BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z atau Gen Z adalah sebutan yang digunakan oleh David Stillman untuk menyebutkan nama generasi yang lahir pada tahun 1997-2012. Di tahun 2025 ini gen Z merupakan generasi dengan rentang usia 13-28 tahun. Selain itu, ada beberapa penyebutan untuk generasi-generasi sebelumnya seperti generasi X yang lahir pada tahun 1965-1980, saat ini berusia 45 hingga 60 tahun, generasi *boomers* yang lahir pada tahun 1946-1964, saat ini berusia 61 hingga 79 tahun, dan generasi milenial atau gen Y yang lahir pada tahun 1981 hingga tahun 1996, pada tahun 2025 ini generasi Y berusia 29 - 44 tahun. Gen Y lahir tepat sebelum adanya gen Z. Gen Y tumbuh dengan teknologi yang mulai berkembang, namun masih sempat mengalami era tanpa internet yang sangat cepat seperti yang dirasakan oleh Gen Z. Gen Z sadar dan terbuka akan pentingnya menjaga kesehatan mental, namun gen Z juga menghadapi tekanan-tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya.

Gen Z lebih cenderung mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis dan tidak ragu untuk berbicara tentang kesehatan mental, sehingga mereka mampu menunjukkan perubahan positif dalam persepsinya terhadap kesehatan psikologisnya. Namun saat ini pada gen Z banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti media sosial, tekanan akademik, ketidakpastian sosial, hubungan dengan pasangan dan masalah ekonomi.

Masalah kesehatan mental yang saat ini sering dialami oleh gen Z adalah gangguan kecemasan, depresi, stres, gelisah yang berlebih, hingga masalah fisik yang ber dampak pada kesehatan psikologis mereka (Abdullah dkk, 2024). WHO mencatat bahwa lebih dari 1 juta remaja meninggal setiap tahun karena masalah kesehatan mental, dengan tingkat prevalensi yang semakin meningkat di remaja

Dilihat dari data yang telah disajikan tentang kesehatan mental, maka tidak heran jika Gen Z rentan akan mengalami stres. Stres merupakan masalah kesehatan mental yang saat ini sering dialami oleh gen Z. Stres pada gen Z sering terjadi karena adanya tekanan dan kegelisahan yang tidak bisa dikendalikan oleh diri mereka. Lazarus & Foklman (1984) menjelaskan stres sebagai hubungan antar individu dengan lingkungannya (Alfiyana, 2023). Hal ini selaras dengan pendapat Cohen tentang stres, menurut Cohen Stres adalah kondisi internal yang disebabkan oleh tekanan fisik dari tubuh, atau faktor lingkungan serta sosial yang dianggap berbahaya, dan tidak dapat dikendalikan, atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya (Fajrianti, 2021). Menurut Sarafino dan Smith stres dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi suatu tekanan dan ancaman, sehingga dapat memengaruhi keadaan emosional serta fisik dari individu tersebut (Marhamah, 2025).

Keadaan emosional seorang individu dapat terganggu karena adanya beberapa faktor, menurut data yang disajikan *The Deloitte Global 2024 Gen Z and Millennial Report* Z faktor stres pada gen Z dapat berupa kecemasan akan masa depan, kekhawatiran *financial*, serta kecemasan akan hubungan personal.

Hubungan personal dapat digambarkan sebagai hubungan antar individu yang dibangun berdasarkan perasaan emosional, kepercayaan, serta komunikasi satu sama lain. Hubungan personal dapat berupa hubungan antar keluarga, sahabat maupun pasangan.

Hubungan personal dengan pasangan bila tidak terjalin dengan baik akan menyebabkan stres, karena bagi sebagian orang hubungan asmara dapat menjadi sumber dukungan dan kenyamanan, akan tetapi hubungan asmara juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan, tergantung dengan bagaimana keadaan hubungan itu sendiri. Ketika seseorang mengalami stres maka seseorang tersebut akan berpikir keras dan berusaha menyelesaikan permasalahannya dan menyelesaikan tantangannya dalam bentuk respon yang adaptif untuk bertahan (Rosyidah dalam Dewi, 2021).

Tantangan yang sulit dihadapi oleh gen Z dalam stres adalah saat individu terjebak dalam pengalaman emosional yang tidak diinginkan. Sesuai dengan pendapat Resnick (2005) stres adalah suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan disertai dengan adanya perubahan fisiologis dan perubahan perilaku. Tingkatan stres terbagi menjadi stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan dan stres sedang memiliki gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabaran dan mudah cemas sedangkan pada stres berat tubuh akan mengalami kesulitan untuk mengontrolnya sehingga muncul perasaan tertekan, merasa tidak berdaya hingga merasa putus asa (Setiawati dalam Sofiarani 2022).

B. Perumusan Masalah

Cinta menurut Formm (2005) adalah suatu tindakan, bukan sebagai suatu kekuatan yang pasif. Form berpendapat bahwa unsur cinta terbagi menjadi empat yaitu perhatian, rasa tanggung jawab, rasa hormat dan pengetahuan. Cinta kerap kali dihubungkan dengan hubungan berpacaran, berpacaran sendiri adalah hubungan dua arah antar lawan jenis disertai dengan adanya interaksi dan aktivitas bersama (Apriantika, 2021)

Menjalin hubungan dengan pasangan bisa menjadi sumber kekuatan apabila mampu mendukung satu sama lain dan memberi dampak positif bagi satu sama lain, namun apabila hubungan disertai dengan tindak kekerasan, rasa egois yang tinggi dan saling tidak mengerti satu sama lain akan menjadi hubungan yang tidak sehat. Hubungan yang tidak sehat mampu menjadi racun bagi pasangan, hubungan yang tidak sehat inilah yang bisa disebut dengan *toxic relationship* (Wulandari 2021).

Pada penelitian Habibah (2023) disebutkan bahwa *toxic relationship* adalah tindak kekerasan secara fisik, seksual serta tindakan emosional yang dilakukan pelaku terhadap korbannya. Bentuk kekerasan tersebut bisa berupa pemukulan, pelecehan seksual, dan berkata kasar.

Menurut Dr. Liliana Glass *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang didalamnya terjadi sebuah gangguan yang ditandai dengan adanya perbedaan. Perbedaan tersebut adalah ketika salah satu pasangan merasa ketergantungan dengan pasangannya, sehingga memicu munculnya rasa mendominasi dan penundukan (Prawintasari, 2022).

Fenomena *toxic relationship* merupakan hubungan yang bersifat destruktif atau hubungan yang tidak sehat, hubungan yang tidak sehat inilah yang bisa menjadi pemicu stres pada gen Z. *Toxic relationship* dapat terjadi apabila di dalam hubungan terdapat pemaksaan, pelecehan, ancaman bahkan kekerasan. Perempuan kerap kali terjebak dalam *toxic relationship*, namun pada laki-laki juga tidak sedikit yang terlibat dalam *toxic relationship*. Baik laki-laki maupun perempuan sama-sama dapat menjadi korban maupun pelaku dalam *toxic relationship*. Seorang yang terlibat *toxic relationship* tidak memandang usia, siapapun dapat terjebak dalam lingkup *toxic relationship*.

Seseorang yang mengalami *toxic relationship* akan kesulitan untuk keluar dari lingkup tidak sehat tersebut. Hal ini terjadi karena perasaan cinta yang mendalam dan tidak ingin merasa kesepian. Pasangan akan menggunakan dalih perasaan “cinta”, sebagai bentuk upayanya dalam mengendalikan dan mendominasi tindakan pasangan agar sesuai dengan apa yang diinginkannya. Dalam hal ini tidak ada usaha untuk memberikan rasa aman, nyaman dan penghormatan, namun dengan tindakan memenjarakan, mengekang, dan mengendalikan pasangan yang bersembunyi dibalik kata “cinta”. Apabila dalam suatu hubungan tidak terdapat rasa aman, nyaman, dan penghormatan, maka akan memicu timbulnya perasaan gelisah yang berujung pada stres.

Stres yang dialami oleh gen Z dalam hubungan *toxic relationship* dapat merusak kesehatan mental mereka. Banyak faktor yang menyebabkan gen Z terjebak dalam *toxic relationship*, seperti pengaruh media sosial, kurangnya pengetahuan, rasa kesepian, ketergantungan dengan pasangan, serta rasa kurang

percaya diri. Hal ini membuat gen Z rentan akan peningkatan stres yang berkaitan dengan hubungan tersebut, baik dari sisi emosional, fisik, maupun mental.

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah yang ada serta berbagai penjelasan di atas, kondisi stres karena terlibat hubungan yang tidak sehat merupakan masalah kesehatan mental yang cukup serius dan menarik untuk ditinjau lebih dalam, terutama pada kaum gen Z yang dikenal akan potensinya dalam menjaga kesehatan mental. Maka rumusan masalah ini adalah adakah hubungan antara *toxic relationship* dalam berpacaran dengan tingkat stres pada gen Z ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *toxic relationship* dalam berpacaran dengan tingkat stres pada gen Z

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam ilmu psikologi klinis, dengan pemahaman yang lebih dalam tentang dampak negatif dari *toxic relationship* terhadap kesehatan mental, terutama dalam memicu tingkat stres yang lebih tinggi.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi gen Z

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi gen Z mengenai bahaya hubungan yang tidak sehat, dengan memahami dampak negatif dari

toxic relationship diharapkan individu lebih waspada dalam memilih pasangan dan mampu menjalin hubungan yang sehat dan positif.

2. Bagi lembaga pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu lembaga pendidikan dalam memberikan bimbingan dan konseling yang lebih tepat bagi siswa atau mahasiswa yang mengalami masalah hubungan tidak sehat. Dengan mengetahui dampak hubungan *toxic* terhadap kesehatan mental, maka sekolah atau kampus dapat memberikan dukungan yang lebih baik untuk menjaga kesehatan mental peserta didik.

3. Bagi remaja wanita

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada remaja wanita mengenai ciri-ciri hubungan *toxic* serta dampak psikologis yang mungkin ditimbulkan. Dengan demikian, remaja wanita dapat lebih waspada dan memiliki kemampuan untuk mengenali, menghindari, atau keluar dari hubungan yang merugikan