

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Hakikat *Toxic Relationship*

1. Definisi *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Toxic relationship berasal dari kata *toxic* dan *relationship*. *Toxic* artinya beracun atau mengandung racun, sedangkan *relationship* artinya hubungan. Jadi dapat diartikan bahwa *toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang beracun. Istilah racun mengacu kepada sesuatu yang berbahaya yang dapat mengganggu kenyamanan seseorang. *Toxic relationship* dapat terjadi dalam berbagai bentuk relasi, seperti hubungan asmara, hubungan anak-orang tua, atau persahabatan. Namun, pembahasan tentang hubungan *toxic* seringkali berfokus pada hubungan romantis, terutama saat berpacaran.¹¹

Toxic relationship atau hubungan yang beracun ditandai oleh ketidakseimbangan kekuatan dan perilaku yang merugikan salah satu pihak. Dalam hubungan ini, satu pihak mendominasi dan menekan pihak lainnya, baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Sayangnya, mereka yang terjebak dalam hubungan *toxic* seringkali tidak menyadari sifat beracunnya. Ciri-ciri umum hubungan *toxic* meliputi sifat egois,

¹¹Ida Ayu P. W. Vedasari, "Mengenal Toxic Relationship Dalam Relasi Pacaran," <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasi-pacaran/> (diakses 8 Mei 2024).

kecemburuan berlebihan, pembatasan kebebasan, tekanan, penghinaan, kurangnya penghargaan, dan bahkan kekerasan fisik.

Toxic relationship ditandai oleh perilaku yang merugikan dan dapat membahayakan keselamatan fisik salah satu pihak. Hubungan ini dapat merusak dan berdampak negatif pada kesehatan, kebahagiaan, dan produktivitas individu. *Toxic relationship* yang tidak disadari selama masa pacaran dapat berlanjut ke pernikahan dan berpotensi menciptakan situasi berbahaya dalam kehidupan rumah tangga.

Menurut Dr. Lilian Glass, seorang pakar psikologi dan komunikasi yang mendefinisikan *toxic relationship* dalam bukunya yang berjudul "Toxic People" (1995), *toxic relationship* ditandai oleh kurangnya dukungan dan saling pengertian antara pihak yang terlibat. Meskipun setiap hubungan memiliki pasang surut, hubungan *toxic* memiliki sifat negatif yang konsisten dan dapat menguras energi serta kesejahteraan individu yang terlibat. *Toxic relationship* dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti hubungan kerja, persahabatan, asmara, dan bahkan dalam keluarga.¹²

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa *toxic relationship* adalah bentuk hubungan yang merugikan, di mana salah satu pihak merasa tidak berharga, tidak diterima, atau bahkan

¹² Etik Anjar Fitriarti, "Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik Dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap Istri Di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta)," *Profetik: Jurnal Komunikasi* Vol.10 no. (2017): 87.

diserang, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental.

2. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

Toxic relationship, adalah hubungan yang tidak sehat dan merugikan, ditandai dengan pola perilaku yang menyebabkan rasa sakit, ketidakbahagiaan, dan frustrasi. Salah satu ciri khas hubungan beracun adalah upaya salah satu pihak untuk mengendalikan dan mendominasi pasangannya, baik secara mental maupun fisik. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan dalam hubungan, di mana satu pihak merasa tertekan dan tidak bahagia, sementara pihak lainnya mungkin tidak menyadari dampak negatif dari perilaku mereka. Hubungan beracun tidak saling menguntungkan dan dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan mental kedua belah pihak.¹³

Putra dan Tyas dalam penelitiannya mengutip pendapat Pattiradjawane dan Wijono yang mengemukakan bahwa bentuk-bentuk *toxic relationship* terdiri dari kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental eause*), kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi.¹⁴

a. Kekerasan Fisik (*Physical Abuse*)

¹³ Sesha Agistia Visty "Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini", *Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan* Vol. 2 no.11 (2001): 50–58.

¹⁴ Driyadha Adhe Putra dan Prias Hayu Purbaning Tyas, "Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran", *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi* Vol. 5, no 1 (2023): 3.

Kekerasan fisik merupakan tindakan agresif yang mengakibatkan cedera pada korban, baik ringan maupun berat. Cedera ini dapat berupa luka memar, luka terbuka, patah tulang, hingga cedera organ dalam. Kekerasan fisik dapat dilakukan melalui berbagai cara seperti mendorong, melempar, meninju, atau mencekik. Pelaku kekerasan fisik memiliki tujuan untuk menyakiti korban secara fisik atau membuatnya tidak berdaya sehingga korban tidak dapat melawan atau meminta bantuan. Tindakan ini merupakan pelanggaran serius terhadap hak asasi manusia dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental korban.¹⁵

b. Kekerasan Psikis (*Mental Abuse*)

Kekerasan psikis, atau kekerasan emosional, adalah bentuk serangan terhadap perasaan seseorang dengan menggunakan kata-kata kasar, seperti mencela, memaki, mengancam, menghina, dan mencemarkan nama baik. Tindakan ini dapat membuat korban merasa tidak aman, tertekan, dan tidak mampu mengungkapkan perasaan mereka karena takut akan reaksi negatif dari pelaku. Kekerasan psikis dapat menyebabkan penderitaan emosional yang serius dan bahkan trauma, terutama jika dibiarkan terus-menerus. Karena kekerasan psikis seringkali tidak meninggalkan bukti fisik

¹⁵ Christina Pattiradjwane, "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: An Early Study of Forgiveness Approach," *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 18, No. 1 (2019): 38.

yang kuat, korban mungkin tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami kekerasan. Namun, dampaknya terhadap kesehatan mental korban dapat sangat besar dan membutuhkan perhatian serius.¹⁶

Menurut Khairani, Kekerasan psikis, atau kekerasan emosional, adalah bentuk serangan yang menargetkan kesehatan mental dan spiritual seseorang. Pelaku kekerasan psikis berusaha mengendalikan perasaan dan keinginan korban melalui tindakan seperti umpatan, ancaman, manipulasi, dan penghinaan, yang membuat korban merasa takut dan patuh. Dalam kasus *mental abuse*, korban seringkali ditegur keras atau dilarang berbicara oleh pasangan, bahkan tanpa memahami kesalahan mereka. Kekerasan mental tidak meninggalkan bukti fisik, sehingga korban mungkin tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami kekerasan. Namun, jika dibiarkan berlanjut, kekerasan psikis dapat menyebabkan dampak buruk pada kesehatan mental dan psikologis korban, seperti kecemasan berlebih, sakit kepala, dan trauma.¹⁷

c. Kekerasan Seksual

¹⁶ V.P Kharisma, "Hubungan Pola Asuh Otoriter dengan Emotional Abuse dalam Hubungan Berpacaran" (Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2011), 16.

¹⁷ H.D Khairani, *Hubungan Antara Self Esteem dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja SMA Satria Dharma Perbaungan* (Bandung: PT Revika Aditama, 2018), 22.

Kekerasan seksual adalah tindakan yang merugikan dan tidak diinginkan yang melibatkan aspek fisik dan emosional, bertujuan untuk mengendalikan orang lain secara seksual. Tindakan ini dilakukan tanpa persetujuan korban dan dapat melibatkan berbagai bentuk, mulai dari kontak fisik hingga manipulasi dan paksaan.

Bentuk kekerasan seksual yang paling jelas adalah pemerkosaan, yaitu penetrasi seksual tanpa persetujuan. Namun, kekerasan seksual juga mencakup berbagai tindakan lain yang merugikan, seperti mencium atau menyentuh bagian tubuh yang terlarang tanpa persetujuan, memaksa seseorang untuk melakukan tindakan seksual, atau memaksa mereka untuk melihat atau mendengar konten seksual yang tidak diinginkan. Kekerasan seksual dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk hubungan romantis, keluarga, dan lingkungan kerja. Penting untuk diingat bahwa setiap bentuk kekerasan seksual adalah pelanggaran serius dan tidak dapat diterima.¹⁸

d. Kekerasan Ekonomi

Kekerasan ekonomi terjadi ketika seseorang mengalami kerugian finansial akibat tindakan pasangannya yang merugikan

¹⁸ Jill Muarry, Terj. Septina Yuda, *But I Love Him: Melindungi Remaja Putri Anda Dari Kekerasan dan Pengontrolan Dalam Pacaran* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer (BIP), 2006), 55-62

atau mengeksploitasi mereka. Ini bisa berupa memaksa pasangan untuk menanggung semua kebutuhan hidup, memaksa mereka bekerja keras dan mengambil hasil kerja mereka, atau mengendalikan akses mereka ke uang dan sumber daya.

Pemerasan, atau *chantage*, adalah tindakan memaksa seseorang untuk menyerahkan sesuatu yang berharga, seperti uang atau barang, dengan menggunakan ancaman, seperti membongkar rahasia yang dapat merusak reputasi mereka. Kata “pemeras” berasal dari kata “peras” yang berarti meminta sesuatu dengan paksaan atau ancaman. Tindakan memeras juga merujuk pada upaya mendapatkan sesuatu secara ilegal melalui tekanan dan paksaan.

3. Penyebab Seseorang Tetap Mempertahankan *Toxic Relationship*

Setiap orang menginginkan hubungan yang penuh cinta, saling mendukung, dan langgeng. Namun, tidak semua hubungan berjalan sesuai harapan. Banyak pasangan yang merasakan kekecewaan dan kesedihan dalam hubungan mereka, terutama jika salah satu pihak bersikap kasar dan menyakitkan secara emosional. Hubungan seperti ini disebut *toxic relationship*, dan dapat menyebabkan rasa tertekan dan trauma.

Banyak pasangan yang terjebak dalam *toxic relationship* memilih untuk bertahan, meskipun mereka terus-menerus merasakan kesedihan dan kekecewaan. Mereka mungkin merasa sulit untuk meninggalkan

hubungan tersebut, mungkin karena takut kehilangan pasangan, atau karena mereka merasa tidak memiliki pilihan lain. Banyak orang yang terjebak dalam hubungan beracun memiliki alasan kuat untuk bertahan, meskipun mereka tahu hubungan tersebut menyakitkan. Ada beberapa alasan yang membuat seseorang bertahan pada hubungan *toxic relationship*, diantaranya ialah.

a. Sangat mencintai pasangannya

Hubungan yang sudah lama terjalin seringkali dipenuhi dengan kenangan indah dan ikatan emosional yang kuat. Sulit untuk melepaskan semua itu begitu saja, bahkan jika hubungan saat ini tidak sehat. Cinta yang kuat dapat membuat seseorang sulit untuk berpikir logis tentang hubungannya, sehingga mereka memilih untuk bertahan meskipun hubungan tersebut menyakitkan.

b. Percaya suatu saat hubungannya akan kembali membaik

Alasan seseorang mempercayai hubungannya akan segera membaik salah satunya adalah hubungan yang mereka jalani mungkin pada awalnya berlangsung baik-baik saja. Banyak orang percaya bahwa pasangan mereka akan berubah kembali menjadi seperti saat awal hubungan. Mereka mungkin berharap bahwa sifat kasar pasangan mereka hanyalah fase sementara dan bahwa cinta mereka dapat membantu pasangan mereka kembali ke jalan yang benar.

- c. Tidak siap dengan konsekuensi ketika mengakhiri hubungan

Melepaskan hubungan yang *toxic* bisa menimbulkan rasa takut akan konsekuensi yang mungkin terjadi. Mereka mungkin khawatir kehilangan pasangan, kesulitan *move on*, atau merasa kesepian. Ketakutan ini membuat mereka memilih untuk bertahan, meskipun mereka tahu bahwa hal itu tidak baik untuk mereka.¹⁹

4. Dampak Mempertahankan *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Toxic relationship memiliki dampak negatif yang serius bagi korbannya, baik secara mental maupun fisik. Secara psikis, korban seringkali mengalami penurunan motivasi, depresi, dan hilangnya rasa percaya diri. Mereka mungkin merasa tidak berharga, menyalahkan diri sendiri, dan merasa bersalah atas perilaku pasangan mereka. Rasa takut dan stres yang berlebihan juga menjadi ciri khas *toxic relationship*, yang dapat menghambat kemampuan korban untuk mencari bantuan atau menyelesaikan masalah mereka sendiri.

Selain dampak psikis, *toxic relationship* juga dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik. Stres dan kecemasan yang berlebihan dapat

¹⁹ Nahda Muzlena, "Alasan mengapa wanita kerap bertahan di Toxic Relationship," <https://www.beautynesia.id/life/alasan-mengapa-wanita-kerap-bertahan-di-toxic-relationship/b176686> (diakses 10 Mei 2024).

meningkatkan risiko penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya. Korban mungkin mengalami kesulitan tidur, perubahan nafsu makan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Penting untuk diingat bahwa dampak *toxic relationship* dapat sangat beragam dan serius, dan korban membutuhkan dukungan dan bantuan untuk melepaskan diri dari hubungan yang menyakitkan tersebut.²⁰

Menurut Arini, dampak dari *toxic relationship* dapat meninggalkan bekas luka emosional yang dalam pada korban. Rasa cemas yang berlebihan membuat mereka takut untuk mengulangi kesalahan di masa lalu, karena khawatir akan mengalami kejadian buruk yang serupa. *Toxic relationship* juga dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Perilaku *bullying* dari pasangan, kurangnya kepercayaan, isolasi sosial, dan penghinaan di depan umum dapat membuat korban merasa tidak berdaya dan tertekan. Mereka mungkin merasa sulit untuk mempercayai orang lain dan takut untuk menjalin hubungan baru, karena khawatir akan dianiaya lagi.²¹ Berikut beberapa penjelasan dampak *toxic relationship*, yakni:

a. Trauma

²⁰ Wulandari & Yogi Primatia, "Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya," <https://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakinmeningkat-setiap-tahunnya> (diakses 12 Mei 2024).

²¹ L.A.D Arini, "Identifikasi Kecemasan Pada Remaja Perempuan Yang Menjadi Korban Emotional Abuse Dalam Hubungan Berpacaran," *Jurnal Psikologi* Vol. 07 No.02 (September 2016): 23.

Menurut Sugiyono, Trauma adalah luka psikologis yang mendalam, yang dipicu oleh pengalaman yang mengancam jiwa seperti kekerasan fisik, pelecehan seksual, atau kecelakaan yang disebabkan oleh pertengkaran hebat. Trauma dapat menyebabkan perubahan perilaku, memori yang sulit dihilangkan, dan kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.²²

Dampak trauma dapat bersifat jangka panjang, membuat korban sulit untuk membangun strategi coping yang efektif dan mengatasi masalah di masa depan. Trauma meninggalkan bekas yang dalam di pikiran dan perasaan seseorang, yang dapat mempengaruhi cara mereka berpikir, merasakan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.²³

b. Kepercayaan diri

Menurut Walgito Kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat pada diri sendiri, yang tumbuh dan berkembang seiring dengan perjalanan hidup seseorang, terutama selama masa remaja dan dewasa.²⁴ Kepercayaan diri muncul dari keyakinan bahwa seseorang mampu mencapai tujuan dan mengatasi tantangan hidup dengan usaha sendiri dan dukungan positif dari lingkungan sekitarnya.

²² El-Hakim L, *Fenomena Pacaran dunia Remaja* (Pekan Baru: Zanafa Publishing, 2014), 27.

²³ Jerry M, *The Toxic Relationship Cure* (Washington: Right Whale Press, 2013), 34.

²⁴ B Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir)* (Yogyakarta: Andi, 2000).

Kepercayaan diri yang kuat membantu seseorang untuk menghadapi masalah hidup dengan lebih mudah dan optimis.²⁵

c. Konflik batin

Konflik batin adalah pertempuran internal yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada pilihan, keinginan, atau keyakinan yang saling bertentangan. Perbedaan antara harapan dan kenyataan, serta perubahan sifat dan perilaku manusia seiring waktu, dapat memicu konflik batin ini. Konflik batin dapat memanifestasikan dirinya dalam sikap, perilaku, dan tindakan yang berdampak pada kesehatan mental seseorang.²⁶

d. Depresi

Depresi adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan sedih, kesal, dan kehilangan minat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Depresi dapat dialami oleh siapa saja, baik dalam bentuk ringan maupun berat.²⁷ Menurut Atkinson, depresi dapat terjadi ketika harapan dan kenyataan tidak sejalan, sehingga menimbulkan rasa kekecewaan dan ketidakpuasan. Depresi dianggap tidak normal ketika respons terhadap suatu peristiwa

²⁵Y Luxory, *Percaya Diri* (Jakarta: Khalifa, 2005), 55.

²⁶ E Indarawati, "Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Copying," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol. 3, No. 2 (2006): 24.

²⁷ A.T Beck, "Depression Causes Treatment" (University of Pennsylvania, 1985), 27.

berlebihan dan berlangsung lama, melebihi waktu pemulihan normal bagi kebanyakan orang.²⁸

e. Rasa cemas

Yusuf mengatakan Rasa cemas adalah perasaan tidak nyaman dan tidak aman yang muncul sebagai respons terhadap tekanan hidup, kesulitan, dan ketidakpastian masa depan. Cemas seperti rasa takut yang terus-menerus muncul di pikiran, yang dapat menyebabkan gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Cemas adalah emosi negatif yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan tubuh untuk menghadapi situasi yang mengancam.²⁹

B. Teori Abraham Harold Maslow

1. Biografi Abraham Harold Maslow

Abraham Harold Maslow lahir pada 1 April 1908 di Brooklyn, New York, Amerika Serikat. Ia merupakan seorang psikolog humanistik yang terkenal dengan teori hierarki kebutuhan manusia. Maslow berasal dari keluarga Yahudi-Rusia yang merupakan imigran. Maslow adalah anak pertama dari tujuh bersaudara.³⁰ Semasa kecil, Maslow mengalami diskriminasi dan antisemitisme di lingkungannya, dan hal ini kemudian

²⁸ Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi Jilid II* (Tangerang: Interkasara, 2010), 54.

²⁹ Taylor R, *Worklife: Mengembangkan Kepercayaan Diri* (Jakarta: Erlangga, 2009), 18.

³⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), 105.

mempengaruhi pemikirannya tentang pemenuhan diri dan aktualisasi diri.

Maslow menempuh pendidikan di City College of New York dan memperoleh gelar Bachelor of Arts pada tahun 1930. Kemudian ia melanjutkan studinya di University of Wisconsin-Madison, di tempat ia meraih gelar Master of Arts tahun 1931 dan gelar Ph.D. pada tahun 1934.³¹ Setelah menyelesaikan pendidikannya, Maslow mulai mengajar di berbagai universitas, termasuk Brooklyn College, New School for Social Research, dan Brandeis University. Pada tahun 1951, Maslow diangkat menjadi profesor psikologi di Brandeis University, posisi yang diembannya hingga pensiun pada tahun 1969.³²

Sumbangsih utama Maslow dalam psikologi adalah teori hierarki kebutuhan manusia. Ia meyakini bahwa manusia memiliki lima kebutuhan dasar yang tersusun secara hierarkis, yakni kebutuhan dasar seperti makan dan minum, rasa aman, kebutuhan akan kasih sayang dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri. Teori hierarki kebutuhan Maslow ini dipublikasikan pada tahun 1943 melalui "A Theory of Human Motivation" di dalam jurnal *Psychological Review*.³³

³¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 201.

³² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, 202.

³³ A. H. Maslow, "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370-396.

Selain itu, Maslow juga memperkenalkan konsep pengalaman puncak (peak experience), yang merujuk pada pengalaman spiritual atau mistis yang memberikan rasa kebahagiaan dan makna hidup yang mendalam. Maslow wafat pada 8 Juni 1970 di Menlo Park, California, pada usia 62 tahun. Ia meninggalkan warisan pemikiran yang sangat berpengaruh dalam perkembangan psikologi humanistik dan kajian tentang motivasi manusia.³⁴

2. Konsep Teori Hierarki Kebutuhan Abraham Harold Maslow

Teori hierarki kebutuhan Maslow berawal dari pengamatan Maslow terhadap perilaku seekor monyet. Dari pengamatannya, Maslow menyimpulkan bahwa individu memprioritaskan pemenuhan beberapa kebutuhan dibandingkan kebutuhan lainnya. Sebagai contoh, manusia akan lebih mendahulukan pemenuhan kebutuhan akan cairan daripada makanan, karena kekurangan cairan lebih berbahaya bagi kelangsungan hidup.³⁵

Maslow berpendapat bahwa seseorang perlu memenuhi kebutuhan tingkat dasar terlebih dahulu sebelum bisa mencapai kebutuhan tingkat selanjutnya. Selain itu, Maslow juga mengidentifikasi dua jenis motivasi yang mendorong individu untuk memenuhi kebutuhannya, yaitu motivasi kekurangan (untuk memenuhi

³⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 203-204.

³⁵ Aris, "Teori Kebutuhan Maslow: Pengertian, Konsep dan Pembagiannya" <https://www.gamedia.com/literasi/teori-kebutuhan-maslow/> (diakses 14 Mei 2024).

kekurangan yang dimiliki) dan motivasi perkembangan (untuk mencapai tujuan atau keinginan pribadi).

Menurut Maslow, pada dasarnya setiap individu memiliki dorongan untuk mencapai tingkat kebutuhan tertinggi. Namun, untuk mencapai level tersebut, individu harus melewati pemenuhan kebutuhan pada tingkatan sebelumnya.³⁶ Maslow mengidentifikasi lima jenjang kebutuhan manusia yang harus dipenuhi, yaitu:

a. Kebutuhan Dasar atau Fisiologis

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan pada tingkat paling dasar. Kebutuhan ini mencakup kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, Sandan, pangan, papan dan kebutuhan biologis lainnya. Pemenuhan kebutuhan fisiologis ini menjadi prioritas utama bagi setiap individu sebelum bisa memenuhi kebutuhan pada tingkatan yang lebih tinggi, hal ini merupakan kebutuhan yang paling fundamental atau paling mendasar dalam konsep teori hierarki kebutuhan Maslow.

Sandang mengacu pada pakaian atau busana yang digunakan untuk melindungi tubuh dan menjaga penampilan

³⁶ Aris, " Teori Kebutuhan Maslow: Pengertian, Konsep dan Pembagiannya" <https://www.gramedia.com/literasi/teori-kebutuhan-maslow/> (diakses 14 Mei 2024).

seseorang. Pakaian tidak hanya berfungsi sebagai pelindung fisik, tetapi juga memiliki aspek sosial dan budaya. Pangan ini adalah suatu bentuk kebutuhan vital bagi seseorang untuk mempertahankan hidup, menjaga kesehatan, dan memperoleh energi. Papan adalah tempat berlindung atau hunian yang digunakan manusia untuk berteduh dan tinggal. Papan bukan hanya sebagai tempat tinggal, tetapi juga bisa memengaruhi aspek psikologis, sosial, dan ekonomi penghuninya. Kualitas dan aksesibilitas papan yang memadai menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan hidup yang layak. Sedangkan kebutuhan biologis mencakup kebutuhan-kebutuhan dasar yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi fisiologis tubuh, seperti bernapas, buang air besar, buang air kecil, serta kebutuhan seksual.

Walaupun berada pada level yang paling rendah, namun kebutuhan fisiologis ini merupakan kebutuhan yang paling mendesak dan harus terus menerus dipenuhi. Selain itu kebutuhan ini akan terus muncul dan terus berulang. Orang yang telah selesai makan, maka akan merasakan lapar lagi. Ini beda dari kebutuhan-kebutuhan pada tingkat lain yang tidak muncul kembali secara terus menerus.³⁷

³⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 54.

Jika tidak terpenuhi individu tidak dapat mencapai tingkat selanjutnya. namun jika tidak terpenuhi, maka individu akan kelelahan, malnutrisi dan hilangnya energi. Selain itu, dapat pula menyebabkan obsesi yang berlebihan terhadap pemenuhan kebutuhan seksual.³⁸

Dalam kondisi yang sangat ekstrem, seperti pada saat mengalami kelaparan parah, manusia dapat mengalami ketidakmampuan mengendalikan perilaku dan tindakannya sendiri. Hal ini dikarenakan seluruh kemampuan individu tersebut dicurahkan dan terpusat hanya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Akibatnya, manusia dapat menjadi agresif, tidak memiliki rasa malu, serta mengabaikan pertimbangan terhadap orang lain.³⁹

Dari penjelasan tersebut, kebutuhan fisiologis atau kebutuhan dasar manusia yang mencakup sandang, pangan, papan, dan kebutuhan biologis merupakan kebutuhan paling mendasar yang harus terpenuhi terlebih dahulu. Jika kebutuhan fisiologis tidak terpenuhi, dapat berdampak buruk pada kondisi fisik, psikologis, dan perilaku, seperti malnutrisi, kelelahan, obsesi seksual, dan kehilangan kendali diri. Terpenuhinya kebutuhan fisiologis akan

³⁸ A. H. Maslow, "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370-396.

³⁹ Yudi Purwanto, *Psikologi kepribadian* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), 88-89.

memungkinkan seseorang untuk mengembangkan diri dan mencapai tingkat yang lebih tinggi.

b. **Kebutuhan Akan Rasa Aman**

Setelah individu memenuhi kebutuhan fisiologisnya pada kategori terpenuhi atau cukup terpenuhi maka kebutuhan selanjutnya adalah rasa aman. Kebutuhan rasa aman meliputi kebutuhan akan keamanan, stabilitas, keamanan fisik, dan perlindungan, yang berarti individu membutuhkan lingkungan yang aman, stabil, dan terprediksi, serta terlindungi dari bahaya fisik.⁴⁰ Selain itu, kebutuhan akan keamanan juga mencakup kebutuhan akan struktur, ketertiban, ketentraman, keraturan, dan hukum, di mana individu membutuhkan adanya aturan, batasan, dan sistem yang jelas untuk merasa aman.⁴¹ Lebih lanjut, Kebutuhan ini mencakup kebebasan dari segala bentuk kekuatan yang dapat mengancam, seperti terorisme, perang, rasa takut, penyakit, bahaya, kerusuhan, kecemasan dan bencana alam. Untuk memenuhi kebutuhan ini, individu membutuhkan adanya perlindungan yang dapat menjamin keselamatan dan kesejahteraannya.

Jika kebutuhan rasa aman tidak terpenuhi, individu dapat merasa terancam dan mengalami perasaan tidak aman serta

⁴⁰ Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 56.

⁴¹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian* (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), 79.

ketakutan yang signifikan. Dalam kondisi demikian, individu cenderung memiliki kebutuhan akan keteraturan dan stabilitas yang berlebihan, serta berusaha keras menghindari segala sesuatu yang dianggap asing dan tidak diinginkan.⁴²

c. Kebutuhan Akan Kepemilikan dan Cinta

Setelah memenuhi kebutuhan fisiologis dan rasa aman, individu akan terdorong untuk memenuhi kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki pada tingkatan ketiga. Maslow mengungkapkan bahwa manusia mencari cinta dan kasih sayang dari orang lain karena didasari oleh perasaan kesepian, kesendirian, kecemasan, stres, dan depresi. Dengan terpenuhinya kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, individu dapat terhindar dari perasaan-perasaan negatif tersebut.

Maslow mengidentifikasi dua jenis kebutuhan cinta, yaitu *Deficiency Love* dan *Being Love*. *Deficiency Love* adalah rasa cinta yang disebabkan oleh kekurangan dalam diri, sehingga individu berfokus pada dirinya sendiri. Sementara *Being Love* cenderung tidak ada niat untuk memanfaatkan orang yang dicintai. Selain dalam hubungan cinta, kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki juga terkait dengan pertemanan dan pergaulan. Namun, pemenuhan kebutuhan ini masih

⁴² Jess Feist, dkk, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 94.

bergantung pada terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan sebelumnya.⁴³

Ketika kebutuhan pada tingkat ini tidak terpenuhi, individu dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti perasaan kesepian dan isolasi sosial, di mana individu merasa terisolasi dan kekurangan koneksi yang bermakna dengan orang lain, menyebabkan distress psikologis yang besar dan berpengaruh buruk pada kesehatan mental; selain itu, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan cinta dan rasa memiliki juga dapat menimbulkan permasalahan dalam hubungan interpersonal, di mana individu mungkin akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, berempati, dan membangun koneksi yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya, serta berdampak pada perkembangan harga diri seseorang, di mana individu mungkin akan merasa tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang atau cinta.

Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah kebutuhan dasar terpenuhi, manusia terdorong untuk memenuhi kebutuhan akan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki dari orang lain. Terdapat dua jenis kebutuhan cinta yakni *Deficiency Love* yang berfokus pada diri, dan *Being Love* yang tidak ingin memanfaatkan. Jika kebutuhan ini

⁴³ A. H. Maslow, "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review* 50, no. 4 (1943): 370

tidak terpenuhi, dapat berdampak negatif seperti kesepian, isolasi sosial, dan permasalahan dalam interaksi serta perkembangan harga diri. Pemenuhan kebutuhan cinta dan rasa memiliki ini juga bergantung pada kebutuhan dasar yang telah terpenuhi. Pemenuhan kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang.

d. Kebutuhan akan Penghargaan

Kebutuhan akan penghargaan merupakan tingkatan keempat dalam hierarki Maslow. Kebutuhan pada level ini akan terpenuhi setelah individu berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhan sebelumnya. Penghargaan di sini tidak hanya terkait dengan hadiah, melainkan juga menyangkut harga diri. Harga diri seseorang terdiri dari dua komponen utama, yaitu penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan yang diperoleh dari orang lain.

Penghargaan diri sendiri mencerminkan kepercayaan seseorang pada kemampuannya untuk mencapai tujuan dan menjaga kehormatan pribadi. Sementara itu, penghargaan dari orang lain lebih berkaitan dengan pengakuan yang diterima, seperti menjadi sosok yang terkenal, mendapatkan kenaikan jabatan, atau menerima pujian. Terpenuhinya kebutuhan akan penghargaan, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, dapat membuat individu merasa dihargai, dipercaya, dan lebih stabil secara mental.

Kebutuhan akan penghargaan ini umumnya berkaitan dengan tingkat pendidikan dan pekerjaan seseorang, di mana semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi pula rasa percaya diri individu.⁴⁴

Ketika kebutuhan akan penghargaan tidak terpenuhi, individu dapat mengalami perasaan rendah diri, tidak berdaya, bahkan putus asa serta perilaku yang neurotik. Individu dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak kompeten, dan merasa tidak berharga. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kebutuhan akan penghargaan, baik dari diri sendiri maupun orang lain, merupakan tingkatan keempat dalam hierarki Maslow. Terpenuhinya kebutuhan ini dapat memberikan rasa dihargai, dipercaya, dan stabilitas mental. Namun, jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, dapat memicu perasaan rendah diri, ketidakberdayaan, dan perilaku neurotik, yang dapat menimbulkan masalah psikologis. Tingkat pendidikan dan pekerjaan seseorang juga berhubungan dengan kebutuhan akan penghargaan.

e. Kebutuhan Aktualisasi Diri

⁴⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2016), 107.

Tingkatan paling tinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow adalah kebutuhan aktualisasi diri. Kebutuhan ini timbul setelah kebutuhan dasar, keamanan, rasa memiliki dan cinta, serta harga diri telah terpenuhi. Aktualisasi diri merupakan keinginan untuk menjadi diri sendiri secara utuh, mewujudkan seluruh potensi diri, dan menjadi segala sesuatu yang individu mampu menjadi. Ini adalah dorongan intrinsik untuk berkembang dan mencapai keunggulan dalam hal-hal yang penting bagi individu. Maslow berpendapat bahwa aktualisasi diri adalah kebutuhan manusia untuk menentukan keinginan mereka sendiri, seperti cita-cita, kematangan mental, dan pemenuhan potensi diri. Orang yang telah mencapai aktualisasi diri biasanya memiliki perspektif realitas yang jernih, penerimaan diri dan orang lain apa adanya, spontanitas, kreativitas, dan kemandirian.⁴⁵

⁴⁵ Jess Feist, dkk, *Teori Kepribadian* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), 339.