

KOMUNIKASI *INTERPERSONAL* DALAM MENGATASI *TOXIC RELATIONSHIP* PASANGAN DEWASA AWAL YANG MENJALANI HUBUNGAN ROMANTIS

Linda Kumalasari¹⁾, Ikma Citra Ranteallo²⁾, Wahyu Budi Nugroho³⁾

^{1,2,3)} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Udayana

Email : lindakumalalk@gmail.com¹, ikma_citra@unud.ac.id², wahyubudinug@yahoo.com³

ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada penyelesaian hubungan yang toxic. *Toxic relationship* dapat diartikan sebagai hubungan yang tidak sehat. Penelitian ini menggunakan informan dewasa awal yang berusia 19-24 tahun. Bertujuan untuk mengetahui peran komunikasi *interpersonal* dalam mengatasi terjadinya *toxic relationship* pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan romantis. Selain itu metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder, serta menggunakan metode pengumpulan data dengan cara wawancara dan dokumentasi kemudian di analisis dengan reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa komunikasi menjadi kunci penting dalam menjalani hubungan karena kurangnya komunikasi dapat mengakibatkan hubungan *toxic*. Penelitian ini menemukan bahwa komunikasi yang terbuka, penuh empati, suportif, sikap positif, serta Kesetaraan. dapat mengatasi terjadinya *toxic relationship*. Teori yang digunakan adalah *relational maintenance* oleh Laura Stafford dan Daniel J. Canary. Pada penelitian ini ditemukan pentingnya ada strategi pemeliharaan hubungan agar hubungan tetap berjalan dengan stabil yaitu, 1) Sikap positif, memberikan kenyamanan, dukungan emosional dan menghabiskan waktu bersama pasangan. 2) Keterbukaan, berkata jujur dan saling terbuka baik dalam perasaan dan masalah yang terjadi dalam hubungan. 3) Jaminan, dengan adanya komitmen dan jaminan dalam menjalani hubungan membuat hubungan lebih terarah. 4) Jaringan, jaringan ini lebih mengarah pada relasi seperti lingkungan keluarga, pertemanan dan lingkungan bermain yang memiliki sifat positif. 5) Pembagian tugas, pasangan akan membagi tugas dengan adil, keduanya memiliki hak dan kewajiban yang sama untuk menjalin hubungan bersama. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya komunikasi *interpersonal* dan dengan adanya strategi pemeliharaan hubungan pada pasangan merupakan faktor penting untuk menyelesaikan masalah hubungan yang toxic sehingga hubungan dapat bertahan dari masalah tersebut.

KATA KUNCI: *Toxic Relationship*, Peran Komunikasi *Interpersonal*, Hubungan Romantis

ABSTRACT

This study focuses on resolving toxic relationships. Toxic relationships can be interpreted as unhealthy relationships. This study used early adult informants aged 19-24 years. The aim is to determine the role of interpersonal communication in overcoming toxic relationships in early adult couples who are in romantic relationships. In addition, the method used in this study is a qualitative research method using primary and secondary data sources, and using data collection methods by interviewing and documentation then analyzed with data reduction, presentation, and drawing conclusions. The results of this study found that communication is an important key in living a relationship because lack of communication can result in a toxic relationship. This study found that open communication, full of empathy, supportive, positive

attitudes, and equality. can overcome the occurrence of toxic relationships. The theory used is relational maintenance by Laura Stafford and Daniel J. Canary. In this study, it was found that there is an importance of a relationship maintenance strategy so that the relationship continues to run stably, namely, 1) Positive attitude, providing comfort, emotional support and spending time with a partner. 2) Openness, being honest and open to each other both in feelings and problems that occur in the relationship. 3) Assurance, with commitment and assurance in undergoing a relationship makes the relationship more focused. 4) Network, this network is more directed at relationships such as family environment, friendship and play environment that have positive characteristics. 5) Division of tasks, couples will divide tasks fairly, both have the same rights and obligations to establish a relationship together. So it can be concluded that the existence of interpersonal communication and the existence of relationship maintenance strategies in couples are important factors in resolving toxic relationship problems so that the relationship can survive these problems.

Key words: *Toxic Relationship, Role of Interpersonal Communication, Romantic Relationship*

1. PENDAHULUAN

Manusia membangun berbagai bentuk hubungan dalam sebuah lingkungan sosialnya. Dalam hubungan *interpersonal* manusia pastinya membutuhkan orang lain dan cenderung mencari hubungan yang memberikan kenyamanan dan keamanan, hal ini merupakan sikap naluriah manusia untuk tetap bertahan hidup (Wicaksono, 2018). Salah satu hubungan *interpersonal* adalah hubungan romantis, hubungan romantis digambarkan sebagai interaksi antara individu yang saling menyukai dengan berbagai bentuk ekspresi kasih sayang (Putri et al., 2024). Pada hubungan romantis tingkat keintiman merupakan suatu aspek yang penting pada saat menjalin hubungan. Adapun ciri-ciri yang sering dikaitkan dengan hubungan yang intim antara lain kedekatan, berbagi perasaan dan pemikiran pribadi, dukungan, keterbukaan, saling menghargai serta rasa percaya (Masha & Ashaf, 2022). Semakin intim sebuah hubungan maka akan membuat pasangan menjadi saling bergantung pada pasangannya. Pada hubungan romantis tentunya ada yang namanya rasa cinta, dalam hal ini cinta menjadi komponen penting dalam sebuah hubungan. Hubungan romantis berpacaran biasanya dilakukan oleh golongan usia dewasa awal.

Pada masa dewasa awal mereka memiliki kecenderungan senang bergaul dengan lawan jenisnya dan sampai pada perilaku yang sudah umum terjadi, yaitu berpacaran

(Khotimah et al., 2022). WHO menjelaskan bahwa remaja sebagai kelompok orang yang berusia 10-19 tahun sedangkan yang disebut pemuda merupakan kelompok usia 19-24 tahun (WHO, 2015). Masa berpacaran dianggap sebagai masa untuk saling mengenal satu sama lain secara lebih mendalam satu sama lain, dan pada masa pacaran tentunya pasangan akan mengalami banyak pengalaman baik secara negatif maupun positif dalam menjalin hubungan dengan pasangannya.

Pada saat menjalin hubungan berpacaran tentunya tidak selalu berjalan dengan baik ada kalanya mendapatkan masalah, salah satunya dengan menjalani hubungan yang *toxic*. *Toxic relationship* merupakan hubungan antara dua orang atau kelompok yang memiliki sifat merusak. Hubungan tersebut merupakan hubungan tidak sehat yang tidak hanya merugikan diri sendiri akan tetapi juga merugikan orang lain. Pada hubungan yang *toxic* seseorang akan merasakan rasanya tidak dihargai, tidak didukung, bahkan merasa dirinya sedang direndahkan serta dipojokkan (Kenly et al., 2023).

Terdapat beberapa jenis kekerasan yang terjadi akibat dari *toxic relationship* yaitu kekerasan secara psikis, fisik, finansial serta kekerasan seksual (Reata, 2023). Kemudian berdasarkan pada data kekerasan pada UPTD PPA kota Denpasar pada taun 2023 yang menunjukkan sebanyak 21 kasus kekerasan

fisik, sebanyak 18 kasus kekerasan psikis dan 25 kasus kekerasan seksual serta sebanyak 63 kasus kekerasan lainnya (DP3AP2KB, 2023). Dari data-data tersebut dapat dilihat bahwa dengan adanya *toxic relationship* pada saat menjalin hubungan bisa menyebabkan terjadinya konflik dan mengakibatkan terjadinya kekerasan.

Maka dari itu penting untuk mengatasi terjadinya *toxic relationship* pada pasangan salah satunya dengan adanya komunikasi diantara pasangan. Komunikasi memiliki peran penting pada proses interaksi antar pasangan. Komunikasi dapat diartikan sebagai proses pemaknaan terhadap informasi, perilaku dan sikap sehingga seseorang dapat memberikan respon terhadap informasi, sikap dan perilaku berdasarkan pengalaman yang dialaminya (Bungin, 2017). Oleh karena itu komunikasi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan keberhasilan dalam suatu hubungan, apalagi dalam hubungan berpacaran. Komunikasi *interpersonal* atau komunikasi antar pribadi merupakan interaksi verbal dan nonverbal antara dua individu sekaligus. Komunikasi ini juga ditandai dengan umpan balik yang cepat. Pada zaman sekarang banyak pasangan yang tidak memperhatikan perkembangan hubungan romantis mereka, sehingga muncullah hubungan yang *toxic*. Sehingga diperlukan pemeliharaan hubungan agar hubungan tersebut berjalan dengan baik serta tidak memiliki masalah.

2. KAJIAN PUSTAKA

Terdapat dua penelitian sebelumnya yang digunakan oleh penulis untuk mendukung dan mendapatkan informasi rujukan yang relevan dengan penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan antaralain; Penelitian pertama dilakukan oleh Yulianti Reata (2023), dalam penelitiannya berjudul “Perempuan Dalam *Toxic Relationship* (Studi Kasus Pasangan Pacaran Pada Kalangan Mahasiswa Di Kota Makassar)”. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa dalam hubungan *toxic* perempuan yang dianggap selalu sebagai korban ternyata dapat menjadi pelaku sehingga

bisa disimpulkan bahwa laki-laki dan perempuan juga bisa menjadi korban dan pelaku dalam hubungan *toxic*. Dalam penelitian ini juga menjelaskan proses terjadinya *toxic realitionsip* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu faktor keluarga, kenyamanan, serta tren gaya berpacaran dari media sosial. Hal ini membuat mengakibatkan terjadinya hubungan secara manipulatif dan dampaknya terjadi kekerasan secara fisik dan verbal antara pasangan.

Penelitian kedua dilakukan oleh Wara Cera Keny, Rayhan Febrian Syahputra, Dhimas Risky Pratomo (2023) dengan judul “Pengalaman *Toxic Relationship* Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan yang *toxic* dapat menimbulkan konflik internal dalam diri, hal ini akan menyebabkan depresi, kecemasan, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini dijelaskan ada tiga bentuk *toxic relationship*, pertama kekerasan fisik yang dialami narasumber antara lain dicubit, dijambak, dipukul, bahkan ada yang dilempar menggunakan *handphone* dan botol minum. Kedua kekerasan psikologis yang dialami oleh narasumber yaitu dengan mendapatkan hinaan secara verbal seperti penghinaan fisik, binatang, kelamin, keluarga dan lain sebagainya. Kemudian yang terakhir yaitu kekerasan ekonomi yaitu meminjam uang namun tidak dikembalikan, tidak pernah mengeluarkan uang saat berkencan dan bahkan sering meminta uang terhadap pasangannya.

3. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif, di mana fokus penelitiannya pada pengumpulan data secara mendalam. Moleong dalam (Fiantika et al., 2022) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti motivasi, pelaku, persepsi, serta tindakan secara deskriptif dan holistik dalam bentuk kata-kata dan bahasa secara alami dengan menggunakan banyak metode ilmiah. Penelitian deskriptif bersifat terbuka, tidak

merubah variabel yang diteliti atau memanipulatif data. Dimana dalam penelitiannya akan menggambarkan kondisi yang sebenarnya sedang terjadi. Penelitian kualitatif dilakukan dengan cara observasi, wawancara serta dokumentasi. Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk memahami masalah dari fenomena yang ada. Pada penelitian ini, peneliti akan menjabarkan secara deskriptif terkait apa yang dilihat, dirasakan dan didengar mengenai permasalahan yang terkait dengan topik yang diteliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi merupakan suatu komponen yang penting untuk membentuk dan memelihara hubungan romantis yang sehat. Komunikasi antara pasangan bukan hanya soal menyampaikan informasi akan tetapi juga untuk membentuk ikatan emosional serta untuk memahami pasangan. Tentunya dengan adanya komunikasi yang baik diantara pasangan akan membuat hubungan menjadi lebih stabil (fauzi, 2024). Pada penelitian ini peneliti melihat adanya permasalahan pada pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan romantis pacaran. Usia dewasa awal yaitu dari rentang umur 18-25 tahun. Sedangkan menurut *United Nations* usia kurang dari 25 tahun disebut dengan golongan anak muda (United Nations, 2021). Yang di mana pada usia tersebut seseorang cenderung akan bergaul dengan lawan jenisnya untuk mendapat perhatian dan cinta.

Cinta yang awalnya dianggap sebagai sesuatu yang sederhana dapat berubah menjadi sesuatu yang rumit. Cinta yang awalnya dirasakan dengan ketertarikan dan rasa kagum bisa berubah menjadi rasa iri dan dendam. Keinginan untuk memiliki diri orang lain dan keinginan untuk menjadi bagian dari orang lain, hal ini menjadikan suatu obsesi. Karena keinginan yang dipaksakan tersebut menimbulkan penolakan dari seseorang yang ingin dimiliki. Cinta merupakan keegoisan diri untuk memiliki orang lain, oleh sebab itu cinta

tidak hanya penyatuan diri akan tetapi pertukaran diri dan segala sesuatu yang kurang dalam pertukaran tersebut akan menyakiti satu pihak (Firestone, 1971).

Salah satu masalah yang terjadi pada saat menjalani hubungan adalah karena kurangnya komunikasi diantara pasangan. Dengan kurangnya komunikasi antara pasangan membuat hubungan menjadi *toxic*. *Toxic Relationship* yang merupakan hubungan tidak sehat dapat merugikan bagi yang menjalani hubungan tersebut. *Toxic Relationship* juga merupakan salah satu penindasan pada pasangan, dengan mengontrol pasangan secara berlebihan untuk mendapatkan serta mempertahankan pasangannya. Selain itu juga melakukan kekerasan pada pasangannya berupa memukul, melempar atau mendorong. Tidak hanya itu bahkan sampai bisa melakukan tindakan pelecehan dan ini disebut sebagai kekerasan seksual (UnitedNation, 2019)

Pada penelitian ini ditemukan beberapa masalah yang dialami oleh pasangan dewasa awal yang menjalani hubungan romantis berpacaran. Adapun masalah yang pertama adalah kurangnya komunikasi antara pasangan. Komunikasi antara pasangan yang seharusnya berjalan dengan baik, seperti adanya komunikasi yang aktif dan terbuka yang terjadi malah sebaliknya. Masalah kedua yang dialami oleh para informan yaitu pasangannya memiliki rasa cemburu yang berlebihan. Dari hasil wawancara dari informan yang memiliki rasa cemburu berlebihan membuat Informan merasa tertekan karena pasangannya memaksa menuruti apa yang diinginkannya.

Kemudian masalah ketiga yang di alami oleh para informan yaitu mereka mendapati pasangannya suka berbohong kepada mereka. Dari 13 Informan mereka mengaku pernah berbohong kepada pasangan mereka. Salah satu contoh masalah yang di alami oleh informan yang mendapati pasangannya berbohong adalah mereka menjadi sering bertengkar.

Masalah keempat yang dialami oleh para informan adalah, mereka mengalami pengalaman kekerasan dari pasangannya, dari hasil wawancara yang dilakukan ternyata

terdapat 2 Informan yang mengalami pengalaman kekerasan pada hubungannya. Yang pertama yaitu mengalami kekerasan secara verbal dari pasangannya, yang di mana Informan satu dipermalukan di depan umum, dengan dimarahi di depan teman-teman pasangannya. Tidak hanya itu pasangan dari informan 1 melakukan kekerasan fisik padan teman informan dengan memukul serta melempar kursi. Pengalaman kekerasan yang kedua dialami oleh informan 5, yang mengalami kekerasan secara fisik. Di mana informan 5 mendapatkan pengalaman seperti didorong secara kasar oleh pasangannya.

Selanjutnya masalah kelima yang di alami oleh Informan adalah selalu dituntut untuk menuruti keinginan dari pasangannya, mulai dari membatasi kegiatan dan melarang Informan untuk melakukan hal-hal yang di sukai. Contohnya dengan di tuntutan untuk mengikuti keinginan pacarnya dengan tidak berteman dengan lawan jenisnya, serta tidak boleh keluar bermain dengan teman-temannya. Selain itu juga informan mengaku hampir setiap hari dilarang memakai baju sesuai keinginannya dengan alasan-alasan yang tidak masuk akal. Hal-hal yang di alami oleh Informan tersebut merupakan salah satu dari perilaku posesif yang dilakukan oleh pasangannya. Posesif dapat diartikan sebagai tindakan membatasi atau mengontrol perilaku pasangan karena menganggap bahwa memiliki diri pasangannya secara utuh sehingga berpikir bahwa hal tersebut wajar dilakukan (Serafina, 2023).

Permasalahan keenam yang dialami oleh Informan yaitu perselingkuhan, dari hasil wawancara dengan Informan terdapat 5 dari 13 Informan yang mengalami pengalaman perselingkuhan dari pasangannya. Dengan adanya perselingkuhan yang dilakukan oleh pasangan maka dapat mengakibatkan resiko berakhirnya suatu hubungan (Wróblewska-Skrzek, 2021). Masalah perselingkuhan dialami oleh informan merupakan salah satu tanda berada dalam hubungan yang tidak sehat. Masalah ketujuh yang di alami oleh informan yaitu soal komitmen dalam menjalin hubungan, dari 4 informan mengaku pada saat menjalani hubungan tidak memiliki komitmen pada

hubungannya. Mereka menjalani hubungan dengan tidak ada komitmen yang jelas untuk kelanjutan hubungannya, mereka masih bingung mengenai bagaimana hubungan mereka akan dilanjutkan ke jenjang yang lebih serius atau tidak.

4.1 Komunikasi *Interpersonal* pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani *Toxic Relationship*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 13 Informan menunjukkan bahwa untuk menyelesaikan masalah pada hubungan romantis yang dijalannya diperlukan adanya komunikasi *interpersonal*. Komunikasi *interpersonal* merupakan proses interaksi antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara tatap muka. Dalam komunikasi ini, setiap peserta memiliki kesempatan untuk menangkap reaksi atas pesan yang disampaikan oleh komunikator secara langsung, baik melalui kata-kata maupun dengan isyarat nonverbal (Roem & Sarmiati, 2019)

Selain itu dari hasil wawancara dengan informan ditemukan bahwa komunikasi sangat penting untuk keberlanjutan suatu hubungan. Dengan dipengaruhi oleh beberapa aspek komunikasi *interpersonal*, yaitu dengan sikap terbuka, berempati, sikap suportif, sikap positif, dan Kesetaraan. Sikap terbuka dalam komunikasi sangat penting karena akan berpengaruh dalam menjalani hubungan, dengan adanya sikap terbuka pasangan akan lebih jujur kepada pasangan sehingga masalah dalam hubungan dapat di minimalisir. Sikap terbuka juga menjadi langkah awal dari hubungan yang harmonis karena terciptanya rasa kepercayaan antar pasangan sehingga terhindar dari hubungan yang *toxic*.

Kedua para informan mengaku dengan adanya rasa berempati dalam komunikasi sangat diperlukan dalam menjalani sebuah hubungan karena pasangan akan mengerti dengan keadaan pasangannya lebih saling mengerti secara emosional sehingga ikatan dalam hubungan semakin kuat dan hubungan akan harmonis dan terhindar dari konflik maupun *toxic*. Kemudian yang ketiga para

informan menjelaskan saling mendukung sesama pasangan akan membuat hubungan lebih romantis dan harmonis di mana dukungan secara psikologis akan membuat pasangan merasa dihormati dan dihargai sehingga akan tercipta hubungan yang jauh dari *toxic* karena pengaruh saling dukung dan saling menyemangati sesama pasangan dalam menjalani hubungan.

Selanjutnya keempat sikap positif komunikasi dengan sifat positif sangatlah penting dalam menjalani hubungan agar tidak mengarah kepada *toxic relationship*, sikap positif dalam berkomunikasi antara lain dengan mendengarkan pasangan ketika berpendapat, dan segala bentuk komunikasi yang membuat nyaman diantara pasangan seperti saling memberi kabar dan saling memuji akan memberikan ruang kepada pasangan juga merupakan sikap positif dalam berkomunikasi. untuk membentuk suasana yang positif diantara pasangan dapat melakukan beberapa hal seperti dengan mendengarkan pasangannya saat bercerita dan dengan memberikan pujian kepada pasangannya. Dengan melakukan hal-hal tersebut akan memberikan ruang positif bagi hubungan mereka sehingga hubungan yang dijalani akan terasa menyenangkan.

Kemudian kelima kesetaraan kesetaraan dalam berkomunikasi juga penting di mana kesetaraan pada saat menjalin hubungan merupakan sesuatu hal yang penting. Apabila dalam menjalani hubungan tidak terdapat kesetaraan di dalamnya akan menimbulkan banyak masalah seperti kekerasan fisik, psikis, ekonomi dan secara seksual (Apriantika, 2021). Adanya komunikasi yang setara antara pasangan akan meningkatkan hubungan di mana pada saat menjalin hubungan antar pasangan tidak akan menimbulkan yang namanya kompetisi. Kesetaraan dalam berkomunikasi merupakan sesuatu yang sangat penting dalam membangun hubungan dengan pasangan.

Dengan kelima aspek komunikasi *interpersonal* tersebut para informan dapat menyelesaikan masalah *toxic* yang terjadi pada hubungan romantisnya. Sehingga hubungan mereka dapat berjalan dengan baik dan tidak

terebak pada lingkaran hubungan yang *toxic* untuk kemudian hari.

4.2 Strategi Pemeliharaan Hubungan pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani *Toxic Relationship*

Pada penelitian ini, untuk melihat bagaimana strategi yang dilakukan oleh para informan dalam memelihara hubungannya peneliti menggunakan strategi pemeliharaan hubungan yang di jelaskan oleh Laura Stafford dan Daniel J. Canary, diantaranya dengan sikap positif (*positivity*), keterbukaan (*openness*), dan jaminan (*assurance*) jaringan (*sosial network*) pembagian tugas (*sharing taks*) (Canary & Stafford, 1992) :

- Sikap positif (*Positivity*) Strategi ini menggambarkan bentuk sikap positif, seperti saling memberikan kenyamanan terhadap pasangan yang sangat berpengaruh pada pemeliharaan hubungan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Informan mengatakan bahwa adanya sikap positif sangatlah penting untuk memelihara hubungan. Dengan adanya sikap positif hubungan akan menjadi lebih menyenangkan. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa para informan mempertahankan hubungannya dengan sifat positif antara lain, pasangan informan saling menerima pasangannya dengan apa adanya dan memberikan dukungan secara emosional sehingga menciptakan rasa nyaman di antara pasangan. Selain itu pasangan Informan juga mengaku bahwa pasangannya juga selalu meluangkan waktu dan perhatian pada saat menjalani hubungan. Maka dari itu adanya sikap positif sangatlah penting untuk memelihara dan menjaga hubungan agar tetap berjalan dengan baik.
- Keterbukaan (*Openness*), Strategi ini menggambarkan bagaimana pasangan bisa saling terbuka dan saling

mengungkapkan perasaan satu sama lain hal ini sangat berpengaruh dalam memelihara hubungan. Hasil wawancara dengan para informan menunjukkan bagaimana pasangan saling terbuka dalam memelihara hubungan dengan *openness*. Para informan melakukannya dengan cara saling terbuka dengan cara tidak ada yang di rahasiakan bahkan dari awal memulai hubungannya. Selain terbuka dengan pasangan, para informan untuk memelihara hubungan mereka berusaha untuk jujur satu sama lain dan tidak berbohong. Kalaupun ada masalah mereka langsung terbuka kepada pasangannya sehingga mereka dapat saling mencari solusi. Hal tersebut merupakan bentuk saling mengungkapkan perasaan dan keterbukaan.

- Jaminan (*Assurance*), Strategi ini menggambarkan bagaimana jaminan atau arah suatu hubungan, karena komitmen dalam hubungan itu sangat penting dan sangat berpengaruh dalam memelihara hubungan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa jaminan dalam suatu hubungan merupakan sesuatu penting. Diantaranya dengan jaminan/berkomitmen untuk tidak terburu buru dan penuh perhitungan dalam menentukan arah hubungan kedepannya. Serta memberikan jaminan mengenai bagaimana hubungan akan dijalani kedepannya.
- Jaringan (*Sosial Network*), Memiliki jaringan dalam menjalani hubungan berpacaran merupakan salah satu hal yang penting. Dalam hal ini yang disebut sebagai jaringan adalah lingkungan keluarga atau teman dari pasangan yang menjalin hubungan. Strategi ini menggambarkan bagaimana jaringan mempengaruhi cara pasangan dalam membentuk hubungan. Hal tersebut membuat *social network* menjadi sangat penting dalam memelihara hubungan. Memelihara

hubungan dengan *social network* dengan dukungan dari keluarga dan teman maka hubungan tersebut terhindar dari konflik dan masalah dalam hubungan dapat di minimalisir. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sekitar maka memelihara hubungan menjadi lebih mudah.

- Pembagian Tugas (*sharing task*) Selanjutnya dengan pembagian tugas strategi ini menggambarkan bagaimana dalam memelihara hubungan harus ada kerja sama diantara pasangan sebagai tanggung jawab dalam memelihara suatu hubungan dengan cara berbagi tanggung jawab dengan adil. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukan bahwa *sharing task* sangatlah penting dalam memelihara hubungan. Pembagian tugas dalam suatu hubungan sangatlah penting bukan tentang siapa yang dominan tapi saling melengkapi satu sama lain, mereka menjelaskan bahwa mereka sama-sama dominan dalam menjalani hubungan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan untuk melihat strategi pemeliharaan hubungan pada pasangan yang menjalani *toxic relationship*, dalam menjaga hubungannya informan dipengaruhi oleh strategi pemeliharaan hubungan dari Laura Stafford dan Daniel J. Canary yaitu dengan sikap positif (*positivity*), keterbukaan (*openness*), dan jaminan (*assurance*) jaringan (*Sosial Network*) pembagian Tugas (*Sharing Task*) . Dengan adanya strategi pemeliharaan hubungan tersebut dapat membantu para informan untuk menghadapi *toxic relationship* meskipun banyak hambatan yang mereka lalui dalam menjalani hubungan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa hubungan romantis yang terjadi pada golongan usia dewasa awal (18-24 tahun) bisa berubah menjadi tidak sehat atau *toxic*. Hubungan yang pada awalnya penuh

dengan adanya rasa kasih sayang bisa berubah menjadi hubungan yang dipenuhi dengan tekanan, kontrol dan yang paling parah bisa menimbulkan kekerasan. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bentuk kekerasan yang di alami oleh Informan antara lain kekerasan secara emosional, dan kekerasan fisik, para informan mengaku tidak mengalami jenis kekerasan secara seksual dari pasangannya. Pengalaman yang dirasakan oleh informan antara lain memiliki pasangan yang cemburu secara berlebihan, posesif, suka berselingkuh, tidak memiliki komitmen dan tidak saling terbuka satu sama lain. Karena masalah-masalah tersebut hubungan para Informan menjadi penuh dengan konflik dan membuat hubungan mereka menjadi *toxic*. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa untuk mengetasi *toxic relationship* dapat dilakukan dengan komunikasi *interpersonal* yaitu dengan keterbukaan, berempati, dan dengan sikap suportif. Maka dari itu komunikasi merupakan aspek penting untuk menyelesaikan masalah *toxic relationship* diantara pasangan dewasa awal yang sedang berpacaran.

Kemudian dari masalah yang terjadi pada informan peneliti mendapatkan bahwa untuk memelihara hubungannya para Informan melakukan beberapa strategi. Sesuai dengan teori pemeliharaan hubungan dari Laura Stafford dan Daniel J. Canary yaitu dengan sikap positif, keterbukaan, jaminan, jaringan dan pembagian tugas. Berikut ini merupakan strategi yang dilakukan oleh Informan: 1) Sikap positif, yaitu informan mengaku memberikan kenyamanan, dukungan emosional dan meluangkan waktu untuk pasangannya agar menciptakan hubungan yang lebih bermakna dan membuat Bahagia. 2) Keterbukaan, yaitu para informan melakukan keterbukaan dalam komunikasi, seperti kejujuran, saling terbuka dalam mengungkapkan perasaan. Karena adanya keterbukaan antara pasangan membuat mereka lebih saling percaya dan tidak merasa curiga pada pasangannya. 3) Jaminan, dengan adanya komitmen dan jaminan pada hubungan membuat Informan merasa lebih aman serta tidak khawatir dan memiliki tujuan dalam menjalani hubungan. 4) Jaringan, yang disebut

jaringan pada aspek ini merupakan lingkungan keluarga dan teman. Dengan adanya dukungan dari keluarga dan teman menjadikan hubungan lebih kuat dan terhindar dari masalah karena dengan adanya jaringan pasangan akan merasa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. 5) Pembagian tugas, dalam menjalani hubungan para informan melakukan pembagian tugas secara adil dengan pasangannya. Hal ini dikarenakan agar terciptanya keseimbangan dalam hubungan. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya strategi pemeliharaan hubungan pada pasangan yang menjalani hubungan *toxic* sangat penting untuk keberlanjutan hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Bungin, B. (2017). *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Kota Denpasar. Data Kasus Kekerasan pada UPTD PPA Kota Denpasar Tahun 2023. https://dota.denpasarkota.go.id/?page=Data-Detail&language=id&domian=&data_id=1706581413
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesty, L., Wahyuni, S., Mouw, E., Jonata, Mashudi, I., Hasanah, N., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., Nuryami, & Waris, L. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Y. Novita, Ed.; 1st ed.). PT. Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Firestone, S. (1971). *The Dialectic of Sex: The Case For Feminist Revolution*. Bantam Book.
- Roem, E. R., & Sarmiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. Dalam E. R. Roem, & Sarmiati, *Komunikasi Interpersonal* (hal. 1). Malang: CV IRDH.

Jurnal

- Apriantika, S. G. (2021). Konsep Cinta Menurut Erich Fromm; Upaya Menghindari

- Tindak Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Kajian Sosiologi*, 12.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). *Relational Maintenance Strategies And Equity In Marriage. Communication Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman *Toxic Relationship* dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Khotimah, R., Masitha Arsyati, A., & Saputra Nasution, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Seksual Pranikah di SMA “X” Kota Bogor Tahun 2021. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR>
- Masha, J., & Ashaf, A. F. (2022). Kontruksi Sosial dalam Jalinan Hubungan (Studi Pada Remaja Di Kota Bandarlampung). *INTERCODE*, 08-09.
- Putri, D. A. W. M., Yuniarti, K. W. Y., & Minza, W. M. (2024). Pengalaman Remaja Bali dalam Hubungan Romantis Dewi. 12(1), 230–247. <https://doi.org/10.58262/ks.v12i1.016>
- Reata, Y. (2023). Perempuan dalam *Toxic Relationship* (Studi Kasus Pasangan Pacaran pada Kalangan Mahasiswa di Kota Makassar). *Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin*.
- Serafina, L. (2023). Hubungan *Insecure Attachment* dengan Perilaku Posesif dalam Berpacaran pada Tahap Dewasa Awal. *Artikel Karya Ilmiah Mahasiswa*, 3.
- Wicaksono, I. A. (2018). Mengapa kau memilihku? *interpersonal attraction* dalam pemilihan pasangan romantis. *Researchgate*. <https://www.researchgate.net/profile/Imam-Akbar-Wicaksono/publication/328412793>
- Wróblewska-Skrzek, J. (2021). *Infidelity in Relation to Sex and Gender: The Perspective of Sociobiology Versus the Perspective of Sociology of Emotions. In Sexuality and Culture* (Vol. 25, Issue 5, pp. 1885–1894). Springer. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09845-6>

INTERNET

- United Nation. (2019). *What Is Domestic Abuse?* Dipetik Maret 6, 2025, dari www.un.org: <https://www.un.org/zh/coronavirus/what-is-domestic-abuse>
- United Nations. (2021). *Youth*. Dipetik November 07, 2024, dari United Nations: <https://www.unccd.int/land-and-life/youth/overview>
- WHO. (2015). *Adolescent health*. Dipetik November 07, 2024, dari World Health Organization: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>