Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review

Dini Chairunnisa[1], Audya Nursyifa Febrianti[2], Nadia Maghvira Ramadhan[3], Nadia Alkaf[4], Najwaa Khairunnisa[5]

Email: dini_chairunnisa@uhamka.ac.id[1]

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.Hamka[1,2,3,4,5]

Abstrak

Toxic relationship adalah suatu hubungan yang bertujuan untuk menghancurkan kesehatan mental dengan berbagai cara, seperti dengan merendahkan diri sendiri dan orang lain, sehingga menimbulkan penolakan diri. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis dinamika *toxic relationship* di kalangan Gen Z, dengan fokus pada dampak dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap 10 artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020-2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* pada Gen Z ditandai dengan pola interaksi manipulatif, pengendalian berlebihan, dan kekerasan emosional maupun fisik. Faktor-faktor penyebabnya meliputi karakteristik kepribadian pelaku, pengalaman masa lalu yang disfungsional, serta pengaruh media sosial. Dampak *toxic relationship* mencakup gangguan kesehatan mental semacam depresi dan kecemasan, masalah kesehatan fisik, dan isolasi sosial. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya peningkatan literasi emosional, dan akses terhadap intervensi psikologis untuk mengatasi dampak *toxic relationship* di kalangan Gen Z.

Kata Kunci: *Toxic relationship*, Gen Z, Kesehatan mental, Media sosial.

Abstract

Toxic relationship is a relationship that aims to destroy mental health in various ways, such as by putting oneself and others down, resulting in self-rejection. This article aims to analyze the dynamics of toxic relationships among Gen Z, focusing on the impact and influencing factors. The method used is Systematic Literature Review (SLR) of 10 scientific articles published in the range of 2020-2024. The results showed that toxic relationships in Gen Z are characterized by manipulative interaction patterns, excessive control, and emotional and physical violence. Contributing factors include the personality characteristics of the perpetrator, dysfunctional past experiences, and the influence of social media. The impact of toxic relationships includes mental health disorders such as depression and anxiety, physical health problems and social isolation. This study recommends the importance of increasing emotional literacy, and access to psychological interventions to address the impact of toxic relationships among Gen Z.

Keywords: *Toxic relationship, Gen Z, Mental health, Social media*

PENDAHULUAN

Erich Fromm dalam bukunya *the art of loving* (1956) mengungkapkan bahwa cinta merupakan tindakan aktif serta produktif, dan juga kesatuan dengan sesamanya tanpa meleburkan integritas dan keunikan setiap individu. Melebur dan bersatu tidak harus menghilangkan keunikan serta integritas masing masing tetapi cukup untuk saling melangkapi satu sama lainnya. Sebab cinta merupakan perwujudan dari kehidupan itu sendiri dan karena cinta merupakan jawaban dari keterasingan serta kesendirian manusia. Formm (1956) juga mengungkapkan bahwasannya cinta terdiri dari empat elemen yang tidak dapat terpisahkan dari satu dengan yang lainnya, empat elemen ini adalah: perhatian, tanggung jawab, rasa hormat, dan pengetahuan. Selain itu objek cinta, menurut Formm bukan saja cinta erotis, melainkan ada cinta persudaraan, cinta keibuan, cinta diri, dan cinta Tuhan.

Toxic relationship merupakan suatu hubungan yang bertujuan untuk menghancurkan kesehatan mental dengan berbagai cara, seperti dengan merendahkan nilai diri sendiri dan orang lain, sehingga orang lain menolak diri sendiri (Glass, 2015). *Toxic relationship* hubungan yang tidak sehat yang merugikan individu dan menyebabkan kerugian pada orang lain sebagai akibat dari kondisi mereka yang sedang terpuruk. Setiap orang akan merasa tidak terlalu cemas jika memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri dan menjadi lebih baik (Praptiningsih et al., 2024). *Toxic relationship* juga berakibat pada sikap dan perilaku sosial yang lebih luas daripada hanya kesejahteraan individu. Karena remaja sering mengalami masalah harga diri yang berasal dari pengalaman negatif, *toxic relationship* dapat mengakibatkan kecemasan dan depresi (Praptiningsih et al., 2024)

Generasi Z atau biasa di singkat Gen Z merujuk pada individu yang terlahir pada tahun 1995 sampai 2010, dimana pada masa- masa tersebut internet tengah berkembang dan tumbuh. Karena itulah dapat dikatakan bahwa masyarakat Gen Z ini merupakan masyarakat yang sudah memahami teknologi digital semenjak lahir dan merupakan penduduk asli dunia digital. (Ghofir, 2022)

Di Indonesia masalah *toxic/abusive relationship* hingga saat ini menjadi perhatian warganet. Khususnya dalam hubungan di ranah pribadi antara laki-laki dan perempuan atau istilah umumnya disebut pacaran. Hal ini terlihat sejak tahun 2018-2022, kasus ini menjadi *trending topic* di X, di mana para korban mayoritas adalah remaja usia 15 – 24 tahun (Prawintasari, 2022). Data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA) menunjukkan bahwa pada dari awal tahun 2024 sampai bulan November 2024, Terdapat 11.370 korban kekerasan dalam rentang usia 13 - 24 tahun. Selain itu, terdapat 3.925 kasus kekerasan seksual yang dialami oleh korban dalam hubungan berpacaran/pertemanan (SIMFONI-PPA, 2024).

Faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* terdiri dari faktor eksternal, meliputi pengaruh lingkungan sosial dan budaya. Sedangkan, faktor internal meliputi kepribadian, ketergantungan pasangan dan dorongan seksual (Wahyuni et al., 2020). Salah satu bentuk *toxic relationship* dalam hubungan asmara yaitu membatasi aktivitas pasangan, suka berbohong kepada pasangan dan komunikasi yang buruk dalam menjalani hubungan asmara (Nadia Nurul Saskia et al., 2023). Kondisi ini menjadi semakin mengkhawatirkan karena *Gen Z*

menghadapi masalah kesehatan mental yang lebih besar dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga fenomena *toxic relationship* menjadi perhatian yang lebih pada masa kini.

Untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang *toxic relationship* di kalangan *Gen Z*, penelitian ini akan menggabungkan hasil dari berbagai penelitian. Dengan melihat bagaimana dinamika interpersonal dan komunikasi digital berinteraksi satu sama lain dalam toxic relationship, penelitian bertujuan untuk memberikan wawasan berharga tentang bagaimana toxic relationship dapat ditangani dalam pendidikan dan konseling terapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengunakan metode yang bertujuan untuk mengurangi bias peneliti dan menghasilkan penelitian yang lebih objektif yaitu *Systematic Literature Review* (SLR). Metode ini berfokus pada proses pencarian yang dapat diaplikasikan oleh peneliti lain karena bahasanya yang jelas dan ringkas (Priharsari, 2022). Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai perkembangan penelitian terkini serta mengidentifikasi celah penelitian yang masih ada. Proses penelitian dimulai dengan perumusan pertanyaan penelitian, yaitu "Apa saja temuan utama yang telah dibahas dalam literatur terkait *Toxic Relationship in Gen Z*?" dan "Apa saja dampak dan faktor yang berikatan dengan *Toxic relationship in Gen Z*". Pertanyaan ini digunakan untuk mengarahkan proses pengumpulan dan analisis data.

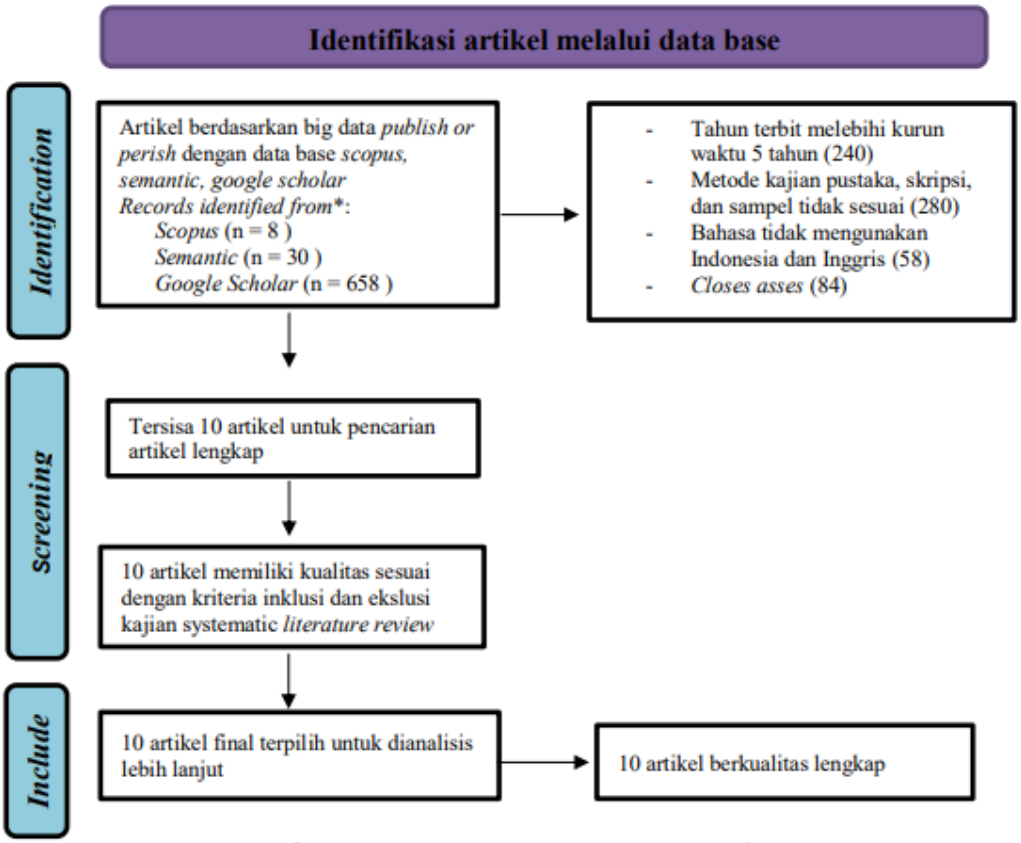
Agar penelitian ini tetap terarah dan berkualitas, ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi studi yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir terhitung mulai dari tahun 2020 sampai dengan tahun 2024, artikel jurnal yang relevan dengan topik, serta studi yang menggunakan metodologi kuantitatif, kualitatif, *mixed metode* dan *research development*. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi studi-studi yang diterbitkan di luar rentang waktu 5 tahun terakhir, yaitu sebelum tahun 2020 atau setelah tahun 2024, studi yang tidak relevan, artikel yang hanya berupa tinjauan pustaka tanpa data empiris, serta publikasi yang tidak bahasa Indonesia atau Inggris.

Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui database akademik seperti *Google Scholar, Scopus, Semantic Scholar* dalam pencarian *Publish or Perish*. Pencarian menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dengan topik "*toxic relationship*" atau "*abusive relationship*" dan "*teenager*" atau "*Gen Z*". Selain itu, referensi dari studi yang relevan

juga ditelusuri untuk memperkaya hasil pencarian.

Seleksi studi dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama adalah penyaringan awal dengan memeriksa judul dan abstrak untuk menentukan relevansi artikel. Pada tahap kedua, artikel yang lolos penyaringan awal dibaca secara penuh untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi. Setelah itu, daftar artikel final disusun untuk dianalisis lebih lanjut.

Data yang telah diekstraksi dianalisis dan disintesis untuk mengidentifikasi pola, tren, dan celah dalam literatur terkait. Hasil dari *systematic literature review* ini kemudian disajikan secara sistematis dalam bentuk ringkasan temuan utama, diskusi mengenai implikasi penelitian, serta rekomendasi kemudia dianalisis lebih lanjut pada penemuan dan pembahasan.



Gambar 1. Proses seleksi sumber dari *PRISMA*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil analisis 10 sumber artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020 - 2024, ditemukan beragam dinamika *toxic relationship* yang meliputi hubungan romantis, pertemanan, serta pola asuh orang tua. Ringkasan isi dari setiap sumber bacaan dijelaskan padatabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Isi Literatur

No	Judul	Tahun	Negara	Metode	Hasil	Sumber
1	Dampak *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Mental	2024	Indonesia	Jenis penelitian: Metode campuran Responden: 10 orang mahasiswa Universitas Teknologi Digital	Efek *toxic relationship* adalah terganggunya kesehatan mental serta fisik. Jika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, dampak hubungan yang *toxic* akan semakin kurang baik. Beberapa efek jangka panjang yang akan dirasakan, semacam hilangnya jati diri ketidakmampuan untuk meninggalkan hubungan yang tidak sehat sebab keraguan terhadap harga diri atau kemampuan diri, suasana hati tertekan, merasa takut, kecenderungan memakai obat-obatan terlarang. Merasa sakit fisik maupun mental dalam kesehatan mental dapat menyebabkan ketidakmampuan belajar serta fokus, kendala bicara ataupun berbelit, pengurangan berat tubuh secara ekstrem maupun terbentuknya kenaikan berat tubuh sampai kegemukan, emosi yang tidak dapat di control, anxiety, pola tidur yang tidak tertib ataupun tidak bisa tidur. (Ageng Saepudin Kanda & Ranti Kivania, 2024)	*Google Scholar*
2	Studi Fenomenologis tentang *Toxic Relationship* dalam Komunikasi Interpersonal pada Perempuan Generasi Z di Kota Bogor Barat	2024	Indonesia	Jenis penelitian: Kualitiatif Responden: Perempuan generasi Z yang pernah mengalami *toxic relationship* termasuk informan kunci YR, HP, PN, dan ADN, serta informan pendukung RM dan TR	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* memiliki berbagai dampak pada perempuan generasi Z, termasuk dampak psikologis, sosial, ekonomi, dan fisik. Selain itu, temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pasangan dalam *toxic relationship* cenderung memilih untuk bertahan dalam konflik karena mereka sudah saling mencintai dan merasa dekat satu sama lain, takut kehilangan, serta khawatir ditolak oleh orang lain karena telah menjalin hubungan sex dengan pasangannya. (Lisna Pebriani, 2024)	*Semantic Scholar*
3	Trajektori Depresi, Stres Pascatrauma, dan Nyeri Kronis	2022	Kanada	Jenis penelitian: Metode Campuran Responden: Sampel	Berdasarkan temuan penelitian, perempuan yang telah meninggalkan pasangan abusif mengalami penurunan umum dalam masalah kesehatan seiring waktu, namun mereka masih mengalami tingkat keputusasaan,	*Semantic Scholar*

	pada Perempuan yang Berpisah dari Pasangan Abusif: Sebuah Analisis Longitudinal			komunitas yang terdiri dari 309 perempuan berbahasa Inggris, berusia 18–65 tahun, yang telah berpisah dari pasangan abusif dalam 3 tahun terakhir. Mereka direkrut dari 3 provinsi di Kanada (British Columbia, Ontario, dan New Brunswick).	gejala PTSD, dan nyeri kronis yang tinggi. Tingginya masalah kesehatan ini dikaitkan dengan tingkat kekerasan dalam hubungan intim (IPV) yang lebih parah, yang menunjukkan dampak negatif jangka panjang. Studi ini juga mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan populasi Kanada secara keseluruhan, partisipan perempuan dalam sampel ini melaporkan insiden masalah kesehatan mental dan nyeri kronis yang jauh lebih tinggi. Stres keuangan juga berdampak buruk pada kesejahteraan fisik dan emosional seseorang. Secara keseluruhan, hasil ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam dan dukungan terhadap kebutuhan kesehatan jangka panjang perempuan setelah meninggalkan hubungan yang penuh kekerasan. (Ford-Gilboe et al., 2023)	
4	Dampak Negatif Perilaku *Toxic Friendship* dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu	2023	Indonesia	Jenis penelitian: Kuantitatif Responden: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu angkatan 2020-2021 dengan populasi 172 Mahasiswa	Hasil dari artikel tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dan kualitas pertemanan di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Nilai korelasi yang ditemukan yaitu- 0, 204, yang menampilkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic friendship*, semakin rendah kualitas pertemanan mahasiswa. Riset ini juga menekankan pentingnya memilah teman dengan bijak untuk meningkatkan kesejahteraan individu dan kurangi dampak emosional negatif. (Sejati et al., 2023)	*Google Scholar*
5	Faktor-Faktor Umum dalam Tinjauan Kasus Serius tentang Penelantaran terhadap Anak dengan	2021	Britanna Raya	Jenis penelitian: Kualitatif Responden: Daftar *Serious Case Reviews* (SCRs) yang berkaitan dengan kematian akibat	Dua belas anak meninggal karena kondisi kronis dan dua puluh anak meninggal karena kondisi akut; 18 dari kematian tersebut disebabkan oleh penyiksaan, dan 20 kematian tidak diantisipasi. Pada saat meninggal, mayoritas anak berusia di bawah satu tahun atau di atas enam belas tahun. Seorang anak dengan kerentanan tambahan, seperti masalah perilaku, tantangan belajar, masalah kesehatan mental, atau	*Scopus*

	Penyebab Kematian Medis: Analisis Tematik Kualitatif			penyebab medis diperoleh dari studi-studi sebelumnya yang telah dikodekan dan diakses melalui *National Society for the Prevention of Cruelty to Children National Case Review Repository*. Sebanyak 23 SCRs dengan penyebab kematian medis yang terjadi antara 1 April 2009 hingga 31 Maret 2017 berhasil dikumpulkan.	kondisi medis kronis, dirawat oleh banyak orang tua. Kekerasan atau pelecehan dalam rumah tangga, penyalahgunaan narkoba atau alkohol, penyakit mental atau kesulitan mengatasi masalah, masa lalu kriminal, dan memberikan perawatan untuk orang lain yang rentan adalah di antara pengalaman umum orang tua. Kunjungan dokter yang terlewat, Unsur-unsur pengasuhan yang kasar atau lalai dilaporkan oleh semua 23 SCR. Terdapat bukti kerusakan kumulatif pada sebagian besar anak, di mana mereka meninggal terlalu cepat karena berbagai alasan. Rendahnya tingkat kehadiran di sekolah, lingkungan fisik rumah yang kurang baik, dan kepatuhan yang terselubung merupakan ciri khas dari kehidupan rumah tangga yang kacau bagi sebagian besar anak. (Garstang et al., 2021)	
6	Dampak *Toxic Parents* Terhadap Karakter dan Moral Anak	2023	Indonesia	Jenis Penelitian: Kualitatif Responden: 10 orang anak sebagai responden dan 5 orang tua anak sebagai informan	Hasil dari artikel ini menunjukkan jika pola asuh orang tua yang disebut "*toxic parenting*" dapat menimbulkan trauma mental dan berakibat negatif pada pertumbuhan kepribadian dan moral anak. Penelitian mengungkapkan bahwa sikap orang tua yang sering membicarakan keburukan anak, memaksakan kehendak, dan minimnya komunikasi yang baik dapat menimbulkan dampak psikologis negatif. Sebaliknya, pola asuh yang baik serta komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak dapat membentuk kepribadian dan moral yang positif. Artikel ini menekankan pentingnya orang tua untuk memahami psikologi anak dan menghasilkan ruang diskusi yang sehat untuk mencegah dampak buruk dari pola asuh yang tidak tepat. (Safardi Bugi et al., 2023)	*Google Scholar*
7	Hubungan yang Beracun: Pengalam	2022	Canada	Jenis penelitian: Kuantitatif	Menurut penelitian tersebut, korban *toxic relationshop* menderita penderitaan psikologis yang parah, seperti depresi dan	*Google Scholar*

	an dan Dampak Psikopat dalam Hubungan Romantis			Responden: Pria dan wanita yang berkomunikasi dengan bahasa inggris dengan rentang usia 21 sampai 71 tahun.	PTSD, yang dipengaruhi oleh tingkat psikopat pasangan mereka dan jenis pelecehan yang mereka alami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun teknik koping yang adaptif berhubungan dengan berkurangnya gejala depresi, strategi koping yang maladaptif berhubungan dengan tingkat ketidaknyamanan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian ini menggarisbawahi efek fisik dan psikologis yang serius pada korban serta perlunya rencana perawatan yang disesuaikan untuk mendorong penyembuhan dan menghentikan pelecehan lebih lanjut. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menyoroti efek signifikan dari korban dan perlunya memahami keadaan khusus mereka. (Forth et al., 2022)	
8	Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Remaja Masa Kini	2024	Indonesia	Jenis penelitian: *Library Search* Responden: Remaja dengan usia 13-16 tahun.	Penelitian ini mengungkap berbagai faktor yang memengaruhi perilaku pacaran tidak sehat di kalangan remaja usia 13-16 tahun. Meskipun 66% responden melaporkan bahwa orang tua mereka berperan, tidak ditemukan hubungan signifikan antara peran orang tua dan perilaku pacaran yang tidak sehat. Mayoritas remaja (65,6%) memiliki sikap positif terhadap pacaran, tetapi sikap ini juga tidak berhubungan dengan kecenderungan perilaku pacaran yang tidak sehat. Selain itu, sekitar 50,3% responden tidak terpapar media pornografi, dan keterpaparan tersebut tidak menunjukkan korelasi dengan perilaku pacaran yang tidak sehat. Sebaliknya, pengaruh teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan perilaku ini, meskipun mayoritas responden (71,6%) tidak berisiko. Pengetahuan tentang kekerasan dalam pacaran, meskipun dimiliki oleh banyak remaja, tidak selalu berdampak pada sikap atau perilaku mereka. Rendahnya tingkat asertivitas, terutama pada perempuan, sering menjadi faktor utama yang mendorong kekerasan dalam pacaran, yang juga	*Google Scholar*

					dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, penggunaan alkohol, pengalaman kekerasan dalam keluarga, dan pengaruh lingkungan sosial. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang melibatkan faktor sosial dan lingkungan, serta perlunya meningkatkan penyuluhan kesehatan reproduksi untuk membantu remaja membangun hubungan yang sehat dan mencegah perilaku pacaran yang tidak sehat. (Hatta et al., 2024)	
9	Dampak Psikologis Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran *(Dating Violence)* : Studi Kasus Di Kalimantan Timur	2024	*Indonesia*	Jenis penelitian: Kuantitatif Responden: Perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dengan rentang usia 16-24 tahun	Dampak psikologis yang dialami oleh perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran di Kalimantan Timur bervariasi antara partisipan, meskipun mereka mengalami bentuk kekerasan yang serupa. Dua partisipan, Nuri dan Ana, mengalami gejala depresi, kecemasan, dan serangan panik setelah mengalami kekerasan. Nuri mengalami dampak yang lebih signifikan, termasuk kesedihan berlarut-larut dan penurunan kepercayaan diri, sementara Ana merasakan lega dan kebebasan setelah putus dari mantannya. Faktor-faktor seperti usia, latar belakang kehidupan, dan dukungan sosial dari teman dan keluarga mempengaruhi dampak psikologis yang dialami. Keduanya mengatasi dampak tersebut melalui kegiatan yang mereka sukai dan dukungan sosial. Penelitian ini juga menekankan pentingnya perhatian dari keluarga dan masyarakat terhadap individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran. (Astriani & Satiningsih, 2021)	*Google Scholar*
10	Dampak Pola Asuh *Toxic Parents* Terhadap Perkembangan Self Esteem Remaja	2024	Indonesia	Jenis penelitian: Kualitatif Responden: Delapan remaja korban *toxic parents* yang berumur 12-18 tahun dan sedang	Pola asuh yang beracun (*toxic parenting*) berdampak negatif pada perkembangan psikologis anak, khususnya pada harga diri (*self-esteem*) mereka. Penelitian yang dilakukan dengan wawancara terhadap remaja di panti asuhan mengungkapkan bahwa anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua yang *toxic* sering merasa tidak berharga, tidak	*Google Scholar*

				berada di panti asuhan Yakesma di Kabupaten Aceh Besar	beruntung, dan tidak puas dengan diri mereka sendiri. Hal ini menyebabkan rendahnya harga diri, ketakutan terhadap tantangan, dan kesulitan dalam berkomunikasi. (Ismiati, 2024)	

Hasil analisis artikel mengenai dampak *toxic relationship* terhadap kesehatan mental (Kanda & Kivania, 2024; Bugi et al., 2023; Ismiati, 2024) menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap pertumbuhan psikologis individu. Fenomena *toxic relationship* dalam komunikasi interpersonal khususnya pada gen Z (Pebriani, 2024) serta pola pertemanan di kalangan mahasiswa (Sejati et al., 2023) mengungkapkan kompleksitas kasus dalam hubungan sosial kontemporer. Penelitian longitudinal oleh Ford-Gilboe et al. (2023) secara khusus mengeksplorasi trajektori dampak jangka panjang pada wanita yang mengalami hubungan *abusive*, sejalan dengan temuan Astriani & Satiningsih (2021) mengenai dampak psikologis kekerasan dalam pacaran.

Pembahasan

Toxic relationship merupakan hubungan interpersonal yang merugikan secara emosional, fisik, serta mental untuk pihak- pihak yang terlibat. Hubungan ini kerap ditandai dengan pola interaksi manipulatif, pengendalian berlebihan, minimnya empati, hingga kekerasan emosional maupun fisik. Interaksi dengan individu berkarakter psikopatik sering meninggalkan dampak besar pada kesehatan psikologis korban, termasuk PTSD, depresi, dan kecemasan (Forth et al., 2022). Fenomena ini semakin menonjol di kalangan gen Z, di mana dinamika hubungan mereka dipengaruhi oleh teknologi serta media sosial.

Aspek utama yang menimbulkan *toxic relationship* ialah karakteristik pelaku, terutama yang mempunyai kecenderungan narsistik atau psikopatik. Individu dengan gangguan karakter narsistik kerap menampilkan pola manipulasi emosional, merendahkan pasangan, dan mengendalikan hubungan demi memenuhi kebutuhan egois mereka (Hatta et al., 2024). Perilaku impulsif dan minimnya empati pada pelaku menjadi sumber utama ketidakseimbangan hubungan(Ageng Saepudin Kanda & Ranti Kivania, 2024). Gabungan sifat- sifat ini menciptakan dinamika yang mengganggu bagi korban.

Pengalaman masa lalu juga mempengaruhi kecenderungan seseorang terjebak dalam *toxic relationship*. Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga disfungsional cenderung mempunyai toleransi besar terhadap pola *toxic relationship* (Astriani & Satiningsih, 2021). Pengalaman trauma masa kecil kerapkali membentuk pola sikap negatif dalam

hubungan dewasa (Ismiati, 2024). Lingkungan masa lalu tersebut dapat menciptakan persepsi yang salah menimpa hubungan yang sehat, sehingga korban tidak sanggup mengidentifikasi tanda- tanda bahaya.

Media sosial memberikan kontribusi signifikan dalam memperburuk *toxic relationship* di kalangan gen Z. Media sosial memungkinkan pengawasan berlebihan, manipulasi melalui dunia maya, serta tekanan untuk mempertahankan citra hubungan yang sempurna (Lisna Pebriani, 2024). Interaksi digital kerap menjadi medium utama bagi pendamping untuk melakukan kekerasan emosional, termasuk penghinaan maupun ancaman secara online (Garstang et al., 2021). Dengan kata lain, teknologi modern tidak hanya memfasilitasi komunikasi, namun juga memperbesar peluang perilaku *toxic*.

Dampak *toxic relationship* sangat kompleks dan mencakup bermacam aspek kehidupan. Secara psikologis, korban kerap mengalami *stress*, kecemasan, dan depresi. Korban yang mengalami kekerasan emosional menunjukkan tingkat depresi yang lebih besar dibanding korban kekerasan fisik (Ford-Gilboe et al., 2023). Dampak ini diperburuk oleh rasa terisolasi yang kerap dirasakan korban, korban cenderung menarik diri dari lingkungan sosial karena rasa malu dan ketakutan b. Kondisi ini membuat mereka sulit mencari dukungan yang dibutuhkan.

Secara fisik, *toxic relationship* menimbulkan kendala kesehatan yang serius. Tekanan kronis dari *toxic relationship* dapat menimbulkan permasalahan kesehatan seperti insomnia, tekanan darah tinggi, serta gangguan imun (Forth et al., 2021). Kekerasan fisik dalam *toxic relationship* kerap meninggalkan bekas luka yang bersifat permanen, baik secara fisik maupun emosional (Sejati et al., 2023). Keadaan ini menunjukkan betapa destruktifnya akibat dari hubungan yang tidak sehat.

Selain dampak individu, *toxic relationship* juga mengganggu hubungan sosial korban. Isolasi sosial yang dipicu oleh pasangan *toxic* ialah strategi untuk mempertahankan kontrol atas korban (Hatta et al., 2024). Dampaknya, korban kehilangan jaringan dukungan sosial yang sepatutnya dapat menolong mereka keluar dari hubungan tersebut. Dampak ini semakin kompleks kala korban merasa malu atau cemas berbicara tentang pengalamannya.

Toxic relationship pada gen Z membutuhkan perhatian khusus karena pengaruh media sosial dan tekanan sosial yang semakin memperburuk dinamika hubungan. Penting untuk meningkatkan literasi emosional di kalangan anak muda,

baik melalui bimbingan formal maupun kampanye kesadaran di media sosial. Intervensi psikologis juga perlu lebih mudah diakses, sehingga korban dapat memperoleh dorongan yang tepat waktu. Tidak hanya itu, platform media sosial perlu meningkatkan fitur yang dapat menolong pengguna melaporkan maupun menangani perilaku *toxic* secara online. Upaya kolektif ini penting untuk menghasilkan lingkungan yang menunjang hubungan yang sehat di masa depan.

PENUTUP

Toxic relationship merupakan fenomena yang semakin kompleks di kalangan gen Z, ditandai oleh pola interaksi manipulatif, pengendalian berlebihan, serta kekerasan emosional maupun fisik. Faktor-faktor penyebabnya meliputi karakteristik pelaku semacam narsisme dan psikopati, pengalaman masa lalu yang disfungsional, serta pengaruh media sosial yang memperparah dinamika hubungan. Akibatnya sangat merugikan korban, baik secara psikologis, fisik, maupun sosial, termasuk munculnya *stress*, depresi, gangguan kesehatan, serta isolasi sosial. Fenomena ini menegaskan pentingnya literasi emosional, intervensi psikologis yang mudah diakses, serta regulasi media sosial untuk memitigasi akibat negatif *toxic relationship*.

Upaya kolektif dari bermacam pihak, termasuk keluarga, institusi pendidikan, pemerintah, dan perusahaan teknologi, dibutuhkan untuk menghindari dan menanggulangi *toxic relationship*. Dengan edukasi yang baik serta dukungan psikososial yang tepat, gen Z dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang hubungan sehat dan membangun hubungan yang lebih produktif dan positif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Ageng Saepudin Kanda, & Ranti Kivania. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen, *2*(1), 118–129. https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790

Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran.(Skripsi Sarjana, IAIN Purwekerto, 2020) Diakses dari https://repository.uinsaizu.ac.id/8716/

Astriani, N. H., & Satiningsih. (2021). Dampak Psikologis pada Perempuan yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran (Dating Violence): Studi Kasus di Kalimantan Timur. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41894

Ford-Gilboe, M., Varcoe, C., Wuest, J., Campbell, J., Pajot, M., Heslop, L., & Perrin, N. (2023). Trajectories of Depression, Post-Traumatic Stress, and Chronic Pain Among Women Who Have Separated From an Abusive Partner: A Longitudinal Analysis. *Journal of Interpersonal*

Violence, *38*(1–2), NP1540–NP1568. https://doi.org/10.1177/08862605221090595

Fromm, Erich. (1956). *The Art Of Loving*. New York: Harper & Row.

Garstang, J., Eatwell, D., Sidebotham, P., & Taylor, J. (2021). Common factors in serious case reviews of child maltreatment where there is a medical cause of death: Qualitative thematic analysis. *BMJ Open*, *11*(8). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-048689

Glass, Lillian. (2015). *Toxic People : 10 Ways Of Dealing With People Who make Your Life Miserable*. New York : Simon & Schuster

Hatta, M., Debora Kote, F., & Harianti, S. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Remaja Masa Kini. JIKESI: Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia. Diakes pada https://ejurnal.ilmukesehatanindonesia.com/index.php/jiki/article/view/62

Lisna Pebriani, D. (2024). A Phenomenological Study Of Toxic Relationships In Interpersonal Communication In Generation Z Women In West Bogor City. Bina: Jurnal Pembangunan Daerah. http://dx.doi.org/10.62389/bina.v2i2.60

Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic Relationship In Youth Communication Through Self-Love Intervention Strategy. Online Journal Of Communication And Media Technologies, 14(2). https://doi.org/10.30935/ojcmt/14292

Priharsari, D. (2022). Systematic Literature Review Di Bidang Sistem Informasi Dan Ilmu Komputer. Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer 9(2), 263–268. http://doi.org/10.25126/jtiik.2022923884

Safardi Bugi, M, dkk. (2023). Dampak Toxic Parents Terhadap Karakter dan Moral Anak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *2023*(10), 394–405. https://doi.org/10.5281/zenodo.7985379

Saskia, Nadia Nurul, dkk. (2023) Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. Window of Public Health Journal. http://dx.doi.org/10.33096/woph.v4i3.829

Sejati, S., Badriyah, L., & Afria, E. (2023). Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. ISTISYFA : Journal of Islamic Guidance and Conseling, 2(01), 236–249. http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa.v2i1.2431

Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. SOSIETAS: Jurnal Pendidikan Sosiologi https://doi.org/10.17509/sosietas.v10i2.30115