

ABSTRAK

Hubungan antara Perilaku Berelasi yang Toksik dengan Stres dalam Relasi yang Toksik pada Dewasa Awal

Lugayani Peranita Silaban
Universitas Sanata Dharma
2025

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Adapun tujuan penelitian ini antara lain 1) Mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku berelasi yang toksik dengan stres dalam relasi romantis pada dewasa awal; 2) Melihat seberapa tinggi tingkat perilaku berelasi yang toksik pada dewasa awal; 3) Melihat seberapa tinggi tingkat stres dalam relasi romantis pada dewasa awal; 4) Mengetahui butir item skala perilaku berelasi yang toksik mana saja yang teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan; 5) Mengetahui butir item stres dalam relasi romantis mana saja yang teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik pelatihan.

Penelitian ini ditunjukkan kepada dewasa awal dengan kriteria usia 18 – 25 tahun. Jumlah responden yang didapatkan pada penelitian ini sejumlah 113 responden. Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yakni survei berbentuk skala yang terdiri dua instrumen yaitu skala perilaku berelasi yang toksik dan skala stres dalam relasi yang romantis. Jumlah item terpakai pada skala perilaku berelasi yang toksik sebanyak 50 item dengan nilai *alfa Cronbach* sebesar 0.922 yang artinya skala ini memiliki reliabilitas yang baik. Sedangkan item terpakai pada skala stres dalam relasi romantis sebanyak 60 item dengan nilai *alfa Cronbach* sebesar 0.977 yang artinya skala ini memiliki reliabilitas yang baik. Setelah melalui uji asumsi normalitas dan linearitas ditemukan bahwa data tidak normal sehingga digunakan uji korelasi non parametrik *spearman rho*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Terdapat hubungan positif antara perilaku berelasi yang toksik dengan stress dalam relasi romantis $r = 0.513$ dengan $p\text{-value} = <.001$; 2) Tingkat perilaku berelasi yang toksik pada dewasa awal cenderung dikategori rendah dengan persentase (46%); 3) Tingkat stress dalam relasi romantis cenderung dikategori sedang dengan persentasi (35%); 4) Terdapat 1 item pada skala perilaku berelasi yang toksik dengan skor tertinggi dalam kategori rendah yang diusulkan sebagai topik pelatihan yaitu item 30; 5) Terdapat 4 item pada skala stres dalam relasi romantis dengan skor tertinggi dalam kategori sedang yang diusulkan sebagai topik pelatihan yaitu item 5, item 31, item 36, item 53.

Kata kunci: Perilaku berelasi yang toksik, stres dalam relasi romantis

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN TOXIC RELATIONAL BEHAVIOR AND STRESS IN ROMANTIC RELATIONSHIPS IN EARLY ADULTHOOD**

Lugayani Peranita Silaban
Sanata Dharma University
2025

This research uses quantitative methods with correlational research types. The objectives of this study include 1) To determine whether there is a relationship between toxic relationship behavior and stress in romantic relationships in early adulthood; 2) To see how high the level of toxic relationship behavior is in early adulthood; 3) To see how high the level of stress in romantic relationships is in early adulthood; 4) To know which toxic relationship behavior scale items are identified as high that can be proposed as guidance topics; 5) To know which stress items in romantic relationships are identified as high that can be proposed as training topics.

This research is shown to early adults with the age criteria of 18-25 years. The number of respondents obtained in this study was 113 respondents. The technique used for data collection is a scale-shaped survey consisting of two instruments, namely the toxic relationship behavior scale and the stress scale in romantic relationships. The number of items used on the toxic relationship behavior scale is 50 items with a Cronbach's alpha value of 0.922, which means that this scale has good reliability. While the used items on the stress scale in romantic relationships are 60 items with a Cronbach's alpha value of 0.977 which means this scale has good reliability. After going through the normality and linearity assumption tests, it was found that the data was not normal so the Spearman Rho non-parametric correlation test was used. The results showed that 1) There is a positive relationship between toxic relationship behavior and stress in romantic relationships $r = 0.513$ with $p\text{-value} = <.001$; 2) The level of toxic relationship behavior in early adults tends to be categorized as low with a percentage of (46%); 3) The level of stress in romantic relationships tends to be categorized as moderate with a percentage of (35%); 4) There is 1 item on the toxic relationship behavior scale with the highest score in the low category that is proposed as a training topic, namely item 30; 5) There are 4 items on the romantic relationship stress scale with the highest score in the moderate category that are proposed as training topics, namely item 5, item 31, item 36, item 53.

Keywords: Toxic relationship behaviors, romantic relationship stress.