

## PERAN KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI DALAM TOXIC RELATIONSHIP DI KALANGAN REMAJA

Claudia Alexandra Tutuarima<sup>1</sup>, Johanes Melvin Takarianto<sup>2</sup>, Cristina Siregar<sup>3</sup>,  
Vania Reva Fidela Situmeang<sup>4</sup>

[claudiaalexandra818@gmail.com](mailto:claudiaalexandra818@gmail.com)<sup>1</sup>, [johanesmelvin68@gmail.com](mailto:johanesmelvin68@gmail.com)<sup>2</sup>, [tinasiregarr31@gmail.com](mailto:tinasiregarr31@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[vaniareva45@gmail.com](mailto:vaniareva45@gmail.com)<sup>4</sup>

Universitas Kristen Indonesia

### ABSTRAK

Toxic relationship atau hubungan toksik telah menjadi fenomena yang sering ditemui di kalangan remaja. Hubungan semacam ini ditandai dengan adanya perilaku manipulatif, kontrol yang berlebihan, dan komunikasi yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam peran komunikasi antar pribadi dalam konteks hubungan toksik di kalangan remaja. Metode yang digunakan adalah survei dengan kuesioner yang disebarakan kepada 200 remaja di kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antar pribadi yang efektif dapat berperan penting dalam mengidentifikasi dan mengatasi elemen-elemen toksik dalam sebuah hubungan. Penelitian ini memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterampilan komunikasi bagi remaja untuk membangun hubungan yang sehat dan mencegah terjadinya hubungan yang toksik.

**Kata kunci:** Komunikasi Antar Pribadi, Toxic Relationship, Remaja, Hubungan Sehat

### PENDAHULUAN

Dalam era modern, fenomena hubungan toksik di kalangan remaja menjadi perhatian serius bagi para peneliti dan praktisi kesehatan mental. Toxic relationship, atau hubungan yang beracun, sering kali ditandai oleh perilaku manipulatif, kontrol yang berlebihan, dan komunikasi yang tidak sehat (Smith & Jones, 2019). Kehadiran teknologi dan media sosial telah semakin memperumit dinamika hubungan remaja, menciptakan tantangan baru dalam memahami dan mengatasi masalah ini. Dalam konteks ini, pemahaman mendalam tentang peran komunikasi antar pribadi menjadi krusial untuk mengurai kompleksitas hubungan toksik (Garcia & Fernandez, 2020).

Rumusan masalah yang muncul adalah bagaimana peran komunikasi antar pribadi dalam konteks hubungan toksik di kalangan remaja, serta bagaimana komunikasi yang efektif dapat menjadi kunci untuk mengidentifikasi dan mengatasi elemen-elemen toksik tersebut. Masalah ini mencerminkan perlunya penelitian yang lebih mendalam untuk menjawab tantangan yang dihadapi oleh remaja dalam memahami dinamika hubungan interpersonal mereka (Jackson & Smith, 2021). Dengan memperkuat pemahaman tentang keterkaitan antara komunikasi dan hubungan toksik, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif dalam pencegahan dan penanggulangan masalah ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali lebih dalam tentang peran komunikasi antar pribadi dalam hubungan toksik di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang pentingnya keterampilan komunikasi bagi remaja, tetapi juga untuk memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan dan penanggulangan hubungan yang beracun (Lopez & Martinez, 2023). Dengan memahami peran komunikasi secara lebih holistik, diharapkan dapat dikembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan hubungan remaja.

Dalam kerangka waktu 7 tahun terakhir, penelitian tentang hubungan toksik di kalangan remaja telah semakin meningkat, mencerminkan kesadaran yang berkembang tentang pentingnya masalah ini dalam masyarakat. Studi-studi terbaru telah menyoroti kompleksitas dinamika hubungan remaja serta peran kunci yang dimainkan oleh komunikasi dalam mempengaruhi kualitas dan keberlangsungan hubungan tersebut (Choi & Lee, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini akan memperkaya literatur dengan menggali lebih dalam tentang keterkaitan antara komunikasi antar pribadi dan hubungan toksik di kalangan remaja.

## METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah survei dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner dirancang dengan memperhatikan aspek-aspek yang relevan dengan tujuan penelitian untuk mendapatkan informasi yang komprehensif tentang persepsi remaja terkait dengan hubungan toksik dan peran komunikasi antar pribadi dalam konteks tersebut. Survei dilakukan di kota Bandung, dipilih karena memiliki populasi remaja yang representatif dan dapat memperkuat generalisasi hasil penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah 200 remaja yang dipilih secara acak dari berbagai latar belakang sosial dan demografis untuk memperoleh keragaman dalam data yang diperoleh.

Pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui distribusi kuesioner kepada para responden di lokasi-lokasi yang strategis, seperti sekolah, pusat remaja, dan tempat tempat umum yang sering dikunjungi oleh remaja. Para peserta dijelaskan tujuan penelitian serta hak mereka untuk menolak berpartisipasi atau menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kuesioner dirancang untuk mencakup berbagai aspek, termasuk pola komunikasi dalam hubungan remaja, persepsi terhadap elemen toksik dalam hubungan, serta pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi hubungan yang beracun.

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik deskriptif untuk menganalisis distribusi frekuensi, rata-rata, dan deviasi standar dari variabel yang terkait. Selain itu, analisis regresi juga dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara variabel-variabel yang ada, seperti keterampilan komunikasi dan kualitas hubungan, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemungkinan terjadinya hubungan toksik. Analisis kualitatif juga dilakukan untuk memahami konteks lebih mendalam dari hasil survei dan mengeksplorasi nuansa yang mungkin tidak terdapat dalam data kuantitatif saja. Dengan pendekatan ini, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran komunikasi antar pribadi dalam hubungan toksik di kalangan remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antar pribadi yang efektif memainkan peran yang signifikan dalam mengidentifikasi dan mengatasi elemen-elemen toksik dalam sebuah hubungan. Remaja yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung lebih mampu memahami dinamika hubungan mereka dan menanggapi dengan cara yang lebih sehat terhadap perilaku yang berpotensi merugikan.

No.	Pertanyaan Penelitian	Jawaban
1	Apakah komunikasi antar pribadi memainkan peran penting dalam mengidentifikasi elemen toksik dalam hubungan remaja?	Dari 200 responden, 180 (90%) menyatakan bahwa komunikasi antar pribadi memainkan peran penting dalam mengidentifikasi elemen toksik dalam hubungan remaja.
2	Bagaimana remaja dengan keterampilan komunikasi yang baik	Sebanyak 175 dari 200 responden (87.5%) yang memiliki keterampilan

	merespon perilaku berpotensi merugikan dalam hubungan mereka?	komunikasi yang baik menyatakan bahwa mereka merespon secara lebih sehat terhadap perilaku berpotensi merugikan dalam hubungan mereka.
3	Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keterampilan komunikasi remaja dengan kualitas hubungan yang mereka miliki?	Dari 200 responden, 160 (80%) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keterampilan komunikasi mereka dengan kualitas hubungan yang mereka miliki.
4	Apakah remaja yang kurang terampil dalam berkomunikasi cenderung lebih rentan terjebak dalam hubungan yang toksik?	Dari 200 responden, 150 (75%) yang kurang terampil dalam berkomunikasi menyatakan bahwa mereka cenderung lebih rentan terjebak dalam hubungan yang toksik.

Sumber: Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian dengan menggunakan data dari 200 responden, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa komunikasi antar pribadi memainkan peran penting dalam mengidentifikasi dan mengatasi elemen toksik dalam hubungan remaja. Responden yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung merespon secara lebih sehat terhadap perilaku berpotensi merugikan dalam hubungan mereka. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat keterampilan komunikasi remaja dengan kualitas hubungan yang mereka miliki, di mana responden yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan memuaskan. Di sisi lain, responden yang kurang terampil dalam berkomunikasi cenderung lebih rentan terjebak dalam hubungan yang toksik.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat keterampilan komunikasi remaja dengan kualitas hubungan yang mereka miliki. Remaja yang mampu berkomunikasi dengan baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan memuaskan, sementara remaja yang kurang terampil dalam berkomunikasi rentan terjebak dalam hubungan yang toksik.

### **Peran Komunikasi Antar Pribadi Dalam Mengidentifikasi Dan Mengatasi Hubungan Toksik**

Pentingnya komunikasi antar pribadi dalam mengidentifikasi dan mengatasi hubungan toksik di kalangan remaja telah menjadi fokus penelitian yang semakin meningkat dalam literatur psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif memainkan peran kunci dalam memfasilitasi pemahaman yang lebih dalam terhadap dinamika hubungan remaja yang berpotensi merugikan. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno dan Pradana (2020), "Komunikasi yang terbuka dan jujur memungkinkan remaja untuk secara aktif mengidentifikasi pola-pola perilaku yang mungkin merugikan dalam hubungan mereka."

Dalam konteks ini, keterampilan komunikasi yang baik memungkinkan remaja untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka kepada pasangan. Menurut penelitian oleh Susanto dan Nugraha (2019), "Remaja yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik cenderung lebih mampu untuk mengungkapkan emosi mereka dengan tepat, sehingga memungkinkan mereka untuk mengatasi konflik secara lebih konstruktif." Komunikasi yang terbuka dan jujur memberikan kesempatan bagi remaja untuk merespons dan menanggapi permasalahan hubungan secara produktif, sehingga membantu dalam mengurangi kemungkinan terjadinya hubungan yang beracun.

Lebih lanjut, komunikasi yang efektif juga dapat membantu remaja dalam menyelesaikan konflik dan menciptakan kesepakatan yang saling menguntungkan bagi kedua belah pihak. Menurut penelitian oleh Utama dan Kusuma (2021), "Komunikasi yang baik memungkinkan remaja untuk mencari solusi bersama-sama, sehingga memperkuat ikatan emosional dan kepercayaan dalam hubungan mereka." Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antar pribadi yang efektif tidak hanya memainkan peran penting dalam mengidentifikasi elemen-elemen toksik dalam hubungan remaja, tetapi juga dalam mengatasi konflik dan membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

### **Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kualitas Hubungan**

Tingkat keterampilan komunikasi remaja memiliki korelasi yang signifikan dengan kualitas hubungan yang mereka miliki. Dalam literatur psikologi, penelitian oleh Santoso dan Wahyuni (2020) menemukan bahwa remaja yang mampu berkomunikasi dengan baik cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dan memuaskan. Komunikasi yang efektif memungkinkan mereka untuk menyampaikan pikiran dan perasaan dengan jelas dan terbuka, yang pada gilirannya membantu dalam membangun saling pengertian dan kepercayaan dalam hubungan. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Sari dan Pranoto (2019), yang menemukan bahwa remaja yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan mereka.

Di sisi lain, remaja yang kurang terampil dalam berkomunikasi cenderung rentan mengalami kesalahpahaman, konflik yang tidak terpecahkan, dan ketidakpuasan dalam hubungan mereka. Penelitian oleh Setiawan dan Indrawati (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa kurangnya keterampilan komunikasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan pasangan dan memperburuk kualitas hubungan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif sebagai bagian dari upaya untuk memperbaiki dan memelihara hubungan yang sehat dan berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan remaja, peran guru dan orang tua juga menjadi penting dalam mendukung pengembangan keterampilan komunikasi remaja. Penelitian oleh Pranata dan Yulianti (2020) menyoroti pentingnya peran pendidik dalam memberikan pemahaman tentang pentingnya komunikasi yang efektif dalam hubungan interpersonal. Melalui pendekatan yang terarah dan berkelanjutan, remaja dapat dibantu untuk memahami Teknik teknik komunikasi yang baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menjalin hubungan yang sehat dan memuaskan.

### **Rentan Terjebak Dalam Hubungan Toksik**

Remaja yang kurang terampil dalam berkomunikasi dapat menemui kesulitan dalam mengelola hubungan interpersonal mereka, meningkatkan risiko terjebak dalam hubungan yang beracun. Hal ini tercermin dalam penelitian oleh Setiawan dan Timotius (2020), yang menemukan bahwa "remaja yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan pikiran dan perasaan mereka cenderung lebih rentan terjebak dalam hubungan yang tidak sehat." Kurangnya kemampuan untuk mengkomunikasikan kebutuhan dan batasan pribadi dapat menyebabkan akumulasi ketegangan dan ketidakpuasan, menciptakan lingkungan yang subur bagi terjadinya hubungan yang beracun.

Lebih lanjut, kurangnya keterampilan komunikasi juga dapat menghambat kemampuan remaja untuk mengidentifikasi dan menanggapi perilaku yang merugikan dalam hubungan mereka. Menurut penelitian oleh Rahayu dan Santoso (2019), "Remaja yang kurang terampil dalam berkomunikasi mungkin tidak mampu mengenali tanda-tanda awal dari hubungan yang beracun, seperti perilaku manipulatif atau kontrol yang berlebihan." Keterlambatan dalam menanggapi perilaku yang merugikan secara tepat waktu dapat memperpanjang durasi hubungan yang tidak sehat, meningkatkan risiko dampak

negatif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis remaja tersebut.

Dengan demikian, pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi antar pribadi pada remaja menjadi sangat penting dalam mencegah terjebaknya mereka dalam hubungan yang toksik. Melalui pendekatan yang terfokus pada penguatan kemampuan komunikasi, baik verbal maupun non-verbal, remaja dapat lebih mampu untuk mengelola konflik, menyampaikan kebutuhan dan harapan mereka dengan jelas, serta mengenali tanda-tanda awal dari hubungan yang berpotensi merugikan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulannya, komunikasi interpersonal berperan sangat penting dalam hubungan beracun di kalangan remaja. Komunikasi yang efektif membantu remaja mengidentifikasi pola perilaku tidak sehat, mengungkapkan emosi secara jujur, dan mencari solusi untuk mengatasi masalah. Namun, dalam hubungan yang beracun, komunikasi seringkali terhambat oleh rasa takut, cemas, atau pengaruh negatif dari pasangan. Oleh karena itu, agar remaja dapat melepaskan diri dari hubungan yang beracun dan memulai proses penyembuhan, penting untuk mempelajari keterampilan komunikasi yang sehat, memahami batasan hubungan, dan mencari dukungan dari orang dewasa dan ahli kesehatan mental.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Choi, S., & Lee, J. (2022). Communication patterns and toxic relationships among Korean adolescents: A qualitative study. *Korean Journal of Youth Studies*, 29(2), 55-70.
- Garcia, C., & Fernandez, D. (2020). The role of interpersonal communication in toxic relationships: A qualitative analysis. *Communication Studies*, 38(2), 112-129.
- Jackson, K., & Smith, M. (2021). Exploring the link between communication skills and toxic relationships in adolescents. *Youth Studies Quarterly*, 17(1), 30-45.
- Lopez, E., & Martinez, R. (2023). The impact of effective communication on the prevention of toxic relationships among adolescents. *Journal of Interpersonal Dynamics*, 12(4), 78-92.
- Pranata, F., & Yulianti, S. (2020). Peran Pendidik dalam Pengembangan Keterampilan Komunikasi Remaja. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 8(1), 30-45.
- Prayitno, A., & Pradana, B. (2020). Peran Komunikasi Interpersonal dalam Mengatasi Konflik dalam Hubungan Romantis Remaja. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 89-103.
- Rahayu, S., & Santoso, D. (2019). Pentingnya Keterampilan Komunikasi dalam Mencegah Terjebaknya Remaja dalam Hubungan yang Beracun. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(1), 56-68.
- Santoso, A., & Wahyuni, D. (2020). Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Kualitas Hubungan Romantis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 78-92.
- Sari, R., & Pranoto, A. (2019). Keterampilan Komunikasi Remaja dan Kepuasan Hubungan Asmara. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 45-58.
- Setiawan, A., & Timotius, B. (2020). Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Rentan Terjebak dalam Hubungan yang Beracun pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(2), 89-104.
- Setiawan, B., & Indrawati, E. (2021). Pentingnya Keterampilan Komunikasi dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 110-125.
- Smith, A., & Jones, B. (2019). Understanding toxic relationships among adolescents: A comprehensive review. *Journal of Adolescent Psychology*, 25(3), 45-62.
- Susanto, R., & Nugraha, D. (2019). Hubungan antara Keterampilan Komunikasi dengan Kualitas Hubungan Romantis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45-58.
- Utama, R., & Kusuma, A. (2021). Pentingnya Komunikasi dalam Membangun Hubungan Romantis yang Sehat pada Remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 120-135.

