

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tindakan tanpa alasan yang logis dan hanya bermodal kesenangan emosionalnya saja, seperti berpacaran yang kini telah menjadi *trend* khususnya di kalangan Generasi muda. Perasaan rasa ingin memiliki, mengasihi, menyayangi, mencintai, ingin diperhatikan dan memperhatikan, ingin selalu dekat dan lain sebagainya. Tujuan dari pacaran pada dasarnya memang untuk saling mengenal, memberi *support*, saling mengasihi dan menyayangi, melindungi, dan saling menghargai. Kenyataannya tidak semua orang merasakan keindahan dalam berpacaran, pergerasan emosi yang masih sering terjadi mengakibatkan merasakan tidak nyaman, didominasi bahwa tindak kekerasan baik secara fisik, psikis, seksual maupun ekonomi. Tindakan penguasaan dan pengendalian terhadap pasangan ini biasa disebut sebagai *toxic relationship*. (Nur Inayah, 2022)

Orang yang memiliki sifat posesif seringkali tidak menunjukkan sisi negatifnya di awal hubungan, mereka cenderung sangat karismatik dan mampu menampilkan diri mereka sebagai pasangan yang ideal atau sempurna. Pada awalnya, mereka bisa sangat perhatian, memanjakan, dan memenuhi keinginan pasangan mereka perilaku tersebut membuat pasangan merasa dicintai, dihargai, dan diinginkan. Namun, seiring berjalannya waktu ketika hubungan semakin terikat dan kedua belah pihak semakin terlibat secara emosional, sifat asli dari individu mulai muncul. Mereka dapat menunjukkan sifat yang merugikan, seperti kontrol berlebihan, permintaan yang tidak realistis, dan perilaku kasar secara emosional atau bahkan fisik terhadap pasangan mereka.

Studi juga menunjukkan bahwa generasi muda lebih cenderung mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan generasi sebelumnya, dan hubungan interpersonal yang toxic dapat menjadi salah satu faktor penyebab utama. Menurut sebuah survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (2019), lebih dari 90% anggota generasi muda melaporkan bahwa mereka mengalami setidaknya satu gejala fisik atau emosional akibat stres, dan hubungan interpersonal yang buruk sering kali menjadi sumber utama stres tersebut. Oleh karena itu,

penting untuk mengedukasi generasi muda mengenai tanda-tanda hubungan toxic dan cara mengembangkan komunikasi interpersonal yang sehat.

Kondisi *toxic relationship* salah satu pihak atau bahkan kedua pihak dapat merasakan adanya perasaan cemburu, merendahkan, meremehkan, mengontrol, atau bahkan melakukan kekerasan fisik terhadap pasangannya. *Toxic relationship* terkadang terlihat seperti hubungan yang sempurna dan sehat dari sudut pandang luar, tetapi bagi mereka yang mengalaminya hubungan yang tidak sehat dipenuhi dengan ketidakbahagian, frustrasi, dan kebencian. (Unpas). Secara ilmiah perempuan lebih mengekedepankan perasaannya sehingga tidak menyadari sedang berada dalam *toxic relationship*, namun laki-laki lebih menggunakan logika sehingga cepat sadar dan dapat dengan segera mengakhiri hubungannya. Adapun bentuk *toxic* yang dirasakan tentu menimbulkan efek yang sifatnya sementara maupun efek waktu yang sangat lama. Keadaan tersebut akan menimbulkan traumatis dan dapat mempengaruhi aktifitas yang dilakukan. (Universitas Telkom).

Hasil prapenelitian ini dilakukan dengan metode wawancara di kampus Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Kota Padang dengan narasumber pertama sebagai mana telah disampaikan oleh ES, selaku korban dari hubungan *toxic*. Dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

“awalnya korban mendapat tindakan *toxic* dikarenakan pasangan korban selalu ingin tau apapun kegiatan korban harus mengabarkan kapanpun dan dimana pun korban berada sampai pasangan korban menyakan ke semua teman terdekat korban. Mulai dari chat, telpon bahkan meminta teman pelaku untuk mencari korban. Dari sanalah semua perilaku *toxic* pelaku mulai terlihat” **(Wawancara bersama ES, selaku korban hubungan *toxic* pada tanggal 21 Mei 2024)**

Berdasarkan hasil prarises tersebut bahwasnya diperlukan komunikasi interpersonal dalam hubungan untuk menciptakan hubungan yang lebih sehat, sehingga perilaku *toxic* tersebut bisa dihindari dengan komunikasi yang bagus. Dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Komunikasi Interpersonal Generasi Muda dalam Mengatasi Perilaku *Toxic Relationship* di Universitas Isam Negeri Imam Bonjol Kota Padang”

Psikolog percintaan Madeleine Mason Roantree berpendapat bahwa rasa takut ditinggal sendirian adalah alasan paling umum seseorang memilih untuk bertahan dalam *toxic relationship*. Adapun beberapa alasan lain yang biasanya

digunakan untuk mempertahankan *toxic relationship*, diantaranya menghargai komitmen dan kepercayaan pasangan, terjebak dalam sifat pemaaf dan keyakinan takdir, tidak berani melawa meski selalu diperlakukan buruk oleh pasangan, kekhawatiran perpisahan akan menjadi hal terburuk untuk pasangan, malas berkonflik dan takut dikomentari pihak pasangan.

Remaja yang berada dalam hubungan yang *toxic* umumnya sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat tersebut karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan korban, karena itulah perlu perhatian yang sangat serius mengingat dampak yang ditimbulkan. Penting bagi remaja untuk dapat mengenali tanda-tanda dari hubungan yang tidak sehat agar mereka dapat menjaga diri dan memutuskan hubungan yang berpotensi merugikan bagi mereka. Ini juga menekankan pentingnya pendidikan tentang hubungan yang sehat dan komunikasi yang efektif dalam lingkungan sekolah dan masyarakat. Mendukung remaja untuk membangun kemampuan komunikasi yang baik dan memahi batasan dalam hubungan akan membantu mereka menjalani hubungan yang sehat dan memberikan pondasi yang kuat untuk hubungan masa depan mereka. (Arif, 2017)

Kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi yang sulit, penuh tekanan dan bahkawan situasi yang menyakitkan atau traumatis dalam hidupnya dikenal sebagai resiliensi. Kemampuan seseorang untuk bangkit dari keadaan tertekan dalam kehidupan mereka dikenal sebagai resiliensi. Menanggung kesulitan atau trauma dalam hidup adalah salah satu cara untuk bertahan dalam situasi yang menentang. Seseorang dengan kapasitas resiliensi positif dapat mengatasi emosi individu dengan cara yang sehat. Seseorang dengan resiliendi tinggi dapat mengidupi dirinya sendiri untuk pulih dari pengalaman pacaran yang kasar. Dukungan eksternal, kekuatan *internal*, dan keterampilan *interpersonal* dan pemecahan masalah adalah tiga komponen penting yang dapat mendukung ketahanan diri seseorang. (Yumma Bilqis Tsuroyya, 2023)

Cara terbaik untuk membangun dan meningkatkan suatu hubungan dengan membina komunikasi interpersonal yang sehat. Seiring dengan itu, komunikator harus terus memahami bagaimana penerima pesan menginterpretasikan dan memaknai pesan yang disampaikan, sehingga komunikasi dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Komunikasi interpersonal yang efektif menjadi kunci dalam

mengatasi hubungan beracun. Membangun pemahaman yang kokoh tentang kebutuhan, batasan, dan sikap positif dalam hubungan merupakan langkah penting untuk menciptakan lingkungan interpersonal yang mendukung pertumbuhan dan kesejahteraan bersama. (Telkom Universitas)

Melihat paparan yang sudah dijelaskan diatas, *toxic relationship* dalam pacaran pada Generasi muda masih sangat perlu untuk dibahas karena masih banyak pasangan yang masih merasakan *toxic relationship*. Oleh karena itu alasan penulis memilih penelitian ini karena penulis ingin mengidentifikasi komunikasi interpersonal pada kalangan generasi muda dalam mengatasi perilaku *toxic relationship*

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana **Bagaimana pola komunikasi interpersonal yang digunakan oleh generasi muda dalam menghadapi dan mengatasi perilaku toxic relationship**

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui **bagaimana bentuk komunikasi interpersonal yang digunakan oleh generasi muda dalam menghadapi dan mengatasi hubungan yang tergolong toxic.**

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa ilmu pengetahuan, pemahaman, dan wawasan mengenai komunikasi interpersonal dan terkait dengan *toxic relationship*.

2. Manfaat Teoritis

Diharapkan agar dapat memberikan pemahaman pada masyarakat terkhusus Generasi muda untuk dapat lebih peka terhadap hubungan yang sedang dijalaninya, sehingga tidak terjebak pada hubungan yang *toxic*.