

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Toxic Relationship merupakan hal yang sering terjadi, terutama di kalangan remaja . Hubungan yang beracun juga dapat digolongkan sebagai sesuatu yang dapat merugikan individu maka dari itu diperlukan upaya pengelolaan keamanan untuk menghindarinya. Interaksi antara dua orang dengan karakter yang berbeda seringkali menuntut adanya toleransi terhadap kelebihan dan kekurangan masing-masing pasangan. Dalam hubungan pacaran, terdapat dinamika positif maupun negatif. Meskipun hubungan yang sehat dapat tercipta, pacaran juga berpotensi berkembang menjadi hubungan yang memiliki konsekuensi negatif (Pramesti & Suprastowo, 2024).

Konflik dalam hubungan apapun akan selalu ada karena tidak mudahnya mendamaikan karakter dan sifat masing-masing. Emosi negatif seringkali menjadi sumber masalah hubungan, yang dapat menimbulkan rasa tidak aman dan mempengaruhi kesejahteraan kedua belah pihak. Konflik-konflik yang muncul dalam proses pembiasaan ini sering kali berujung pada hubungan yang tidak sehat, yang dikenal sebagai *Toxic Relationship*. *Toxic Relationship* didefinisikan sebagai hubungan yang ditandai dengan perilaku beracun oleh salah satu pihak dalam hubungan tersebut. Perilaku beracun ini dapat memberikan dampak negatif pada pasangan baik secara emosional maupun fisik (Pramesti & Suprastowo, 2024).

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Fenomena umum yang terjadi di kalangan remaja adalah jatuh cinta dengan lawan jenis dan menjalin hubungan pacaran. Hubungan ini biasanya dibangun berdasarkan kesamaan yang dimiliki, sehingga menciptakan kedekatan. Namun, tidak jarang hubungan tersebut berubah menjadi tidak sehat. Secara psikologis, banyak remaja melaporkan pengalaman direndahkan oleh pasangan, mengalami kekerasan verbal, bahkan beberapa mengaku menjadi korban kekerasan fisik seperti dipukul atau dianiaya. Remaja yang terjebak dalam hubungan toxic seringkali kesulitan

berpikir logis terhadap perilaku buruk pasangannya. Sebagian remaja bahkan tidak menyadari bahwa hubungan yang dijalani sudah tergolong toxic, sementara yang menyadari cenderung memilih menyangkal kenyataan tersebut daripada mengakui ketidaksehatan hubungan mereka. Akibatnya, remaja dapat mengalami tekanan emosional, merasa minder, depresi, dan berbagai dampak negatif lainnya (Maharani & Kalifa, 2024).

Pada masa remaja, keinginan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis biasanya mulai muncul dan sering diwujudkan melalui pacaran. Namun, saat ini banyak kasus *Toxic Relationship* atau hubungan beracun yang korbannya mayoritas berasal dari kalangan remaja. Konflik yang dapat mengakibatkan kerugian, baik secara fisik maupun mental, tidak jarang terjadi dalam menjalani hubungan tersebut. Hubungan pacaran ini umumnya dijalani dengan penuh kasih sayang, berlandaskan perasaan saling suka yang kemudian berkembang menjadi cinta. Cinta sendiri dapat diartikan sebagai hubungan antara dua orang berlainan jenis yang saling terikat dalam hubungan pacaran (Ni Luh Wiweka Widyastuti dkk., 2022).

Hubungan pacaran pada masa remaja seringkali mempengaruhi perkembangan mereka. Dalam beberapa kasus, salah satu pihak dalam hubungan dapat membawa pengaruh buruk terhadap pasangannya, yang dikenal sebagai *Toxic Relationship* (Hubungan Beracun). Kekerasan dalam pacaran termasuk dalam kategori kekerasan personal dan terdiri dari tiga tingkatan. Fase pertama adalah pelecehan verbal dan emosional. Fase kedua meliputi kekerasan seksual, sedangkan fase terakhir adalah kekerasan fisik (Ni Luh Wiweka Widyastuti dkk., 2022).

Pada penelitian Vierni Augusta Christianty, dkk (2023) mengatakan bahwa anak berusia 18 tahun sering terjebak dalam *Toxic Relationship* yang menyebabkan gangguan kesehatan mental. Hal ini sesuai dengan data Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), yang menunjukkan bahwa 34,9% remaja di Indonesia mempunyai masalah kesehatan jiwa dan 26,7% menderita kecemasan. Artinya, banyak remaja yang memiliki kecemasan dalam kehidupannya, sehingga perkembangan kesehatan

mental remaja akan menjadi hal yang serius dan dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Masa remaja adalah periode yang rentan terhadap terjadinya *Toxic Relationship*. Berdasarkan Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, sebanyak 2.073 kasus terjadi dalam hubungan pacaran. Data ini menunjukkan adanya ketidaksiapan individu dalam menjalin hubungan. *Toxic Relationship* mengacu pada hubungan yang menyebabkan salah satu pihak mengalami tindakan negatif, seperti kurangnya dukungan, penghinaan, atau serangan. Istilah ini terdiri dari dua kata, yaitu 'toxic' yang berarti racun, dan 'relationship' yang berarti hubungan. Oleh karena itu, *Toxic Relationship* adalah hubungan antara dua individu atau kelompok yang bersifat merusak dan berbahaya. Tindakan negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa serangan fisik, psikologis, atau emosional (Anggraini & Prasetyaningtyas, 2024).

Masa transisi, yang sering disebut sebagai masa remaja dan dewasa awal, memiliki risiko tinggi terhadap kekerasan dalam pacaran. Wanita sering mengalami dampak yang lebih berat dan cenderung lebih ekstrim dibandingkan pria. Sebanyak 87% korban kekerasan berusaha mengakhiri hubungan mereka. Namun, wanita yang memutuskan untuk keluar dari hubungan yang penuh kekerasan dan kekejaman justru sering kali merasakan dampak yang lebih serius (Nihayah dkk., 2021).

Toxic Relationship menjadi masalah serius pada tahun 2022. Berdasarkan artikel berjudul *Devastatingly Pervasive: 1 in Global Survey on Violence* yang diterbitkan oleh WHO (2021), Menurut laporan WHO dan beberapa lembaga lainnya, sekitar sepertiga dari 736 juta perempuan di seluruh dunia pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual setidaknya sekali sepanjang hidup mereka, baik yang dilakukan oleh pasangan, orang lain, maupun keduanya (Dini dkk., 2024).

Menurut data Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan tahun 2020, jenis kekerasan terhadap perempuan di ranah personal yang paling

banyak terjadi adalah kekerasan fisik, dengan total 4.783 kasus. Selain itu, kasus kekerasan terhadap anak perempuan mengalami peningkatan sebesar 13%, sedangkan inses menjadi bentuk kekerasan seksual di ranah personal yang paling dominan, dengan jumlah 822 kasus. Pasangan yang terlibat dalam *Toxic Relationship* seringkali saling memanipulasi, mengintimidasi, atau mengancam satu sama lain. Kekerasan fisik atau emosional dapat menjadi alat untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol dalam hubungan tersebut. (Pramesti & Suprastowo, 2024).

Menurut Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan, pada tahun 2020, tercatat setidaknya 1.309 kasus kekerasan dalam hubungan asmara di Indonesia. Selain itu, berdasarkan laporan Komnas Perempuan tahun 2022, terdapat 463 kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar (Dini dkk., 2024).

Toxic Relationship, yang merupakan salah satu bentuk kekerasan dalam pacaran, kini menjadi masalah yang semakin meluas di masyarakat. Data yang ada menunjukkan adanya peningkatan kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) yang terus berkembang. Berdasarkan laporan tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan, dari total 13.384 kasus yang tercatat, sebanyak 1.873 diantaranya merupakan kekerasan dalam pacaran. Angka ini semakin meningkat pada tahun 2019, dengan total 13.568 kasus kekerasan, di mana 2.073 di antaranya adalah kasus KDP. Pada tahun 2020, kekerasan dalam pacaran menduduki urutan kedua dengan 1.309 kasus, dan terus menjadi salah satu jenis kekerasan terhadap perempuan yang ditangani oleh Layanan Mitra Komnas Perempuan pada tahun 2021. (Nadia Nurul Saskia dkk., 2023).

Putri Ekaresty Haes dalam penelitiannya yang diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial Vol.1, No.2, Agustus 2017, membahas berbagai bentuk kekerasan yang dialami oleh pasangan remaja melalui pendekatan perspektif interaksi simbolik. Penelitian yang berjudul “Kekerasan pada Remaja Perempuan dalam Masa Pacaran (*Dating Violence*) di Kota Denpasar dalam Perspektif Analisis Interaksi Simbolik” ini mengungkap bahwa

kekerasan dalam pacaran sering kali dianggap sebagai sebuah siklus yang dilakukan oleh pelaku, yang sebelumnya menyaksikan atau mengalami perlakuan kasar dari keluarga maupun lingkungan sosial mereka.

Generasi Z merupakan pengguna tik-tok terbanyak di Indonesia dan dapat menghabiskan waktu untuk menggunakan tik-tok lebih dari 2 jam (Purwati et al., 2023). Banyaknya fitur-fitur dan musik menarik yang ditawarkan tik-tok sehingga membuat anak mudah tak terkecuali generasi Z tertarik untuk menggunakan dan memanfaatkannya untuk mengekspresikan dirinya, membagikan kehidupan keseharian baik itu dalam bentuk video pendek maupun video panjang sehingga dapat memberikan kesan bagi penggunanya Radjaki & Kristinawati(2024).

Media sosial pada platform Instagram menjadi media untuk berbagi informasi dan terhubung dengan banyak orang. Sebagai contohnya seperti *@ruangberproses.id* dan *@openyourmind.id* yang merupakan akun untuk memberikan informasi mengenai kesehatan mental dengan membagikan informasinya melalui konten *story*, *reels*, *feeds*, dan IGTV. Cara penyampaian informasi dan edukasi mengenai kesehatan mental juga terlihat variatif dan kreatif, sehingga mendorong followers untuk menyadari pentingnya kesehatan mental (Nadia & Kusmawati, 2024).

Dengan media sosial dapat membantu mencegah mengurangi kesehatan mental seseorang. maka dengan adanya platform Instagram dapat membantu seseorang untuk mencegah dan mengurangi kesehatan mental dirinya. Menurut *We Are Social*, tercatat pada Januari tahun 2024 terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia dengan jumlah 49,9% dan Instagram menempati posisi kedua dengan jumlah 85,3% (databoks.katadata.co.id). Hal ini dikarenakan Instagram merupakan jenis media sosial yang dapat mengunggah atau melihat foto, video, cerita, dan memberikan *like* atau komentar (Nadia & Kusmawati, 2024).

Analisis yang dilakukan mengenai gaya hidup korban dan teori paparan gaya hidup mengindikasikan bahwa individu memiliki kemungkinan untuk menjadi sasaran praktik revenge porn akibat adanya faktor-faktor yang

berkaitan dengan gaya hidup mereka. Faktor-faktor tersebut meliputi perilaku pacaran yang berlebihan, kurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri, penggunaan media sosial yang tidak bijak, ketidakmampuan untuk menolak dalam hubungan yang beracun, serta hubungan keluarga yang kurang solid. Kebiasaan yang ditunjukkan oleh korban mencerminkan posisi mereka dalam kejahatan ini, yang dikenal sebagai korban yang berpartisipasi, yaitu mereka yang melalui tindakan mereka sendiri mempermudah diri untuk menjadi korban. (Mola & Nurhadiyanto, 2023).

Faktor-faktor baik internal maupun eksternal dapat berkontribusi pada terbentuknya hubungan yang tidak sehat. Menurut penelitian Novia Andayani (2021) yang berjudul "*Toxic Relationship* dalam Komunikasi Interpersonal di kalangan Remaja," hubungan beracun dalam pacaran merupakan kondisi di mana pasangan saling merugikan kesehatan dan kesejahteraan emosional satu sama lain. Beberapa faktor yang berkontribusi meliputi masalah emosional, ketergantungan pada pasangan, serta komunikasi yang tidak efektif. Dalam hubungan yang beracun ini, sering kali terdapat perilaku merendahkan, manipulasi, permainan emosional, atau bahkan kekerasan fisik dan emosional terhadap pasangan. (Jannah & Warastri, 2024).

Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh remaja dalam lingkungan sebaya sebenarnya dapat memperkuat pembangunan identitas diri mereka. Komunikasi yang terjalin juga dapat membantu remaja untuk lebih mengenal potensi dalam diri mereka dan mengembangkannya bersama teman-teman yang memiliki minat yang serupa. Peran *Toxic Relationship* dalam komunikasi interpersonal di lingkungan sebaya memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan individu, terutama dalam pembentukan keterampilan komunikasi interpersonal yang akan menjadi bekal bagi masa depan mereka (Praptiningsih & Putra, 2021).

Menurut Laksana & Nurhaliza (2023), Etika komunikasi yang buruk dapat berdampak buruk pada kualitas komunikasi dalam hubungan interpersonal, seperti terganggunya keharmonisan hubungan, menurunnya tingkat kepercayaan, hingga berakhirnya hubungan secara tiba-tiba.

Kurangnya etika komunikasi dalam hubungan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Pengalaman ini, dalam jangka panjang, dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mempercayai orang lain dan membangun hubungan yang sehat. Penerapan etika komunikasi interpersonal sangat penting dalam menghadapi dan mengatasi *Toxic Relationship*. Etika komunikasi tidak hanya membantu mengurangi konflik dan ketegangan, tetapi juga mendorong terciptanya hubungan yang lebih positif dan suportif (Nandayarni dkk., 2024).

Komunikasi interpersonal antara individu sebenarnya dapat memperkuat proses pembentukan identitas orang tersebut. Komunikasi interpersonal juga dapat membantu individu menemukan potensi dalam diri mereka. Pola komunikasi interpersonal dalam hubungan ini cenderung tidak menghasilkan komunikasi yang positif, melainkan menciptakan rasa kemunduran atau membatasi potensi dirinya sendiri. (Syafdana & Gumelar, 2024).

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2016) Ketidaknyamanan yang dialami pasangan dalam toxic relationship dapat diperburuk oleh; lingkungan sosial mereka, perselingkuhan, rasa cemburu, dan komunikasi interpersonal yang tidak efektif. Komunikasi dalam hubungan disfungsional seringkali kurang timbal balik dan biasanya dicirikan oleh sikap memiliki, yang menghambat aliran ide dan emosi antara pasangan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran terhadap toxic relationship dan mendukung interaksi remaja yang sehat dan mendukung Jannah & Warastri (2023).

Berdasarkan hasil wawancara mengenai *Toxic Relationship* pada remaja akhir.

Tabel 1. Hasil Wawancara Variabel *Toxic Relationship*

Responden	Aspek <i>Toxic Relationship</i>			
	Komunikasi yang buruk	Keinginan untuk mengontrol pasangan	Kecemburuan yang berlebihan	Kurangnya rasa percaya terhadap pasangan
1	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓
5	✓	✗	✗	✗

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Pada aspek komunikasi yang buruk, kelima responden umumnya mengungkapkan bahwa mereka mengalami hambatan dalam berkomunikasi secara sehat dengan pasangan. Bentuk komunikasi yang buruk muncul ketika pasangan memilih menghindari konflik, diam, atau bahkan menghilang saat terjadi permasalahan. Hal ini membuat para responden merasa diabaikan, bingung, dan tidak memiliki ruang untuk mengutarakan perasaan. Mereka kerap kali memilih untuk memendam emosi karena takut respons negatif dari pasangan seperti kemarahan atau penolakan.

Sementara itu, remaja akhir lainnya menunjukkan pada aspek keinginan untuk mengontrol pasangan, empat dari lima responden menceritakan bahwa pasangan mereka menunjukkan perilaku kontrol yang tinggi, mulai dari melarang mengikuti kegiatan kampus, menentukan keputusan pribadi, hingga mempengaruhi pilihan sosial. Alasannya seringkali dengan kata-kata seperti “ demi kebaikan hubungan,” namun dampak yang dirasakan justru sebaliknya. Responden merasa terkekang dan kehilangan kebebasan dalam menentukan arah hidupnya sendiri, bahkan dalam hal-hal sederhana.

Kemudian pada aspek kecemburuan yang berlebihan, kecemburuan pasangan juga menjadi pola yang dominan dalam pengalaman responden. Pasangan kerap menunjukkan rasa curiga yang tidak proporsional terhadap interaksi responden dengan teman, baik perempuan maupun laki-laki. Hal ini berdampak pada pembatasan relasi sosial, bahkan ada responden yang

menghindari reuni, memblokir teman, dan menarik diri dari lingkungan sekitar untuk menghindari konflik. Perasaan bersalah saat ingin bersosialisasi menjadi beban emosional yang dialami responden.

Pada aspek kurangnya rasa percaya, kepercayaan yang rendah dari pasangan ditunjukkan melalui perilaku seperti mengecek handphone secara berkala, bertanya terus-menerus tentang keberadaan, hingga meminta bukti aktivitas sehari-hari. Responden merasa privasi mereka tidak dihargai, dan hubungan menjadi dipenuhi oleh rasa saling curiga. Ketika rasa percaya mulai memudar, konflik kecil menjadi besar, dan suasana hubungan menjadi tidak sehat. Hal ini membuat responden merasa lelah, kehilangan kepercayaan balik, dan mempertanyakan keberlanjutan hubungan.

Adapun faktor yang mempengaruhi *Toxic Relationship* yaitu *Toxic Relationship* yang dialami responden dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari aspek eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan sosial seperti pertemanan dan keluarga pelaku yang mempengaruhi perilaku kekerasan, serta perselingkuhan, ketidakjujuran, dan rasa cemburu yang memicu konflik dan kontrol berlebihan. Faktor internal mencakup kepribadian emosional, pola pikir yang belum matang, serta ketergantungan korban terhadap pasangan yang memperkuat dinamika relasi tidak sehat. Kombinasi faktor-faktor tersebut menciptakan kompleksitas dalam *Toxic Relationship*, yang berdampak signifikan pada kondisi emosional, fisik, dan psikologis responden (Yushillia & Aqilah, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara mengenai intensitas penggunaan media sosial.

Tabel 2. Hasil Wawancara Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Responden	Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial				
	<i>Relaxing and free periods</i> (Relaksasi dan waktu bebas)	<i>Academic related periods</i> (Periode terkait akademis)	<i>Public places related use</i> (Penggunaan terkait tempat umum)	<i>Stress related periods</i> (Periode terkait stress)	<i>Motives for use</i> (Motif penggunaan)
1	✓	✓	✓	✓	✓

Responden	Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial				
	<i>Relaxing and free periods</i> (Relaksasi dan waktu bebas)	<i>Academic related periods</i> (Periode terkait akademis)	<i>Public places related use</i> (Penggunaan terkait tempat umum)	<i>Stress related periods</i> (Periode terkait stress)	<i>Motives for use</i> (Motif penggunaan)
2	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Pada aspek *relaxing and free periods*, sebagian besar responden menggunakan media sosial sebagai bentuk relaksasi, khususnya ketika sedang bersantai atau memiliki waktu luang. Namun, penggunaan ini tidak selalu berjalan lancar karena pasangan sering kali menunjukkan sikap tidak percaya atau merasa terancam. Responden mengaku sering merasa diawasi dan memilih menyembunyikan aktivitasnya di media sosial untuk menghindari pertanyaan atau tuduhan dari pasangan. Hal ini membuat waktu relaksasi menjadi tidak nyaman dan penuh tekanan.

Lalu pada aspek *academic related periods*, media sosial juga digunakan oleh responden untuk menunjang kegiatan akademik, seperti mencari referensi dan inspirasi untuk tugas. Namun, keperluan ini sering disalahpahami oleh pasangan yang menganggap bahwa responden hanya mencari hiburan atau bahkan berinteraksi dengan orang lain secara sembunyi-sembunyi. Akibatnya, beberapa responden memilih menghindari media sosial saat sedang bersama pasangan dan menggunakan metode alternatif agar tidak dicurigai, walaupun itu mengganggu efisiensi belajar.

Kemudian pada aspek *public places related use*, penggunaan media sosial saat sedang berada di tempat umum bersama pasangan sering kali menimbulkan perdebatan. Responden menceritakan bahwa mereka dianggap tidak menghargai waktu bersama hanya karena membuka ponsel sebentar. Aktivitas seperti membalas pesan teman atau sekadar mengecek informasi

bisa memicu kemarahan pasangan. Hal ini membuat responden merasa tidak bebas untuk mengekspresikan diri bahkan di ruang publik, dan memilih menahan diri agar tidak memancing salah paham.

Sedangkan pada aspek *stress related periods*, ketika mengalami tekanan akademik maupun emosional, responden cenderung mencari pelarian sementara dengan membuka media sosial. Namun, reaksi pasangan terhadap aktivitas ini justru memperburuk keadaan. Sebagian pasangan menganggap bahwa penggunaan media sosial di saat stres adalah bentuk ketidak tulusan atau pelarian dari tanggung jawab dalam hubungan. Responden pun merasa semakin tertekan karena tidak memiliki ruang untuk menenangkan diri, sehingga beban emosional menjadi semakin berat.

Pada aspek *motives for use*, tujuan penggunaan media sosial oleh responden sering kali dipertanyakan oleh pasangan. Aktivitas sederhana seperti menyukai unggahan teman, mengunggah cerita, atau mengikuti akun tertentu sering ditanggapi dengan prasangka negatif. Responden merasa perlu menyembunyikan kebiasaannya menggunakan media sosial, bahkan ada yang meng-unfollow teman atau membatasi interaksi demi menjaga hubungan. Konflik yang berulang akibat salah paham terkait motif penggunaan media sosial memperlihatkan kurangnya rasa aman dalam hubungan tersebut.

Adapun faktor intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada responden dipengaruhi oleh kebutuhan emosional dan sosial. Media sosial digunakan sebagai alat untuk menangani emosi negatif seperti kesepian, kebosanan, frustrasi, dan kemarahan, sekaligus menjadi pelarian dari realitas yang tidak sesuai harapan. Selain itu, lingkungan keluarga dan sosial berkontribusi dalam mendorong interaksi daring sebagai alternatif komunikasi. Media sosial juga memenuhi kebutuhan akan hubungan sosial dan komunikasi interpersonal dengan memperkuat persahabatan, menambah teman, serta menciptakan rasa memiliki dan pengakuan. Faktor-faktor ini menegaskan peran signifikan media sosial dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial responden di era modern (Anjani & Prasetyoaji, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara mengenai komunikasi interpersonal.

Tabel 3. Hasil Wawancara Variabel Komunikasi Interpersonal

Respon den	Aspek Komunikasi Interpersonal								
	Peng ungkap pan Diri	Empa ti	Relak sasi Sosial	Ketega san	Manaje men Interak si	Eks presi	Dukun gan	Kesega ran	Kontrol Lingku ngan
1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

(Sumber: Diolah Oleh Peneliti)

Pada aspek pengungkapan diri tiga dari lima responden merasa sulit untuk terbuka kepada pasangan karena takut diabaikan atau dianggap remeh. Dua responden lainnya merasa cukup nyaman bercerita, meskipun pasangan kadang kurang responsif. Kurangnya keterbukaan mencerminkan ketidaknyamanan dan kurangnya rasa percaya dalam hubungan responden.

Lalu pada aspek empati empat dari lima responden merasa pasangan kurang menunjukkan empati dan sering memprioritaskan dirinya sendiri. Hanya satu responden yang merasa pasangan menunjukkan empati secara terbatas. Kekurangan empati dalam hubungan menjadi hambatan utama dalam membangun kedekatan emosional.

Selanjutnya pada aspek relaksasi sosial tiga dari lima responden merasa pasangan hanya memberikan dukungan berupa kata-kata tanpa tindakan nyata. Mereka berharap pasangan lebih aktif mendengarkan dan membantu. Dukungan emosional yang minim dari pasangan memperburuk keseimbangan hubungan.

Kemudian pada aspek ketegasan dan manajemen interaksi empat dari lima responden mencoba tetap berpikir positif tentang pasangan untuk mengurangi konflik. Dua diantaranya merasa pengorbanan yang mereka berikan sering tidak dihargai. Sikap positif membantu mengurangi konflik, tetapi ketidakseimbangan dalam pengorbanan memperburuk hubungan.

Lalu pada aspek ekspresi sebagian besar responden merasa tidak bebas dalam mengungkapkan perasaan dan pendapat mereka karena takut akan

reaksi pasangan, seperti kemarahan, pengabaian, atau penghakiman. Akibatnya, mereka lebih memilih diam atau berpura-pura setuju demi menghindari konflik.

Aspek dukungan Hampir semua responden merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dari pasangan. Mereka sering kali dianggap berlebihan ketika mengungkapkan kesedihan atau stres, bahkan ada yang mengalami pengabaian total. Hanya satu responden yang merasa pasangannya terkadang memberikan dukungan, meskipun lebih banyak berupa kata-kata daripada tindakan nyata.

Pada aspek kesegaraan Responden merasa bahwa mereka lebih sering dikritik dan dinilai berdasarkan standar pasangan, daripada diterima apa adanya. Perbandingan dengan orang lain, terutama dari media sosial, membuat mereka merasa tidak cukup baik. Beberapa dari mereka merasa harus berusaha memenuhi ekspektasi pasangan agar tidak terjadi pertengkaran.

Lalu aspek kontrol lingkungan mendapatkan kesimpulan empat dari lima responden merasa kendali hubungan lebih banyak dipegang oleh pasangan mereka, sehingga mereka sulit mengambil keputusan sendiri. Mereka merasa tidak memiliki kebebasan penuh dalam aspek pribadi, seperti keuangan, aktivitas sosial, dan interaksi di media sosial. Hanya satu responden yang merasa masih memiliki sedikit kendali, meskipun tetap menghadapi batasan dari pasangan.

Komunikasi interpersonal responden dipengaruhi oleh enam faktor utama yang saling berinteraksi. Self image dan citra diri orang lain mempengaruhi cara individu berkomunikasi dan menyesuaikan interaksi berdasarkan persepsi terhadap pihak lain. Lingkungan fisik dan sosial turut mempengaruhi gaya serta kepekaan komunikasi, sementara kondisi fisik dan emosional responden dapat menyebabkan kesalahan atau kesalahpahaman dalam interaksi. Bahasa tubuh sebagai elemen non verbal memperkuat atau menggantikan pesan verbal, memberikan dimensi tambahan dalam komunikasi. Kombinasi faktor-faktor ini menegaskan kompleksitas

komunikasi interpersonal yang dipengaruhi oleh aspek internal dan eksternal individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini berjudul “Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Komunikasi Interpersonal Terhadap *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran intensitas penggunaan media sosial, komunikasi interpersonal dan *toxic relationship* pada remaja akhir?
2. Apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan *toxic relationship* pada remaja akhir?
3. Apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja akhir?
4. Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran antara intensitas penggunaan media sosial, komunikasi interpersonal dan *toxic relationship* pada remaja akhir.
2. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *toxic relationship* pada remaja akhir.
3. Mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja akhir.
4. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu komunikasi, terutama dalam memahami pengaruh media sosial terhadap komunikasi interpersonal dan munculnya perilaku *Toxic Relationship*. Selain itu, penelitian ini juga memperkaya kajian

akademik mengenai dampak teknologi komunikasi terhadap dinamika hubungan interpersonal, sehingga dapat menjadi referensi teoritis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini menyajikan pemahaman kepada masyarakat tentang dampak media sosial terhadap komunikasi interpersonal, khususnya dalam mengenali dan mencegah perilaku *Toxic Relationship*. Penelitian ini juga diharapkan membantu individu menggunakan media sosial secara lebih sehat untuk mendukung hubungan yang positif dan konstruktif.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan akademik yang relevan bagi pengembangan kurikulum dan penelitian di bidang komunikasi. Selain itu, hasil penelitian ini turut memperkaya kontribusi universitas dalam memajukan ilmu pengetahuan, khususnya terkait fenomena sosial yang relevan di era digital.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar serta referensi awal bagi penelitian yang berfokus pada pengaruh media sosial terhadap aspek lain dalam hubungan interpersonal. Penelitian ini juga dapat memicu eksplorasi lebih lanjut untuk menemukan solusi atas dampak negatif media sosial terhadap hubungan interpersonal.