Media Karya Mahasiswa Komunikasi dan Desain

JOURNAL OF DIGITAL COMMUNICATION AND DESIGN (JDCODE)
Volume 1 No.2 | Agustus 2022: 69-79

e-ISSN: 2722-7413

# PENGETAHUAN REMAJA TERHADAP *TOXIC RELATIONSHIP*

**Chece Amelya Puteri[1], Devina Dhea Pabundu[2], Audy Nurmansyah Putri[3], Rafli Daffa Falih Adilah[4], Alifian Diaz Islamy[5], Farhan Hierro Satria[6]**
[1,2,3,4,5,6] Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Telkom University

**Article Info**

***Article history:***

Received July 26, 2022
Revised August 15, 2022
Accepted August 31, 2022

***Keywords:***

Harapan
Harga Diri
Kesehatan Mental
Makhluk Sosial
Toxic Relationship

**ABSTRAK**

Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang menjadi pemicu individu menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Setiap pasangan mendambakan hubungan yang membahagiakan, penuh kasih, memiliki komunikasi yang baik, dan berbagai hal-hal positif lainnya, namun realitanya masih banyak orang yang terjebak dalam *Toxic Relationship* baik disadari maupun tidak disadari oleh para remaja. *Toxic Relationship* ini memberikan banyak pengaruh bagi pasangan tersebut baik pada fisik maupun psikologis atau kesehatan mental individu yang cenderung kearah negatif. *Toxic relationship* juga bisa menyebabkan terjadinya konflik batin dalam diri sendiri. konflik batin tersebut mengarah pada depresi,marah dan kecemasan yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan mereka yang berada di hubungan tersebut merasakan kesulitan untuk hidup yang sehat dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan harapan terhadap kebahagian seseorang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan responden 228 orang sampel dengan rentang usia 18-26 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan remaja terhadap *toxic relationship*.

***ABSTRACT***

*The need for love and affection is a trigger for individuals to establish relationships with the opposite sex. Every couple wants a relationship that is happy, full of love, has good communication, and various other positive things, but the reality is that there are still many people who are trapped in Toxic Relationships, whether they realize it or not. This toxic relationship has a lot of influence on the partner, both physically and psychologically, or the mental health of individuals who tend to be negative. Toxic relationships can also cause inner conflict within you. This inner conflict causes depression, anger, and excessive anxiety. This can make it difficult for those in relationships to lead healthy and productive lives. This study aims to determine the relationship between self-esteem and happiness expectations of someone who experiences a toxic relationship with psychological health. This study uses a qualitative method with a sample of 228 respondents with an age range of 18-26 years. This study aims to determine how teenagers' knowledge about toxic relationships.*

e-ISSN: 2722-7413

*Corresponding Author:*
**Chece Amelya Puteri,**
Department of Communication,
Universitas Telkom,
Jl. Telekomunikasi Jl. Terusan Buah Batu, Sukapura, Kec Dayeuhkolot, Kota Bandung, Jawa Barat 40257
Email: checeamelya@student.telkomuniversity.ac.id

## 1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain, saling membantu, dan selalu hidup dengan berkelompok. Sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok tidak terlepas dari interaksi dan komunikasi satu sama lain. Dengan adanya sebuah komunikasi dapat mempermudah berinteraksi dengan sesama manusia sehingga maksud dan tujuannya yang ingin disampaikan bisa terwujud (Inah, 2013). Selain kebutuhan bersosialisasi dengan orang-orang, manusia juga memiliki kebutuhan akan kasih sayang serta kebahagiaan. Kebahagiaan adalah salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh setiap orang, baik pria mapun wanita. Salah satu momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang dianggap spesial, laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship. Memiliki pasangan dalam masa dewasa awal merupakan suatu hal untuk dimulainya proses relationship dengan berkomitmen dalam pernikahan, membentuk keluarga dan tanggungjawab atas kehidupannya beserta keluarga (Julianto et al., 2020).

Berdasarkan Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, 9.637 kasus berada di ranah privat (71%), Jumlah ini meningkat dari tahun 2018 (Perempuan, 2019). Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 2.073 kasus (Hikmah, 2019). Melihat dari kasus kekerasan dalam pacaran ini peniliti memperhatikan tentang bagaimana remaja mengetahui mengenai Toxic Relationship. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir (Fatmawaty, 2017). Toxic Relationship merupakan hubungan yang tidak menyenangkan dan bahkan menyebabkan kerugian. Primatia Yogi Wulandari mengatakan Toxic Relationship sering dialami oleh pasangan usia muda. Meskipun toxic relationship dapat dialami oleh siapa saja, tetapi umumnya kasus ini sering dialami oleh para remaja (Alfiani, 2020). Dengan permasalahan ini peneliti melakukan riset terhadap **"**Pengetahuan Remaja Terhadap *Toxic Relationship***"**.

## 2. METODE

Penelitian pada studi kasus ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu sosial, termasuk juga ilmu pendidikan. Tujuan penelitian kualitatif adalah untuk mengumpulkan pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian dan proses pemahaman yang berdasarkan pada metode mengeksplorasi fenomena sosial dan masalah manusia. Dalam penelitian ini, peneliti membuat gambar yang kompleks, mempelajari teks, laporan terinci dari pandagan responden dan melakukan studi pada situasi yang alami.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini terdapat 228 responden yang berhasil dikumpulkan dari jumalh kuesioner yang telah disebar luaskan. Responden dalam penelitian ini adalah remaja hingga dewasa.

e-ISSN: 2722-7413

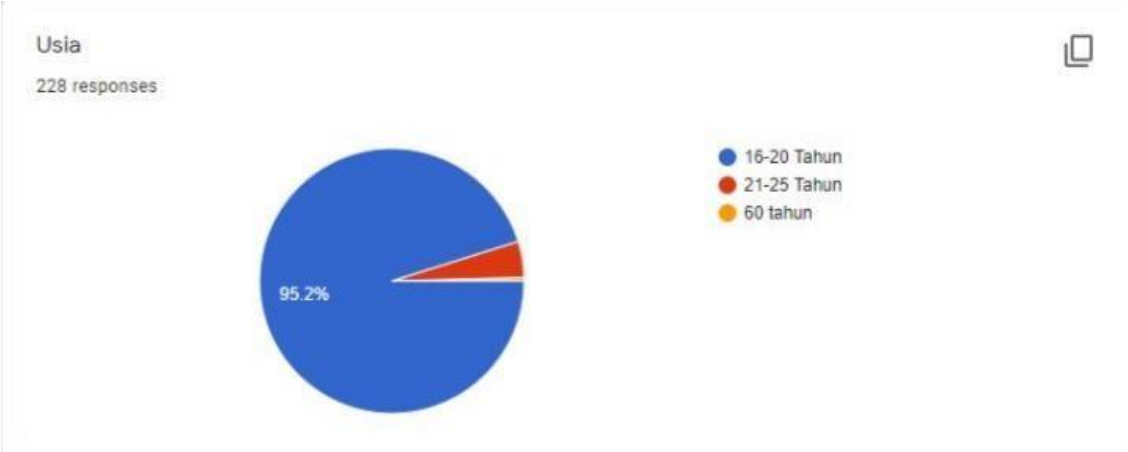



Diagram diatas menjelaskan bahwa usia responden terbanyak berapa pada usia 16-20 tahun dengan persentase sebanyak 95,2%, sedangkan responden yang paling sedikit pada usia 21-25 tahun dan usia 60 tahun.

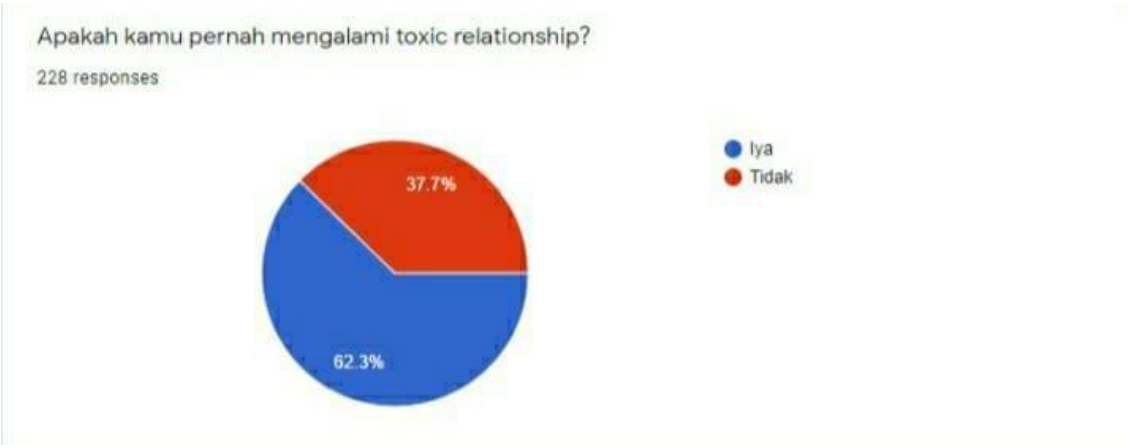
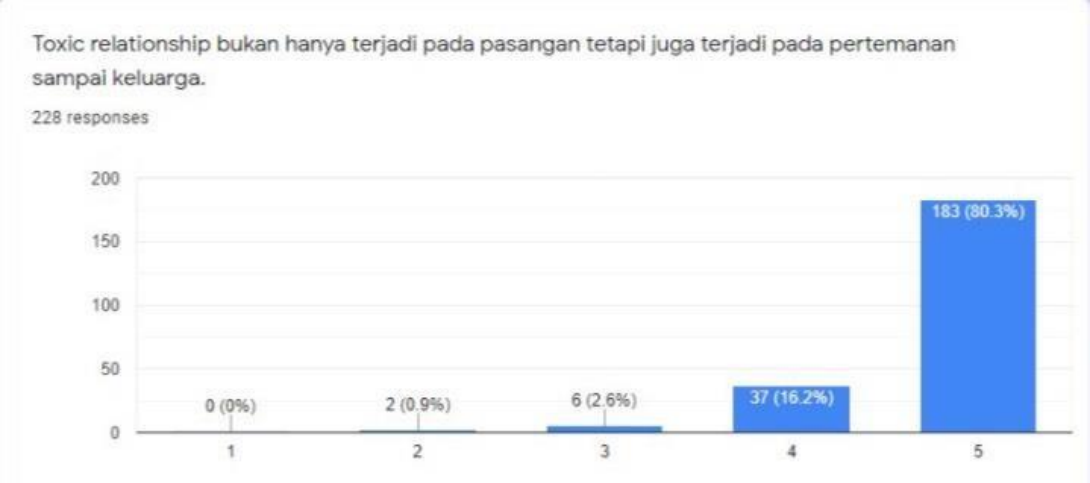
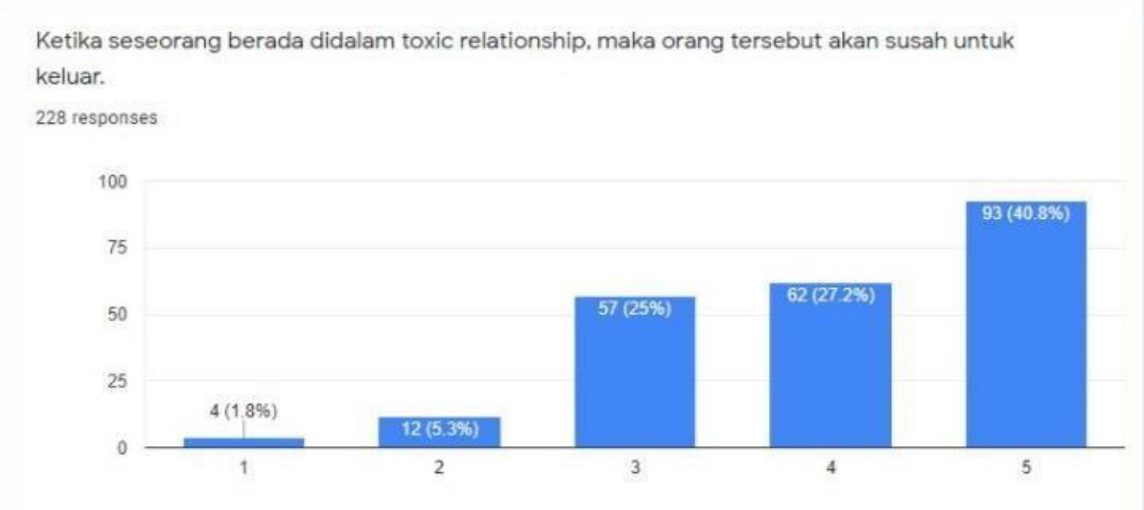



Diagram diatas adalah hasil dari pertanyaan "Apakah kamu pernah mengalami toxic relationship?". Pertanyaan tersebut mendapatkan 228 responden dan dari 228 responden tersebut, 62,3% nya menjawab "iya" yaitu kolom biru, dan kolom merah sebesar 37,7% yang berarti "tidak".

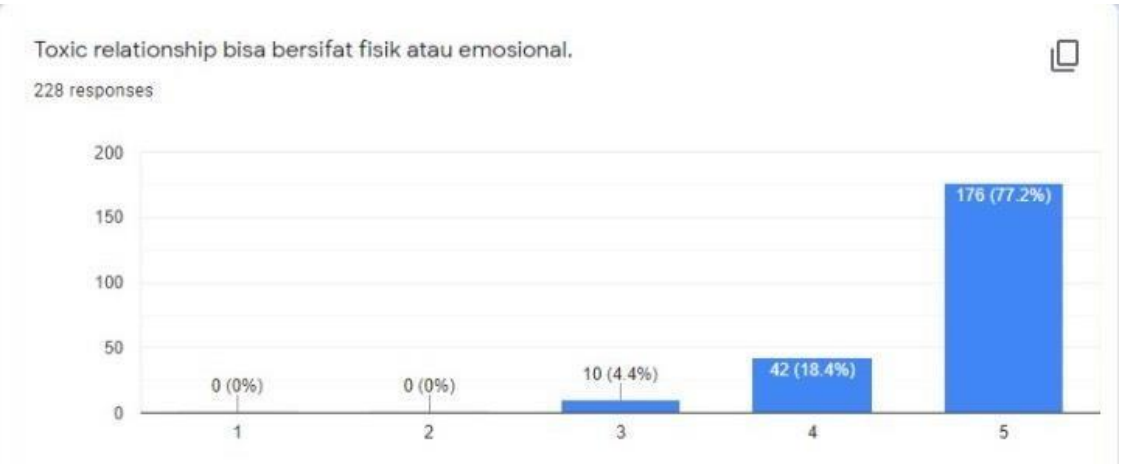


e-ISSN: 2722-7413

Berdasarkan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa sebanyak 183 responden dengan persentase 80.3% menyatakan “sangat setuju” bahwa toxic relationship itu bukan hanya terjadi pada pasangan saja tetapi pada pertemanan bahkan hingga keluarga juga mengalami atau terjadinya toxic relationship. Kemudian 37 responden dengan persentase 16.2% menyatakan “setuju”, sedangkan 6 responden dengan persentase 2.6% menyatakan “ragu ragu” dan bahkan terdapat 2 responden dengan persentase 0.9% menyatakan “tidak setuju” dengan adanya toxic relationship yang tidak hanya terjadi pada pasangan namun pada pertemanan bahkan hingga keluarga juga bisa mengalami toxic relationship.



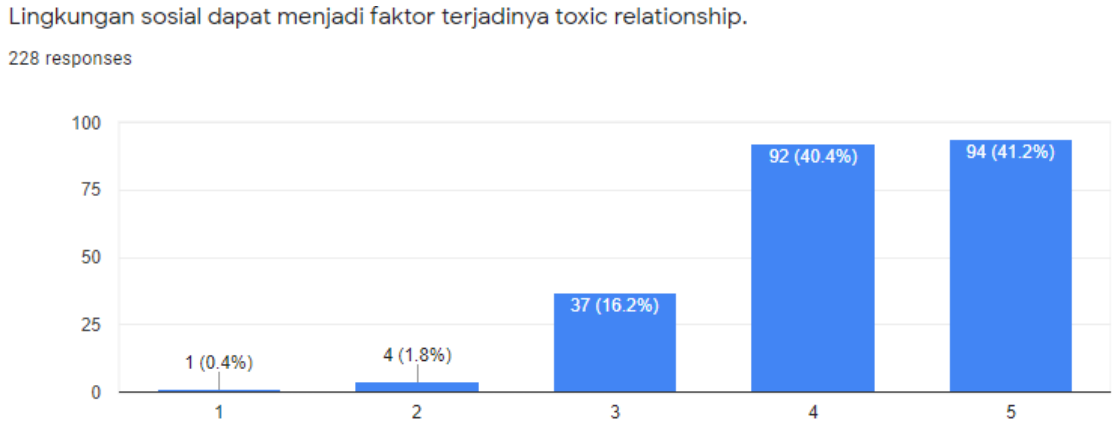

Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 93 responden dengan persentase 40.8 menyatakan “sangat setuju” bahwa ketika seseorang sudah berada didalam hubungan yang toxic relationship akan susah untuk keluar dalam hubungan tersebut. Kemudian 62 responden dengan persentase 27.2% menyatakan “setuju”, sedangkan 57 responden dengan persentase 25% menyatakan ragu ragu, 12 responden dengan persentase 5.3 % menyatakan “tidak setuju” dan terdapat 4 responden dengan persentase 1.8% menyatakan “sangat tidak setuju” bahwa seseorang yang berada didalam hubungan toxic relationship itu akan susah untuk keluar dalam hubungan tersebut.



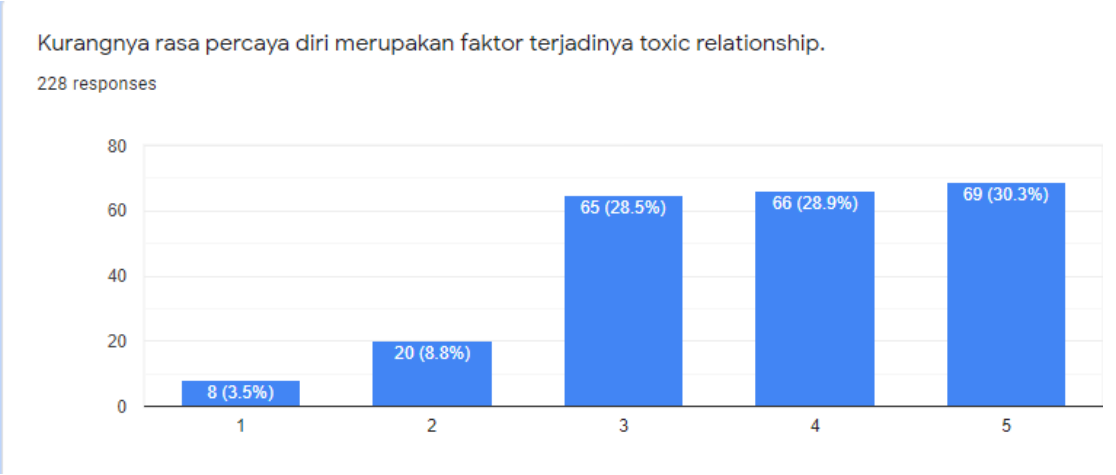

Berdasarkan hasil tanggapan diagram diatas dari 228 responden, 176 responden dengan persentase 75.9% menyatakan “sangat setuju” dengan toxic relationship bisa bersifat fisik maupun emosional,sedangkan 42 responden dengan persentase 18.4% menyatakan “setuju” dan 10 responden dengan persentase 4.4% menyatakan “ragu ragu” bahwa toxic telationship tersebut bisa bersifat fisik maupun emosional.

e-ISSN: 2722-7413

### 3.1. Penyebab *Toxic Relationship*

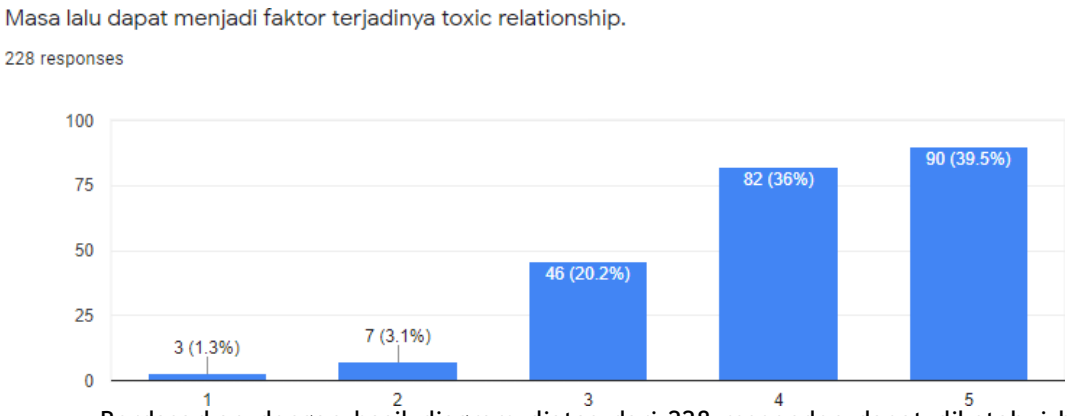



Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 94 responden dengan persentase 41.2% menyatakan "sangat setuju" bahwa lingkungan sosial dapat menjadi faktor terjadinya toxic relationship. Kemudian 92 responden dengan persentase 40.4% menyatakan "setuju", sedangkan 37 responden dengan persentase 16.2% menyatakan ragu ragu, 4 responden dengan persentase 1.8 % menyatakan "tidak setuju" dan terdapat 1 responden dengan persentase 0.4% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa lingkungan sosial dapat menjadi faktor terjadinya toxic relationship.

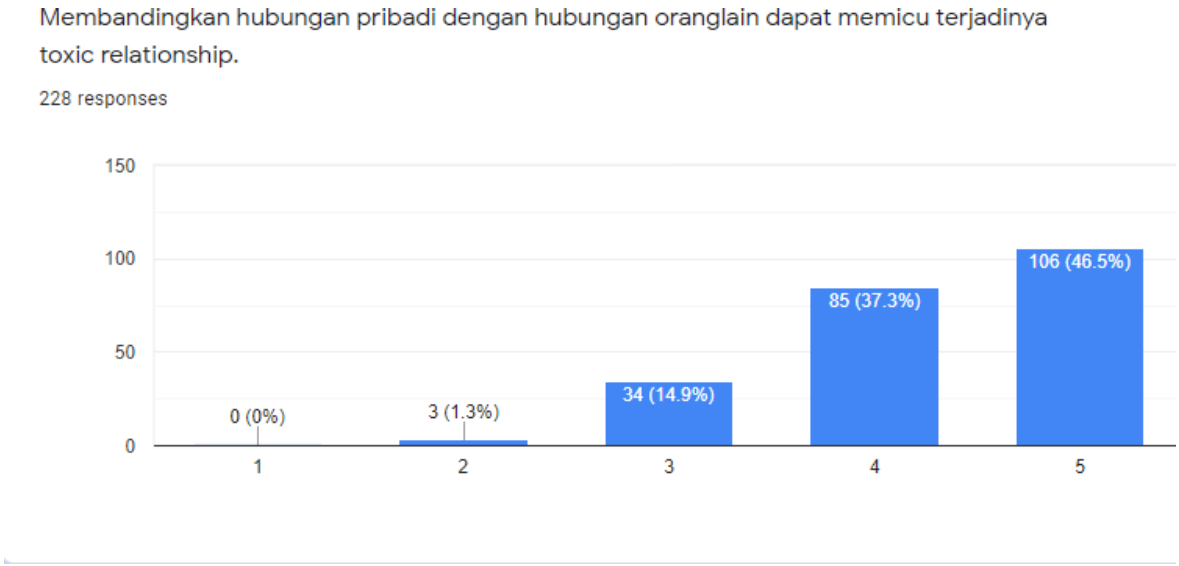



Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 69 responden dengan persentase 30.3% menyatakan "sangat setuju" bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan faktor terjadinya toxic relationship. Kemudian 66 responden dengan persentase 28.9% menyatakan "setuju", sedangkan 65 responden dengan persentase 28.5% menyatakan ragu ragu, 20 responden dengan persentase 8.8 % menyatakan "tidak setuju" dan terdapat 8 responden dengan persentase 3.5% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa kurangnya rasa percaya diri merupakan faktor terjadinya toxic relationship.

e-ISSN: 2722-7413

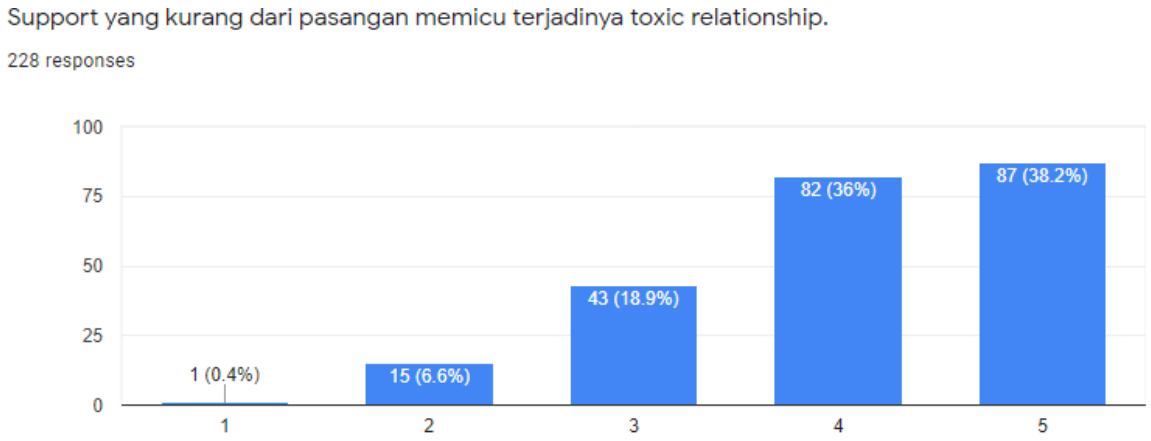



Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 90 responden dengan persentase 39.5% menyatakan "sangat setuju" bahwa masa lalu dapat menjaadi faktor terjadinya toxic relationship. Kemudian 82 responden dengan persentase 36% menyatakan "setuju", sedangkan 46 responden dengan persentase 20.2% menyatakan ragu ragu, 7 responden dengan persentase 3.1 % menyatakan "tidak setuju" dan terdapat 3 responden dengan persentase
1.3% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa masa lalu dapat menjadi faktor terjadinya toxic relationship.

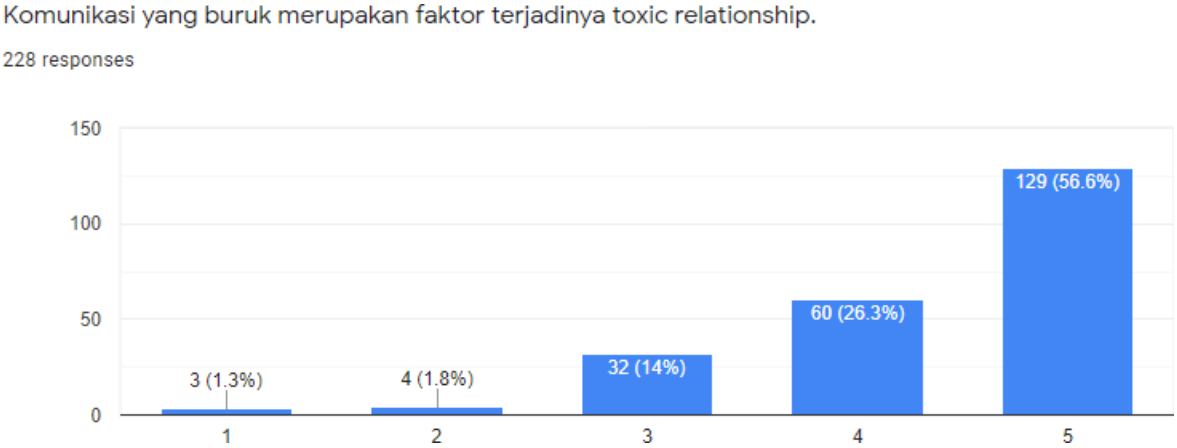



Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 106 responden dengan persentase 46.5% menyatakan "sangat setuju" bahwa membandingkan hubungan pribadi dengan hubungan oranglain dapat memicu terjadinya toxic relationship. Kemudian 85 responden dengan persentase 37.3% menyatakan "setuju", sedangkan 34 responden dengan persentase 14.9% menyatakan ragu ragu, 3 responden dengan persentase 1.3 % menyatakan "tidak setuju" dan tidak terdapat responden dengan persentase yang menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa bahwa membandingkan hubungan pribadi dengan hubungan oranglain dapat memicu terjadinya toxic relationship.

e-ISSN: 2722-7413



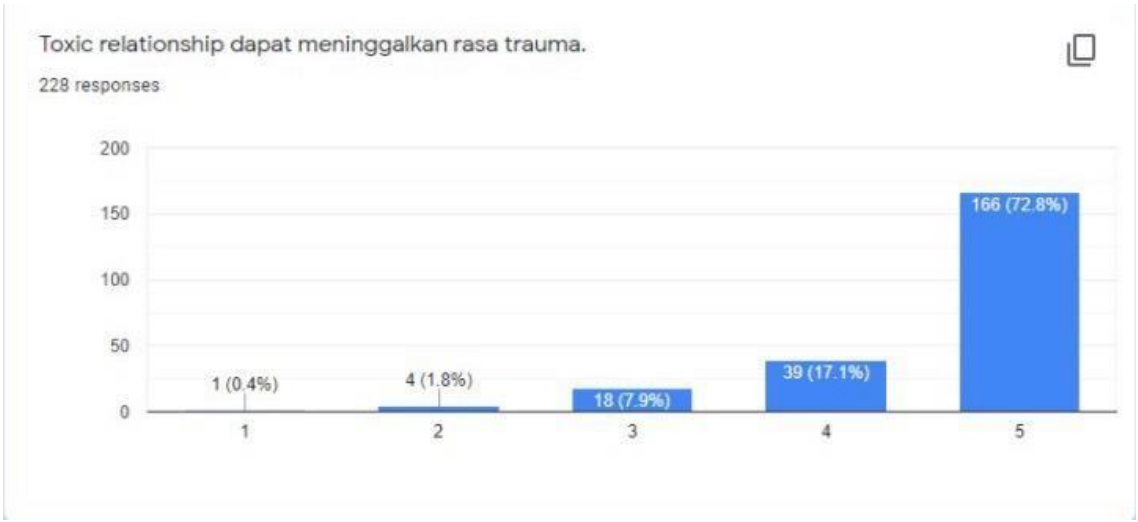

Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 87 responden dengan persentase 38.2% menyatakan "sangat setuju" bahwa support yang kurang dari pasangan memicu terjadinya toxic relationship. Kemudian 82 responden dengan persentase 36% menyatakan "setuju", sedangkan 43 responden dengan persentase 18.9% menyatakan ragu ragu, 15 responden dengan persentase 6.6% menyatakan "tidak setuju" dan terdapat 1 responden dengan persentase 0.4% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa support yang kurang dari pasangan memicu terjadinya toxic relationship.



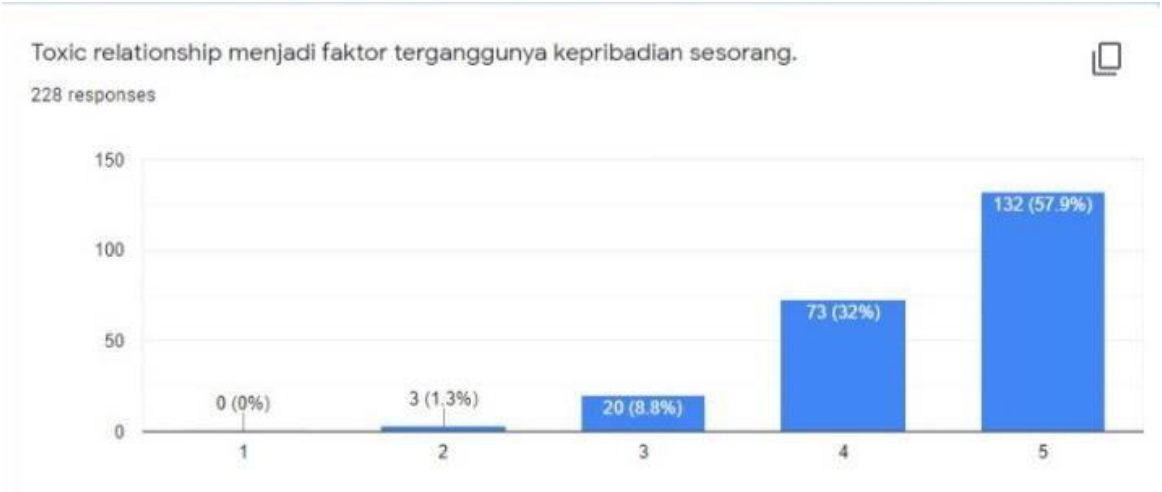

Berdasarkan dengan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 129 responden dengan persentase 56.6% menyatakan "sangat setuju" bahwa komunikasi yang buruk merupakan faktor terjadinya toxic relationship. Kemudian 60 responden dengan persentase 26.3% menyatakan "setuju", sedangkan 32 responden dengan persentase 14% menyatakan ragu ragu, 4 responden dengan persentase 1.8% menyatakan "tidak setuju" dan terdapat 3 responden dengan persentase 1.3% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa support yang kurang dari pasangan memicu terjadinya toxic relationship.

e-ISSN: 2722-7413

### 3.2. Akibat *Toxic Relationship*

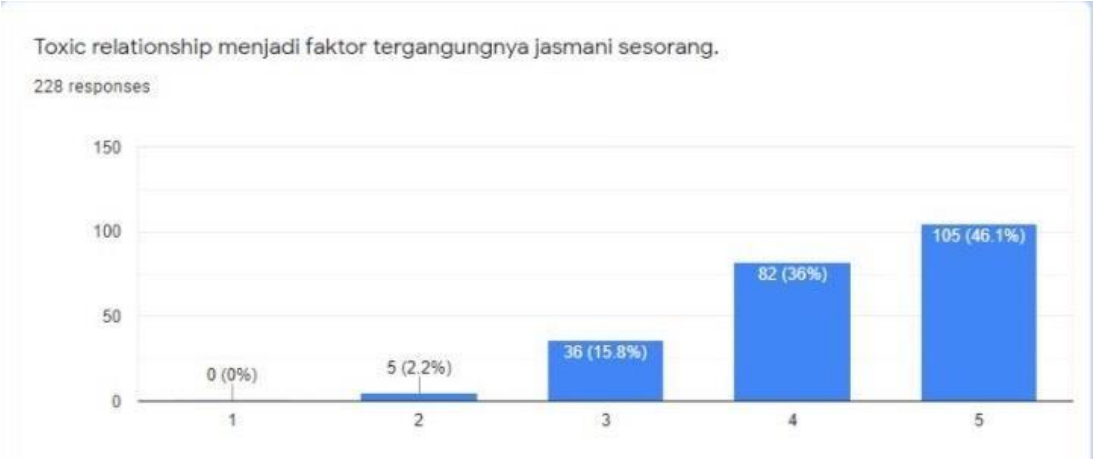



Berdasarkan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa sebanyak 166 responden dengan persentase 72.8% menyatakan "sangat setuju" bahwa pengaruh toxic rationship dapat meninggalkan rasa trauma. Kemudian sebanyak 39 responden dengan persentase 17.1% menyatakan "setuju", sedangkan 18 responden dengan persentase 7.9% menyatakan "ragu ragu", 4 responden dengan persentase 1.8% menyatkan "tidak setuju" dan terdapat 1 responden dengan persentase 0.4% menyatakan "sangat tidak setuju" bahwa pengaruh toxic relationship itu bisa meninggalkan rasa trauma.

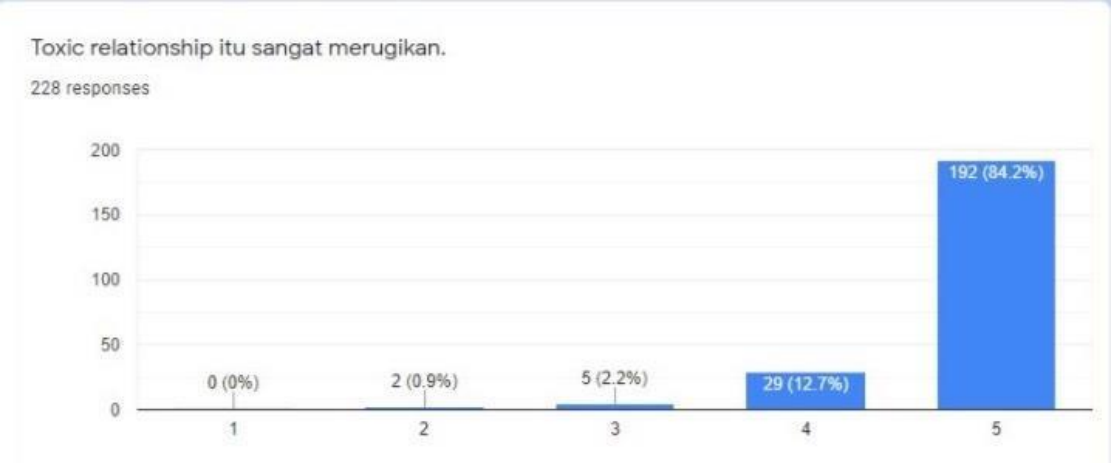



Berdasarkan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa 132 responden dengan persentase 57.9% menyatakan "sangat setuju" dengan toxic relationship bahwa dapat menjadikan faktor terganggunya kepribadian dalam seseorang. Kemudian 73 responden dengan persentase 32% menyatakan "setuju",sedangkan 20 responden dengan persentase 8.8% menyatakan ragu ragu dan 3 responden dengan persentase 1.3% menyatakan "tidak setuju" bahwa toxic relationship itu menjadi faktor terganggunya keperibadian seseorang.

e-ISSN: 2722-7413




Berdasarkan hasil tanggapan diagram diatas dari 228 responden,105 responden dengan persentase 46.1% menyatakan "sangat setuju" bahwa toxic relationship dapat menjadi faktor terganggunya jasmani dalam seseorang. Kemudian 82 responden dengan persentase 36% menyatakan "setuju", sedangkan 36 responden dengan persentase 15.8% menyatakan "ragu ragu" dan terdapat 5 responden dengan persentase 2.2% menyatakan "tidak setuju" dengan toxic relationship dapat menjadi faktor terganggunya jasmani seseorang.




Berdasarkan hasil tanggapan diagram diatas dari 228 responden,192 responden dengan persentase 84.2% menyatakan "sangat setuju" dengan toxic relationship itu sangat merugikan,sedangkan 29 responden dengan persentase 12.7%menyatakan "setuju",5 responden dengan persentase 2.2% menyatakan "ragu ragu" dan 2 responden dengan persentase 0.9% menjawab "tidak setuju" bahwa masalah *toxic telationship* itu merugikan.

*Toxic relationship* atau yang disebut hubungan beracun sering terjadi pada mereka yang sedang menjalani hubungan pacaran atau percintaan. Hubungan ini tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain (Julianto et al., 2020). Hal ini dibuktikan dari hasil yang diberikan oleh 228 responden melalui G-form, dengan diagram pertanyaan "Apakah kamu pernah mengalami toxic relationship?". Pertanyaan tersebut mendapatkan 62,3% nya menjawab 'iya pernah', tetapi sebenarnya *toxic relationship* bukan hanya terjadi pada hubungan percintaan karena *toxic relationship* bisa terjadi pada hubungan suatu keluarga atau petermanan. Berdasarkan hasil diagram diatas dari 228 responden dapat diketahui bahwa sebanyak 183 responden dengan persentase 80.3% menyatakan "sangat setuju" bahwa *toxic relationship* itu bukan hanya terjadi pada pasangan saja tetapi pada pertemanan bahkan hingga keluarga juga mengalami atau terjadinya *toxic relationship*.

Ketika seseorang mengalami toxic relationship ia akan cenderung tidak sadar bahwa ia sedang mengalami toxic relationship, sehingga orang-orang yang sedang mengalami toxic relationship biasanya akan sulit untuk keluar dari hubungan tersebut. Toxic relattionship memiliki dua bentuk yaitu fisik dan emosional. Bentuk emosional pada toxic relationship itu terjadi ketika seseorang membentak lawan bicara pada hubungannya. Kekerasaan bentuk emosional ini terjadi tidak hanya pada saat seseorang berteriak atau berbicara dengan nada yang tinggi tetapi dapat dilakukan dengan nada halus sekalipun. Kekerasaan bentuk emosional ini terjadi ketika seseorang ingin menghancurkan karakter orang lain. Sedangkan, bentuk kekerasan fisik itu seperti kekerasan yang melibatkan kontak langsung dan dimaksudkan untuk menimbulkan perasaan intimidasi, cedera, atau penderitaan fisik lain atau kerusakan tubuh.

Penyebab terjadinya toxic relationship adalah lingkungan sosial yang tidak baik, kurangnya rasa percaya diri, masa lalu yang buruk, membandingkan hubungan pribadi dengan hubungan orang lain, kurangnya support atau perhatian satu sama lain, dan komunikasi yang buruk. Dan dari penyebab tersebut toxic relationship juga mempunya akibat yaitu meninggalkan rasa trauma, terganggunya kepribadian seseorang, dan dapat menganggu jasmani seseorang.

Secara disadari maupun tidaknya sebenarnya Toxic Relationship ini sangat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang toxic maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Sehingga toxic relationship merupakan suatu hubungan yang sangat merugikan.

## 4. SIMPULAN

*Toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang terjadi antara dua individu atau lebih dengan tidak saling menguntungkan. Berdasarkan hasil penelitian yang kami lakukan, hal tersebut sudah banyak disadari dan dialami oleh para remaja dan banyak faktor yang sangat memengaruhi hal tersebut terjadi salah satunya faktor lingkungan dan masa lalu.

Mayoritas para remaja menyatakan bahwa *toxic relationship* merupakan suatu hal yang berbentuk negatif yang sangat merugikan baik bagi orang lain maupun diri sendiri. Maka dari itu terjadinya *toxic relationship* bisa terjadi disegala hubungan, mulai dari pertemanan, keluarga, dan percintaan. Terjadinya hal tersebut dipicu oleh kurangnya support dan komunikasi antara satu sama lain, dan membandingkan satu hal dengan hal lainnya yang dapat memengaruhi kepribadian seseorang sehingga berakibat timbulnya traumatis dari diri orang yang mengalaminya tersebut.

Maka dari itu untuk menghindari terjadinya *toxic relationship* ada baiknya kita dapat mengenali faktor apa saja yang dapat menyebabkan *toxic relationship* sehingga dengan pengetahuan tersebut kita sebagai makhluk sosial dapat menghindari dengan cara menjaga komunikasi agar *toxic relationship* tidak terjadi.

## 5. REFERENSI

Afifah, M. N. (2020). Kenali Apa itu Toxic Relationship, Tanda Hubungan Sudah Tak Sehat. *Kompas.Com*. https://health.kompas.com/read/2020/11/27/200200568/kenali-apa-itu-toxic-relationship-tanda-hubungan-sudah-tak-sehat?page=all

Alfiani, vivi R. (2020). *Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi*.

Fatmawaty, R. (2017). Fase-fase Masa Remaja. *Jurnal Reforma*, *VI* (02), 55–65.

Hikmah, U. M. (2019). Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya. *UNAIR NEWS*. http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya/

Inah, E. N. (2013). Peranan Komunikasi Dalam Pendidikan. *Al-Ta'dib*, *6*(1), 176–188.

Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*(1), 103. https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016

Perempuan, K. (2019). *Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2019*. https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/lembar-fakta-dan-poin-kunci-catatan-tahunan-komnas-perempuan-tahun-2019

Purwowiyoto, B. S. (2021). *Glosarium*. H&B HEART & BEYOND PERKI. https://books.google.co.id/books?id=OcITEAAAQBAJ&pg=PA394&lpg=PA394&dq=Hubungan+adalah+kesinambungan+interaksi+antara+dua+orang+atau+lebih+yang+memudahkan+proses+pengenalan+satu+akan+yang+lain&source=bl&ots=vjDP8xY8ON&sig=ACfU3U2QD1tcl0QwRyaptvqOqLyz8Q35D

Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, *2*, 39–43. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954

Yuwita, N., Wisadirana, D., & Suryadi, S. (2015). Studi Konstruksi Makna Hubungan Antarumat Beragama Dengan Pendekatan Model (Coordinated Management of Meaning-CMM). *Wacana, Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *18*(04), 267–276. https://doi.org/10.21776/ub.wacana.2015.018.04.7