

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Department of Health & Human Services (2018) menyatakan bahwa, *Toxic relationship* atau hubungan tidak sehat yang biasanya ditandai oleh adanya kekerasan dari verbal hingga non-verbal, ternyata merupakan masalah yang marak dialami oleh masyarakat Indonesia. Survei Jakpat terhadap 750 responden di Indonesia pada 2023 menyatakan bahwa 64,3%, atau mayoritas responden di Indonesia, mengaku pernah mengalami *toxic relationship*, terutama dengan pasangan. Secara lebih rinci, Data Indonesia juga menyertakan informasi tambahan bahwa 63,1% responden menghadapi sifat egois, 51,6% menghadapi sifat tidak ingin disalahkan, 51,3% mengalami sifat manipulatif, dan 49,1% pernah menghadapi kekerasan verbal dalam menjalani *toxic relationship* (Rizaty, 2023).

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia menyatakan bahwa *toxic relationship* memiliki dampak yang besar pada korban karena dapat membuat penderitanya mengalami kesulitan hidup sehat dan produktif (Oktaviani & Amalia, 2022). Kekerasan verbal dan emosional dapat mengakibatkan trauma psikis (Sintha & Pertiwi, 2025). Kekerasan fisik dan seksual dapat membuat korban berkemungkinan lebih tinggi untuk mengidap masalah kesehatan, depresi, memiliki prestasi akademik yang buruk, serta kesulitan keuangan dan pekerjaan di kemudian hari (UN Women, 2015).

Asisten Deputy Perlindungan Hak Perempuan dalam Rumah Tangga dan Rentan, Eni Widayanti, menyebutkan bahwa banyak perempuan di Indonesia terjebak dalam hubungan *toxic* yang sering mendasari terjadinya kekerasan (Kemenpppa, 2023). Dalam situs resmi Kemenpppa terdapat informasi bahwa perempuan lebih banyak menjadi korban kekerasan dibandingkan laki-laki, dilihat dari data keseluruhan jumlah korban kekerasan yang terdiri dari 80%

perempuan dan 20% laki-laki (Kemenpppa, 2024). Informasi tersebut selaras dengan hasil Catatan Tahunan Komnas Perempuan pada 2023 yang menyatakan bahwa dari 4.374 pengaduan yang diterima, sebanyak 3.303 atau sebagian besar dari pengaduan, merupakan laporan kasus terhadap perempuan yang masuk ke dalam kategori kekerasan berbasis gender, yang ternyata didominasi oleh kekerasan dalam ranah personal (Komnas Perempuan, 2024).

Komnas Perempuan (2023) mengungkapkan kekerasan psikis sebagai bentuk kekerasan pada urutan utama yang paling sering ditemukan dalam pengaduan kekerasan dalam ranah personal, diikuti oleh kekerasan fisik, seksual, dan ekonomi. Walau efek dari kekerasan psikis yang biasanya datang dari kekerasan verbal, tidak bisa terlihat secara kasat mata, jenis kekerasan ini ternyata memiliki tingkat bahaya yang sama dengan kekerasan fisik. Hal ini dikarenakan kekerasan psikis dapat menimbulkan rasa ketakutan, hilangnya kepercayaan diri dan kemampuan untuk bertindak, munculnya perasaan tidak berdaya dan penderitaan psikis yang mengakibatkan depresi pada korban (Meilinda & Indreswati, 2023). Catatan pengaduan ke Komnas Perempuan di ranah personal pada 2023 mengungkapkan Kekerasan terhadap Istri (KTI) sebagai kasus kekerasan tertinggi dengan angka mencapai 674 kasus (Komnas Perempuan, 2024). Bentuk kekerasan ini umumnya dikategorikan sebagai kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Istilah *toxic relationship* dapat digunakan untuk menjelaskan kekerasan dalam hubungan romantis, termasuk kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), guna memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap dimensi psikologis, emosional, dan relasional dari pengalaman kekerasan yang dialami perempuan. Penggunaan istilah ini juga dilakukan dalam penelitian Oktaviani & Amalia (2022), yang menyoroti dinamika relasi pernikahan yang sarat dengan dominasi, manipulasi, serta ketimpangan kuasa sebagai bentuk dari *toxic relationship*. Istilah ini memungkinkan pembahasan yang lebih luas terhadap pola relasi yang melibatkan unsur kontrol, perendahan psikologis, kekerasan verbal, serta kekerasan emosional. Bentuk-bentuk kekerasan ini sering kali tidak

dikenali korban sebagai bentuk kekerasan dan tidak teridentifikasi secara eksplisit sebagai KDRT, tapi tetap menimbulkan dampak psikologis yang mendalam dalam jangka panjang (Cinquegrana et al., 2023).

Prevalensi *toxic relationship*, yang ditandai melalui adanya kekerasan di dalam hubungan dengan pasangan yang mayoritas menimpa perempuan, ternyata dipengaruhi oleh aspek sosiokultural. Dalam konteks hubungan pasangan, terlebih pasangan suami istri, harapan timbal balik yang dimiliki oleh masing-masing pihak sangat dipengaruhi oleh keyakinan peran gender dan norma sosial (Ali et al., 2022). Hasil penelitian Ali et al. (2022) memaparkan bahwa konflik pernikahan yang berpotensi menyebabkan Kekerasan Dalam Hubungan Rumah Tangga (KDRT) sangat mungkin terjadi ketika harapan gender dalam pernikahan tidak terpenuhi atau ketika terdapat perilaku menyimpang dari norma yang dipersepsikan.

Tingginya laporan kasus kekerasan terhadap perempuan dengan mayoritas kekerasan di ranah personal dan pasangan romantis sebagai pelaku, sebenarnya bisa dipahami sebagai salah satu produk dari budaya patriarki di Indonesia yang menyusun peran gender dan relasi kuasa antara perempuan dan laki-laki secara sosial (Hamdy & Hudri, 2022). Dalam penelitian oleh Pangestika et al. (2022) ditemukan hubungan positif antara pandangan patriarki dan perilaku kekerasan seksual terhadap perempuan pada pria dewasa, yang menunjukkan bahwa budaya patriarki berkontribusi sebesar 63,2% terhadap perilaku kekerasan terhadap perempuan oleh pria dewasa. Selain budaya patriarki, ajaran agama juga berperan besar dalam tingginya kasus kekerasan terhadap perempuan, terutama dalam rumah tangga.

Dalam banyak kepercayaan, pernikahan dianggap sebagai kewajiban seumur hidup yang tidak bisa dibatalkan, sehingga keluarga, komunitas, dan masyarakat menekan untuk mempertahankan pernikahan. Hal ini sering mendorong perempuan bertahan dalam kekerasan karena perceraian tidak dianggap sebagai alternatif yang diterima secara agama dan sosial (Ubelejit-Nte & Nwakanma, 2023). Namun, pada kenyataannya agama Islam sebagai agama

mayoritas di Indonesia, juga tidak membenarkan terjadinya kekerasan dalam rumah tangga dan menawarkan solusi bagi istri untuk mengajukan gugatan ke Pengadilan Agama jika berbagai upaya perdamaian sudah dilakukan tetapi tidak berhasil memulihkan hubungan pernikahan yang dan hanya membawa kesengsaraan bagi salah satu atau kedua pihak (Lamona & Nurhafifah, 2021).

Di Indonesia, sebagai negara dengan mayoritas beragama Muslim, perempuan juga dianggap berperan penting sebagai istri yang menentukan kebahagiaan atau penderitaan keluarga, sehingga dalam kasus perceraian perempuan lebih sering disalahkan (Puspitasari et al., 2022). Hal ini adalah penafsiran keliru yang biasanya diambil dari interpretasi Surat An-Nisa Ayat 34, tentang ketaatan istri kepada suami, yang seringkali dipahami secara keliru sebagai kewajiban penuh bagi perempuan untuk menjaga keharmonisan rumah tangga (Fajri, 2019). Selain itu, stigma negatif terhadap status janda sebagai aib bagi keluarga besar menambah beban emosional bagi perempuan. Dalam penelitiannya, Puspitasari et al. (2022) menjelaskan bahwa hal ini terlihat jelas dalam budaya Jawa, yang mana status 'janda cerai' sering dianggap sebagai kegagalan perempuan dalam memenuhi peran istri yang lembut dan patuh dalam memenuhi kebutuhan pasangan serta menjaga keharmonisan rumah tangga. Akibatnya, keluarga, terutama orang tua, sering mendorong perempuan bertahan dalam pernikahan meskipun mengalami kekerasan demi menjaga nama baik (Puspitasari et al., 2022).

Menariknya, tekanan sosial ini tidak hanya berdampak pada perempuan dengan latar belakang rentan, tetapi juga pada mereka yang tergolong memiliki sumber daya sosial dan ekonomi yang kuat. Kasus Maia Estianty, figur publik yang sukses sebagai musisi, produser, dan pengusaha serta lulusan Universitas Indonesia, yang pernah menjadi korban kekerasan ketika menjalani hubungan pernikahan dengan Ahmad Dhani, menunjukkan bahwa perempuan dengan citra kuat dan mandiri pun tidak kebal terhadap *toxic relationship* (Sarimata, 2022). Fenomena ini diperkuat oleh temuan Restrepo et al. (2022) di negara-negara Amerika Latin yang memiliki permasalahan latar belakang budaya serupa

dengan Indonesia, yang menunjukkan bahwa perempuan dengan tingkat pendidikan tinggi, indeks kekayaan yang baik, tinggal di wilayah perkotaan, serta memiliki pasangan yang sering mengonsumsi alkohol, justru lebih rentan mengalami kekerasan dari pasangan.

Karakteristik seperti ciri edukasi tinggi dan memiliki pendapatan pribadi sehingga mempunyai kemandirian finansial, sebenarnya menggambarkan beberapa karakteristik dari perempuan dengan identitas *alpha female*. Sumra (2019) merangkum sejumlah variabel prediktor yang mengindikasikan seorang perempuan sebagai *alpha female*, antara lain ciri-ciri maskulin seperti agresivitas, ambisi, ketegasan, daya saing, dan kemandirian; serta variabel tambahan seperti kematangan usia, harga diri tinggi, pekerjaan, kepemimpinan, dominasi sosial, kemampuan berkolaborasi, dan membangun relasi. Berdasarkan variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa kapasitas personal seorang *alpha female* tidak selalu menjamin perlindungan dari kemungkinan terjerumus dalam relasi yang merusak.

Salah satu hal krusial yang dapat membantu perempuan, termasuk mereka dengan identitas *alpha female*, untuk keluar dari *toxic relationship* adalah dukungan sosial. Dalam penelitian Heron et al. (2022) ditemukan bahwa salah satu faktor utama yang membuat perempuan meninggalkan hubungan penuh kekerasan adalah dukungan eksternal, yang mencakup dukungan profesional seperti psikolog dan layanan pengaduan kekerasan, serta dukungan informal yang meliputi dukungan emosional dari teman, sahabat, dan keluarga terdekat. Hal ini selaras dengan apa yang dipaparkan Sani & Pereira (2020) dalam penelitiannya bahwa pengertian akan pentingnya kekuatan interpersonal yang merujuk pada dukungan sosial dalam memberikan kontribusi pada kesejahteraan seseorang ketika menghadapi situasi sulit, dapat diaplikasikan dalam konteks korban kekerasan pasangan intim.

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) memegang peran krusial bagi korban kekerasan dalam memperoleh dukungan sosial yang dibutuhkan guna mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan (Wijayanti & Rahmanto, 2018).

Hal ini sama dengan hasil penelitian Johnson & Belenko (2021) yang menemukan bahwa di antara penyintas yang melakukan pengungkapan dengan membagikan pengalaman mereka pada anggota jaringan informal, 93,9% setuju bahwa tindakan tersebut memberikan bantuan dalam berbagai cara. *Self-disclosure* terjadi melalui komunikasi yang memungkinkan sikap, perasaan dan pengalaman seseorang dapat dipahami oleh orang lain, dan dalam konteks korban kekerasan dalam hubungan romantis yang beracun, *self-disclosure* sering kali terjadi melalui komunikasi interpersonal karena korban cenderung berbagi pengalaman secara lebih privat kepada teman atau anggota keluarga yang dipercaya untuk mendapatkan dukungan emosional (Sylaska & Edwards, 2014).

Komunikasi interpersonal dinilai sebagai komunikasi paling efektif untuk merubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang dan melalui jenis komunikasi ini kebutuhan emosional seseorang dapat terpenuhi dan dengan demikian bisa meningkatkan kesehatan mental orang yang bersangkutan (Septiani et al., 2019). Dalam penelitiannya, Wijayanti & Rahmanto (2018) juga mencantumkan beberapa dimensi komunikasi interpersonal yang diperlukan dalam proses *self-disclosure* korban untuk mendapatkan dukungan sosial yaitu, keterbukaan, empati, dukungan, dan kepemilikan. Sebuah penelitian menemukan bahwa *self-disclosure* yang melibatkan keterbukaan tentang kekerasan yang dialami, didorong dengan dukungan sosial positif yang diterima setelahnya, dapat meningkatkan kesehatan mental dari korban kekerasan pasangan intim (Sylaska & Edwards, 2014).

Self-disclosure yang dilakukan oleh korban kekerasan *toxic relationship* melalui komunikasi interpersonal untuk mendapatkan dukungan yang diperlukan ternyata memiliki berbagai aspek dan faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang membuat perempuan memilih untuk tidak mengungkapkan pengalaman kekerasan adalah keinginan untuk menjaga masalah pribadi, perasaan malu dan rendah diri serta ketakutan akan reaksi negatif dari dukungan informal. Reaksi sosial yang negatif ditandai dengan dukungan informal yang menekan korban untuk bertindak dengan meninggalkan

pelaku, memberikan nasihat, menunjukkan rasa frustrasi ketika korban tidak mengikuti nasihat, menganggap remeh kekerasan yang dialami, hingga menyalahkan korban atas kekerasan yang diterima (Sylaska & Edwards, 2014). Selain faktor dukungan sosial yang negatif, faktor sosiokulutral juga dapat menghambat perempuan korban kekerasan pasangan intim untuk mengungkapkan pengalamannya (Güler et al., 2023).

Dalam penelitiannya, Güler et al., (2023) memaparkan bahwa norma-norma sosial budaya yang terkait dengan peran gender dan ketidaksetaraan gender tetap menjadi penghalang utama dalam pengungkapan kekerasan pasangan intim oleh korban perempuan, terlebih di negara dengan latar belakang kolektivis. Stigma seputar pengungkapan kekerasan, viktimisasi dan perceraian, diikuti dengan kepentingan untuk menjaga kehormatan keluarga dan kesejahteraan serta masa depan anak adalah norma-norma dalam sosial budaya yang menekan keinginan perempuan untuk melakukan *self-disclosure* terkait kekerasan yang dialami (Güler et al., 2023). Berkaitan dengan hal ini maka dapat dimengerti bahwa aspek sosiokultural yang membuat kekerasan terhadap perempuan marak ditemukan di Indonesia juga secara lebih rinci berdampak kuat pada rendahnya *self-disclosure* pada korban kekerasan perempuan.

Pada perempuan dengan identitas *alpha female*, hambatan *self-disclosure* dapat menjadi lebih kompleks. Selain tekanan sosial budaya yang umum dialami perempuan, mereka juga menghadapi konflik batin antara citra diri yang kuat, mandiri, dan dominan dengan kenyataan sebagai korban kekerasan. Sumra (2019) menyebut bahwa perempuan *alpha* cenderung memiliki rasa percaya diri tinggi, tidak bergantung pada orang lain, dan tidak ingin dipandang lemah. Hal ini membuat mereka lebih rentan menutup diri karena mengungkapkan pengalaman sebagai korban bisa dipersepsikan sebagai kegagalan personal. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perempuan dengan identitas *alpha female* memproses pengalaman kekerasan dan memilih cara untuk melakukan *self-disclosure* dalam konteks *toxic relationship*.

Namun hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti dinamika *self-disclosure* perempuan *alpha female* terlebih dalam konteks sensitif seperti *toxic relationship*. Padahal, memahami proses keterbukaan diri dari kelompok ini penting untuk melihat bagaimana mereka menghadapi kekerasan, membangun strategi keluar, dan memanfaatkan jaringan sosial yang ada. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami proses *self-disclosure* yang dilakukan oleh perempuan *alpha female* dalam hubungan *toxic relationship*, dengan menyoroti bentuk komunikasi interpersonal yang mereka lakukan untuk mendapatkan dukungan sosial.



1.2 Rumusan Masalah

Hubungan tidak sehat yang secara mayoritas melibatkan kekerasan verbal dan psikis memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama perempuan. Meskipun *alpha female*, yang biasanya memiliki karakteristik dominan, mandiri, dan percaya diri, cenderung lebih mampu menghindari situasi berbahaya, kenyataannya mereka tetap rentan terhadap jeratan *toxic relationship*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial, yang diperoleh melalui komunikasi interpersonal yang efektif, berperan penting dalam membantu individu keluar dari hubungan yang merusak. Namun, gambaran diri sebagai korban kekerasan yang bertolak belakang dengan identitas *alpha female* yang lekat dengan citra kuat, mandiri, dan tidak inferior, kerap membuat mereka enggan melakukan *self-disclosure* karena ingin menjaga citra sosial serta menghindari risiko penghakiman dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana *alpha female* melakukan *self-disclosure* dalam komunikasi interpersonal mereka, untuk mendapatkan dukungan informal dari orang terdekat seperti teman dan keluarga yang ternyata paling sering dimanfaatkan dan secara umum dianggap paling membantu.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Bagaimana proses *self-disclosure* yang dilakukan oleh *alpha female* dalam komunikasi interpersonal membantu mereka mendapatkan dukungan sosial saat keluar dari *toxic relationship*?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi proses *self-disclosure* *alpha female* kepada orang-orang terdekatnya dalam upaya memperoleh dukungan sosial saat keluar dari *toxic relationship*?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mengetahui bagaimana proses *self-disclosure alpha female* dalam komunikasi interpersonal membantu mereka memperoleh dukungan sosial untuk keluar dari *toxic relationship*
2. Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi proses *self-disclosure alpha female* kepada orang terdekat dalam memperoleh dukungan sosial untuk keluar dari *toxic relationship*

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori dan kajian mengenai komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks *alpha female* dan *toxic relationship*. Dengan menganalisis bagaimana *alpha female* melakukan *self-disclosure* dalam proses keluar dari hubungan yang merugikan, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti lain dalam memahami dinamika komunikasi yang terjadi dalam konteks gender dan hubungan interpersonal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperluas literatur tentang *self-disclosure* dan dukungan sosial, serta memberikan perspektif baru mengenai peran karakteristik individu dalam menghadapi situasi sulit.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental untuk memahami cara terbaik dalam mendukung perempuan, terutama *alpha female*, yang terjebak dalam *toxic relationship*. Dengan memahami proses komunikasi dan *self-disclosure* yang dilakukan oleh individu-individu ini, para praktisi dapat merancang intervensi dan program dukungan yang lebih efektif.

1.5.3 Kegunaan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama pihak keluarga korban, tentang pentingnya dukungan sosial dan cara mengkomunikasikannya untuk membantu perempuan yang

menjadi korban kekerasan, termasuk perempuan dengan identitas *alpha female*. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai tantangan yang dihadapi oleh perempuan dalam situasi *toxic relationship*, masyarakat, terutama orang-orang terdekat korban, dapat memahami pentingnya membangun komunikasi yang efektif. Hal ini akan mendukung proses *self-disclosure* korban dan memastikan bahwa mereka menerima umpan balik yang sesuai. Dengan demikian, penelitian ini dapat berkontribusi pada upaya menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman dan mendukung bagi perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan.

1.5.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam menemukan literatur yang memadai mengenai hubungan antara *toxic relationship*, *alpha female*, dan juga *self-disclosure* dalam konteks komunikasi interpersonal. Meskipun terdapat sejumlah jurnal yang membahas masing-masing tema tersebut, keterhubungan di antara ketiga topik ini masih terbatas, sehingga dapat menghambat pemahaman yang lebih komprehensif. Proses pencarian partisipan memerlukan waktu yang cukup panjang karena terbatasnya jumlah korban kekerasan yang sesuai dengan kriteria partisipan, yaitu perempuan yang memenuhi kriteria sebagai *alpha female*.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A