

**GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA
PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1
SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Universitas Sahid Surakarta



MUHAMMAD GALUH HERMAWAN

2022031018

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1 SURAKARTA

Disusun Oleh:

MUHAMMAD GALUH HERMAWAN
NIM. 2022031018

Laporan skripsi telah disetujui untuk disusun dan di tindaklanjuti

Pada tanggal Kamis, 25 Juni 2020

Pembimbing I



Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si
NIDN. 0602058801

Pembimbing II



Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog
NIDN. 0627087602

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dhian Rizkiana, S. Psi., M.A
NIDN. 0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1 SURAKARTA

Disusun Oleh:

MUHAMMAD GALUH HERMAWAN
NIM. 2022031018

Laporan skripsi ini telah diterima dan disahkan
Oleh dosen penguji proposal skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni
Universitas Sahid Surakarta
Pada hari ~~jum'at~~ Tanggal ~~10~~ Juli 2026.

Penguji I : Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si
Penguji II : Sri Ernawati, M. Psi., Psikolog
Penguji III : Dr. Anniez Rachmawati M, S. Psi., M. Psi., Psikolog

(*Faqih*)
(*Sri Ernawati*)
(*Dr. Anniez*)

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni

Ketua Program Studi
Psikologi


Faqih Purnomosidi, S. Psi., M. Si
NIDN. 0602058801


Dhian Riskiana, S. Psi., M.A
NIDN : 0607018803

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Galuh Hermawan
NIM : 2022031018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul *GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA* adalah benar-benar karya yang telah saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil dari pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung konsekuensinya.

Surakarta, 10 Juli 2026.

Yang menyatakan,



Muhammad Galuh Hermawan
2022031018

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Galuh Hermawan
NIM : 2022031018
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Sosial, Humaniora dan Seni
Jenis Karya : Skripsi/Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi Laporan Penelitian Saya yang berjudul GAMBARAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA SISWA PASCA *TOXIC RELATIONSHIP* DI SMA BATIK 1 SURAKARTA

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada). Berhak menyimpang, mengalihkan bentuk, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *coauthor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 10 Juli 2024
Yang menyatakan,



Muhammad Galuh Hermawan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur kehadiran Allah SWT atas segala Rahmat, taufik serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Karya ini secara khusus penulis persembahkan kepada:

1. Almarhumah Ibu

Meski raga Ibu telah tiada, tapi cinta dan kasih sayang Ibu selalu hidup dan menguatkan setiap langkahku hingga sampai di titik ini. Dan di akhir dari salah satu perjalanan singkat ini, dengan penuh syukur, ku persembahkan kemenangan kecil ini untuk Ibu. *“Ibu, anakmu sudah Sarjana dan aku sayang Ibu”*.

2. Ayah dan Mama

Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah putus hingga aku mampu sampai di titik ini. Dengan rasa bangga, ku persembahkan pencapaian ini untuk Ayah dan Mama, semoga menjadi kebanggaan kecil atas segala cinta dan kasih sayang yang selalu kalian berikan.

3. Diri saya sendiri

Terima kasih karena telah mampu bertahan dan menyelesaikan studi serta skripsi ini hingga tuntas. Mari kita rayakan kemenangan ini dengan penuh rasa syukur, menutup satu bab perjalanan ini dengan bangga, serta pulang dengan membawa kemenangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul ***“GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK 1 SURAKARTA”*** dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi teladan sempurna dalam segala aspek kehidupan.

Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelas Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikolog, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwarningsih, S.T., M. Kom selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Destiana Paningrum, S.E., M.M. selaku Wakil Rektor Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S. Sos., M.I. Kom. selaku Wakil Rektor bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, Kerjasama Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Faqih Purnomosidi, S. Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora, Seni Universitas Sahid Surakarta dan pembimbing I.
5. Ibu Dhian Riskiana Putri, S. Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta dan sekaligus Dosen Pengampu.
6. Ibu Sri Ernawati, S. Psi., M. Psi Psikolog. selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan sabar dan penuh perhatian telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah, guru, dan siswa-siswi SMA Batik 1 Surakarta yang telah bersedia menjadi subjek dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhirnya, penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, serta menjadi kontribusi positif dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian mengenai dukungan sosial pada remaja.

Surakarta,

Penulis

Muhammad Galuh Hermawan



DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITA	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	5
1.3 Manfaat Penelitian	5
3.1.1 Manfaat Teoritis	5
3.1.2 Manfaat Praktis	6
1.4 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 <i>Subjective Well-being</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-being</i>	8
2.1.2 Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	14
2.2 <i>Toxic Relationship</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Toxic Relationship</i>	16
2.2.2 Ciri-ciri <i>Toxic Relationship</i>	17
2.2.3 Dampak <i>Toxic Relationship</i> pada Siswa	19
2.3 Siswa	22

2.3.1	Definisi Siswa	22
2.3.2	Siswa dalam Perspektif Perkembangan Remaja	23
2.4	<i>Subjective Well-Being</i> pada Siswa Pasca <i>Toxic Relationship</i>	24
2.5	Kerangka Berpikir	25
2.6	Dinamika Psikologi	26
2.7	Pertanyaan Penelitian	27
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Metode dan Pendekatan Penelitian	28
3.2	Fokus Penelitian	29
3.3	Informan Penelitian	29
3.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	30
3.5	Instrumen Penelitian	30
3.6	Metode Pengumpulan Data	31
3.7	Validitas	38
3.8	Teknik Analisis Data	38
BAB IV		41
HASIL DAN PEMBAHASAN		41
4.1	Persiapan Penelitian	41
4.1.1	Orientasi Penelitian	41
4.1.2	Profil Tempat Penelitian	42
4.1.3	Persiapan Instrumen Penelitian	44
4.2	Pelaksanaan Penelitian	45
4.2.1	Penentuan Informan	46
4.2.2	Waktu dan Pelaksanaan Pengambilan Data	47
4.3	Karakteristik Informan Penelitian	47
4.4	Hasil Penelitian	48
4.4.1	Hasil Wawancara Informan Utama I	48
4.4.2	Hasil Wawancara Informan Utama II	51
4.4.3	Hasil Wawancara Informan Utama III	53
4.4.4	Hasil Wawancara Informan Pendukung I	55
4.4.5	Hasil Wawancara Informan Pendukung II	57
4.4.6	Hasil Wawancara Informan Pendukung III	59

4.5 Pembahasan	61
A. <i>Negative Affect</i>	62
B. <i>Positive Affect</i>	65
C. <i>Life Satisfaction</i>	67
D. Peran Dukungan Sosial dalam Pemulihan <i>Subjective Well-Being</i> pada Siswa.....	69
E. Dinamika Psikologi <i>Subjective Well-Being</i> pada Siswa <i>Pasca Toxic Relationship</i> Secara Keseluruhan	71
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran	66
5.2.1 Saran Teoritis	66
5.2.2 Saran Praktis	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	74
Lampiran 3. Guide Interview	75
Lampiran 4. Guide Observasi.....	80
Lampiran 5. Lembar konsultasi.....	81
Lembar 6. Verbatim.....	83
Lembar 7. Informan Consent.....	127
Lampiran 8. Dokumentasi	133
Lampiran 9. LoA	134
Lampiran 10. Jurnal.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3. 1 Tabel Guide Interview	32
Tabel 3. 2 Guide Interview Pendukung.....	35
Tabel 3. 3 Tabel Guide Observasi.....	37
Tabel 4. 1 Waktu dan Pelaksanaan Pengambilan Data	47
Tabel 4. 2 Karakteristik Informan	47



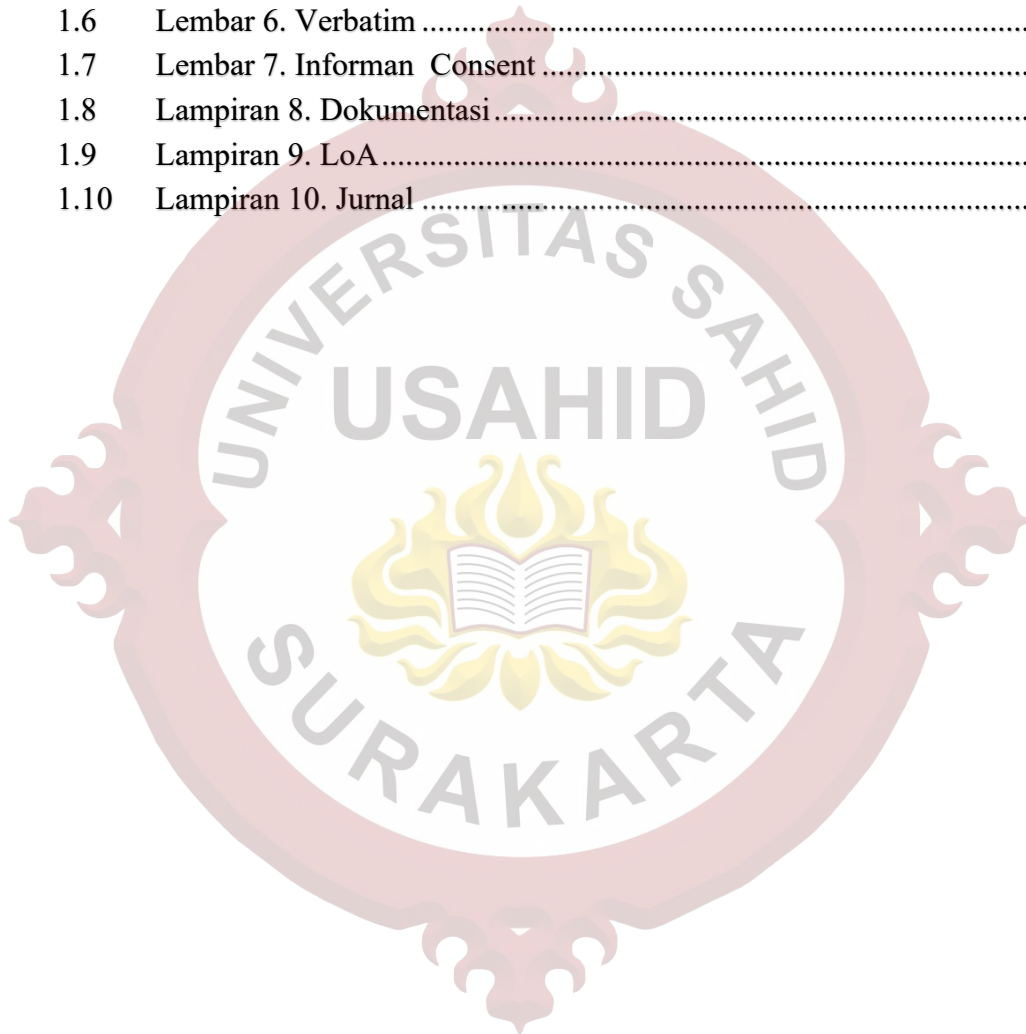
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	25
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1.1	Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	69
1.2	Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	70
1.3	Lampiran 3. Guide Interview	71
1.4	Lampiran 4. Guide Observasi	76
1.5	Lampiran 5. Lembar konsultasi	77
1.6	Lembar 6. Verbatim	79
1.7	Lembar 7. Informan Consent	123
1.8	Lampiran 8. Dokumentasi.....	129
1.9	Lampiran 9. LoA.....	130
1.10	Lampiran 10. Jurnal	131



ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh pencarian identitas diri dan eksplorasi hubungan romantis. Namun, sebagian remaja mengalami *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai dominasi, manipulasi emosional, dan kontrol berlebihan, yang berdampak negatif terhadap *subjective well-being* (SWB). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* pada siswa SMA Batik 1 Surakarta pasca mengalami *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif. Informan penelitian berjumlah enam siswa berusia 16–18 tahun yang pernah terlibat dalam *toxic relationship*, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama berada dalam *toxic relationship*, informan mengalami dominasi afek negatif berupa kecemasan, ketergantungan emosional, dan penurunan harga diri. Setelah hubungan berakhir, informan menunjukkan peningkatan afek positif dan kepuasan hidup melalui penguatan spiritualitas, pelepasan pola pikir obsesif, serta pembentukan kompetensi diri lewat aktivitas baru. Dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting sebagai faktor pemediasi dalam proses pemulihan, baik melalui distraksi positif, dukungan emosional, maupun *reframing* kognitif. Proses pemulihan berlangsung secara bertahap dan tidak selalu linear, karena masih ditemukan residu emosional pada sebagian informan. Dengan demikian, pengalaman *toxic relationship* tidak selalu berakhir pada penurunan *subjective well-being* yang permanen, tetapi dapat menjadi titik awal pertumbuhan pribadi berupa penguatan otonomi diri dan kemampuan membangun relasi yang lebih sehat.

Kata kunci: *subjective well-being*, *toxic relationship*, siswa

ABSTRACT

Adolescence is a developmental phase characterized by the search for self-identity and exploration of romantic relationships. However, some adolescents experience toxic relationships, characterized by domination, emotional manipulation, and excessive control, which negatively impact subjective well-being (SWB). This study aims to determine the subjective well-being of students at SMA Batik 1 Surakarta after experiencing a toxic relationship. This study employed a qualitative, descriptive phenomenological approach. The research informants were six students aged 16–18 who had been involved in toxic relationships and were selected using a purposive sampling technique. Data collection used in-depth interviews, observation, and documentation. The results showed that during their toxic relationship, the informants experienced a predominance of negative affect in the form of anxiety, emotional dependence, and decreased self-esteem. After the relationship ended, the informants showed increased positive affect and life satisfaction by strengthening spirituality, releasing obsessive thought patterns, and developing self-competence through new activities. Social support from peers plays an important role as a mediating factor in the recovery process, both through positive distraction, emotional support, and cognitive reframing. The recovery process is gradual and not always linear, as emotional residue was still found in some informants. Thus, toxic relationship experiences do not always result in a permanent decline in subjective well-being but can be a starting point for personal growth, strengthening self-autonomy and the ability to build healthier relationships.

Keywords: Subjective Well-Being, Toxic Relationships, Students

