

# Toxic Relationship

**Analisa Widyaningrum, M.Psi., Psikolog**

Psychology, Communication, Education, Leadership,  
Teamwork and Self Development Enthusiast.





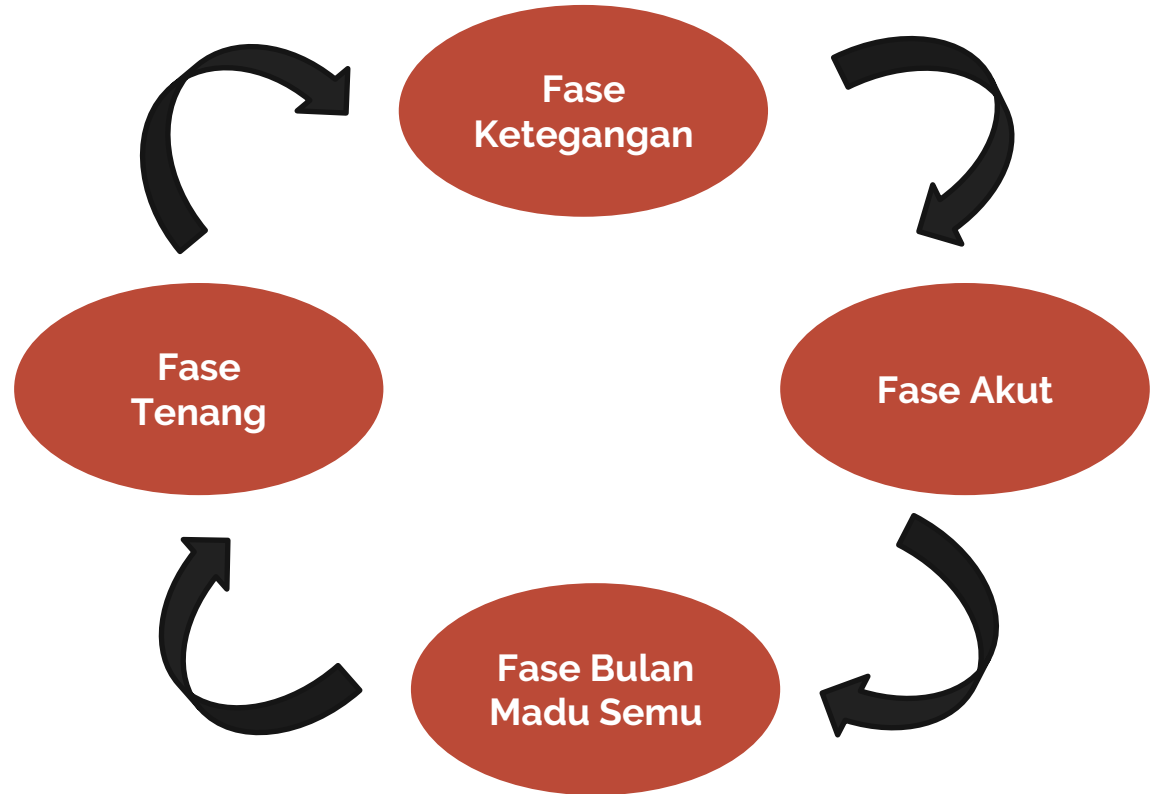
## *Toxic Relationship*

Hubungan yang membuat salah satu pihak merasa **tidak nyaman** dengan pihak lain secara konsisten karena adanya **perasaan negatif yang dominan** dan sangat **menguras energi**.

*Sumber: Glass (1995)*

# Cycle of Abuse

(Rakovec-Felser, 2014)



# Mengapa **Terjebak** dalam Toxic Relationship

Trauma

Kurang afeksi

Insecurity



Ego Menguasai Orang Lain

Terlalu bergantung

Konsep hubungan yang salah

# Mengapa **Bertahan** dalam Toxic Relationship

Self Esteem  
Rendah

Takut  
Kesepian

Pernikahan  
dan anak



Culture

Social  
Pressure

Finansial

Semua demi anak, gak papa aku kuat kok, sabar.

Apakah hubungan ini layak dipertahankan?

Dia akan berubah kok nanti.

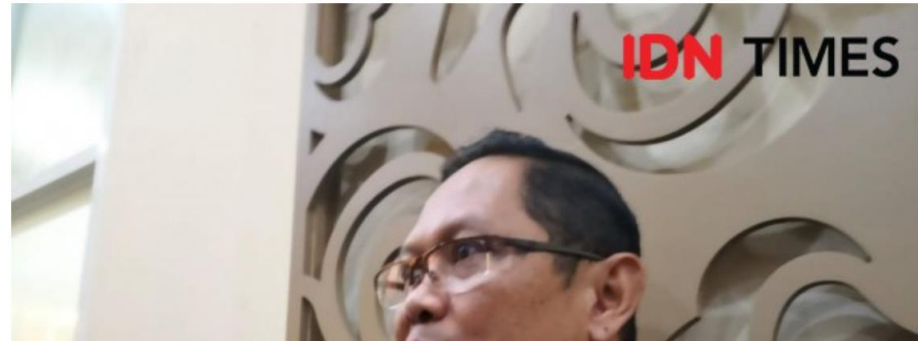
Hubungan ini wajar gak sih?



Berdasarkan KemenPPPA, Oktober 2022 sudah ada **18.261** kasus KDRT di seluruh Indonesia

KDRT di Surabaya Meningkat, Tahun Ini Ada 152 Kasus

*Harus berani lapor!*



Aduh aku butuh  
duit, cicilan  
masih panjang.  
Sabar dulu.

Yaudah deh, ini  
karena dia begini  
juga sama semua  
orang.

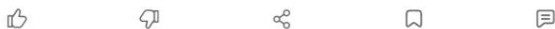
Gak papa , pak  
bos becanda  
doang godain  
aku gitu.





## Eks Pegawai Kawan Lama Group Laporkan Dugaan Kekerasan Seksual ke Polda Metro

Kompas.com - 20/08/2022, 17:21 WIB



ILMU SOSBUD

## Bullying di Tempat Kerja, Lingkungan Kerja KPI yang Tidak Ramah



12 Oktober 2021 19:27 | Diperbarui: 13 Oktober 2021 20:56 | 2686



## Kesaksian pegawai Indonesia soal kekerasan di dunia kerja: 'Jidat saya ditoyor, bahu saya didorong'

Tri Wahyuni  
BBC News Indonesia

21 Mei 2022



# Survei Kekerasan dan Pelecehan di Dunia Kerja Indonesia 2022

**70,81%**

Pernah menjadi korban kekerasan dan pelecehan di dunia kerja

**77,40%**

Mengalami kekerasan dan pelecehan psikologis

**54,81%**

Pelakunya adalah atasan/rekan kerja senior

# Bentuk Lingkungan Toxic



Hubungan Pernikahan

Lingkungan Kerja

Hubungan Keluarga

Hubungan Pertemanan

Hubungan dengan  
Tetangga, dsb



# PERILAKU TOXIC TIDAK HANYA **KEKERASAN**

Diskriminasi

Gossip

Ketidakadilan

Penghinaan

Intimidasi

Bullying

Fitnah

# Dinamika Psikologis Manusia Menghadapi Kekecewaan (Kubler-Ross Model)

**MORAL  
& KOMPETENSI**



**WAKTU**

# Apa yang Anda rasakan?

Merasa cemas dan  
lelah secara  
emosional

Tidak merasa  
aman bersama  
orang lain

merasa tertekan  
karena manipulasi



Tidak sadar  
menjauh dari  
penyebab  
trauma

Diperlakukan  
tidak pantas

Lingkungan  
yang tidak  
supportif

# Kenapa ada orang-orang toxic?

Cemburu/Iri

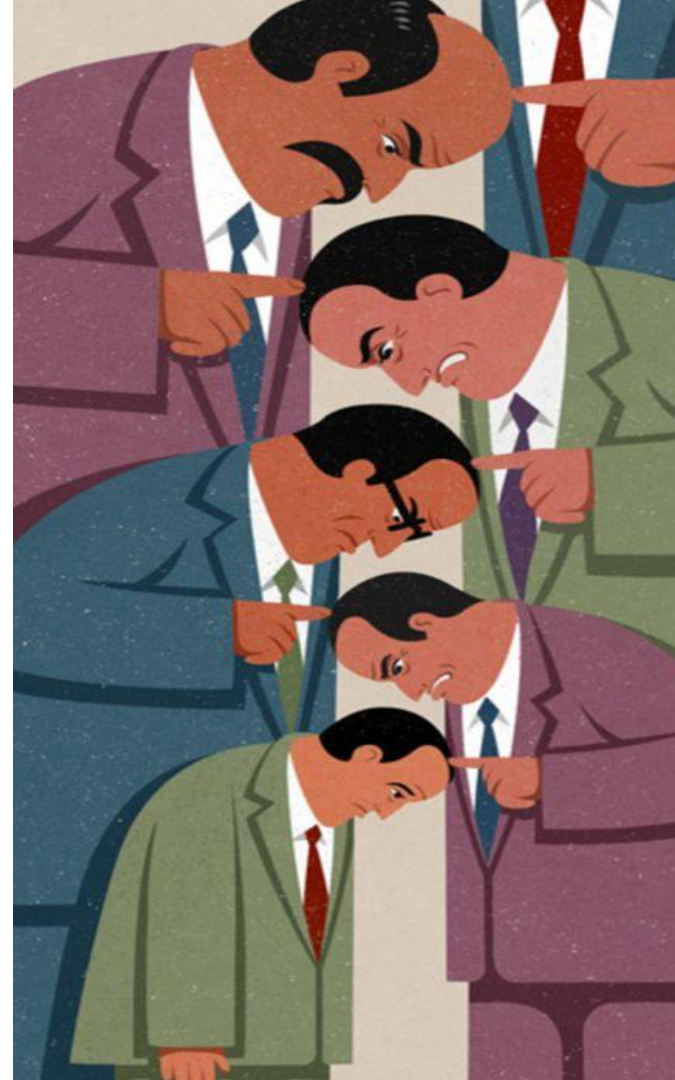
Berusaha menutupi  
kekurangannya

Menghindari  
kegagalan

Dirinya sedang  
tertekan

Merasa buruk  
dengan dirinya

Tidak menyadari  
perbuatannya



# Waspada Jenis-Jenis Orang Toxic

## 1 Si "Narsis"

hanya peduli tentang dirinya, empati rendah

## 2 Si "Tukang gosip"

suka menyebarkan rumor/fitnah

## 3 Si "Terlalu ngatur"

selalu mengontrol orang dan merendahkan kinerja orang lain

## 4 Si "Paling kritik"

suka memberikan kritik menjatuhkan

## 5 Si "Abusive"

melakukan kekerasan secara fisik, verbal maupun emosional

## 6 Si "Manipulator"

Berbohong dan membuat orang lain merasa bersalah



# APA YANG TERJADI JIKA KITA TERUS-MENERUS ADA DI LINGKUNGAN TOXIC?

Peristiwa  
menyakitkan yang  
terus terjadi

```
graph TD; A[Peristiwa menyakitkan yang terus terjadi] --> B[Kehilangan kendali dan tidak berdaya]; B --> C[Kesehatan mental terganggu];
```

Kehilangan kendali  
dan tidak berdaya

Kesehatan mental  
terganggu

# Hal Yang Harus Dilakukan

## ***Be Aware***

Sadari bahwa dirimu berada dalam hubungan toxic

## ***Disconnect***

Putus hubunganmu

## ***Self-care***

Lakukan aktivitas yang kamu sukai

## ***Reconnect to Others***

Terhubung Kembali dengan orang terdekat

## ***Set Boundaries***

Buat batasan yang tegas

## ***Take a step back***

Mundur sejenak, ***take your time***

## ***Educate Yourself***

Tingkatkan literasi dan kapasitas diri



**Keep  
Educating  
Yourself**

# THANK YOU

---

Jl. Seturan Blok E-2 No. 49 Yogyakarta, 55281

[www.apdcindonesia.com](http://www.apdcindonesia.com) | 0877 2969 2050



@analisa.widyaningrum



@apdcindonesia



Analisa Channel