

Pola Komunikasi Remaja dalam Menyikapi *Toxic Relationship* yang Dapat Mengakibatkan *Insecure*

Ayu Lestari¹, Desi Hasbiyah², Koesworo Setiawan³

¹Universitas Djuanda Bogor, lestariayu1697@gmail.com

²Universitas Djuanda Bogor, hasbiyahdesi@gmail.com

³Universitas Djuanda Bogor, koesworo.setiawan@unida.ac.id

ABSTRAK

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi *terhadap toxic relationship* yang terjadi pada remaja yang menimbulkan *insecure* atau rasa tidak aman, serta dampak pada *toxic relationship* yang terjadi pada remaja tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk menggali dan mengkaji pengalaman remaja yang pernah menjalin hubungan yang *toxic* dalam berpacaran, sehingga dapat mengungkap alasan mereka bertindak di lingkungannya. Hasil penelitian ini pada remaja yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran ini menunjukkan bahwa pertama, pola komunikasi pada remaja yaitu sikap mendominasi terhadap *toxic relationship*, masalah terhadap masalah, dan berani memutuskan tindakan. Kedua, faktor yang menyebabkan terjadinya *toxic relationship* pada remaja di SMK Farmasi Annisa, yaitu terjadinya perselingkuhan, keadaan emosi yang belum stabil, dan efek kekerasan. Ketiga, dampak yang dialami remaja yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran yaitu dampak secara psikologis seperti munculnya rasa takut dan trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan orang baru serta dapat menyebabkan perasaan *insecure* terhadap dirinya.

Kata Kunci: *Toxic Relationship, Pola Komunikasi, Insecure, Remaja*

PENDAHULUAN

Toxic Relationship dapat dikatakan sebagai hubungan yang tidak sehat yang dapat dilihat dari perilaku seseorang yang dapat membahayakan orang lain atau pasangannya sendiri, yang mengganggu ketenangan baik itu secara emosional, fisik maupun psikisnya. Dikutip dari buku oleh Morgan Lee yang berjudul *Toxic Relationship* dimana dalam buku dijelaskan bahwa *Toxic Relationship* bisa juga dikatakan sebagai hubungan yang tidak saling menghubungkan, dikarenakan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman (Vedasari, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik dalam Proyeksi Penduduk di Indonesia pada tahun 2010 sampai tahun 2035, jumlah remaja usia 10-14 tahun yakni 23.057, 15-19 tahun yakni 22.294, dan 20-24 tahun yakni 21.917. Dan berdasarkan data dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2021, mendapati temuan 6.480 kasus kekerasan yang terjadi di ranah personal atau privat, sekitar 1.309 kasus diantaranya ialah kekerasan dalam hubungan berpacaran. Kasus Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) menjadi kasus terbanyak kedua dengan persentase 20% setelah kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang mencapai persentase 50%. Bentuk kekerasan yang paling menonjol adalah kekerasan fisik sebesar 31% atau 2.025 kasus, disusul dengan kekerasan seksual sebesar 30% atau 1.938 kasus. Selanjutnya kekerasan psikis yang mencapai 1.792 kasus atau 28% dan terakhir kekerasan ekonomi yang mencapai 680 kasus atau 10%. (Data dari komnasperempuan.go.id melalui siaran persnya pertanggal 5 Maret 2021).

Dari data tersebut dapat kita lihat bahwa dengan adanya *toxic relationship* di dalam sebuah hubungan dapat menyebabkan konflik batin yang akan mengarah pada depresi atau bahkan kecemasan yang mendalam, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru. Karena remaja yang sudah terlanjur masuk dalam *toxic relationship* biasanya sulit untuk membangun kepercayaan diri serta sulit berinteraksi dengan orang yang ada dilingkungannya.

Dari kasus yang telah terjadi adapun akibat atau dampak *toxic relationship* yang dialami seseorang akan berpengaruh pada kelangsungan pada hubungan itu sendiri diantaranya, sebagian pasangan akan mencoba untuk mengakhiri atau memutuskan hubungan, ada yang lebih memilih untuk bertahan dengan sebuah alasan, bahkan ada yang mengalami trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan orang lain, atau bahkan ada juga yang sulit untuk membangun relasi baru dikarenakan dampak fisik dan psikologis yang muncul terutama pada kaum remaja saat ini, sehingga peneliti tertarik untuk membahas mengenai permasalahan *toxic relationship* khususnya dalam kaum remaja dengan mengangkat sebuah judul Pola Komunikasi Remaja Dalam

Menyikapi *Toxic Relationship* yang Dapat Mengakibatkan *Insecure* atau perasaan tidak aman. Karena menurut peneliti judul ini sangatlah cocok untuk dibahas agar *toxic relationship* lebih dimengerti oleh kaum remaja sehingga menghindari hubungan yang membuat rasa tidak aman dalam segi berkomunikasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam tentang pola komunikasi *toxic relationship* terhadap remaja yang menimbulkan *insecure* atau perasaan tidak aman serta untuk mengetahui dampak *toxic relationship* yang terjadi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, yang dimana metode penelitian ini dilakukan dengan cara mengolah atau menjelaskan data yang didapatkan secara kualitatif yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian data tersebut di olah dengan cara deskriptif dalam artian menganalisis fenomena-fenomena yang ada di lapangan. Penelitian Deskriptif merupakan penelitian dengan tujuan untuk memberikan deskripsi atau penjelasan mengenai fenomena yang sedang diteliti. Dalam menggunakan jenis penelitian deskriptif, masalah yang akan dirumuskan harus layak untuk diangkat dengan menggunakan data yang bersifat fakta dan bukan sekedar hanya opini (Ramdhan, 2021). Maka penelitian tentang pola komunikasi remaja dalam menyikapi *toxic relationship* terhadap dampak *insecurity* atau rasa tidak aman yang relevan dengan menggunakan penelitian kualitatif karena memenuhi karakteristik penelitian kualitatif, terutama dalam hal pengungkapan data secara mendalam melalui wawancara mendalam, observasi dan kajian literatur lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola komunikasi remaja SMK Farmasi Annisa

Toxic relationship yang terjadi pada kelima informan menunjukkan adanya beberapa pola komunikasi terhadap remaja SMK Farmasi Annisa dalam menyikapi suatu permasalahan saat berada didalam *toxic relationship*. Dimana pola komunikasi tersebut mencakup pola komunikasi primer, pola komunikasi sekunder, pola komunikasi linear dan pola komunikasi sirkular. Pada keempat subjek RW, SA, AE, TA ternyata cenderung memiliki sikap terhadap *toxic relationship* yang sama yaitu sikap mengalah atau mengiyakan segala suatu permasalahan yang terjadi pada hubungan berpacaran mereka dimana sikap ini memiliki tujuan untuk meminimalisir hal-hal lain yang akan memperumit keadaan dalam hubungan keempat subjek tersebut. Kondisi tersebut menandakan bahwa adanya pola komunikasi secara primer dengan ditandai adanya simbol non verbal yang diberikan informan kepada pelaku, dimana simbol non verbal tersebut menandakan adanya isyarat mengganggu kepala sebagai syarat informan menyetujui segala perilaku yang diberikan kepada informan. Berbeda dengan informan IN dalam menyikapi *toxic relationship*, dirinya cenderung memiliki sikap berani untuk melawan jika dirinya yakin tidak bersalah. Kondisi ini menandakan bahwa adanya pola komunikasi secara sirkular dengan ditandai adanya umpan balik atau balasan yang diberikan kepada informan terhadap pesan yang disampaikan pelaku kepada informan dimana pola komunikasi ini dapat terjadi secara dua arah.

Faktor Penyebab Terjadinya Toxic Relationship

Toxic relationship yang didapatkan pada kelima informan juga tidak luput dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor terjadinya perselingkuhan ditemukan pada kedua informan yang dimana informan menyadari bahwa informan sedang terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. Bagi informan perselingkuhan didalam hubungan adalah suatu hal yang fatal karena merupakan penyakit bagi pelaku perselingkuhan tersebut yang membuat kondisi seseorang yang menjadi korban dapat mengalami kecemasan secara berlebihan pada pasangannya. Faktor lainnya yakni emosi yang tidak dapat terkontrol dengan baik pada hubungan berpacaran yang diberikan mantan kekasih pada kelima informan yang menyebabkan kelima informan tersebut mengalami situasi dilema. Faktor

selanjutnya yakni adanya efek kekerasan pada hubungan yang menyebabkan *terjadinya toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis data yang ditemukan pada kelima informan didapati bahwasanya kelima informan mendapatkan kekerasan didalam hubungan dengan bentuk kekerasan verbal, dan kekerasan non verbal. Kekerasan verbal yang dialami kelima informan seperti adanya pemberian komentar negatif, pemberian kata-kata kasar, perilaku mengancam, perilaku mengontrol, adanya tuduhan yang tidak mendasar, serta beberapa informan lainnya mengalami tindakan perselingkuhan dari mantan kekasihnya. Kekerasan non verbal berupa fisik dialami oleh salah satu informan yakni perilaku kasar serta menjambak yang didapat dari mantan kekasihnya, sehingga menimbulkan rasa sakit secara fisik.

Dampak Toxic Relationship Yang Mengakibatkan Insecure

Berdasarkan semua tindakan *toxic relationship* yang dialami menimbulkan dampak bagi beberapa informan tersebut yakni merasakan *insecure* atas tidak kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga menimbulkan perasaan trauma dan ketakutan untuk memulai hubungan dengan orang baru, karena seseorang tersebut mengartikan cinta sebagai rasa sakit yang pernah dialaminya. informan juga mengalami penurunan kesehatan mental serta kerugian secara materi akibat dari adanya kekerasan serta gangguan mental yang dialami yakni stress, tertekan, depresi, ketakutan berlebihan hingga mengalami kecemasan sehingga beberapa informan merasakan bahwa dirinya telah merasa bodoh selama menjalani hubungan berpacaran dengan mantan kekasihnya yang telah berperan sebagai pelaku *toxic relationship* yang membuat informan juga merasakan kekecewaan yang mendalam akibat berada didalam hubungan yang mengandung sebuah kekerasan tersebut, kemudian hal tersebut juga membuat informan merasakan telah jauh dari hubungan pertemanannya, karena informan merasa telah memberikan rasa cinta dengan sepenuhnya sebagai salah satu bukti dari bentuk pengorbanan yang diberikan kepada mantan kekasihnya yang menyebabkan informan menjadi kehilangan jati diri yang sesungguhnya. Temuan kelima informan ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Saleh, 2022) dimana kekerasan dalam hubungan berpacaran dapat memberikan luka secara fisik serta emosional yang dapat merubah kondisi seseorang.

KESIMPULAN

Pola komunikasi terhadap *toxic relationship* yang terjadi pada remaja ternyata lebih mendominasi terhadap proses komunikasi secara primer dimana pola komunikasi primer tersebut terdapat simbol-simbol verbal dan non verbal yang dialami oleh para informan karena akibat adanya faktor-faktor penyebab terjadinya *toxic relationship* didalam hubungan berpacaran yang dialami informan dan berdasarkan semua tindakan *toxic relationship* yang dialami menimbulkan dampak bagi kelima informan tersebut yakni merasakan *insecure* bahkan tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri sehingga menyebabkan perasaan trauma dan ketakutan untuk memulai hubungan dengan orang baru, serta merasa terpenjara dan memiliki ruang gerak yang minim, informan juga mengalami penurunan kesehatan mental serta kerugian secara materi akibat dari adanya kekerasan serta gangguan mental yang dialami yakni stress, tertekan, depresi, ketakutan berlebihan hingga mengalami kecemasan sehingga kelima informan merasakan kebodohan dalam menjalani hubungan dan merasa kecewa karena didalam hubungan yang mengandung sebuah kekerasan, informan juga merasakan telah jauh dari hubungan pertemanan sehingga dapat menyebabkan kurangnya bersosialisasi terhadap lingkungan disekitar.

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi remaja yang mengalami *toxic relationship* untuk lebih memahami kembali bahasan mengenai cinta dalam sebuah hubungan yang sehat sebelum menjalin hubungan dengan lawan jenis, dengan pemahaman cinta yang baik dan positif tentunya akan menciptakan hubungan yang sehat dan terhindar dari *toxic relationship*.

REFERENSI

Anjani, I. (2021). *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus di Ciracas Kota Serang-Banten)* (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).

- Daud, M. (2016). *Perilaku Pacaran Dikalangan Pelajar SMP Negeri 1 Belat Di Desa Penarah Kecamatan Belat Kabupaten Karimun*. Tanjungpinang: Universitas Maritim Raja Ali Haji.
- Devi Sri Wahyuni, S. K. (2020). *Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*. *Sosietes Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 923-928.
- Djudjur Luciana Radjagukguk, *Impementasi Pola Komunikasi antar Pribadi pada Remaja*, *Jurnal Ilmu Komunikasi Volume, Nomor 1, Juli-Desember 2018*.
- Komnas, P. (2019). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan (CATAHU) 2020. Komnas Perempuan*. <https://komnasperempuan.go.id/catatantahunan> detail lembar fakta dan poin kunci catatan tahunan komnas.
- Mu'awwanah, U. (2017). *Perilaku Insecure pada Anaka Usia Dini*. *As-Sibyan*, 47-58.
- Prabandari, A. I. (2020). *Toxic relationship Adalah Hubungan Yang Merusak dan Tidak Sehat, ketahui jenisnya*. Jawa Tengah.
- Resty Wulandari, *Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya*. 2021.
- Safitri, W. A., dan Sama'I, D. (2013). *Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran (The Impact of Violence in Dating)*. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1(1), 1-6
- Sari. (2018). *Kekerasan dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa; Studi Refleksi Pengalaman Perempuan*. *Jurnal Dimensia*: 7(1), 64-85
- Suriani, Leli, dkk. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Gaya Pacaran Tidak Sehat Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Kecamatan Tampan Pekanbaru*. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, Vol. 05 No. 01.
- Tridarmanto, Yoga Kinaryoaji. (2017). *Konsep Dan Kebutuhan Berpacaran Remaja Awal Di Yogyakarta*. Skripsi: Yogyakarta: Universitas Santa Dharma
- Vedasari, I. A. (2022). *Mengenal Toxic relationship dalam Relasi Pacaran*. di laman <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasipacaran/>

Wajdi Riveni, *Perilaku Komunikasi Toxic Frindship dengan Teman Sebaya*, Skripsi, 2021.

Wulandari, Yogi Primatia. (2019). *Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya*. Unair news. <https://unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-meningkat-setiap-tahunnya>