
Analisis Tingkat *Learned Helplessness* pada Perempuan dalam *Toxic Relationship* di Periode *Quarter Life Crisis*

Dyah Rachman Kuswartanti, Adinda Destia Putri Setiawan, Nabila Putri Utami

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Email: dyahrachman@unibi.ac.id; adindadestia6@gmail.com

Diterima:
17 November 2025

Diterima Setelah Revisi:
9 Desember 2025

Dipublikasikan:
18 Desember 2025

Abstrak

Periode *Quarter Life Crisis* (QLC) pada perempuan yang berusia 21-25 tahun, biasanya dihadapkan dengan banyak tantangan, terutama tuntutan menuju pernikahan. Sebelum menikah, biasanya mereka melalui dengan berpacaran, namun tidak semua berjalan lancar. Dalam perjalanannya, banyak yang mengalami *toxic relationship* dan sulit keluar dalam hubungan tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *Learned Helplessness* (LH) pada perempuan dalam *toxic relationship* di periode QLC. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Responden penelitian adalah 155 perempuan yang berpacaran di periode usia QLC. Teknik pengumpulan data menggunakan *Learned Helplessness Scale* (LHS) dikembangkan oleh Quinless dan Nelson (1988), dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0,962. Penelitian ini menghasilkan 73 responden atau sebesar 47,1 % berada dalam kategori LH sangat tinggi, sebanyak 57 responden atau sebesar 36,77 % berada dalam kategori LH tinggi dan selebihnya masuk ke dalam kategori LH rendah serta LH sangat rendah.

Kata Kunci: *Learned Helplessness*, Perempuan, *Toxic Relationship*, *Quarter Life Crisis*

Abstract

The *Quarter Life Crisis* (QLC) period for women aged 21-25 years old is usually accompanied by many challenges, especially the pressure to get married. Before marriage, they usually go through a period of dating, but not all relationships run smoothly. Along the way, many experience toxic relationships and find it difficult to escape them. The purpose of this study is to determine the level of *Learned Helplessness* (LH) in women in toxic relationships during the QLC period. The method used is quantitative with a descriptive approach. The research respondents were 155 women who were dating during the QLC age period. The data collection technique used the *Learned Helplessness Scale* (LHS) developed by Quinless and Nelson (1988), with a *Cronbach Alpha* reliability coefficient of 0.962. This study found that 73 respondents, or 47.1%, were in the very high LH category, 57 respondents, or 36.77%, were in the high LH category, and the rest were in the low and very low LH categories.

Keywords: *Learned Helplessness*, Women, *Toxic Relationship*, *Quarter Life Crisis*

1 PENDAHULUAN

Seseorang yang berada di fase *Quarter Life Crisis* (QLC) merasakan *stressor* yang berlebih dan *overthinking* tentang hidup kedepannya akan seperti apa (Nugsria dkk, 2023). Ketika individu mengalami *quarter-life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan (Sallata dan Huwae, 2023). Thorspecken (dalam Riyanto & Arini, 2021), fenomena QLC terjadi ketika seseorang mulai merasakan kebingungan, dan mempertanyakan kehidupannya apakah sudah sesuai atau tidak, pada fase ini seseorang menjadi rentan pada gangguan psikis. QLC merupakan fase transisi yang dialami individu pada rentang usia 20–30 tahun, yang ditandai dengan kecemasan mengenai identitas diri, karier, hubungan romantis, dan masa depan (Robinson, 2016). Arnett (2000) menjelaskan bahwa masa ini sering disertai instabilitas emosional, eksplorasi hubungan, serta tekanan sosial untuk mencapai “*kemapanan*”. Keadaan ini menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kerentanan perempuan terhadap dinamika hubungan yang tidak sehat, karena pada periode QLC ini kebutuhan akan validasi dan stabilitas emosional meningkat. Penelitian Macek et al. (2015) menunjukkan bahwa perempuan pada fase ini cenderung menghadapi stres relasional lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan lebih rentan terhadap pola hubungan yang merugikan. Perempuan juga menjadi rentan terhadap *steriotipe* usia yang dianggap sudah cukup menikah, namun belum menikah.

Kerentanan tersebut berimplikasi pada pola pengambilan keputusan dalam hubungan romantis. Perempuan pada periode QLC, memiliki harapan pada komitmen sebuah hubungan, mereka lebih mungkin memasuki atau bertahan pada hubungan yang sebenarnya tidak sehat atau *toxic relationship* demi memenuhi tuntutan sosial tersebut. Hubungan yang *toxic* ini menegaskan bahwa tekanan sosial dan ketergantungan (finansial, sosial) adalah determinan yang memperkuat kemampuan pelaku untuk mempertahankan dinamika hubungan yang merusak (Heise, 2019). *Toxic relationship* yaitu hubungan yang diwarnai kontrol, manipulasi emosional, *gaslighting*, kritik berlebih, dan pola kekerasan psikologis yang terjadi berulang (Coker et al., 2002). Dampak psikologisnya tidak hanya terlihat pada distress emosional, tetapi juga pada perubahan keyakinan diri, menurunnya efikasi diri, serta munculnya pola pikir pasrah atau tidak berdaya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami *psychological abuse* dibandingkan kekerasan fisik, dan bentuk kekerasan psikologis memiliki efek jangka panjang yang signifikan terhadap kesejahteraan mental (Smith et al., 2003).

Salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan mengapa perempuan tetap bertahan dalam *toxic relationship* adalah *Learned Helplessness* (LH). LH terjadi ketika seseorang berulang kali mengalami situasi tidak menyenangkan dan merasa bahwa tidak ada tindakan yang dapat dilakukan untuk mengubah keadaan, sehingga akhirnya berkembang perasaan tidak mampu, pasrah, dan kehilangan kontrol. Walker (2009) pada korban *intimate partner violence* menjelaskan bahwa pola kontrol dan kekerasan yang berulang menyebabkan korban meyakini bahwa upaya mereka untuk keluar dari hubungan tidak akan membuahkan hasil. Studi lainnya, Armour & Sleath (2014), mengonfirmasi bahwa LH memengaruhi pengambilan keputusan korban, termasuk kecenderungan untuk bertahan dalam hubungan beracun. Tekanan lingkungan dan sosial yang berasal dari keluarga, teman, norma budaya juga dapat memperkuat mekanisme LH ini, dimana perempuan merasa sulit untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat karena ekspektasi bahwa “berkekasih” dan “stabil dalam hubungan” adalah bagian dari sukses dewasa awal (Nolanda, Satiadarma, Subroto, 2024).

Dalam konteks perempuan usia dewasa awal, kombinasi antara tekanan perkembangan di fase QLC dengan pengalaman *toxic relationship* dapat memperparah munculnya *learned helplessness*. Fase QLC membawa ambiguitas, ketidakpastian, dan kecemasan eksistensial, bila ditambah dengan lingkungan relasi yang tidak sehat, maka risiko munculnya ketidakberdayaan psikologis akan meningkat secara signifikan. Meskipun begitu, terdapat banyak penelitian mengenai kekerasan dalam hubungan, namun, masih sedikit studi yang secara spesifik mengkaji tingkat *learned helplessness* perempuan dalam *toxic relationship* ditinjau dari konteks perkembangan *quarter life*

crisis. Kebanyakan penelitian memfokuskan pada kekerasan fisik atau hubungan rumah tangga, bukan relasi non-pernikahan pada dewasa awal.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 Definisi *Learned Helplessness*

Learned Helplessness (LH) atau model ketidakberdayaan yang dipelajari mengasumsikan bahwa subjek berada dalam situasi yang tidak terkendali yang disebut pelatihan ketidakberdayaan yang membuat mereka belajar tentang kurangnya hubungan antara tindakan dan hasil yang diinginkan (Seligman et al., 2003). Ketidakefektifan aktivitas yang dialami subjek menyebabkan rendahnya motivasi untuk menghasilkan aktivitas baru guna mencapai tujuan. Generalisasi terjadi seiring berjalannya waktu. Subjek belajar bahwa di masa depan, tindakan mereka akan terbukti tidak efektif (Maier & Seligman, 1976).

2.2 Aspek *Learned Helplessness*

Harapan tidak adanya pengaruh terhadap terjadinya peristiwa pada *Learned Helplessness* (LH) atau model ketidakberdayaan yang dipelajari ini disertai dengan defisit kognitif, motivasi dan emosional (Maier & Seligman, 1976).

1. Defisit kognitif dimanifestasikan oleh harapan akan ketidakefektifan tindakan dalam situasi tugas baru, menyebabkan kesulitan dalam mengenali hubungan antara perilaku dan solusi tugas yang benar, bahkan jika hal itu dihasilkan.
2. Defisit motivasi diwujudkan dengan berkurangnya atau hilangnya motivasi untuk mengambil tindakan dan pengunduran diri dari pengendalian kejadian.
3. Defisit emosional, yang timbul sebagai akibat dari melemahnya aktivitas, berhubungan dengan perasaan terancam, takut, tidak berdaya, dan putus asa, dan akibatnya dapat menjadi penyebab depresi, ketika situasi yang tidak terkendali bersifat permusuhan (Rosenhan & Seligman, 1994; Sèdek, 1995; Raufelder et al., 2018).

2.3 Atribusi *Learned Helplessness*

Seligman dkk (dalam Sarafino & Smith, 2012) menerapkan proses kognitif yang disebut atribusi pada revisi teori *learned helplessness*, dimana adanya penilaian tentang tiga dimensi situasi, yaitu :

1. Internal-eksternal, yaitu seseorang cenderung menilai apakah ketidakmampuan mengontrol situasi berada dari dalam diri, atau disebabkan dari eksternal yang bahkan di luar kendali siapapun. Contoh: seseorang cenderung menyalahkan diri sendiri (Hoeksema, 2007) dan berpikir dirinya tidak memiliki kemampuan (Slavin, 2009).
2. Stabil-tidak stabil yaitu penilaian apakah keadaan atau situasi bersifat tahan lama (stabil), akan terus terjadi, atau bersifat sementara (Sarafino & Smith, 2012). Penilaian akan situasi yang stabil akan membuat seseorang merasa bahwa ia akan selalu terjebak, tidak akan pernah berhasil, dan akan selalu gagal (Slavin, 2009).
3. Global-spesifik, yaitu generalisasi dari efek kegagalan yang dialami (global), kegagalan menyeluruh dalam hidup seseorang (Fausiah & Widury, 2007), sehingga individu akan merasa benar-benar tidak berdaya (Seligman dalam Sarafino & Smith, 2012), seseorang akan menilai bahwa peristiwa negatif yang terjadi akan terjadi juga di seluruh bidang kehidupannya sehingga kegagalan akan terus terjadi di berbagai usaha yang dilakukannya juga (Abramson dalam Hoeksema, 2007).

2.4 *Learned Helplessness* pada Perempuan yang Mengalami *Toxic Relationship*

Toxic Relationship, adalah saat, sebuah hubungan sudah tidak saling menghubungkan, hal ini terjadi karena salah satu pasangan lebih dominan daripada pasangan lain, sehingga membuat pasangan merasa tertekan dan tidak nyaman (Vedasari, 2020). Ketika hubungan berpacaran sudah terindikasi *toxic* artinya hubungan tersebut menjadi tidak sehat untuk dijalani, karena kondisi ini akan membuat ketidaknyamanan di salah satu pasangan, egoisme, dan dominansi dari salah satu pasangan (Wulandari et al., 2021). *Toxic relationship* seperti parasit dalam tubuh yang lama kelamaan membuat seseorang menjadi sakit baik secara fisik maupun mental (Daeli & Santosa, 2024).

Dalam repetisi siklus kekerasan yang dialami korban secara berkelanjutan menciptakan perasaan tidak berdaya dan rendah diri (Putri, et al., 2023). Pengalaman yang terus berulang ini membuat seseorang pada situasi aversif, yakni pengalaman tidak menyenangkan atau menyakitkan yang dirasakan tidak dapat dikontrol maupun tidak dapat dihindari. Setiap episode kekerasan, baik fisik, emosional, maupun psikologis, menjadi representasi dari pengalaman aversif tersebut. Korban mungkin saja berupaya dengan berbagai cara untuk menghentikan atau menghindari kekerasan, mulai dari komunikasi yang baik, menuruti keinginan pelaku, mencoba membela diri, hingga berinisiatif untuk mengakhiri hubungan. Akan tetapi, kegagalan yang berulang dalam upaya-upaya ini mengajarkan korban bahwa tindakan mereka tidak membawa perubahan signifikan pada hasil akhir yang mereka harapkan. Ketika seseorang mengalami kondisi ini maka mereka mengalami *Learned Helplessness* (LH) sebagai respons saat seseorang menyadari bahwa tidak ada cara menghindari atau mengatasi kejadian-kejadian yang dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan (Seligman dalam Price, 1978).

Fenomena LH seringkali dipicu pada perasaan tidak berdaya dan terjebak dalam situasi yang tidak dapat dihindari (Sarafino & Smith, 2012). Saat seseorang merasa tidak mampu mengatasi atau melarikan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan, maka memperkuat keyakinan bahwa mereka tidak dapat mengendalikan keadaan. Abramson (dalam Hoeksema, 2007) menjelaskan bahwa perasaan putus asa akan semakin berkembang ketika seseorang mulai membangun penilaian pesimis terhadap diri mereka dalam menghadapi berbagai peristiwa hidup, dan merasa tidak memiliki cara yang efektif untuk menghadapinya.

2.5 *Quarter Life Crisis* (QLC)

Robbins dan Wilner (2001), mendefinisikan *Quarter Life Crisis* (QLC) adalah masa transisi dimana seseorang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata. Seseorang dapat mengalami gejala yang beragam mulai dari rasa cemas, kebingungan identitas, ketidakstabilan dan panik karena kehilangan diri sendiri saat mencoba membangun diri (Mutiara, 2018). QLC terjadi ketika seseorang berada pada masa dewasa awal, mulai meragukan tentang masa depan mereka, dan merasa terjebak dengan pilihan hidupnya. Fishcher (dalam Agustin, 2012), menyatakan bahwa QLC sebagai masa ketika individu berada pada usia pertengahan 20an mulai merasakan ketakutan akan hubungan, karir, kehidupan sosial, serta tentang kehidupannya.

Ada empat tahapan yang akan dialami individu sebelum memasuki masa QLC yaitu 1) Ada perasaan terjebak dalam suatu situasi; 2) Memiliki pemikiran bahwa ada kemungkinan perubahan yang terjadi; 3) Membangun kembali hidup yang baru; 4) Berpegang teguh pada komitmen dan nilai-nilai yang dipegang (Robbinson, 2018). Kondisi ini juga ditandai oleh reaksi-reaksi dalam emosi individu seperti a) perasaan frustrasi; b) merasa panik; c) merasa tak berdaya; d) merasa tidak memiliki tujuan atau *goals* hidup dan lain-lain. Penyebab atau sumber dari perasaan tidak bahagia serta kecemasan adalah dari seputar masalah pekerjaan, hubungan atau relasi interpersonal, masalah finansial, dan problem karakteristik personal lainnya. (Tanner, et al dalam Balzarie & Nawangsari, 2019).

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian studi deskriptif untuk mengukur *learned helplessness* pada perempuan yang mengalami toxic relationship dengan menggunakan alat ukur *Learned Helplessness Scale (LHS)* dikembangkan oleh Quinless dan Nelson (1988). Alat ukur ini merupakan instrumen laporan diri yang digunakan untuk mengukur tingkat keputusasaan individu. *LHS* dikembangkan berdasarkan teori *Learned Helplessness* dari Martin E.P Seligman dan Steven F. Maier yang berisi 20 item, dengan menggunakan skala *Likert* 4 poin yang berkisar dari sangat setuju (1) hingga sangat tidak setuju (4). Skor minimum pada skala ini adalah 20 dan skor maksimum adalah 80, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat LH yang lebih tinggi.

Tabel 1. Sebaran Item Skala *Learned Helplessness*

Aspek	Nomor Butir Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Internal - Eksternal	7,8,11,17	2,10,12	7
Global - Spesifik	9,18	16,19,20	5
Stabil - Tidak Stabil	1,4,13,15	3,5,6,14	8
Total			20

LHS merupakan alat ukur *unidimensional*, yang juga dikenal dengan alat ukur yang global. Alat ukur LHS mengukur ketidakberdayaan secara menyeluruh, tanpa memisahkan pengukuran pada aspek-aspek tertentu. Pada tabel 3 terlihat nilai koefisien internal *consistency reliability (Cronbach's Alpha)* pada 0,962. Validitas dengan rentang nilai validitas berkisar antara 0,655 hingga 0,795 bila dilihat dari skor *Corrected Item-Total Correlation* dimana semua item dinyatakan valid untuk alat ukur *Learned Helplessness Scale* (Terlihat pada tabel 2).

Tabel 2. *Item-Total Statistics*

<i>Item</i>	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
S1	59.6065	103.967	0.684	0.961
I2	59.5806	103.894	0.759	0.960
S3	59.5677	104.091	0.714	0.960
S4	59.6645	103.523	0.742	0.960
S5	59.6065	102.266	0.795	0.959
S6	59.6387	103.362	0.757	0.960
I7	59.6000	104.177	0.704	0.960
I8	59.5419	103.964	0.766	0.960
G9	59.6194	103.848	0.730	0.960
I10	59.5419	103.081	0.753	0.960
I11	59.6516	103.112	0.742	0.960
I12	59.6387	103.544	0.733	0.960
S13	59.5935	105.061	0.655	0.961
S14	59.5355	103.796	0.699	0.961
I15	59.5484	102.769	0.749	0.960
G16	59.6387	104.453	0.720	0.960
I17	59.6065	103.838	0.734	0.960
G18	59.7226	102.643	0.755	0.960
G19	59.5613	104.105	0.720	0.960
G20	59.5097	103.849	0.746	0.960

Tabel 3. *Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
0.962	0.962	20

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 155 responden yang berpacaran dan berusia 21-25 tahun. Kategori yang dilihat adalah lama berpacaran, pendidikan dan jenis hubungan toxic yang dialami oleh perempuan yang sedang berpacaran, dengan data demografi sebagai berikut:

Tabel 4. Data Demografi Responden

Kategori	Kelompok	N	Persentase
Lama Berpacaran	Di bawah 1 tahun	43	27,74 %
	1 – 2 tahun	112	73,26 %
Total		155	100 %
Jenis <i>Toxic Relationship</i>	Kekerasan verbal (memaki, membentak, menyebut dengan kata-kata kasar, dll)	125	80,65 %
	Kekerasan fisik (memukul, menampar, mendorong, dll)	14	9,03 %
	Kekerasan seksual (pemaksaan aktivitas seksual, pelecehan verbal terkait seks, sentuhan tanpa persetujuan, dll)	16	10,32 %
Total		155	100 %
Pendidikan	Diploma/Sarjana	125	80,65 %
	SMA/SMK	30	19,35 %
Total		155	100 %

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tabel 5 menunjukkan hasil pengambilan data 155 responden menggunakan kuesioner.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Tingkat *Learned Helplessness* Secara Keseluruhan

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	20 – 35	1	0,65 %
Rendah	36 – 50	24	15,48 %
Tinggi	51 – 65	57	36,77 %
Sangat Tinggi	66 – 80	73	47,1 %
Total		155	100 %

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Tingkat *Learned Helplessness* ditinjau dari Jenis *Toxic Relationship*

Jenis <i>Toxic Relationship</i>	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Kekerasan verbal (memaki, membentak, menyebut dengan kata-kata kasar, dll)	Sangat Rendah	20 – 35	1	0,8 %
	Rendah	36 – 50	23	18,4 %
	Tinggi	51 – 65	45	36 %
	Sangat Tinggi	66 – 80	56	44,8 %
Total Kekerasan Verbal			125	100 %
Kekerasan fisik (memukul, menampar, mendorong, dll)	Sangat Rendah	20 – 35	0	0
	Rendah	36 – 50	1	7,14 %
	Tinggi	51 – 65	5	35,71 %
	Sangat Tinggi	66 – 80	8	57,15 %
Total Kekerasan Fisik			14	100 %
Kekerasan seksual (pemaksaan aktivitas seksual, pelecehan verbal terkait seks, sentuhan tanpa persetujuan, dll)	Sangat Rendah	20 – 35	0	0
	Rendah	36 – 50	0	0
	Tinggi	51 – 65	7	43,75 %
	Sangat Tinggi	66 – 80	9	56,25 %
Total Kekerasan Seksual			16	100 %

4.2 Pembahasan

Secara keseluruhan, hasil penelitian terhadap 155 responden menunjukkan bahwa tingkat *learned helplessness* pada perempuan yang berada dalam hubungan *toxic* didominasi oleh kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 73 responden (47,1%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar perempuan dalam relasi tidak sehat mengalami ketidakberdayaan psikologis yang signifikan. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep *learned helplessness* yang dikemukakan oleh Seligman (1975), dimana seseorang yang berulang kali terpapar situasi tidak menyenangkan tanpa kemampuan mengubahnya akan mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas keadaan. Dominannya kategori sangat tinggi menunjukkan bahwa pola-pola *toxic relationship* telah memengaruhi aspek motivasional, kognitif, dan emosional responden.

Temuan penelitian ini juga dapat dipahami melalui perspektif sosial dan perkembangan. Perempuan yang berada pada periode *quarter life crisis* cenderung lebih rentan mengalami tekanan emosional, pencarian identitas, dan tuntutan lingkungan terkait masa depan, termasuk relasi romantis. Arnett (2014) dalam penelitiannya tentang *emerging adulthood* menjelaskan bahwa perempuan usia 20–30 tahun menghadapi tekanan sosial mengenai pekerjaan, hubungan, dan masa depan, sehingga mereka lebih rentan mengalami *distress* ketika hubungan tidak berjalan baik. Seiffge-Krenke (2015) juga menunjukkan bahwa perempuan pada usia dewasa awal lebih mudah mengalami stres dan depresi dalam hubungan romantis yang tidak stabil. Marita & Rahmasari (2021) menegaskan bahwa tekanan sosial dan budaya patriarki turut memperkuat ketergantungan emosional, sehingga perempuan lebih mudah bertahan dalam hubungan tidak sehat meskipun mengalami kekerasan.

Jika dilihat dari jenis *toxic relationship*, hasil penelitian juga menegaskan pola serupa. Pada jenis kekerasan verbal, mayoritas responden (44,8%) berada pada kategori sangat tinggi dan 36% pada kategori tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa kekerasan verbal, meskipun tidak menimbulkan luka fisik, dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kekerasan verbal, seperti penghinaan, makian, dan caci maki, merupakan bentuk *emotional abuse* yang paling sering menyebabkan *learned helplessness* pada korban, karena dilakukan secara berulang dan merusak harga diri serta persepsi kontrol diri (Coker et al., 2002).

Pada kelompok responden yang mengalami kekerasan fisik, 57,15% berada pada kategori sangat tinggi. Kekerasan fisik biasanya disertai kontrol yang ketat serta ancaman dari pelaku, sehingga korban semakin merasa tidak memiliki pilihan untuk keluar dari hubungan tersebut. Temuan ini sejalan dengan Walker (2009) yang menjelaskan bahwa kekerasan fisik memperkuat *cycle of abuse* yang menjerumuskan korban pada tahap *helplessness*, karena adanya rasa takut, keterancaman, dan ketidakmampuan memprediksi perilaku pelaku.

Jenis kekerasan seksual juga menunjukkan kecenderungan tingkat *learned helplessness* yang tinggi, di mana 56,25% berada pada kategori sangat tinggi dan 43,75% pada kategori tinggi. Kekerasan seksual di dalam hubungan romantis sering kali tidak disadari oleh korban sebagai bentuk pelanggaran, terutama di masyarakat dengan norma patriarkal. Hal ini menyebabkan korban merasa bersalah, malu, serta kehilangan kemampuan menegosiasikan batas tubuhnya. Garcia-Moreno et al. (2013) menemukan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan seksual dalam hubungan cenderung menunjukkan tingkat ketidakberdayaan tertinggi dibanding jenis kekerasan lainnya. Ketiga jenis *toxic* ini, dapat mempercepat pembentukan ekspektasi ketidakberdayaan, korban atau perempuan bukan hanya percaya bahwa tindakan tidak berguna, tetapi juga takut tindakan itu akan memperburuk keselamatan mereka. Kajian empiris pada korban atau perempuan dan kekerasan psikologis menemukan hubungan kuat antara frekuensi/kronisitas *abuse* dan skor *learned helplessness* (St, Vil et al., 2017). Selain itu, adanya stigma sosial terhadap perempuan yang dianggap “gagal” dalam menjalin relasi atau hubungan serta norma patriarki yang menormalisasikan perilaku kontrol terhadap perempuan membuat perempuan menjadi sulit untuk keluar dalam hubungan yang tidak sehat karena merasa cemas atas resiko yang dihadapinya. Bila proses “putus” dari pasangan

yang *abusive* perlu ketersediaan dukungan sosial dari lingkungan korban atau perempuan sehingga mereka akan berhasil meninggalkan hubungan *toxic* tersebut (Di Basilio et al, 2022).

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa semakin berat dan kompleks bentuk *toxic relationship* yang dialami, semakin tinggi pula tingkat *learned helplessness* yang muncul. Perempuan yang berada pada fase dewasa awal atau periode *quarter-life crisis* umumnya sedang menghadapi banyak tuntutan eksternal, seperti tekanan sosial untuk menjalin hubungan, mencapai stabilitas hidup, atau memenuhi harapan keluarga. Beban tersebut dapat memperburuk persepsi ketidakberdayaan dan membuat korban lebih rentan menerima perlakuan *toxic*, sebagaimana ditemukan dalam berbagai studi yang menyoroti hubungan antara tekanan lingkungan dan kerentanan perempuan terhadap relasi berbahaya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan temuan-temuan sebelumnya bahwa *toxic relationship* memiliki kontribusi kuat dalam membentuk *learned helplessness* pada perempuan. Selain itu, fase *quarter-life crisis* dan tekanan sosial turut memperburuk kondisi psikologis korban. Dengan hasil penelitian ini, maka penelitian selanjutnya dapat menentukan intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri, peningkatan *self-efficacy*, serta edukasi mengenai relasi sehat agar perempuan yang mengalami kondisi ini memiliki ketahanan psikologis dalam menghadapi dinamika hubungan yang merugikan. Selain itu, pemberian intervensi seperti *cognitive behaviour therapy* dapat membuat perempuan menjadi sadar dan dapat memperbaiki fungsi kognitifnya sehingga mereka dapat keluar dari hubungan *toxic*.

5 SIMPULAN

Tingkat *learned helplessness* pada perempuan yang berada dalam hubungan *toxic* terbukti sangat tinggi, hal ini menunjukkan bahwa paparan kekerasan verbal, fisik, maupun seksual secara berulang telah membentuk pola ketidakberdayaan yang mendalam. Kerentanan ini semakin meningkat pada perempuan yang berada dalam fase *quarter-life crisis*, karena mereka menghadapi tekanan perkembangan dan sosial yang besar, seperti tuntutan untuk mempertahankan hubungan, mencapai stabilitas hidup, serta memenuhi ekspektasi keluarga dan lingkungan. Norma patriarki dan stigma sosial mengenai “kegagalan” dalam menjalin relasi romatis turut memperkuat keterikatan perempuan pada pasangan yang *abusive*, sehingga mereka semakin sulit keluar dari hubungan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menjelaskan bahwa interaksi antara dinamika kekerasan dalam hubungan, tekanan perkembangan, dan budaya sosial berkontribusi kuat terhadap munculnya *learned helplessness* pada perempuan, sehingga diperlukan intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri dan edukasi mengenai bagaimana relasi romatis yang sehat. Selain itu, dukungan dari orang terdekat baik itu dari keluarga maupun teman dapat sangat membantu perempuan yang mengalami LH keluar dari hubungan *toxic*, karena pada dasarnya mereka akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan situasi yang tidak menyenangkan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Inayah. (2012). Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami QuarterLife Crisis. Tesis. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta.
- Armour, C., & Sleath, E. (2014). Assessing the co-occurrence of intimate partner violence domains across the life-course: Relating typologies to mental health. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 24620.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist.
- Balzarie, E. N., & Nawangsari, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 495-486.

- Coker, A. L., et al. (2002). *Physical and mental health effects of intimate partner violence*. American Journal of Preventive Medicine.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692-5701
- Di Babilio, D., Guglielmucci, F., & Livanou, M. (2022). Conceptualising the separation from an abusive partner as a multifactorial, non-linear, dynamic process: A parallel with Newton's laws of motion. *Frontiers in psychology*, 13, 919943.
- Fausiah, F., & Widuri, J. (2007). Psikologi abnormal klinis dewasa. Jakarta: Universitas Indonesia
- Heise, L., Pallitto, C., García-Moreno, C., & Clark, C. J. (2019). Measuring psychological abuse by intimate partners: Constructing a cross-cultural indicator for the Sustainable Development Goals. *SSM-population health*, 9, 100377.
- Hoeksema, S. N. (2007). *Abnormal psychology*. (4th ed.). New York: McGraw Hill.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.105.1.3>
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 109-121.
- Mutiara, Yeni. (2018). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Tingkat Akhir. Skripsi. Yogyakarta : Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta
- Nolanda, C. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). PENGARUH TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN DENGAN KUALITAS HIDUP DEWASA AWAL. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 652-668.
- Price, R. H. (1978). *Abnormal behavior: Perspectives in conflict*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Putri, N. A., Soetikno, N., Dewi, F. I. R. (2023). Learned Helplessness Among The Adolescent Victims of Cyberbullying. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*.
- Raufelder, D., Regner, N., & Wood, M. (2018). Test Anxiety and Learned Helplessness is Moderated by Student Perceptions of Teacher Motivational Support. *Educational Psychology*, 38(1), 54-74, doi: 10.1080/01443410.2017.1304532.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc
- Robinson, O. (2016). *The psychology of the quarter-life crisis*. Journal of Adult Development.
- Rosenhan, D., & Seligman, M. (1994). *Psychopatologia*. T. 1. Warszawa: PTP.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychology interactions (7th ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sędek, G. (1995). *Bezradność intelektualna w szkole*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii.
- Seiffge-Krenke, I. (2015). «Emerging Adulthood»: Forschungsbefunde zu objektiven Markern, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsrisiken. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*.
- Seligman, M., Walker, E., & Rosenhan, D. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Slavin, R. E. (2009). *Educational psychology: Theory and practice*. New Jersey: Pearson Education
- Smith, P. H., et al. (2003). *Intimate partner violence and health*. Trauma, Violence, & Abuse.
- St. Vil, N. M., Sabri, B., Nwokolo, V., Alexander, K. A., & Campbell, J. C. (2017). A qualitative study of survival strategies used by low-income black women who experience intimate partner violence. *Social work*, 62(1), 63-71.
- Walker, L. E. (2009). *The battered woman syndrome*. Springer publishing company.

Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya)