

## Hubungan *Romantic Attachment* Dengan *Toxic Relationship* Pada Mahasiswa Di Universitas X

| INFO PENULIS                                                                                                                      | INFO ARTIKEL                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mutiara Mirah Yunita<br>Universitas Bunda Mulia<br><a href="mailto:mutiaramirahyunita@gmail.com">mutiaramirahyunita@gmail.com</a> | ISSN: 2963-8933<br>Vol. 4, No. 3, Oktober 2025<br><a href="http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp">http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</a> |
| © 2025 Arden Jaya Publisher All rights reserved                                                                                   |                                                                                                                                                       |

### Saran Penulisan Referensi:

Yunita, M. M., (2025). Analisis Kurangnya Minat Studi Lanjut di Perguruan Tinggi Program Studi Pendidikan Agama Islam. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 4 (3),644-649.

### Abstrak

Fenomena *toxic relationship* pada pasangan muda, termasuk mahasiswa, semakin banyak terjadi dan menimbulkan dampak serius baik secara psikologis maupun fisik. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kecenderungan terlibat dalam hubungan beracun adalah *romantic attachment*, yaitu pola kelekatan emosional individu dalam hubungan romantis yang terbentuk dari pengalaman kelekatan di masa kanak-kanak. Penelitian kuantitatif ini bertujuan mengetahui hubungan antara *romantic attachment style* dan *toxic relationship* pada mahasiswa di Universitas X yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis (pacaran). Subjek penelitian dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tersebut, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala *romantic attachment* serta skala *toxic relationship* yang dikembangkan dari teori dan penelitian sebelumnya. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *romantic attachment style* dan *toxic relationship* pada mahasiswa Universitas X ( $p = 0,012$ ;  $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa pola kelekatan tertentu berkaitan dengan kecenderungan terlibat dalam hubungan tidak sehat. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman mengenai gaya kelekatan romantis dalam upaya pencegahan dan intervensi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** *romantic attachment*, *toxic relationship*, kekerasan dalam pacaran, mahasiswa, dewasa awal

### Abstract

The phenomenon of toxic relationships among young couples, including university students, has increasingly drawn attention due to its serious psychological and physical consequences. One factor assumed to be related to the tendency to engage in such relationships is romantic attachment, namely individuals' emotional bonding patterns in romantic relationships that are shaped by early-life attachment experiences with caregivers. This quantitative study aimed to examine the relationship between romantic attachment style and toxic relationship among students at University X who were currently or had previously been involved in romantic relationships. Participants were selected using purposive sampling based on these criteria, and data were collected using a romantic attachment scale and a toxic relationship scale developed from relevant theories and previous studies. Data were analyzed using a correlation test to examine the association between the two variables. The findings showed a significant relationship between romantic attachment style and toxic relationship among students at University X ( $p = 0.012$ ;  $p < 0.05$ ), indicating that certain attachment patterns are associated with a higher tendency to be involved in unhealthy romantic relationships. These results highlight the importance of understanding romantic attachment styles in efforts to prevent and intervene in toxic relationships among university students.

**Key Words:** romantic attachment, toxic relationship, dating violence, university students, young adults

### A. Pendahuluan

Fenomena hubungan romantis yang tidak sehat atau *toxic relationship* semakin sering muncul di ruang publik, antara lain melalui pemberitaan kasus kekerasan dalam pacaran yang dialami figur publik maupun mahasiswa. Berbagai bentuk kekerasan, seperti kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi dilaporkan terjadi dalam relasi pacaran, dan sering kali justru digunakan sebagai cara untuk mempertahankan hubungan. Data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) menunjukkan bahwa kasus kekerasan dalam hubungan pacaran pada kelompok usia dewasa awal menempati proporsi yang cukup tinggi dibandingkan bentuk hubungan lainnya. Kondisi ini menggambarkan bahwa banyak individu muda yang terjebak dalam hubungan tidak sehat dan mengalami dampak negatif baik secara psikologis, fisik, sosial, maupun finansial.

*Toxic relationship* secara umum dipahami sebagai hubungan antara dua individu yang ditandai oleh pola interaksi yang merusak, ketidakseimbangan kekuasaan, kurangnya dukungan, serta berbagai bentuk kekerasan atau manipulasi yang menyebabkan salah satu atau kedua pihak merasa dirugikan dan tidak aman. Hubungan seperti ini dapat menurunkan harga diri, memicu kecemasan dan depresi, serta memperburuk kesejahteraan psikologis korban. Meskipun demikian, banyak individu tetap bertahan dalam *toxic relationship* karena berbagai alasan, seperti ketergantungan emosional, harapan bahwa pasangan akan berubah, tekanan sosial, maupun pemaknaan cinta yang keliru sehingga perilaku kekerasan dianggap sebagai wujud kasih sayang.

Salah satu kerangka teoritis yang banyak digunakan untuk menjelaskan mengapa individu mempertahankan hubungan berbahaya adalah teori kelekatan. Menurut Bowlby, pola kelekatan anak dengan pengasuh utama di masa kecil akan terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu menjalin dan mempertahankan hubungan romantis. Hazan dan Shaver mengembangkan konsep *romantic attachment style* yang mencakup gaya kelekatan aman (*secure*), cemas (*anxious*), dan menghindar (*avoidant*), yang masing-masing berkaitan dengan cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam hubungan romantis. Individu dengan kelekatan cemas cenderung takut ditinggalkan dan sangat bergantung pada pasangan, sementara individu dengan kelekatan menghindar cenderung menolak kedekatan emosional dan sulit berkomitmen.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya kelekatan tidak aman (cemas dan menghindar) dapat meningkatkan risiko terjadinya konflik, kekerasan dalam pacaran, dan hubungan yang tidak memuaskan. Individu dengan kelekatan cemas, misalnya, dapat menunjukkan perilaku posesif, kecemburuan berlebihan, dan kesulitan mengakhiri hubungan yang merugikan, sedangkan individu dengan kelekatan menghindar dapat bersikap dingin dan kurang empatik terhadap pasangan, yang pada gilirannya memicu dinamika relasi yang tidak

sehat. Di sisi lain, gaya kelekatan aman cenderung berkaitan dengan hubungan yang lebih stabil, saling percaya, dan suportif.

Berdasarkan uraian fenomena dan teori di atas, *toxic relationship* pada mahasiswa dewasa awal perlu diteliti karena pada fase ini individu umumnya mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius, namun belum selalu memiliki keterampilan emosi dan relasional yang matang. Banyak perilaku berbahaya, seperti kontrol berlebihan, cemburu, atau pembatasan aktivitas pasangan, masih sering dimaknai sebagai tanda cinta. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana *romantic attachment style* berhubungan dengan kecenderungan terlibat dalam *toxic relationship* pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *romantic attachment style* dan *toxic relationship* pada mahasiswa Universitas X yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis.

## B. Metodologi

### Desain dan Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif-korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran variabel psikologis dalam bentuk skor numerik dan pengujian hubungan antarvariabel menggunakan analisis statistik. Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas X yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis (pacaran). Kriteria ini ditetapkan agar responden memiliki pengalaman langsung dalam relasi romantis sehingga dapat menilai gaya kelekatan dan pengalaman *toxic relationship* yang relevan.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi kriteria memiliki atau pernah memiliki hubungan romantis, serta peneliti secara khusus menargetkan individu yang relevan dengan fenomena *toxic relationship*. Jumlah responden yang mengisi kuesioner adalah 119 mahasiswa, sebagaimana tercatat dalam gambaran data berdasarkan jenis kelamin pada hasil penelitian. Lokasi institusi tidak disebutkan secara spesifik untuk menjaga nama baik lembaga.

### Pengukuran

Dua variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *romantic attachment* dan *toxic relationship*.

#### 1. Romantic Attachment

*Romantic attachment* didefinisikan sebagai pola kelekatan emosional individu dalam hubungan romantis yang merupakan kelanjutan dari pola kelekatan dengan pengasuh utama di masa kanak-kanak. Gaya kelekatan ini mencakup kecenderungan merasa aman dalam kedekatan, kecemasan akan penolakan, serta kecenderungan menghindari keintiman. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *romantic attachment* yang diadaptasi dari *Adult Romantic Attachment* yang dikembangkan oleh Brennan dkk. (*The Multiple-Item Measure of Adult Romantic Attachment* / MIMARA). Skala ini mengukur dimensi kelekatan seperti kedekatan (*close*), ketergantungan (*depend*), dan kecemasan (*anxiety*).

#### 2. Toxic Relationship

*Toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan romantis yang ditandai oleh adanya perilaku merendahkan, kontrol berlebihan, kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi, serta pola interaksi yang manipulatif sehingga salah satu atau kedua pihak merasa tidak aman dan dirugikan. Operasionalisasi variabel mengacu pada aspek-aspek *toxic relationship* yang dijelaskan oleh Lee (2018) dan Cory (2021), seperti *deprecator-belittler*, *bad temper*, *the guilt inducer*, *overreactor/deflector*, *independent toxic controller*, *over dependent partner*, *the user*, dan *possessive toxic controller*. Skala disusun dalam bentuk pernyataan sikap yang menggambarkan pengalaman responden dalam hubungan romantis.

Instrumen penelitian disajikan dalam bentuk kuesioner daring menggunakan skala Likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan pengalaman responden terhadap fenomena sosial, dengan pilihan jawaban yang merefleksikan tingkat persetujuan atau frekuensi perilaku. Kuesioner berisi pernyataan terkait *romantic attachment* dan *toxic relationship* yang diisi oleh responden sesuai dengan kondisi dan pengalaman mereka.

## Prosedur Penelitian

Pada tahap persiapan, peneliti melakukan kajian literatur dan mengamati fenomena *toxic relationship* yang marak dibahas di masyarakat pada awal hingga pertengahan tahun 2023. Peneliti kemudian merumuskan masalah penelitian, menyusun kerangka teori, dan mengembangkan instrumen berdasarkan teori kelekatan romantis serta dimensi *toxic relationship*. Setelah memperoleh persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti melakukan observasi awal ke Universitas X dan menemukan bahwa banyak mahasiswa yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis.

Pada tahap pelaksanaan, pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *link* dan *barcode* kuesioner melalui Google Form. Kuesioner disebar secara *online* (melalui media sosial) maupun secara langsung (*onsite*) kepada mahasiswa Universitas X yang memenuhi kriteria. Responden mengisi kuesioner secara sukarela dan anonim.

## Analisis Data

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor pada masing-masing variabel, melalui perhitungan frekuensi, mean, median, modus, standar deviasi, dan varians. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi seperti uji normalitas dan linearitas. Untuk menguji hubungan antara *romantic attachment* dan *toxic relationship*, digunakan analisis korelasi dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis korelasi menjadi dasar untuk menyimpulkan ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

## C. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian melibatkan 119 mahasiswa Universitas X yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis. Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan distribusi yang relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan (rincian angka terdapat pada tabel hasil penelitian asli). Gambaran berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden umumnya berada pada rentang usia dewasa awal, yang merupakan fase perkembangan ketika individu mulai menjalin hubungan romantis yang lebih serius dan intim.

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data memenuhi kriteria yang diperlukan untuk dilakukan analisis korelasi. Uji normalitas dan linearitas yang dilakukan (hasil tabel tidak dituliskan kembali secara rinci di sini) mendukung penggunaan uji korelasi antara variabel *romantic attachment* dan *toxic relationship*. Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *romantic attachment style* dengan *toxic relationship* pada mahasiswa Universitas X, dengan nilai signifikansi  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima.

Temuan ini mengindikasikan bahwa variasi dalam gaya kelekatan romantis berkaitan dengan tingkat *toxic relationship* yang dialami mahasiswa. Walaupun nilai koefisien korelasi tidak dijabarkan secara eksplisit dalam naskah asli, signifikansi statistik menunjukkan adanya asosiasi yang cukup kuat untuk diperhitungkan dalam konteks praktis dan teoritis.

### Pembahasan

Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *romantic attachment style* dan *toxic relationship* sejalan dengan teori kelekatan dan temuan penelitian sebelumnya yang menekankan peran pola kelekatan dalam kualitas hubungan romantis. Individu dengan gaya kelekatan aman cenderung merasa nyaman dengan kedekatan emosional, mampu mempercayai pasangan, dan memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif. Hal ini biasanya berkaitan dengan hubungan yang lebih stabil, saling mendukung, dan kecil kemungkinan berkembang menjadi hubungan yang beracun.

Sebaliknya, gaya kelekatan tidak aman, terutama kelekatan cemas, sering dikaitkan dengan ketakutan berlebihan akan penolakan dan ditinggalkan. Individu dengan kelekatan cemas cenderung sangat tergantung pada pasangan, mudah cemburu, dan memiliki kecenderungan mempertahankan hubungan meskipun penuh dengan kekerasan atau perilaku manipulatif. Pola ini dapat menjelaskan mengapa sebagian korban *toxic relationship* sulit memutuskan hubungan, sekalipun telah mengalami kekerasan fisik, psikis, maupun ekonomi. Mereka mungkin menafsirkan perilaku kontrol atau posesif sebagai tanda cinta dan berharap pasangan akan berubah, sehingga tetap bertahan dalam hubungan yang merugikan.

Dimensi kelekatan menghindar juga dapat berkaitan dengan dinamika hubungan yang tidak sehat. Individu dengan gaya kelekatan menghindar cenderung menolak kedekatan emosional, menjaga jarak, dan kurang responsif terhadap kebutuhan pasangan. Dalam konteks *toxic relationship*, pola ini dapat memicu konflik berulang, perasaan ditolak, dan upaya kompensasi dari pasangan yang cemas, yang pada gilirannya memperburuk pola interaksi dan membuka ruang bagi perilaku agresif atau manipulatif. Dengan demikian, kombinasi gaya kelekatan cemas dan menghindar dalam suatu hubungan dapat menciptakan siklus *toxic* yang sulit diputus.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa intervensi pencegahan *toxic relationship* pada mahasiswa tidak cukup hanya dengan memberikan edukasi mengenai tanda-tanda kekerasan dalam pacaran, tetapi juga perlu menyentuh aspek kelekatan dan regulasi emosi. Program konseling dan psikoedukasi yang membantu mahasiswa memahami sejarah kelekatan mereka, mengenali pola relasi yang tidak sehat, serta membangun keterampilan komunikasi asertif dan batasan yang sehat dapat menjadi langkah penting. Selain itu, peningkatan literasi hubungan sehat di lingkungan kampus dapat mendorong mahasiswa untuk lebih peka terhadap bentuk-bentuk kekerasan psikologis yang sering kali tidak disadari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana pola *romantic attachment* berhubungan dengan kecenderungan terlibat dalam *toxic relationship* pada mahasiswa. Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan teknik *purposive sampling* pada satu universitas sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti self-esteem, regulasi emosi, atau pengalaman kekerasan masa kecil, dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

#### D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *romantic attachment style* dan *toxic relationship* pada mahasiswa Universitas X yang sedang atau pernah menjalin hubungan romantis. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,012$  ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola kelekatan romantis berperan dalam kecenderungan individu terlibat dalam hubungan beracun, khususnya ketika gaya kelekatan tidak aman seperti cemas atau menghindar mendominasi.

Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi terhadap *toxic relationship* yang tidak hanya berfokus pada perilaku kekerasan yang tampak, tetapi juga pada pola kelekatan dan dinamika emosional yang mendasarinya. Bagi mahasiswa dan generasi muda, pemahaman tentang gaya kelekatan serta ciri-ciri hubungan yang sehat diharapkan dapat membantu mereka membangun relasi romantis yang lebih aman dan saling menghargai.

#### E. Referensi

- Abdullah, N. U. (2022). *Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Repository.
- Aji, I. (2021, 16 Desember). *Apa Itu Toxic Relationship, Status Hubungan yang Pernah Dialami Edelenyi Laura Anna Sebelum Meninggal?* Media Blitar. Diakses 12 Oktober 2023, dari <https://mediablitar.pikiran-rakyat.com/gaya-hidup/pr-323245364/apa-itu-toxic-relationship-status-hubungan-yang-pernah-dialami-edelenyi-laura-anna-sebelum-meninggal>
- Alfiani, V. R. (2020). *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran*. <https://repository.uinsaizu.ac.id/8716/>
- Aurelie, R. A. B. (2022). *Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran di Kalangan Remaja*. Repository State Islamic University Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
- Fallahnda, B. (2023, 19 Februari). *Kronologi Mahasiswi UPH Dianiya Mantan Pacar & Fakta-Faktanya*. Tirto.id. Diakses 12 Oktober 2023, dari <https://tirto.id/kronologi-mahasiswi-uph-dianiya-mantan-pacar-fakta-faktanya-gCCq>
- Habibah, Y. T. U. (2023). *Hubungan Antara Segitiga Cinta Sternberg (Intimacy, Passion, Commitment) Dengan Toxic Relationship Dalam Berpacaran Pada Wanita Dewasa Awal*. Etheses IAIN Kediri.

- 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).
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian* (1 ed.). Deepublish.
- Nabila, V. (2022). *Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang*, 1(3), 8.
- Nasution, H. F. (2017). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ekonomi dan Keislaman*, 4(1).
- Nugroho, E. (2018). *Prinsip-prinsip Menyusun Kuesioner* (1 ed.). UB Press.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering violence occurring in dating relationship: an early study of forgiveness approach. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 10.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan skala Likert dan skala dikotomi pada kuesioner online. *Jurnal Sains dan Informatika*, 5(2).
- Puspitasari, E. I., & Syafiq, M. (2020). *Gaya Kelekatan Romantis Pada Laki-laki Dewasa Awal Penyintas Kekerasan di Masa Anak-Anak*.
- Ramba, L. G., Daud, M., & Hamid, H. (2022, April). *Gambaran Gaya Kelekatan di Masa Dewasa Pada Individu yang Pernah Mengalami Kekerasan Emosional dari Primary Caregiver*.
- Riza, W. L. (2018). *Asosiasi Antara Attachment Styles Dalam Hubungan Romantis Pada Relationship Satisfaction (Kepuasan Dalam Suatu Hubungan)*.
- Siti, R. (2022). *Pengaruh Toxic Relationship Dalam Pertemanan Terhadap Psychological Wellbeing Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin*. <https://idr.uin-antasari.ac.id/20144/>
- Taupan, S. (2013). Hubungan antara romantic attachment dan physical attractiveness pada masa emerging adulthood. *University of Surabaya Repository*.
- Trifiani, N. R., & Margaretha. (2012, Juni). Pengaruh gaya kelekatan romantis dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2).
- Wulandari, R. (2021). *Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*. Universitas Sriwijaya.
- Yuliani, A., & Fitria, N. (2017). Peran preoccupied attachment style terhadap kecenderungan mengalami Stockholm syndrome pada perempuan dewasa awal. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2).
- Ponti, L., & Tani, F. (2019). Attachment bonds as risk factors of intimate partner violence. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1425–1432.