

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang signifikan Suryana et al., (2022). Pada masa ini, remaja mengalami perubahan besar yang mencakup aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional, di mana setiap tahap usia memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan. Pada fase ini, remaja mulai mencari identitas diri, membangun kemandirian emosional, serta memperluas relasi sosial di luar keluarga inti Erikson (Putro, 2017). Pada fase ini remaja dituntut untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak; para subjek diharapkan lebih mandiri dan bertanggung jawab, di mana kemandirian ini akan terbentuk seiring berjalannya waktu.

Menjalin hubungan interpersonal yang sehat Adalah salah satu tugas perkembangan pada remaja, termasuk hubungan pertemanan dan hubungan romantis Nasir et al., (2024). Hubungan pada masa remaja mencakup interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan pasangan yang berperan penting dalam perkembangan remaja. Hubungan romantis pada remaja dipandang sebagai sarana eksplorasi emosional dan sosial untuk memahami perasaan, komitmen, serta dinamika hubungan dengan orang lain Roisman (Wulandari, 2021). Perkembangan hubungan romantis remaja ditandai oleh pandangan bahwa hubungan menjadi lebih serius dan bermanfaat, disertai intimasi serta pencarian identitas diri, sementara keterlibatan dalam berbagai hubungan seperti persahabatan, percintaan, dan keluarga turut memengaruhi kepribadian, dunia sosial, dan pembentukan identitas diri.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial, pola relasi remaja mengalami perubahan yang cukup signifikan Hukunala & Nahuway (2024). Media sosial dalam konteks ini menjadi ruang sosial baru tempat identitas dikonstruksi, hubungan dipelihara, bahkan afeksi dan konflik dimediasi. Media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga ruang pembentukan relasi romantis, ekspresi afeksi, hingga konflik

interpersonal Chairunnisa et al., (2025). Fenomena hubungan pacaran remaja kini banyak terekspos melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan X (*Twitter*), baik dalam bentuk unggahan pengalaman pribadi, video curhat, maupun konten edukatif tentang hubungan tidak sehat. Penelitian oleh Nur Iman & Ariyanti (2025) menunjukkan bahwa remaja secara aktif memahami dan menafsirkan pesan mengenai *toxic relationship* yang disampaikan melalui konten TikTok, yang mencerminkan tingginya paparan dan keterlibatan remaja dengan isu relasi tidak sehat di platform digital. *Toxic relationship* menjadi populer di kalangan remaja, salah satunya di kalangan siswa sekolah dan sering digunakan untuk menggambarkan suatu hubungan yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional, rasa tertekan, serta kehilangan kebebasan diri Maharani & Kalifa, (2024). Tingginya angka kasus hubungan tidak sehat ini diperparah oleh kenyataan bahwa banyak individu tidak menyadari bahwa para subjek sedang berada dalam *toxic relationship*, sehingga eksposur istilah tersebut di media sosial tidak selalu diiringi dengan pemahaman yang utuh mengenai karakteristik dan dampak psikologisnya.

Toxic relationship merujuk pada relasi yang ditandai dengan ketidakseimbangan peran, dominasi salah satu pihak, manipulasi emosional, kontrol berlebihan, serta perilaku posesif yang merugikan pasangan Saskia et al., (2023). Tanda-tanda *toxic relationship* yang umum dialami meliputi kontrol berlebihan, komunikasi yang buruk, kekerasan emosional, serta ketidaksetaraan dalam hubungan, dan sebagian besar korban mengungkapkan adanya kesulitan dalam keluar dari kondisi tersebut Gabriel & Dariyo (2025). Bentuk-bentuk perilaku seperti larangan berinteraksi dengan teman tertentu, tuntutan untuk selalu melaporkan aktivitas, kecemburuan berlebihan, hingga ancaman emosional sering kali dianggap sebagai wujud cinta oleh remaja. Perilaku tersebut merupakan indikator hubungan yang tidak sehat dan berpotensi mengarah pada kekerasan psikologis Daeli & Santosa (2024). Kondisi ini diperparah oleh norma sosial di media sosial yang terkadang menormalisasi sikap posesif dan kontrol sebagai bukti keseriusan dalam hubungan.

Dampak *toxic relationship* terhadap remaja tidak hanya terbatas pada aspek emosional, tetapi juga meluas pada fungsi sosial, akademik, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan Salzabillah & Wicaksono (2025). Siswa yang terlibat dalam *toxic relationship* cenderung menjadi lebih tertutup dan merasa kesulitan berinteraksi secara sosial, para subjek cenderung mengisolasi diri, yang semakin memperburuk perasaan cemas dan stres serta meningkatkan risiko penurunan performa akademik dan kesejahteraan hidup. Remaja yang berada dalam *toxic relationship* cenderung mengalami penurunan harga diri, kecemasan, perasaan tidak aman, serta kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri Girsang & Astuti (2024). Pola komunikasi yang tidak sehat, manipulasi emosional, serta perilaku kontrol yang berlebihan menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tekanan psikologis berkepanjangan, di mana keterikatan emosional yang kuat dalam hubungan beracun sering kali menyebabkan kesulitan dalam melepaskan diri dari siklus ketergantungan. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan psikologis Chairunnisa et al., (2025). Pengalaman relasional yang negatif pada masa remaja dalam jangka panjang dapat memengaruhi pola hubungan serta kesejahteraan psikologis individu di masa dewasa.

Berbagai dampak tersebut menunjukkan bahwa pengalaman hubungan yang tidak sehat berkaitan erat dengan bagaimana remaja menilai dan merasakan kualitas hidupnya secara subjektif Pariartha et al., (2022). Penelitian menunjukkan bahwa *dating violence*, sebagai bentuk agresi dalam hubungan berpacaran yang mencakup kekerasan fisik, emosional, verbal, dan ancaman, berhubungan langsung dengan tingkat *subjective well-being* individu yang mengalaminya. Kesejahteraan psikologis remaja dalam penelitian ini dipahami melalui konsep *subjective well-being*. Konsep ini merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, yang mencakup komponen kepuasan hidup serta pengalaman emosi positif dan negatif, di mana *subjective well-being* merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya. *Subjective well-being* menjadi indikator penting dalam menilai kualitas hidup karena berkaitan erat dengan kesehatan mental dan

keberfungsian akademik Istiqomah & Alwi, (2022). Kesejahteraan subjektif dalam konteks pendidikan berperan penting dalam menunjang motivasi belajar, kemampuan menghadapi stres akademik, serta kualitas relasi sosial siswa di lingkungan sekolah, dan berbagai penelitian menunjukkan bahwa hal ini berkaitan dengan kesehatan mental, prestasi akademik, serta penyesuaian sosial remaja. Remaja dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah cenderung mengalami dominasi emosi negatif dan penurunan kepuasan hidup Salsabila et al., (2024). Kondisi tersebut salah satunya dapat dipicu oleh pengalaman hubungan interpersonal yang tidak sehat, sebagaimana ditegaskan oleh Rochma & Hartini (2022) bahwa kualitas hubungan interpersonal merupakan salah satu prediktor signifikan bagi *subjective well-being* remaja.

Fenomena toxic relationship juga ditemukan dalam konteks pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah menengah atas. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 11 Mei 2025 dengan dua orang siswa di SMA Batik 1 Surakarta, ditemukan bahwa sejumlah siswa pernah atau sedang terlibat dalam hubungan pacaran yang bersifat menekan secara emosional. Beberapa siswa mengungkapkan pengalaman para subjek seperti merasa dikontrol oleh pasangan, dilarang berinteraksi dengan teman tertentu, mengalami perubahan suasana hati yang signifikan, bahkan mengalami penurunan konsentrasi belajar, sering merasa cemas, dan menarik diri dari pergaulan. Pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa toxic relationship tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi keberfungsian sosial dan akademik siswa di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan *subjective well-being* remaja. Penelitian Tampubolon et al., (2025) secara kuantitatif menemukan bahwa hubungan pacaran yang bersifat *toxic* berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja perempuan, sementara penelitian oleh Saskia et al., (2025) menunjukkan bahwa kontrol pasangan, kekerasan verbal, dan tekanan emosional berdampak pada kesehatan psikologis dan keberfungsian sosial remaja. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau remaja

akhir dengan pendekatan kuantitatif. Kajian yang mengeksplorasi *subjective well-being* siswa SMA pasca *toxic relationship* secara mendalam melalui pendekatan kualitatif, khususnya dalam konteks sekolah, masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memandang penting untuk mengkaji secara mendalam pengalaman subjektif siswa dalam memaknai kesejahteraan hidupnya setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat. SMA Batik 1 Surakarta dipilih sebagai lokasi penelitian karena ditemukannya fenomena *toxic relationship* pada siswa serta adanya keterbukaan siswa dalam menceritakan pengalaman relasional dan kondisi psikologisnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai *subjective well-being* siswa pasca *toxic relationship*, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap isu hubungan tidak sehat di kalangan remaja.

Judul “Gambaran *Subjective Well-Being* pada Siswa *Pasca Toxic Relationship* di SMA Batik 1 Surakarta” dipilih untuk menegaskan fokus penelitian pada pengalaman *subjective well-being* remaja setelah mengalami hubungan pacaran yang tidak sehat.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran *Subjective Well-Being* Pada Siswa *Pasca Toxic Relationship* di Sma Batik 1 Surakarta.

1.3 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang akan didapat adalah sebagai berikut:

3.1.1 Manfaat Teoritis

- a. Menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya kajian mengenai *subjective well-being* pada remaja yang pernah mengalami *toxic relationship*.
- b. Memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan teori *subjective well-being* dengan menyoroti

pengalaman subjektif siswa SMA dalam konteks hubungan pacaran yang tidak sehat.

- c. Memperkaya kajian psikologi remaja terkait dampak relasi romantis yang bersifat *toxic* terhadap kesejahteraan psikologis.
- d. Menjadi referensi akademik bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan interpersonal, kesejahteraan psikologis, dan pemulihan emosional pada remaja dengan pendekatan kualitatif.
- e. Memperkuat perspektif psikologi positif bahwa pengalaman negatif, seperti *toxic relationship*, tidak selalu berakhir pada penurunan kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat menjadi titik awal pertumbuhan pribadi dan pemaknaan hidup yang lebih adaptif.

3.1.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya, serta diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi dan kajian lanjutan terkait kesejahteraan psikologis remaja.

1.4 Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan peneliti adalah asli. Sebelumnya terdapat banyak peneliti telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan topik tersebut. Berikut ini beberapa referensi sumber data dari beberapa pihak.

Tabel 1. 1Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil
Viktoria M. Tampubolon, et al.	<i>Toxic Relationship: Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls</i>	Kuantitatif (survei, n = 118 remaja perempuan)	<i>Toxic relationship</i> berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental remaja perempuan di Medan, menunjukkan hubungan tidak sehat

			terkait menurunnya kesejahteraan psikologis.
Nadia N. Saskia, Fairus P. Idris & Sumiaty	Perilaku <i>Toxic Relationship</i> Terhadap Kesehatan Remaja di Kota Makassar	Quasi-kualitatif (observasi + indepth interview)	<i>Toxic relationship</i> berdampak pada kesehatan mental dan fisik remaja, termasuk perasaan tertekan, cemas, serta gangguan fokus dan kepercayaan diri.
Aini, N. (2023)	<i>Psychological Well-Being</i> Siswa SMK yang Berada dalam Toxic Relationship (<i>Fenomena SMK Negeri 3</i>)	Kualitatif (fenomenologi: wawancara & observasi pada siswa SMK)	<i>Toxic relationship</i> dalam hubungan (teman/pertemanan) berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, termasuk kurangnya rasa penerimaan diri, gangguan hubungan sosial, serta stagnasi tujuan hidup.
Susanti Niman, Tina S. Parulian & Dahlia Sibarani.	Promosi Kesehatan Jiwa Online <i>Toxic Relationship</i> pada Remaja.	<i>Community service</i> / kajian intervensi edukatif.	<i>Toxic relationship</i> berpengaruh pada kondisi mental remaja dan menurunkan kesejahteraan psikologis; edukasi mental health diperlukan untuk mencegah hubungan tidak sehat.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian terdahulu dalam mengkaji fenomena *toxic relationship* pada remaja serta dampaknya terhadap aspek psikologis. Perbedaan terletak pada fokus yang secara khusus menyoroti *subjective well-being*, subjek yang difokuskan pada siswa SMA Batik 1 Surakarta, serta penggunaan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif secara lebih mendalam pada kondisi pasca hubungan tidak sehat. Kondisi ini memberikan kebaruan dalam eksplorasi kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Subjective Well-being*

2.1.1 Definisi *Subjective Well-being*

Subjective Well-Being merupakan konsep psikologis yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana individu mengevaluasi kualitas kehidupannya secara menyeluruh. Diener (2009) menjelaskan bahwa konsep *subjective well-being* dan kebahagiaan dapat dipahami melalui tiga sudut pandang utama. Pertama, *subjective well-being* tidak hanya dipandang sebagai perasaan sesaat yang bersifat subjektif, melainkan sebagai kondisi ideal yang mencerminkan kualitas hidup yang secara umum diinginkan oleh setiap individu. Kedua, *subjective well-being* merupakan hasil evaluasi global terhadap kehidupan seseorang yang didasarkan pada berbagai kriteria yang dianggap penting oleh individu tersebut. Ketiga, dalam penggunaan sehari-hari, *subjective well-being* sering dimaknai sebagai kondisi ketika individu lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif dalam kehidupannya.

Kajian awal mengenai kesejahteraan subjektif telah dimulai sejak Andrews dan Withey (1976) melalui karyanya *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. Karya tersebut menjelaskan bahwa dasar pengukuran kesejahteraan berdasarkan persepsi individu terhadap kualitas hidupnya, dengan membedakan antara indikator yang bersifat individual dan konsensual. Pendekatan ini menjadi salah satu pijakan penting dalam perkembangan konsep SWB selanjutnya.

Subjective well-being berakar pada pengalaman subjektif individu, di mana kesejahteraan dinilai melalui ukuran-ukuran positif yang mencakup penilaian terhadap berbagai aspek kehidupan secara keseluruhan, Campbell (Diener, 2009). *Subjective well-being*

berkaitan erat dengan cara individu memaknai pengalaman hidup yang dialaminya. Diener (2009) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai penilaian positif individu terhadap kehidupannya. Individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi apabila subjek merasa puas terhadap kehidupannya, sering mengalami perasaan menyenangkan, serta relatif jarang merasakan emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan kemarahan.

Diener (2000) menegaskan bahwa *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya. Pandangan serupa dikemukakan oleh Diener yang mendefinisikan SWB sebagai kondisi di mana seseorang merasa dan berpikir bahwa hidupnya layak dijalani, terlepas dari bagaimana orang lain memandangnya. Definisi ini menekankan dua dimensi *subjective well-being*, yaitu dimensi afektif yang merujuk pada dominasi emosi positif atas emosi negatif, serta dimensi kognitif yang berkaitan dengan evaluasi kepuasan hidup.

Menurut Compton (2005), *subjective well-being* merupakan persepsi individu terhadap pengalaman hidupnya yang tercermin melalui evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan, serta merepresentasikan kondisi kesejahteraan psikologis secara umum. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang lebih positif, terlihat lebih bahagia, dan menunjukkan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya. Meskipun pengukuran *subjective well-being* sering mendapat kritik, laporan langsung dari individu mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidupnya masih dianggap sebagai pendekatan yang paling valid dalam menilai *subjective well-being*.

Subjective well-being juga dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya yang mencakup dua dimensi utama, yaitu penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup serta penilaian afektif yang berkaitan dengan pengalaman emosi positif dan negatif

Diener, Lucas, & Oishi (2002). Shin dan Johnson (Diener, 2009) juga mendefinisikan *subjective well-being* sebagai evaluasi global individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh individu itu sendiri.

Perkembangan penelitian psikologi menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipahami sebagai ukuran internal yang menggambarkan tingkat kepuasan individu terhadap hidup. Konsep ini juga mencerminkan frekuensi pengalaman emosi positif serta rendahnya pengalaman emosi negatif. Fokus utama *subjective well-being* terletak pada penilaian subjektif individu, bukan semata-mata pada indikator objektif seperti pendapatan, status sosial, atau kondisi material lainnya.

Diener, Oishi, & Lucas (2003) dalam *Annual Review of Psychology* secara eksplisit menyatakan bahwa SWB merupakan evaluasi emosional dan kognitif individu terhadap kehidupannya — yang mencakup emosi positif, emosi negatif, serta kepuasan hidup berdasarkan pengalaman dan penilaian pribadi. Temuan ini menegaskan bahwa *subjective well-being* mencakup evaluasi kognitif dan afektif individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Mardhatillah & Ningsih (2023) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* mencerminkan evaluasi menyeluruh terhadap emosi positif, emosi negatif, serta kepuasan hidup yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan persepsi pribadi individu terhadap berbagai dimensi kehidupannya.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, *subjective well-being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup keseimbangan antara emosi positif, rendahnya emosi negatif, serta tingkat kepuasan hidup secara keseluruhan, yang dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai dan mengevaluasi pengalaman hidupnya.

2.1.2 Aspek *Subjective Well-Being*

Diener (Michael, 2018) mengemukakan bahwa *subjective well-being* terdiri atas dua komponen utama, yaitu dimensi afektif dan dimensi kognitif. Kedua komponen ini saling berkaitan dan membentuk gambaran *subjective well-being* individu secara menyeluruh.

1. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan komponen fundamental dalam *subjective well-being* yang berkaitan dengan pengalaman emosional individu. Aspek ini menekankan pada sejauh mana seseorang mengalami emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dalam kehidupannya, baik yang dirasakan secara langsung pada saat ini maupun berdasarkan penilaian terhadap pengalaman hidupnya, Diener (2012).

Dimensi afektif *subjective well-being* terdiri dari afek positif (*positive affect/PA*) dan afek negatif (*negative affect/NA*) yang menggambarkan jumlah pengalaman menyenangkan dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami individu sepanjang kehidupannya, Schimmack (2008). Afek positif dan afek negatif merupakan dua dimensi emosi yang relatif independen, sehingga individu dapat mengalami tingkat afek positif dan negatif secara bersamaan dalam situasi tertentu Watson et al., (1988).

a. Afek positif (*Positive Affect*)

Afek positif merepresentasikan pengalaman emosi dan suasana hati yang menyenangkan. Emosi positif merupakan bagian penting dari *subjective well-being* karena mencerminkan respons individu terhadap peristiwa kehidupan yang dinilai berjalan sesuai dengan harapan dan keinginannya. Frekuensi

pengalaman emosi positif memiliki peran yang lebih besar terhadap kesejahteraan subjektif dibandingkan intensitas emosi sesaat, Lucas & Diener (2008). Afek positif yang tinggi ditandai dengan keadaan yang penuh energi, konsentrasi penuh, dan pengalaman yang menyenangkan, sedangkan afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan keadaan fisik yang lemah Watson, Clark, & Tellegen, (1988). Individu dengan afek positif yang dominan cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres dan tekanan kehidupan.

b. Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif mengacu pada frekuensi dan intensitas emosi serta suasana hati yang tidak menyenangkan. Afek ini mencerminkan respons negatif individu terhadap berbagai peristiwa, kondisi kehidupan, kesehatan, maupun tekanan yang dialaminya. Afek negatif dapat ditunjukkan melalui emosi seperti sedih atau tertekan (*distressed*), kecewa (*disappointed*), bersalah (*guilty*), takut (*scared*), bermusuhan (*hostile*), mudah marah (*irritable*), malu (*ashamed*), gelisah (*nervous*), gugup (*jittery*), dan khawatir (*afraid*). Tingginya afek negatif yang dialami secara berkelanjutan dapat menurunkan tingkat *subjective well-being* individu Diener, Suh, Lucas & Smith, (1999).

2. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dalam *subjective well-being* berkaitan dengan kepuasan hidup, yaitu penilaian rasional dan reflektif individu terhadap kualitas kehidupannya, Diener & Christie (Nurendra dan Utami, 2009). Aspek ini mencerminkan

bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan maupun pada bidang-bidang tertentu yang dianggap penting. Aspek kognitif *subjective well-being* tidak hanya berkaitan dengan perasaan, tetapi juga dengan proses evaluasi rasional terhadap kehidupan Larsen & Eid, (2008). Kepuasan hidup merupakan hasil perbandingan antara kondisi kehidupan aktual dengan standar ideal yang ditetapkan individu berdasarkan nilai, tujuan, dan harapan pribadinya, Pavot & Diener (2008). Pavot dan Diener (2008) menegaskan bahwa kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being* yang bersifat relatif stabil dan telah digunakan secara luas sebagai tolok ukur kesejahteraan individu dalam berbagai konteks, termasuk psikologi klinis dan kesehatan.

Menurut Diener et al., (1985), kepuasan hidup bersifat relatif stabil dan tidak mudah berubah oleh peristiwa sesaat, karena melibatkan penilaian jangka panjang terhadap kehidupan. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek kognitif *subjective well-being* memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu secara berkelanjutan. Evaluasi kepuasan hidup dalam aspek kognitif dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu:

a. Kepuasan hidup secara global (*Life Satisfaction*)

Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Penilaian ini bersifat umum dan reflektif, serta melibatkan perbandingan antara kondisi kehidupan yang dialami dengan standar ideal yang dimiliki individu. Kepuasan hidup global merupakan salah satu komponen utama dalam model tripartit SWB, bersama dengan afek positif dan afek negatif, yang

secara bersama-sama mencerminkan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya Busseri & Sadava (2011).

b. Kepuasan Hidup pada Domain Tertentu

Selain penilaian global, individu juga melakukan evaluasi terhadap kepuasan hidup pada domain-domain spesifik dalam kehidupannya. Domain tersebut meliputi kesehatan fisik dan mental, pendidikan atau pekerjaan, hubungan sosial, keluarga, serta aktivitas rekreasi. Penilaian kepuasan pada domain tertentu memberikan gambaran yang lebih rinci tentang aspek-aspek kehidupan yang memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif individu, karena setiap individu dapat memiliki tingkat kepuasan yang berbeda-beda pada setiap domain kehidupannya Schimmack (2008).

Berdasarkan uraian di atas, *subjective well-being* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek positif merujuk pada pengalaman emosi yang menyenangkan, afek negatif berkaitan dengan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, sedangkan kepuasan hidup menunjukkan penilaian individu terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang bersifat biologis, psikologis, sosial, dan kultural. Diener et al., (2003) mengemukakan bahwa faktor-faktor utama yang memengaruhi *subjective well-being* meliputi faktor kepribadian, hubungan sosial, dan dukungan sosial.

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*:

a. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor internal yang paling konsisten berhubungan dengan *subjective well-being*. Penelitian klasik menunjukkan bahwa variasi individual dalam level *subjective well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tetapi sangat dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian individu sendiri. Kepribadian mempengaruhi 50% dari variasi *subjective well-being* secara langsung saat itu, dan bahkan hingga 80% dalam jangka panjang, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor situasional atau lingkungan, Lykken & Tellegen (Diener & Lucas, 1999).

b. Hubungan Sosial

Hubungan social yang baik merupakan sesuatu yang diperlukan, tapi tidak cukup untuk membuat *subjective well-being* seseorang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi, namun seseorang dengan *subjective well-being* yang tinggi mempunyai ciri- ciri berhubungan social dengan baik, Diener & Seligman (Pavot & Diener 2004). Diener dan Seligman (2002) dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang sangat bahagia (*very happy people*) bersifat sangat sosial dan memiliki hubungan romantis serta relasi sosial lainnya yang lebih kuat dibandingkan kelompok yang kurang bahagia.

Diener & Seligman (2002) dalam *Very Happy People* menyatakan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya dan keluarga berhubungan signifikan dengan kepuasan hidup dan afek positif. Remaja yang memiliki hubungan sosial yang buruk cenderung

mengalami kesepian dan emosi negatif yang lebih tinggi, sehingga *subjective well-being* para subjek lebih rendah.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu variable determinan dari *subjective well-being*. Berkaitan dengan komponen *subjective well-being*, Wallen dan Lachman (2000) mengatakan bahwa dukungan social yang dipersepsikan dapat menjelaskan sebagian besar varian pada kepuasan hidup dan afek positif. Terumi Matsuda et al., (2014) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga terbukti menurunkan afek negatif dan meningkatkan kepuasan hidup, sementara dukungan dari orang-orang terdekat berhubungan dengan afek positif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, *subjective well-being* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, terutama kepribadian, hubungan sosial, dan dukungan sosial, yang secara bersama-sama berperan dalam membentuk tingkat kepuasan hidup serta keseimbangan emosi individu.

2.2 Toxic Relationship

2.2.1 Definisi *Toxic Relationship*

Toxic relationship merujuk pada hubungan interpersonal yang bersifat tidak sehat, merugikan, dan mengganggu kesejahteraan psikologis individu yang terlibat di dalamnya. Hubungan romantis remaja dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship* ketika ditandai oleh dominasi, manipulasi emosional, kontrol berlebihan, serta ketidakseimbangan kekuasaan antara pasangan.

Menurut Erik Erikson (1968), pada tahap perkembangan *identity vs role confusion*, remaja sedang berada dalam proses pencarian jati diri

dan pembentukan identitas. Fase ini menempatkan hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis, sebagai faktor penting dalam pembentukan konsep diri dan harga diri individu. Relasi yang bersifat negatif dan penuh tekanan dapat mengganggu perkembangan identitas yang sehat. Hubungan yang diwarnai manipulasi dan tekanan emosional berpotensi merusak perkembangan psikososial remaja.

Lenore E. Walker (1979) melalui teorinya tentang *cycle of violence* mengatakan hubungan yang tidak sehat sering kali berlangsung dalam siklus tertentu, yaitu fase ketegangan, fase ledakan konflik/kekerasan, dan fase bulan madu. Siklus ini membuat korban sulit keluar dari hubungan karena adanya harapan perubahan setelah fase konflik mereda. Konteks pacaran remaja menunjukkan bahwa siklus ini dapat muncul dalam bentuk kekerasan verbal, manipulasi emosional, atau kontrol berlebihan yang berlangsung secara berulang.

Kesimpulan menunjukkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan interpersonal yang ditandai oleh pola interaksi negatif, seperti manipulasi, dominasi, kontrol berlebihan, serta komunikasi destruktif yang berlangsung berulang dan berdampak merugikan kesejahteraan psikologis individu. Konteks perkembangan remaja menunjukkan bahwa hubungan yang bersifat *toxic* berpotensi menghambat pembentukan identitas diri yang sehat serta menurunkan kualitas kesejahteraan emosional dan sosial individu yang mengalaminya.

2.2.2 Ciri-ciri *Toxic Relationship*

Menurut Lillian Glass (1995), *toxic relationship* adalah hubungan yang secara konsisten ditandai oleh pola interaksi negatif yang merusak kesejahteraan emosional individu. Hubungan yang bersifat *toxic* ditandai oleh ketiadaan dukungan, rasa aman, dan penghargaan. Kondisi ini justru memunculkan tekanan psikologis yang terjadi secara berulang. Berdasarkan pandangan tersebut, ciri-ciri *toxic relationship* dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Kurangnya Dukungan Emosional

Dalam hubungan yang sehat, pasangan saling memberikan dukungan emosional dan rasa aman. Namun dalam *toxic relationship*, individu justru merasa diabaikan, diremehkan, atau tidak didengarkan. Ketika salah satu pihak mengalami kesulitan, pasangan tidak menunjukkan empati yang memadai. Kondisi ini membuat individu merasa sendirian meskipun berada dalam sebuah hubungan.

b. Komunikasi yang Bersifat Merendahkan

Ciri utama *toxic relationship* adalah komunikasi yang dipenuhi kritik, sindiran, hinaan, atau kata-kata yang menjatuhkan. Bentuk komunikasi seperti ini secara perlahan dapat mengikis rasa percaya diri dan harga diri individu. Remaja yang terus-menerus menerima perlakuan verbal negatif berpotensi menginternalisasi penilaian buruk tersebut terhadap dirinya.

c. Control dan Dominasi Berlebih

Hubungan *toxic* sering kali melibatkan kontrol yang berlebihan terhadap aktivitas, pergaulan, hingga keputusan pribadi pasangan. Salah satu pihak berusaha mendominasi dan membatasi kebebasan individu lainnya, misalnya dengan melarang berteman, mengatur cara berpakaian, atau mengawasi media sosial secara obsesif. Perilaku ini mencerminkan ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan.

d. Pola Interaksi yang Menguras Energi Emosional

Glass (1995) menekankan bahwa *toxic relationship* membuat individu merasa lelah secara emosional. Interaksi yang terus dipenuhi konflik, kecemburuan, dan drama menyebabkan individu kehilangan ketenangan

batin. Alih-alih memberikan kebahagiaan, hubungan tersebut justru menjadi sumber stres yang berkelanjutan.

e. Perasaan Tidak Aman dan Tidak Dihargai

Individu dalam *toxic relationship* sering merasa tidak cukup baik, tidak berharga, atau takut melakukan kesalahan. Hubungan yang sehat seharusnya menumbuhkan rasa percaya diri, tetapi *toxic relationship* justru menciptakan ketidakamanan emosional dan ketergantungan yang tidak sehat.

Secara keseluruhan, ciri utama *toxic relationship* terletak pada pola interaksi yang secara konsisten merusak kesejahteraan emosional individu, seperti kurangnya dukungan, komunikasi merendahkan, kontrol berlebihan, serta dominasi yang tidak seimbang. Konteks remaja menunjukkan bahwa kondisi ini berisiko memengaruhi pembentukan identitas diri dan kesejahteraan psikologis.

2.2.3 Dampak *Toxic Relationship* pada Siswa

Siswa sebagai individu yang berada pada masa remaja mengalami fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang signifikan. Pada fase ini hubungan romantis memiliki peran penting dalam pembentukan identitas diri dan konsep diri. Hubungan yang bersifat tidak sehat atau *toxic* berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis secara signifikan. *Toxic relationship* dalam konteks remaja sering kali berkaitan dengan kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), manipulasi emosional, serta kontrol berlebihan yang berdampak pada kondisi mental dan emosional individu.

Menurut *World Health Organization* (2021), *toxic relationship* pada remaja dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang terhadap kesehatan mental seperti

kecemasan, depresi, stres, hingga penurunan kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa relasi yang tidak sehat bukan hanya persoalan interpersonal, tetapi juga merupakan faktor risiko bagi kesejahteraan psikologis remaja.

Berikut beberapa dampak *toxic relationship* pada remaja, diantaranya adalah:

a. Munculnya Emosi Negatif

Siswa yang berada pada masa remaja dan mengalami *toxic relationship* cenderung menunjukkan peningkatan afek negatif seperti kecemasan, kesedihan, rasa takut, marah, dan perasaan tidak aman. Kondisi hubungan yang penuh konflik dan tekanan emosional memicu ketidakstabilan psikologis. Penelitian oleh Christabella Girsang & Kamsih Astuti (2024) menunjukkan bahwa *toxic relationship* berkaitan dengan munculnya gangguan emosional pada remaja seperti kecemasan, depresi, dan stres yang berkepanjangan. Hubungan yang tidak sehat dapat memicu konflik batin serta berdampak negatif pada kondisi mental dan perilaku individu

b. Penurunan Harga Diri (*Self-Esteem*)

Hubungan yang dipenuhi kritik, manipulasi, dan perendahan verbal dapat mengikis harga diri remaja secara bertahap. Remaja yang terus-menerus menerima perlakuan negatif dari pasangan berisiko menginternalisasi penilaian tersebut dan memandang dirinya tidak berharga. Penelitian oleh Ramadhani & Herdiana (2022) menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran mengalami penurunan *self-esteem* yang signifikan, di mana semakin tinggi tingkat kekerasan yang dialami, semakin rendah harga diri yang dimiliki korban

c. Meningkatnya Stres Psikologis

Toxic relationship menciptakan tekanan emosional yang berulang, baik melalui konflik, kecemburuan berlebihan, maupun kontrol yang tidak sehat. Tekanan ini dapat berkembang menjadi stres kronis apabila berlangsung dalam jangka waktu lama. Remaja yang mengalami *toxic relationship* cenderung menunjukkan tingkat stres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan remaja dalam hubungan yang sehat. Penelitian oleh Salzabillah & Wicaksono (2025) menemukan bahwa faktor stres meningkat pada remaja yang berhadapan dengan konflik berulang, tekanan emosional, dan pola interaksi destruktif dalam hubungan pacaran, yang berdampak pada gangguan tidur, kekhawatiran siaga, dan kesulitan konsentrasi pada tugas akademik.

d. Penurunan Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dari *subjective well-being*. Remaja yang mengalami *toxic relationship* cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Hubungan yang penuh tekanan membuat individu sulit merasakan kebahagiaan, sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup dan *subjective well-being*. Penelitian oleh Julianto et al. (2020) menunjukkan bahwa *toxic relationship* berkaitan dengan munculnya konflik internal pada remaja yang berdampak pada emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi, serta mengganggu fungsi psikologis secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* pada remaja berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan munculnya

emosi negatif, penurunan harga diri, meningkatnya stres psikologis, serta menurunnya kepuasan hidup, sehingga secara keseluruhan dapat mengganggu kondisi mental, emosional, dan kualitas hidup remaja.

2.3 Siswa

2.3.1 Definisi Siswa

Siswa merupakan individu yang sedang menempuh proses pendidikan formal pada suatu lembaga pendidikan, baik pada jenjang dasar maupun menengah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, siswa atau peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Secara psikologis siswa tidak hanya dipahami sebagai individu yang menerima pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai individu yang sedang mengalami proses perkembangan yang kompleks, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Pendapat John W. Santrock (2012) menyatakan bahwa individu pada usia sekolah menengah berada dalam fase perkembangan remaja yang ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Konteks pendidikan menengah atas (SMA) menunjukkan bahwa siswa umumnya berada pada rentang usia 15–18 tahun yang termasuk dalam kategori remaja. Fase ini siswa berperan sebagai pembelajar sekaligus individu yang sedang membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan sosial, serta memahami peran dan tanggung jawab dalam kehidupan.

Siswa dapat dipahami sebagai individu yang menjalani proses pendidikan formal sekaligus berada pada tahap perkembangan

remaja, yang ditandai oleh berbagai dinamika psikologis yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

2.3.2 Siswa dalam Perspektif Perkembangan Remaja

Siswa pada jenjang SMA berada pada fase remaja, yaitu tahap perkembangan yang memiliki karakteristik unik dan kompleks. Menurut Elizabeth B. Hurlock (2003), masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang pesat.

Remaja berada pada tahap *identity vs role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan jati diri dan membentuk identitas yang stabil. Keberhasilan dalam membentuk identitas diri menghasilkan rasa percaya diri dan arah hidup yang jelas, sedangkan kegagalan menimbulkan kebingungan peran dan krisis identitas. Proses pencarian identitas tidak berlangsung secara terpisah, tetapi berkembang melalui berbagai pengalaman hidup, terutama dalam interaksi sosial sehari-hari (Erik Erikson, 1968).

Hubungan interpersonal, terutama hubungan romantis, menjadi salah satu bentuk interaksi sosial yang berperan penting dalam proses tersebut. John W. Santrock (2012) menjelaskan bahwa hubungan romantis pada remaja berfungsi sebagai sarana untuk memahami emosi, membangun kedekatan, serta mengembangkan keterampilan sosial. Pengalaman dalam hubungan romantis tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sosial remaja, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri yang sedang berkembang.

Remaja cenderung memiliki kondisi emosi yang belum stabil serta masih berada dalam tahap belajar regulasi emosi. Kondisi ini membuat siswa lebih rentan terhadap tekanan psikologis, terutama saat menghadapi konflik dalam hubungan interpersonal. Kemampuan mengelola emosi, dukungan sosial, serta pemaknaan

positif terhadap pengalaman hidup berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis siswa.

Siswa SMA sebagai individu dalam fase remaja memiliki kerentanan sekaligus potensi dalam perkembangan psikologisnya. Pengalaman yang dialami, termasuk pengalaman dalam hubungan interpersonal seperti *toxic relationship*, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pembentukan identitas diri dan tingkat kesejahteraan psikologis, khususnya *subjective well-being*.

2.4 Subjective Well-Being pada Siswa Pasca Toxic Relationship

Subjective well-being merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup keseimbangan antara emosi positif dan negatif serta tingkat kepuasan hidup secara menyeluruh Ed Diener, (1984). Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih sering mengalami emosi positif, memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dan jarang mengalami emosi negatif. Penekanan pada pengalaman subjektif menunjukkan bahwa kesejahteraan tidak hanya ditentukan oleh kondisi objektif, tetapi oleh bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya.

Pada siswa khususnya pada masa remaja, hubungan interpersonal menjadi faktor penting yang memengaruhi *subjective well-being*. Menurut John W. Santrock (2012), hubungan romantis pada masa ini merupakan sarana pembelajaran dalam pembentukan identitas diri, regulasi emosi, dan keterampilan interpersonal. Hubungan tersebut dapat memberikan dukungan emosional, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis.

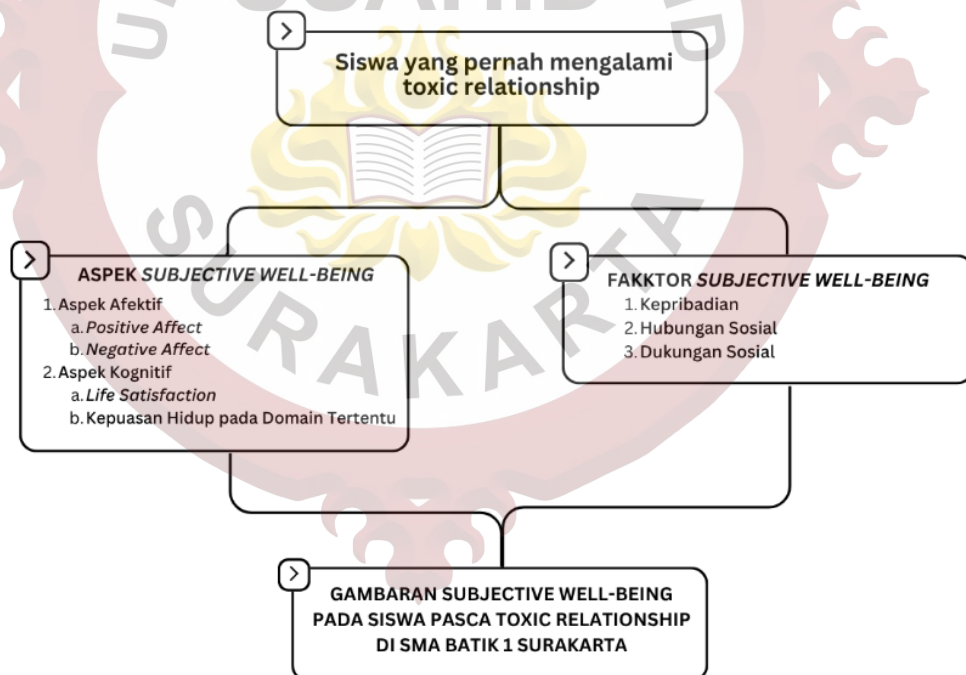
Kondisi *toxic relationship* dapat menurunkan *subjective well-being* melalui peningkatan afek negatif, penurunan *self-esteem*, dan evaluasi hidup yang kurang positif. Penelitian Tampubolon et al. (2025) menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan pacaran berkaitan dengan menurunnya kebahagiaan dan meningkatnya tekanan emosional, serta meninggalkan dampak psikologis yang berkelanjutan.

Pada siswa sekolah menengah atas, pengalaman *toxic relationship* dapat memengaruhi keseimbangan emosi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk aspek akademik, pertemanan, dan keluarga. Keterbatasan dalam regulasi emosi membuat siswa, khususnya pada masa remaja, cenderung kesulitan mengevaluasi hidup secara positif, sehingga *subjective well-being* menurun.

Subjective well-being pada siswa, khususnya pada masa remaja pasca *toxic relationship*, merupakan hasil evaluasi terhadap kualitas hidup setelah mengalami relasi yang tidak sehat. Dampak negatif dari pengalaman tersebut dapat ditekan melalui dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, dan pembentukan identitas diri yang positif sebagai faktor protektif.

2.5 Kerangka Berpikir

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir



Kerangka berpikir pada penelitian ini menggambarkan bahwa siswa yang pernah mengalami *toxic relationship* menjadi fokus utama dalam memahami kondisi *subjective well-being*. Pengalaman hubungan yang tidak sehat tersebut diasumsikan memengaruhi *subjective well-being* siswa, baik dari aspek afektif

maupun kognitif. Aspek *subjective well-being* meliputi dua komponen utama, yaitu aspek afektif serta aspek kognitif. Kedua aspek ini digunakan untuk melihat bagaimana siswa mengevaluasi pengalaman emosional dan kualitas hidupnya setelah mengalami *toxic relationship*.

Selain itu, terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*, yaitu kepribadian, hubungan sosial, dan dukungan sosial. Faktor-faktor ini berperan sebagai variabel yang dapat memperkuat atau melemahkan kondisi kesejahteraan subjektif siswa, khususnya dalam proses pemulihan setelah pengalaman hubungan yang tidak sehat.

Kerangka berpikir pada penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi antara pengalaman *toxic relationship*, aspek *subjective well-being*, serta faktor-faktor yang memengaruhinya akan menghasilkan gambaran *subjective well-being* pada siswa pasca *toxic relationship*, khususnya di SMA Batik 1 Surakarta.

2.6 Dinamika Psikologi

Dinamika psikologis dalam penelitian ini menggambarkan proses perubahan kondisi psikologis siswa yang mengalami *toxic relationship* hingga terbentuknya *subjective well-being* setelah keluar dari hubungan tersebut. Pada awalnya, siswa yang berada dalam *toxic relationship* cenderung mengalami tekanan emosional akibat adanya kontrol berlebihan, manipulasi emosional, serta keterbatasan dalam berinteraksi sosial. Kondisi ini memunculkan berbagai emosi negatif seperti kecemasan, perasaan tidak aman, serta penurunan harga diri yang berdampak pada keberfungsian sosial dan akademik.

Setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat, siswa mulai melalui proses penyesuaian diri yang ditandai dengan refleksi terhadap pengalaman yang dialami. Dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, serta kemampuan individu dalam memaknai pengalaman secara positif pada proses ini berperan penting dalam membantu pemulihan kondisi psikologis. Seiring dengan berjalannya waktu, siswa mulai menunjukkan perubahan pada aspek afektif berupa meningkatnya emosi positif dan berkurangnya emosi negatif, serta pada aspek kognitif berupa meningkatnya kepuasan hidup.

Subjective well-being pada siswa pasca *toxic relationship* terbentuk melalui interaksi antara pengalaman emosional, proses kognitif, serta faktor pendukung seperti hubungan sosial dan dukungan sosial. Proses ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam hubungan interpersonal tidak selalu berakhir pada penurunan kesejahteraan psikologis, tetapi dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran dan pertumbuhan individu dalam mencapai kesejahteraan hidup yang lebih baik.

2.7 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran *subjective well-being* pada siswa SMA Batik 1 Surakarta setelah mengalami *toxic relationship*?

