

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Istilah *toxic* sebelumnya telah digunakan pada abad ke-17 dalam bahasa Inggris yang menunjuk bahan kimia beracun dan mematikan. Namun, seiring perkembangan zaman, istilah *toxic* kini hadir dalam aspek kehidupan manusia bukan hanya pada konteks kimia, namun lingkungan sosial. Dewasa ini, *toxic* menunjuk pada sikap atau perilaku tidak baik seseorang dalam relasinya dengan orang lain. Hal ini dianggap sebagai isu sosial sebab menciptakan ketidaknyamanan dan merugikan yang lain.¹

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Dalam kehidupannya, manusia senantiasa berada dalam relasi dengan orang lain. Baik di lingkungan keluarga, pertemanan, komunitas, maupun dalam lingkup yang lebih luas seperti masyarakat dan tempat kerja. Relasi yang baik dan bermakna terus menjadi dambaan setiap orang, sebab relasi yang baik dan sehat dapat mendukung perkembangan pribadi dan komunal. Tetapi, tidak semua relasi yang ditempuh manusia membawa dampak positif. Ada juga relasi yang justru memberi pengaruh negatif, seperti *toxic relationship* atau hubungan yang beracun.²

Toxic relationship adalah hubungan yang dikenali dengan ketidakseimbangan, manipulasi, dan kurangnya penghargaan, sehingga

¹ Santo. MBA Indra, *Apakah Saya Toxic: A Self-Reflection on Toxicity*, (Yogyakarta: CV Bintang Semesta Media, 2023), 3.

² Jonathan dkk., “Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristotel,” *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan* 1 (2022).

memicu konflik atau kontrol yang membahayakan salah satu pihak. Hubungan semacam ini, bisa terjadi dalam berbagai konteks, termasuk hubungan romantis, keluarga, dan persahabatan. Dampak relasi *toxic* tidak hanya berpengaruh pada kondisi emosional seseorang, tetapi juga kesehatan mental.³

Bila seseorang berada dalam relasi yang penuh dengan tipuan atau manipulasi, ketidakjujuran, dan kurangnya apresiasi, maka secara perlahan harga diri dan kesejahteraannya perlahan terkikis.⁴ Kesehatan mental atau *mental health* merupakan aspek yang sangat penting di dalam kehidupan manusia, sebab berkaitan dengan psikologi, kebahagiaan emosional, dan kesejahteraan sosial. *Mental health* yang baik memungkinkan seseorang berpikir jernih, mewujudkan hubungan yang sehat, serta mewujudkan kehidupan dengan lebih produktif dan bermakna. Selanjutnya, jika seseorang terperangkap pada relasi *toxic* dapat mengalami stress berkepanjangan, kecemasan, depresi, dan gangguan kesehatan mental yang serius.⁵

Dalam perspektif iman Kristen, relasi seharusnya dibangun atas dasar kasih, kebenaran, dan kehendak Allah. Ajaran Kristen menekankan kasih terhadap sesama sebagaimana diperintahkan dalam Yohanes 13:34 “*Aku memberikan perintah baru kepada kamu, yaitu supaya kamu saling mengasihi*”. Kasih dalam relasi tidak hanya sekadar rasa nyaman dalam kebersamaan. Tetapi, juga mendeskripsikan prinsip saling menghormati,

³ Ilham Akhsanu Ridlo, “Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia,” *Insan: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 9 (2024).

⁴ “Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristotel.”

⁵ Delpi Novianti, “Isu Kesehatan Mental (Mental Health) dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen,” *Jurnal Kadesi: Jurnal Teologi dan PAK* 5 (April 2023).

mendukung, dan membangun satu sama lain. Dengan demikian, relasi yang tidak didasarkan pada kasih, keadilan, dan kebenaran Allah perlu dikritisi dan dievaluasi.

Salah satu konsep dalam teologi Kristen yang relevan dalam memahami dan mengkritisi relasi *toxic* ialah teologi persahabatan. Seperti yang dikemukakan Joas Adiprasetya. Dalam gagasannya, ia menegaskan bahwa relasi manusia adalah cerminan dari relasi Allah Trinitas. Sebagaimana Allah Trinitas berelasi dalam kesatuan yang bersahabat. Demikian manusia dipanggil untuk membangun hubungan yang sehat dan saling menopang. Ia menegaskan, persahabatan adalah bentuk kasih yang melampaui kepentingan diri sendiri dan berlandaskan kesetaraan, keadilan, serta kesejahteraan bersama.⁶

Moltmann salah satu teolog abad 20, juga membahas tentang persahabatan yang berdasar pada relasi Allah Trinitas. Relasi ini memperlihatkan tentang kesetaraan dan keadilan semua yang terlibat di dalamnya sebagai komunitas yang bersahabat. Demikian manusia sebagai ciptaan Allah, dipanggil untuk berelasi dengan sesama dan ciptaan yang lain.⁷

Ketika seseorang berada dalam hubungan *toxic*, sering kali muncul dilema antara bertahan atau meninggalkan hubungan tersebut. Beberapa orang memilih bertahan karena berbagai alasan, seperti perasaan takut, keterikatan emosional, atau durasi pengenalan yang sudah lama. Namun, bertahan dalam hubungan yang beracun sering kali justru memperburuk kondisi psikologis dan

⁶ Joas Adiprasetya, *Berteologi Dalam Iman: Dasar-dasar Teologi Sistematis-Konstruktif*, 1 ed. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2023).

⁷ Manitsa dan Carike, "Persahabatan Sebagai Model Teologis: Bonhoeffer, Moltmann dan Trinitas," *Scielo: Pretoria*, 2019.

spiritual. Dalam konteks inilah teologi persahabatan dapat menjadi pendekatan teologis untuk memahami dan menghadapi *toxic relationship*.⁸

Urgensi penelitian ini terletak pada fenomena *toxic* yang semakin meningkat dalam kehidupan sosial terutama dalam pertemanan. Demikian dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental. Namun, kesehatan mental sering kali hanya dipercekapkan dari sisi psikologi, sedangkan dalam konteks teologi kesehatan mental kurang mendapat perhatian. Padahal, dari sudut pandang iman Kristen, kesehatan mental adalah bagian dari pemeliharaan diri yang harus dijaga. Sebab, baik tubuh ataupun jiwa adalah anugerah dari Allah.⁹

Di dalam penelitian ini, penulis hendak menegaskan bahwa teologi persahabatan dapat menjadi kritik sekaligus solusi terhadap fenomena *toxic relationship* dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Memahami lebih dalam teologi persahabatan diharapkan dapat menolong orang-orang yang terjebak dalam *toxic relationship* agar berhati-hati dalam membangun dan merawat relasi. Juga dalam menentukan batasan diri, serta dapat membedakan hubungan yang sehat dan yang beracun.

Dengan demikian, penelitian ini hendak mengulas isu kesehatan mental sebagai masalah teologis yang kurang mendapat perhatian, serta mengkritik relasi *toxic* melalui perspektif teologi persahabatan. Teologi persahabatan tidak hanya sebatas teori, melainkan sebuah pengetahuan yang perlu diterapkan di

⁸ “Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristotel.”

⁹ Joas Adiprasetya, *Berteologi Dalam Iman: Dasar-dasar Teologi Sistematis-Konstruktif*, 1 ed. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2023), hal 137-138.

dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga setiap orang mampu menjalani relasi yang sehat dan berdasar pada kasih Allah

1.2 Rumusan Masalah

Relasi *toxic* dalam pertemanan berdampak pada kesehatan mental. Semestinya pertemanan yang baik menunjukkan sikap saling menghagai, jujur, dan mendukung satu sama lain. Maka relasi yang baik terus dihidupi dan menjadi gaya hidup. Namun, fenomena *toxic* menjadi ruang relasi yang beracun sebab berdampak pada kesehatan mental. Ini menjadi isu sosial yang banyak dipercakapkan oleh banyak orang. Bahkan isu kesehatan mental mendapat perhatian khusus para ahli psikologi. Melihat relasi dalam perspektif iman kristen, ternyata isu kesehatan mental juga menjadi masalah teologi. Jika selama ini isu kesehatan mental banyak dipercakapkan dari sisi psikologi, maka tulisan ini hendak mempercakapkannya dari sisi teologi. Sehingga tulisan ini berusaha menjawab pertanyaan “Apa kontribusi teologi persahabatan Joas Adiprasetya terhadap relasi *toxic* yang berdampak pada kesehatan mental?”

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini akan berfokus pada fenomena relasi *toxic* yang berdampak pada kesehatan mental. Teori yang digunakan dalam penelitian ini ialah “Teologi Persahabatan” dalam perspektif Joas Adiprasetya dengan mengulas relasi *toxic* dan kesehatan mental dari sisi teologis.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana teologi persahabatan Joas Adiprasetya dapat digunakan sebagai dasar teologis dalam mengkritisi fenomena *toxic relationship* serta memberikan pemahaman teologis mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam menjalin relasi interpersonal.

1.5 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Metode ini digunakan untuk menganalisis fenomena relasi *toxic* berdasarkan perspektif teologi persahabatan yang dikemukakan oleh Joas Adiprasetya. Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk mencari makna lebih dalam terkait relasi dengan menggunakan sumber-sumber yang relevan.

1.6 Hipotesis

Di tengah fenomena relasi manusia saat ini memperlihatkan adanya hubungan yang merugikan kesehatan fisik maupun mental, salah satunya nampak dalam bentuk relasi *toxic*. Kesehatan mental sangat penting untuk dijaga, karena memberi pengaruh yang signifikan pada kekuatan emosional dan kehidupan sosial. Kesehatan mental sebagai isu teologis berpengaruh pada sulitnya menjalin relasi yang baik dengan Allah dan sesama. Oleh karena itu, penulis menduga bahwa persahabatan dapat menjadi ruang pemulihan sekaligus ruang untuk menjalin relasi yang benar dengan Allah dan sesama.

1.7 Signifikansi Penelitian

1.7.1 Signifikansi Akademik

Tulisan ini sebagai wujud harapan dari penulis sekiranya dapat menambah referensi yang memadai bagi Fakultas Teologi UKI Toraja dalam menambah perbendaharaan ilmu.

1.7.2 Signifikansi Praksis

Melalui tulisan ini penulis berharap banyak pihak semakin bijak dan kritis terhadap isu sosial seperti *toxic relationship*. Isu kesehatan mental sudah sangat akrab dengan kehidupan manusia modern, namun masih ditangani secara tidak seimbang .

1.7.3 Kerang Berpikir

Demi penyusunan secara sistematis, maka dalam tulisan ini ditentukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Realitas Relasi Manusia dan Masalah Sosial

Manusia adalah makhluk relasional. Dalam keseharian, ia menjalin relasi: keluarga, pertemanan, romantis, maupun kerja. Namun, tidak semua relasi berjalan dengan baik dan sehat. Salah satu fenomena sosial yang mengemuka adalah *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai oleh manipulasi, kontrol, pelecehan emosional, dan merusak kesehatan mental.

2. Dampak *Toxic Relationship* terhadap Kesehatan Mental

Toxic relationship acap kali mengakibatkan korban mengalami stres, kecemasan, kehilangan martabat, bahkan trauma berkepanjangan. Hal ini mengungkap bahwa fenomena relasi tidak sehat tidak hanya terkait psikologis, tetapi juga terkait dengan aspek eksistensial dan spiritual.

3. Kesehatan Mental sebagai Isu Teologis

Dalam terang iman kristen, tubuh dan jiwa manusia adalah ciptaan Allah yang berharga dan harus dipelihara. Maka kesehatan mental bukan sekadar isu psikologis, tetapi juga isu teologis. Gereja dipanggil untuk tidak abai terhadap luka batin, karena kasih Allah juga menyentuh aspek terdalam dari diri manusia yang rapuh.

4. Teologi Persahabatan sebagai Kritik dan Solusi

Teologi persahabatan yang ditawarkan oleh Joas Adiprasetya berpijak pada relasi Allah Trinitas, yaitu kasih, kesetaraan, penerimaan, dan solidaritas. Relasi Persahabatan sejati mencerminkan kasih Allah. Teologi ini menolak relasi yang merusak sebab bertentangan dengan kasih Allah.

Dengan demikian, teologi persahabatan bukan hanya sebagai kritik terhadap relasi *toxic*, tetapi sekaligus menjadi tawaran etis-spiritual untuk membangun kembali hubungan yang sehat, saling menghargai, dan memulihkan martabat manusia sebagai gambar Allah.