mau”*

Atau RH sering kali menyalahkan AG dalam semua hal buruk yang terjadi padanya, dan ini membuat AG merasa sulit menerimanya. Misalnya:

*“Pernah juga, saya masak nasi, nasinya gak matang karena rice cooker kayaknya rusak, eh dia ngamuk-ngamuk bilang saya gak kasih makan orang yang numpang di rumah saya. Emang sih, dia*

*tinggalnya di rumah saya. Tapi selama ini saya hormati kok. Dia malah dikit-dikit tersinggung. Dia juga pernah jam tangannya lupa dia taruh mana, terus saya bantu cari dan ketemu, eh dia malah nuduh saya yang umpetin jam itu.”*

Kecemburuan RH yang sangat besar juga sering kali memicu konflik dalam pernikahan AG.

*“Kalau cemburu itu, ampu dah. Saya ketawa-ketawa sama temen aja cemburu. Sering banget kemana-kemana kalau nggak sama dia dicurigai selingkuh lah, pergi sama orang lah.”*

RH juga sering kali bermasalah dengan harga dirinya. Setelah menikah RH tinggal di rumah AG, meskipun sebenarnya RH memiliki rumah sendiri. RH sering merasa dirinya menumpang di rumah AG. Apalagi sejak RH mengalami masalah dalam pekerjaannya, kehidupan ekonominya memang mengalami penurunan drastis dan ini membuat RH merasa AG merendahkan harga dirinya, meskipun faktanya tidak demikian.

*“Kalau saya lagi kesel atau marah-marah sering banget dia bilang, mentang-mentang gue numpang. Itu terus yang disebut. Padahal dimana sih isteri yang gak marah?”*

Pembatasan Aktivitas juga menjadi pemicu terbesar dalam pernikahan AG. RH sering kali marah jika AG pergi dengan teman-temannya. Padahal frekuensi AG pergi sangatlah jarang. Atau jika RH memberikan AG ijin pergi sekalipun, ia sering kali membuat AG merasa tidak nyaman dengan sindiran-sindirannya.

*“Sejujurnya saya takut pergi-pergi sih. Takut diomelin, takut nggak nyaman karena diajak berantem, takut disakitin sama kata-kata dia,*

*takut disindir-sindir juga. Jadi dia tuh maunya, saya sama dia terus. Di rumah, atau kalau pergi ya sama dia. Padahal kita kan punya kesibukan lain ya.”*

## 2). Kekerasan

Kekerasan yang dilakukan RH diawali dari kekerasan verbal. RH kerap kali menghina AG dengan hinaan-hinaan yang menyakitkan. RH menyebut AG jelek, tua, bodoh, dan sering kali membentak AG dengan suara yang keras.

*“yang paling saya takutkan dari dia itu adalah kata-kata yang keluar dari mulutnya. Kasar sekali, sampai saya selalu merasa takut. Takut salah, takut bikin dia kecewa, takut dia marah. Soalnya saya nggak sanggup denger kata-kata dia yang nyakitin. Saya pernah dikatain, tua, jelek, bodoh.”*

Selain itu, RH juga kerap menyakiti AG dengan menghancurkan barang-barang yang disukai oleh AG.

*“Kalau rumah sih udah banyak yang dirusak, pintu ditendang sampe hancur, tapi yang paling sakit, dia menghancurkan koleksi-koleksi saya yang saya cari dengan susah payah. Ada yang pecah, ada yang patah.”*

Kekerasan RH berlanjut pada kekerasan fisik. RH pernah mempermalukan dan menampar AG di tempat umum disaksikan oleh banyak orang. RH juga pernah menampar AG hingga bibir AG berdarah. Mencengkeram, menendang, dan mencakar AG hingga meninggalkan banyak bekas luka di tubuh AG.

Hal yang paling menyakitkan adalah ketika RH menjambak rambut AG, menghempaskannya dan memukul kepalanya berkali-kali.

*“menjambak hingga banyak helai rambut yang rontok, habis itu kepala saya dihempas dan dipukul berkali-kali. Lantai rumah penuh dengan beling dan kaki saya menginjak beling sampe berdarah-darah. Badan saya juga biru-biru”*

Kesakitan AG semakin bertambah parah ketika AG mengetahui RH selingkuh.

*“iya dengan perempuan lain. Dia suka bangun malem duduk di ruang tamu, chat sama seseorang. Kalau siang saya pergi kerja dia telponan sama perempuan itu. Belakangan dia kedatangan waktu berdua sama perempuan itu. Sampe nginep-nginep.”*

### 3). Rekonsiliasi

Sebagai orang yang berpendidikan tinggi AG bukan tidak pernah berpikir untuk mengakhiri hubungannya dengan RH. Ada banyak alasan untuk AG mengakhiri hubungan mereka. Pertama, AG adalah perempuan mandiri secara finansial, ia tidak pernah menerima nafkah materi dari RH. Bahkan kerap kali AG-lah yang mengeluarkan uang pribadinya untuk keperluan RH. Jadi ada tidak adanya RH tidak memberikan pengaruh besar pada AG. Kedua, kedudukan AG yang sangat disegani dan dihormati banyak orang, membuatnya merasa tidak layak diperlakukan dengan rendah oleh pasangannya sendiri.

Tapi setiap kali AG sudah merasa mantap dengan keputusan yang diambil. RH yang tahu persis kelemahan AG, akan mendatangi AG dengan permohonan maaf. RH mengucapkan banyak janji, seolah ia tidak akan mengulangi lagi kesalahan yang sama. Bahkan demi mendapatkan AG kembali, RH tidak segan-segan menyayat-nyayat tubuhnya sendiri dengan pisau, mencium kaki AG

dan berusaha menarik hati AG kembali dengan berbagai macam cara. Dan ini semua membuat AG menjadi luluh.

*“iya, kasihan dia sampe sembah-sembah kaki saya begitu. Orang setinggi itu harga dirinya loh. Sampai seserius itu mungkin dia bisa berubah ya.”*

### 4. Situasi Hubungan Baik

Setelah melakukan kekerasan dan meminta maaf, RH berusaha menunjukkan banyak perubahan. RH menghujani AG dengan serangkaian hadiah-hadiah mahal yang selama ini tidak pernah diberikan RH bahkan dalam momen spesial mereka sekalipun.

RH berusaha menjadi lebih sabar, bahkan berusaha membantu AG membersihkan rumah, memberikan support kepada AG dalam pekerjaannya, dan mengucapkan kata-kata positif yang menyenangkan untuk di dengar AG.

Suasana pernikahan kembali seperti saat pertama AG dan RH menikah. AG merasa sangat bahagia dan sudah bisa memaafkan semua kesalahan RH dengan tulus tanpa tersisa kesakitan sedikitpun.

*“Setelah disakiti, ribut, dia minta maaf. Ya dia baik lagi. Seperti waktu dulu jadianlah. Baik. Dia emang bukan orang jahat sih. Dia orang baik, cuma emosian.”*

### Siklus Kekerasan Berulang

Suasana pernikahan yang tenteram dan damai ternyata tidak berlangsung lama. Konflik kembali muncul dalam pernikahan AG dan RH. Bahkan untuk masalah kecil sekalipun.

*“kecil, kecillah. Misalnya saya lupa kasih kabar. Itu bisa jadi besar tuh. Padahal dia sering kali gak kasih kabar saya gak apa-apa. Ya semua suka-suka dia. Kalau dia boleh, saya*

*nggak. Kami sering berantem. Hampir semua isi obrolan kami adalah perdebatan.”*

Dan ketika konflik datang, kekerasan terjadi lagi. RH yang telah kehilangan kendali atas emosinya, kembali menyerang AG dengan kata-kata yang menyakitkan, dan tak jarang disertai pukulan fisik.

*“Paling sering dia nyalahin saya. Ya buat semua yang terjadi. Menyudutkan, menghina, memfitnah. Bahkan kaki saya ditendang, kepala saya dijambak lagi. Ada sih perubahan, tapi kecil. Kalau lagi marah, udah lupa dia sama janjinya.”*

Setelah semua kekerasan yang dilakukan RH kepada AG, RH akan datang kembali kepada AG meminta maaf, berjanji tidak akan mengulangnya lagi. AG akan memaafkan lagi, lalu kemudian RH akan memperlakukan AG dengan sangat baik lagi. Dan dalam waktu yang singkat, AG dan RH akan berkonflik lagi. Demikian seterusnya, siklus ini terus berulang.

*“ya, berulang terus, kayak lingkaran setan. Kayaknya susah dia berubah. Susah sekali, karakter sih. Ada sih perubahannya. Tapi kalau marah tetap gak bisa kendalikan emosi. Tetap kasar kata-katanya.”*

### **c. Alasan Bertahan**

AG memiliki beberapa alasan mengapa ia bertahan dalam hubungan yang *toxic* ini.

#### **Cinta**

Meskipun sering merasa terluka oleh perbuatan RH, AG memiliki perasaan cinta yang sangat dalam kepada RH. Ia sangat menyayangi RH.

Ketika mereka bertengkar dan sudah memutuskan untuk berpisah, entah mengapa AG sering kali merasakan perasaan rindu yang mendalam kepada RH. Ia terus membayangkan perbuatan baik yang pernah RH lakukan kepadanya.

*“marah, kesal, benci, takut, cinta, sayang, rindu semua jadi satu. Saat bertengkar dan berpisah, saya merasakan rindu yang kuat dan dalam kepadanya. Saya sangat merindukan dia sampai menangis berkali-kali. Menjalani hubungan sama dia emang sakit, tapi lebih berat kalau harus kehilangan dia”*

#### **Percaya Pasangan Sebenarnya adalah Orang Baik**

Alasan AG tetap bertahan dalam hubungan yang *toxic* ini adalah karena kepercayaan AG bahwa sebenarnya RH adalah orang baik namun ia hanya tidak mampu mengendalikan emosi.

*“Dia itu orang baik sebenarnya, cuma karena lagi emosi aja. Dia sama keluarganya baik loh, dia gak pernah mentingin dirinya. Uangnya dipakai buat keluarganya semua. Bahkan baju aja saya yang beliin. Gak pernah dia mikirin dirinya sendiri.”*

#### **Percaya Pasangan Bisa Berubah**

Setiap kali RH meminta maaf, AG selalu percaya bahwa RH bisa berubah menjadi lebih baik. Kepercayaan bahwa RH bisa berubah membuat AG terus memberikan kesempatan kepada RH.

*“kalau dibanding dulu dia mah udah berubah banyaklah. Saya percaya sih, nanti bisa berubah jadi baik. Bisa gak kasar lagi sama saya. Cuma butuh lebih sabar.”*

### Takut

Setelah kejadian perselingkuhan RH, sebenarnya AG pernah memutuskan untuk berpisah dengan RH, tapi saat itu RH nekat menghubungi teman dekat AG. Hal ini yang membuat AG merasa takut. AG takut jika ia berpisah dengan RH, RH akan nekat merusak reputasinya.

*“iya takut dia gak bisa legowo kan, ya malah merusak reputasi saya. Karena kemarin-kemarin itu dia nekat juga sih hubungi temen saya.”*

### Kekacauan Realitas

Dalam hubungan ini, seringkali AG merasa kebingungan. Ia kerap merasa bersalah atas semua yang terjadi. Sikap RH yang selalu menyalahkan AG atas semua hal buruk yang terjadi dalam hubungan mereka membuat AG merasa bahwa semua perilaku buruk RH terjadi karena kesalahannya, meskipun sesungguhnya AG tidak bersalah.

*“kayaknya sih dia begitu juga karena saya yang terlalu sibuk ya. Dia kan manja kan. Dan gak kerja juga. Kerjanya gak tiap hari kayak saya jadi banyak waktu nganggur. Ya mungkin itu yang bikin dia kesal sih ya...”*

*Kadang saya juga suka lawan dia kalau udah kesal. Harusnya diam aja ya. Ya diapa-apain diam aja. Lebih aman.*

*Sikap sayalah yang seringkali membuat dia marah, dan kambuh. Ada banyak kesalahan saya.”*

### Rendah Diri

AG mengakui bahwa kekerasan yang dilakukan RH sepanjang pernikahannya telah membuat dirinya menjadi rendah diri. Ia yang semula begitu percaya diri, berkarakter kuat, cerdas dan tegas. Dalam 4 tahun bersama

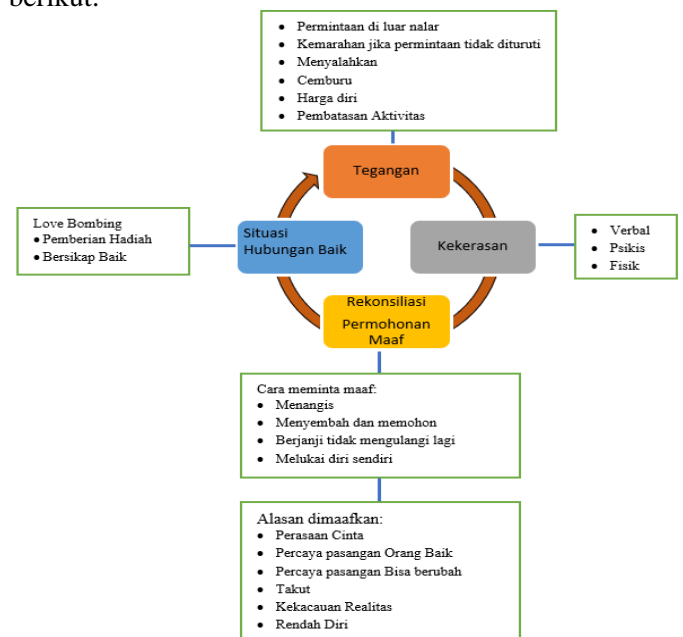
RH telah berubah menjadi orang yang rendah diri, lemah, cengeng dan penuh kesakitan.

*“Kalau nggak sama dia, ada gak yang mau sama saya? Saya kan gak cantik, gak pintar pula, udah tua. ...saya banyak nyimpan luka sekarang, banyak sakit. Orang pasti cari yang sehat.”*

Kekerasan dalam rumah tangga sering kali merupakan sebuah siklus yang menjadi “lingkaran setan.” Disebut demikian karena siklus ini membuat korban sulit keluar dari kondisi ini meskipun ia sangat menginginkannya.

Korban seolah terjebak pada situasi yang memaksanya bertahan di sana. Kebertahanan kadang muncul karena perasaan cinta, mengingat lagi perasaan bahagia yang pernah diberikan, takut pada ancaman, ataupun merasa percaya bahwa pasangan akan berubah.

Berdasarkan siklus kekerasan Walker (dalam Dewi & Hartini, 2017), gambaran *toxic relationship* dalam hubungan AG dan RH adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil Penelitian



## 5. KESIMPULAN

Kesimpulan mengenai gambaran lingkaran kekerasan dalam *toxic relationship* yang dialami AG adalah sebagai berikut:

- a. Love Bombing  
Adalah kondisi dimana subjek diberikan perlakuan spesial dan hadiah.
- b. Tekanan  
Adalah kondisi dimana terjadi konflik antara subjek dengan pasangan karena permintaan di luar nalar, kemarahan jika permintaan tidak dituruti, kecenderungan menyalahkan, harga diri yang terlalu tinggi, dan pembatasan aktivitas
- c. Kekerasan  
Adalah kondisi dimana pasangan subjek melakukan kekerasan verbal, psikis dan fisik kepada subjek.
- d. Rekonsiliasi  
Adalah kondisi dimana pasangan subjek memohon maaf dengan cara memohon, menangis, berjanji akan berubah dan bahkan melukai diri sendiri
- e. Situasi hubungan baik  
Kondisi dimana *love bombing* terjadi lagi, pasangan subjek bersikap baik dan memberikan subjek hadiah-hadiah.
- f. Alasan Subjek Bertahan  
Alasan subjek bertahan berada pada siklus kekerasan adalah perasaan cinta, percaya pasangan adalah orang baik, mengharap perubahan pasangan, takut, kekacauan realitas, rendah diri.

[content/uploads/2015/06/Toxic-People\\_ebook.pdf](https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2/content/uploads/2015/06/Toxic-People_ebook.pdf).

- Farcha, Ciciek. 1999. Ikhtiar Mengatasi Kekerasan dalam Rumah Tangga: Belajar dari Kehidupan Rasulullah Saw. Jakarta: LKAJ bekerjasama dengan Perserikatan Solidaritas Perempuan dan The Asia Foundation
- Hardani, Sofia, dkk. (2010) Perempuan Dalam Lingkaran KDRT, Pekanbaru: Pusat Studi Wanita.
- McGruder, J.A. (2018). Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship. Blomington: Xlibis.
- Puspita Dewi, I. D. A. D., & Hartini, N. (2017). Dinamika Forgiveness pada Istri yang Mengalami Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT). *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12.017.51-62>
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18), 1–9.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women: summary report of initial results on prevalence, health outcomes, and women's responses. Geneva: WHO; 2005.
- Zimbardo P. (1969). The human choice: Individuation, reason and order versus deindividuation, impulse, and chaos. Lincoln: University of Nebraska Press.

## DAFTAR PUSTAKA

- Glass, L. Toxic People. Your Total Image Publihing. 1995. Available online: <https://www.drilliangulass.com/wp>