

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena *toxic relationship* atau hubungan interpersonal yang tidak sehat semakin marak terjadi, baik dalam hubungan berstatus pacaran maupun pernikahan. Hubungan yang seharusnya menjadi ruang saling mendukung dan membangun, justru menjadi sumber tekanan emosional dan luka psikologis. Pola komunikasi yang terjadi dalam *toxic relationship* umumnya ditandai oleh interaksi yang manipulatif, minim empati, penuh kecemasan, serta seringkali melibatkan bentuk kontrol yang tidak sehat atas pasangan. Akibatnya, hubungan semacam ini berdampak negatif terhadap kesehatan mental, kepercayaan diri, bahkan kestabilan emosional individu yang terlibat di dalamnya. Menurut Solferino & Tessitore (2019), *toxic relationship* dapat diartikan sebagai perilaku atau kebiasaan dari salah satu atau kedua individu dalam hubungan yang memberikan dampak buruk secara mental maupun fisik. Ciri-ciri umum dari hubungan toksik ini meliputi *insecurity* yang berlebihan, egoisme, keinginan mendominasi, dan kecenderungan untuk mengontrol pasangan dalam aspek-aspek personal maupun sosial.

Data empiris menunjukkan bahwa *toxic relationship* merupakan fenomena yang mengkhawatirkan di Indonesia. Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan tahun 2020, tercatat bahwa dalam hubungan berpacaran, pasangan sering kali menjadi pelaku utama kekerasan, baik secara emosional, fisik, maupun verbal. Temuan ini menunjukkan bahwa dinamika relasi yang bersifat toksik tidak hanya terjadi dalam rumah tangga, tetapi juga dalam hubungan non-pernikahan seperti pacaran. Dari hasil data yang dihimpun dari situs kekerasan.kemenpppa.go.id hingga tanggal 9 Juli 2022 mengungkapkan bahwa sebanyak 11.075 perempuan dan 1.836 laki-laki telah menjadi korban kekerasan. Angka ini mencerminkan bahwa hubungan tidak sehat atau *toxic relationship* dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang jenis kelamin.

Sejak tahun 2020, kekerasan dalam hubungan pacaran dan pernikahan di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, baik dari segi jumlah maupun bentuk kekerasan yang dialami. Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2020, tercatat setidaknya 1.309 kasus kekerasan dalam pacaran yang dilaporkan

melalui sistem layanan SIMFONI PPA. Sementara itu, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) tercatat sebanyak 3.221 kasus, menjadikan ranah domestik sebagai salah satu sumber kekerasan paling dominan terhadap perempuan. Tahun yang sama juga mencatat lonjakan kekerasan berbasis gender siber sebanyak 510 kasus, naik signifikan dari 126 kasus di tahun 2019, yang sebagian besar terjadi akibat meningkatnya intensitas komunikasi digital selama masa pandemi COVID-19 (*Komnas Perempuan, CATAHU 2020*).

Memasuki tahun 2021, jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan mengalami lonjakan tajam menjadi 338.496 kasus, naik sekitar 50% dibandingkan tahun sebelumnya. Angka ini diambil dari data SIMFONI PPA dan Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2021, dan mencerminkan dampak lanjutan pandemi terhadap kondisi psikologis dan sosial masyarakat. Dalam laporan tersebut, disebutkan bahwa kekerasan dalam pacaran tetap mendominasi di ranah personal, khususnya dalam bentuk kekerasan psikis dan kontrol emosional. Komnas Perempuan juga mencatat bahwa banyak dari kekerasan ini terjadi dalam relasi yang bersifat toksik, ditandai dengan pola verbal abuse, pengendalian berlebihan, serta pelecehan psikologis yang berulang.

Pada tahun 2022, kekerasan dalam pacaran tercatat sebagai jenis kekerasan relasi personal tertinggi, dengan jumlah mencapai 3.528 kasus, melampaui kekerasan terhadap istri yang berjumlah 3.205 kasus. Data ini disampaikan secara resmi dalam CATAHU Komnas Perempuan 2022, yang juga menjabarkan bahwa jenis kekerasan yang paling dominan di ranah personal adalah kekerasan psikologis (40%), disusul oleh kekerasan seksual (29%), fisik (19%), dan ekonomi (12%). Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan pacaran, yang kerap dianggap sebagai masa penajakan, justru menyimpan potensi kekerasan tersembunyi, terutama terhadap perempuan muda yang masih berada dalam tahap pencarian identitas dan keterikatan emosional yang kuat.

Pada tahun 2023, menurut Catatan Tahunan Komnas Perempuan 2023, terjadi penurunan jumlah laporan kekerasan terhadap perempuan menjadi 289.111 kasus, namun terdapat lonjakan dalam kasus-kasus kekerasan berbasis gender di ruang publik, termasuk ranah digital. Salah satu bentuk kekerasan yang mencuat adalah kekerasan seksual berbasis elektronik (KSBE), yang banyak terjadi dalam relasi

pacaran atau mantan pasangan. KSBE mencakup tindakan seperti penyebaran konten intim tanpa izin, pemerasan berbasis foto pribadi, hingga pengintaian digital. Di sisi lain, kasus kekerasan dalam rumah tangga tetap terjadi dalam skala besar, terutama dalam bentuk kekerasan psikis dan ekonomi yang seringkali tidak dilaporkan karena dianggap sebagai urusan privat.

Hingga akhir tahun 2024, berdasarkan data Komnas Perempuan dan KemenPPPA per Desember 2024, tercatat 22.113 korban kekerasan terhadap perempuan, mengalami penurunan dari angka 26.161 korban pada 2023. Namun demikian, jumlah kasus kekerasan berbasis gender tetap tinggi, yaitu 24.441 kasus, dengan 14.941 di antaranya merupakan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Temuan ini menegaskan bahwa ranah domestik tetap menjadi ruang yang paling rentan terhadap terjadinya kekerasan. Selain itu, proporsi kekerasan yang dilakukan oleh pasangan baik dalam hubungan pacaran maupun pernikahan masih sangat tinggi, mencerminkan adanya relasi kuasa yang timpang dan praktik kontrol yang berlebihan. Meskipun kesadaran publik mulai meningkat, banyak penyintas *toxic relationship* masih menghadapi kendala dalam melapor, baik karena faktor ketergantungan emosional, tekanan dari lingkungan sosial, maupun rasa takut terhadap stigma yang melekat.

Fenomena *toxic relationship* bukan lagi hal yang jarang ditemui, baik dalam konteks pernikahan maupun hubungan non-pernikahan seperti pacaran. Dalam beberapa tahun terakhir, marak diberitakan kasus-kasus kekerasan dalam hubungan intim yang bermula dari komunikasi yang tidak sehat. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami lebih jauh bagaimana komunikasi antarpribadi berperan dalam memperbaiki atau bahkan memutuskan hubungan yang telah menjadi toksik.

Sebagai upaya penguatan terhadap isu penelitian, peneliti telah melakukan pra-riset untuk menggali data kualitatif dari individu yang pernah mengalami *toxic relationship*. Salah satu informan adalah seorang perempuan berusia 22 tahun di Bintara, Bekasi Barat yang pernah terlibat dalam hubungan tidak sehat selama kurang lebih satu tahun. Selama menjalin hubungan tersebut, ia mengalami kekerasan emosional maupun fisik secara berulang. Selain itu, berdasarkan pengakuannya, terdapat dugaan penggunaan praktik supranatural (ilmu santet) yang

dilakukan oleh mantan pasangannya. Tindakan tersebut didorong oleh obsesi dan keinginan berlebihan dari pihak laki-laki untuk mempertahankan hubungan. Mantan pasangan informan bahkan dikisahkan mendatangi praktisi spiritual (dukun) dan melakukan tindakan yang dianggap berada di luar nalar manusia pada umumnya. Akibat dugaan praktik tersebut, informan merasa kehilangan kendali atas dirinya dan cenderung mengikuti seluruh keinginan mantan pasangannya. Ia dipaksa menjalani hubungan seksual, tinggal serumah dengan pelaku serta keluarganya, memberikan dukungan ekonomi secara tidak sukarela, serta mengalami kekerasan fisik. Selama periode tersebut, informan mengaku tidak sepenuhnya menyadari situasi yang dialaminya, diduga karena pengaruh praktik supranatural tersebut. Namun demikian, informan akhirnya berhasil keluar dari hubungan tidak sehat tersebut berkat dukungan dari teman-teman, tetangga, dan keluarga terdekat. Temuan awal dari pra-riset ini menunjukkan bahwa pengalaman *toxic relationship* tidak hanya berdampak secara psikologis dan fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor kepercayaan dan kontrol interpersonal yang kompleks.

Kasus kedua diperoleh dari seorang mahasiswi Universitas Pamulang yang menjalin hubungan pacaran di Cipete, Jakarta Selatan sejak April 2019 hingga 2023. Pada awal hubungan, tidak tampak adanya permasalahan signifikan. Namun memasuki tahun kedua, pasangan pria mulai menunjukkan sikap posesif, membatasi aktivitas korban, serta memberlakukan sejumlah aturan yang tidak wajar. Ketika korban berusaha mengakhiri hubungan, ia justru mendapatkan ancaman yang mengarah pada kekerasan. Puncaknya, korban mengalami kekerasan fisik yang menyebabkan luka secara fisik maupun psikis, serta trauma yang mendalam. Dukungan dari teman-teman dekat menjadi faktor penting dalam proses pemulihan korban. Setelah bangkit dari keterpurukannya, korban akhirnya berhasil mengakhiri hubungan tersebut melalui komunikasi tegas yang berlandaskan prinsip komunikasi antarpribadi.

Pengalaman tersebut tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis berupa rasa takut, kecemasan, serta penurunan kepercayaan diri dalam menjalin hubungan interpersonal. Setelah keluar dari hubungan tersebut, korban tidak hanya mendapatkan dukungan emosional dari

teman-teman dekat, tetapi juga berupaya mencari bantuan profesional dengan melakukan konseling kepada psikolog. Melalui proses konseling tersebut, korban berusaha memahami kembali pengalaman traumatis yang dialaminya, mengelola emosi yang muncul, serta belajar membangun kembali pola komunikasi yang lebih sehat dalam relasi interpersonal. Dukungan dari lingkungan sosial serta proses konseling yang dijalani menjadi faktor penting dalam proses pemulihan korban. Setelah bangkit dari keterpurukannya, korban akhirnya berhasil mengakhiri hubungan tersebut melalui komunikasi tegas yang berlandaskan prinsip komunikasi antarpribadi.

Dua kasus ini menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi tidak hanya menjadi indikator dari kualitas hubungan, tetapi juga berperan strategis dalam proses penyembuhan dan pengambilan keputusan dalam hubungan yang toksik. Dalam kerangka teori penetrasi sosial (social penetration theory) yang dikemukakan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor, komunikasi antarpribadi mencerminkan kedalaman dan luasnya pengungkapan diri yang menjadi dasar dalam membangun keintiman. Namun dalam hubungan yang toksik, proses ini bisa mengalami hambatan yang serius. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana komunikasi antarpribadi diterapkan oleh individu yang berusaha keluar dari hubungan tidak sehat dan membangun kembali keseimbangan emosionalnya.

Selain itu, perkembangan media sosial dan teknologi komunikasi juga menjadi faktor yang memperumit relasi interpersonal masa kini. Dalam banyak kasus, bentuk kekerasan yang terjadi tidak disadari oleh korban karena dibungkus dalam ekspresi perhatian atau kasih sayang. Hal ini menjadi semakin kompleks ketika bentuk kontrol dan manipulasi turut merambah ke ranah digital. Kontrol terhadap pasangan, misalnya, dapat terjadi melalui pengawasan intensif di media sosial, pelacakan lokasi secara real-time, hingga tekanan untuk membagikan kata sandi akun pribadi sebagai bentuk “bukti cinta”. Praktik-praktik ini sering kali dianggap wajar dalam hubungan, padahal mencerminkan dinamika relasi yang tidak sehat. Dalam konteks ini, relasi toksik tidak lagi terbatas pada interaksi langsung, tetapi telah bertransformasi mengikuti perkembangan teknologi, menyusup dalam keseharian digital individu. Akibatnya, batas antara perhatian yang tulus dan perilaku kontrol menjadi semakin kabur, memperbesar risiko terjebaknya seseorang

dalam hubungan yang secara emosional merugikan tanpa disadari

Melihat meningkatnya prevalensi serta bentuk-bentuk baru dari hubungan yang tidak sehat, tentu akan menimbulkan dampak dari fenomena tersebut. Dampak *toxic relationship* tidak hanya dirasakan selama hubungan itu berlangsung, tetapi juga berlanjut dalam bentuk luka psikologis jangka Panjang yang menghambat kemampuan individu membangun hubungan baru yang sehat. Oleh karena itu, pemulihan pasca hubungan toksik memerlukan pendekatan yang mencakup pemulihan psikologis sekaligus penguatan keterampilan komunikasi antarpribadi. Menurut American Psychological Association (APA), kekerasan emosional dalam hubungan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan kronis, depresi, penurunan harga diri, dan gejala trauma kompleks (complex PTSD).

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 juga mengungkapkan bahwa satu dari tiga perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan dalam hubungan, baik secara fisik maupun emosional, yang sering kali berkaitan dengan relasi toksik. Meski perempuan lebih banyak dilaporkan sebagai korban, laki-laki juga tidak luput dari dampak serupa, sebagaimana ditunjukkan oleh data KemenPPPA yang telah disebutkan sebelumnya.

Toxic relationship juga berdampak pada keterampilan komunikasi interpersonal individu. Korban hubungan toksik cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka, membangun kepercayaan, dan menetapkan batasan sehat dalam relasi berikutnya. Hal ini berakar pada pengalaman masa lalu yang membentuk pola pikir bahwa konflik, kontrol, atau ketergantungan emosional ekstrem merupakan bagian tak terhindarkan dari suatu hubungan. Paparan terhadap pola komunikasi yang bermasalah secara terus-menerus dapat menyebabkan disfungsi komunikasi interpersonal, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hubungan sosial secara umum. Pengalaman negatif dalam hubungan yang abusif dapat menciptakan skema mental baru tentang relasi yang keliru, di mana individu menjadi terbiasa dengan ketidakseimbangan kekuasaan, ketergantungan emosional, serta pola komunikasi destruktif. Jika tidak disadari dan diatasi, skema ini berpotensi terbawa ke dalam hubungan berikutnya

Selain dampak psikologis dan komunikasi interpersonal, hubungan toksik juga dapat melemahkan fungsi sosial individu. Mereka yang berada dalam

hubungan ini sering kali mengalami isolasi sosial, baik karena dikontrol oleh pasangan maupun karena menarik diri akibat tekanan mental. Isolasi ini memperburuk kondisi korban karena minimnya dukungan sosial yang mereka terima. Pada akhirnya, kondisi isolasi sosial tersebut kerap memperkuat rasa ketergantungan emosional terhadap pasangan, sekalipun hubungan yang dijalani sudah jelas merugikan. Individu yang terjebak dalam siklus ini sering kali merasa bahwa tidak ada alternatif lain di luar hubungan tersebut, baik karena kehilangan jaringan sosial, kepercayaan diri yang rendah, maupun karena rasa takut akan penolakan dari lingkungan sekitar.

Di sisi lain, setelah berhasil keluar dari hubungan toksik, tantangan tidak serta-merta berakhir. Individu masih membawa beban pengalaman masa lalu yang dapat memengaruhi cara mereka menjalani hubungan baru. Ketidakpercayaan, kecemasan terhadap kedekatan emosional, hingga kesulitan dalam menetapkan batasan merupakan hambatan umum yang kerap muncul. Penelitian oleh Alifah Qonitah dkk. (2023) menunjukkan bahwa individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung memiliki harga diri rendah, merasa cemas, dan ragu dalam mengambil keputusan. Sejalan dengan temuan tersebut, Herman (1992) dalam bukunya *Trauma and Recovery* menekankan bahwa trauma relasional meninggalkan dampak jangka panjang pada rasa aman, kepercayaan, dan identitas diri korban. Oleh karena itu, proses pemulihan pasca hubungan toksik tidak hanya memerlukan dukungan sosial dan psikologis, tetapi juga keterampilan komunikasi antarpribadi yang memadai.

Namun demikian, pemulihan dari hubungan toksik tidak semata-mata bergantung pada pemisahan fisik dari pasangan yang merugikan. Salah satu aspek penting yang turut memengaruhi keberhasilan pemulihan adalah kemampuan individu untuk membangun kembali komunikasi antarpribadi yang sehat. Komunikasi antarpribadi memainkan peran sentral dalam proses pemulihan dari hubungan toksik, karena melalui komunikasi inilah individu belajar kembali untuk mengekspresikan pikiran, emosi, dan kebutuhan secara sehat. Setelah mengalami relasi yang penuh kontrol, manipulasi, atau kekerasan, individu sering kali kehilangan kepercayaan terhadap kemampuannya untuk membangun koneksi yang aman dan saling menghargai. Oleh karena itu, pemulihan tidak hanya soal

menghindari dinamika lama, tetapi juga membentuk pola komunikasi baru yang lebih adaptif dan fungsional.

Melalui komunikasi yang terbuka dan jujur, individu dapat mulai mengenali batasan pribadi, membedakan antara respons emosional yang berasal dari trauma masa lalu dan dinamika hubungan saat ini, serta membangun rasa aman dalam berinteraksi. Proses ini dapat berlangsung secara bertahap, dimulai dari lingkaran sosial terdekat seperti teman, keluarga, atau terapis yang memberikan ruang aman untuk belajar kembali berkomunikasi tanpa rasa takut atau dihakimi. Selain itu, komunikasi antarpribadi juga berfungsi sebagai sarana refleksi diri. Dalam dialog yang suportif, individu diajak untuk mengidentifikasi pola komunikasi yang merugikan, seperti pasif-agresif, menutup diri, atau menghindari konflik, dan menggantinya dengan pendekatan yang lebih asertif dan empatik.

Fokus utama penelitian ini adalah untuk menggali pengalaman subjektif individu dalam membangun kembali kepercayaan dan komunikasi yang sehat setelah keluar dari hubungan toksik. Kepercayaan dan relasi sehat tidak hanya ditentukan oleh pemisahan dari relasi yang merugikan, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam merekonstruksi cara berkomunikasi baik dalam menjalin kedekatan, menetapkan batasan, maupun membangun kepercayaan interpersonal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur komunikasi interpersonal dan psikologi relasional, khususnya yang berfokus pada fase pemulihan pasca relasi toksik. Selain memperkaya perspektif akademis mengenai komunikasi sebagai proses penyembuhan, temuan penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi praktisi psikologi, konselor, dan pendamping penyintas dalam merancang pendekatan berbasis komunikasi empatik. Lebih jauh, studi ini juga relevan bagi masyarakat luas sebagai refleksi atas pentingnya komunikasi sehat dalam membangun relasi yang setara dan saling mendukung.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana individu yang pernah terlibat dalam *toxic relationship* membangun kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal, meliputi bentuk dan strategi komunikasi yang digunakan, serta tantangan yang dihadapi dan cara mengatasinya?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui individu yang pernah terlibat dalam *toxic relationship* membangun kembali kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal, termasuk bentuk dan strategi komunikasi yang digunakan, serta tantangan yang dihadapi dan cara mengatasinya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik/Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi antarpribadi dan komunikasi pemulihan pasca trauma relasional. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur yang membahas hubungan antara trauma relasional dan rekonstruksi pola komunikasi sehat, serta menjadi referensi dalam studi-studi komunikasi interpersonal dan psikologi relasional.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi konselor, terapis, praktisi komunikasi, serta lembaga yang bergerak di bidang pendampingan korban kekerasan atau hubungan toksik. Temuan ini dapat digunakan untuk menyusun program komunikasi pemulihan yang berbasis empati, serta menjadi dasar dalam merancang kebijakan atau pendekatan intervensi yang lebih tepat sasaran dalam konteks relasi interpersonal yang bermasalah.

1.5 Sistematika Penulisan

Agar lebih mudah terarah penulis membuat sistematika penulisan sesuai dengan masing-masing bab. Masing-masing bab terdiri dari beberapa bagian yang merupakan penjelasan dari bab tersebut, antara lain :

BAB 1 PENDAHULUAN

Pada bab pendahuluan ini penulis membahas mengenai latar belakang masalah yang berkaitan dengan fenomena *toxic relationship* dan proses pemulihan komunikasi antarpribadi setelah hubungan tersebut berakhir. Bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab tinjauan pustaka ini penulis membahas teori-teori yang digunakan sebagai dasar penelitian, seperti Teori Komunikasi Antarpribadi dan Teori Penetrasi Sosial. Selain itu, juga dijelaskan konsep-konsep yang relevan mengenai *toxic relationship*, proses pemulihan relasi, dan kesehatan relasional. Bab ini mencakup penelitian terdahulu, kerangka teori, serta kerangka pemikiran yang menjadi landasan dalam menganalisis data penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada bab ini penulis menjelaskan metode penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan berada dalam paradigma konstruktivis. Di dalam bab ini dijelaskan mengenai lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta jadwal dan tahapan penelitian

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan menguraikan secara mendalam temuan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini penulis akan menjelaskan kesimpulan dari hasil penelitian serta akan memberikan saran secara teoritis dan praktis