

**Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal
Di Kalangan Remaja****Novi Andayani Praptiningsih¹, Gilang Kumari Putra²**novi.ap@uhamka.ac.id¹² Communication Department, Social and Political Science Faculty,
University of Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) Jakarta 12510, Indonesia**Submitted:** 23 Oktober 2021 **Revised:** 26 Oktober 2021 **Accepted:** 29 Oktober 2021**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan tidak sehat dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Toxic Relationship* sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Hubungan seperti ini sangat rentan membuat penderitanya menjadi tidak produktif, gangguan jiwa, sehingga bisa memicu luapan emosi yang berujung pada kekerasan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data adalah FGD, observasi, dan wawancara mendalam dengan informan/peserta sebagai data primer. Sedangkan data sekunder menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari jurnal, e-book/ buku dan dokumen. Teknik analisis data menggunakan Model Interaktif Miles & Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, pelaku *toxic relationship* yaitu *toxic people* bisa menjadi orang terdekat korban, seperti keluarga inti yang terdiri dari ayah-ibu-kakak-adik. Selain itu, pelaku bisa saja merupakan kekasih dalam hubungan cinta yang tidak sehat, atau teman sebaya bahkan teman yang sering melakukan *bullying* berupa kekerasan verbal, fisik, bahkan seksual. Kedua, jenis *toxic relationship*, dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk, yaitu: hubungan yang tidak sehat dengan teman (*toxic friendship*), orang tua/keluarga (*toxic parenting*), kekasih/pacar, dan orang tua yang selingkuh sehingga mempengaruhi mental anak.

Kata kunci: *toxic relationship, komunikasi, interpersonal, remaja*

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify and analyze toxic relationships in interpersonal communication among adolescents. Toxic Relationship as an unhealthy relationship does have an impact on the occurrence of internal conflicts. Relationships like this are very vulnerable to making the sufferer unproductive, mental disorders, so that it can trigger an emotional outburst that leads to violence. The research method used is a qualitative approach. The technique of collecting data is FGD, observation, and conducting in-depth interviews with informants/participants as primary data. While secondary data uses literature studies sourced from journals, e-books/books and documents. The data analysis technique uses the Miles & Huberman Interactive Model. The results of the study show that: first, the perpetrators of toxic relationships, namely toxic people, could be the closest people to the victim, such as the nuclear family, consisting of father-mother-brothers and sisters. In addition, the perpetrator could be a lover in an unhealthy love relationship. Or peers and even friends who often do bullying in the form of verbal, physical, and even sexual violence. Second, the type of toxic relationship, can be categorized into several forms, namely: unhealthy relationships with friends (toxic friendship), parents/family (toxic parenting), lovers/girlfriends, and parents who cheat so that it affects the child's mentality.

Keywords: *toxic relationship, interpersonal, communication, teenagers.*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial tentu tidak lepas dari interaksi dan komunikasi. Interaksi dan komunikasi yang terjalin dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung dengan perantara pelbagai macam

media. Dengan interaksi dan komunikasi manusia dapat saling terhubung dan terjadi kontak yang berlanjut. Manusia sejak awal telah berperan dalam sosialisasi dalam lingkup kecil yakni keluarga. Selanjutnya lingkup sosialisasinya meluas pada

lingkungan sebaya. Pada lingkungan sebaya ini anak akan mengenal sebuah komunikasi interpersonal dan intrapersonal. Komunikasi yang terjalin tidak hanya sebatas pada tegur sapa dan perkenalan, namun dapat berlanjut pada membentuk kelompok-kelompok bermain dengan dasar persamaan minat antar anggota. Namun, komunikasi yang terjalin dalam kelompok bermain justru memicu terjadinya stres pada anak karena adanya kata-kata yang menyingung atau tindak perundungan baik secara sengaja atau tidak.

Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (INFODATIN) Tahun 2019 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019), gangguan depresi yang diklasifikasi berdasarkan usia sudah muncul sejak usia remaja (15-24 Tahun) dengan persentase 6,2%. Tentu patut menjadi perhatian semua pihak khususnya orang tua sebab munculnya gangguan depresi pada anak sejak usia remaja. Anak usia remaja sedang giatnya menjangkau komunikasi dengan sebaya nya. Namun pada usia remaja pula awal bagi seorang anak mengalami gangguan depresi. Faktor pendorong terjadinya gangguan depresi pada remaja antara lain : tindak perundungan (*bullying*) yang terjadi diantara remaja, adanya konflik dalam internal (keluarga) yang menjadi pemicu ledakan emosi, rasa kecewa yang tertahan, faktor lingkungan yang memang terdapat budaya perundungan, dan sebagainya. Seharusnya pada usia remaja, anak belajar untuk menjalin komunikasi pada teman sebaya nya dan membangun relasi dengan lingkungannya. Tetapi yang terjadi justru terjadinya gangguan depresi hingga membuat remaja terjebak dalam *toxic relationship* (hubungan tidak sehat).

Laman news.detik.com pada 1 September 2020 (Fadhil, 2020), memberitakan bahwa terjadi tindak kekerasan antar remaja di Batam yang disebabkan oleh *body shaming* hingga menewaskan seorang remaja tersebut.

Kekerasan yang berujung pada kematian remaja berusia 15 tahun diawali oleh perundungan (*bully*) terhadap postur tubuh pelaku yang lebih besar daripada postur tubuh korban. Pelaku merasa tidak terima dengan perundungan tersebut dan langsung memukul korban, namun ketika tengah malam korban mengalami muntah-muntah yang hebat di rumah dan dilarikan ke rumah sakit terdekat. Setelah mengalami koma, korbanpun meninggal pada 14 Agustus 2020 dan proses hukum atas pelaku tetap dilanjutkan tanpa diversifikasi. Kasus di Batam ini menjadi satu dari sekian banyak kasus perundungan yang terjadi antar remaja di Indonesia. Tindak perundungan (*Bullying*) masih menjadi kasus terbanyak yang mempengaruhi terganggunya kondisi kesehatan mental remaja diawal masa remaja hingga remaja akhir.

Komunikasi interpersonal yang dijalin remaja dalam lingkungan sebaya nya sejatinya dapat memperkuat pembangunan jati diri seorang remaja tersebut. Komunikasi interpersonal yang terjalin antar remaja juga sebenarnya dapat membantu remaja mencari tahu lebih banyak mengenai potensi dalam diri dan mengembangkannya bersama teman yang memiliki ketertarikan yang sama. Usia remaja memang menjadi usia yang rawan karena pengendalian diri yang masih rendah, emosi yang belum terkendali, serta belum tumbuhnya kemandirian dan kedewasaan yang belum terbentuk secara matang. Hal ini yang tidak jarang memicu terjadinya *toxic relationship* (hubungan tidak sehat) dalam komunikasi interpersonal remaja dengan lingkungan sebaya nya. Peran *toxic relationship* dalam komunikasi interpersonal remaja pada lingkungan sebaya memberikan dampak yang cukup signifikan dalam perkembangan remaja. Khususnya dalam pembentukan kemampuan komunikasi interpersonal yang menjadi bekal masa depannya.

Toxic Relationship sebagai sebuah hubungan yang tidak sehat memang

berdampak pada terjadinya konflik internal. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah ledakan emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan (Julianto et al., 2020). Bentuk hubungan yang tidak sehat memang tidak dapat kita hindari. Pada era distrupsi seperti ini, sebagai akibat dari semakin besarnya tuntutan ditengah masyarakat tidak jarang kita temui rekan atau kerabat kita yang mengalami *Toxic Relationship* ini. Kondisi tersebut jika berjalan terus menerus dapat memunculkan perilaku yang buruk seperti; hilangnya prinsip saling melengkapi antar-pribadi, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut cenderung membuat korban menarik perilaku yang cenderung berlawanan (misalnya; dominasi penyerahan) dari orang lain. (Castro-jim et al., 2020; Wilde & Dozois, 2019).

Bentuk komunikasi interpersonal seperti tatap muka langsung (*face to face communication*), percakapan melalui telepon, maupun dengan berbagai media komunikasi lainnya yang membuat antar manusia terhubung (Susanto, 2018). Sebagai penunjang interaksi yang vital, komunikasi interpersonal harus berjalan sesuai tanpa ada proses yang terlewat. Dalam era distrupsi ini, ragam media sosial telah mempersingkat durasi sekaligus memudahkan semua kalangan untuk melakukan komunikasi interpersonal. Komunikasi yang berjalan dalam lingkungan sebaya remaja lebih cenderung tidak efektif diakibatkan oleh adanya distorsi persepsi (*Perceptual Distortions*), Problem Semantik (*Semantic Problem*), Perbedaan Budaya (*Cultural Differences*), dan tidak adanya umpan balik (*No Feedback*) (Nazaria & M.Elisabetta, 2019; Susanto, 2018). Efektifitas yang rendah membuat banyaknya penafsiran pada gaya komunikasi. Hal sederhana dapat dilihat pada remaja yang berbeda ketertarikan

figur populer. Hanya karena perbedaan figur populer yang disukai dapat memunculkan konflik *out group*. Tidak jarang berawal dari konflik *out group* ini memunculkan sebuah hubungan yang mengarah pada *Toxic Relationship*. Persaingan antar kelompok dan saling menunjukkan sikap fanatik pada figur populer yang membuat hadirnya hubungan antar kelompok yang saling bersaing secara tidak sehat. Nyatanya, berawal dari sebuah perbedaan budaya dapat menyebabkan komunikasi yang tidak efektif dan konflik *out group* hingga berujung pada terjadinya *Toxic Relationship*.

Seorang remaja tentu memerlukan adaptasi tersendiri ketika berada dalam lingkungan yang asing baginya. Komunikasi yang dilakukan juga turut membantu dalam upaya penyesuaian dengan lingkungan (Mataputun & Saud, 2020; Soedarsono & Wulan, 2017). Dalam proses adaptasi ini, juga menjadi saat yang rentan dengan hadirnya *Toxic Relationship* dalam lingkungan sebaya pada remaja. Remaja yang sedang melakukan adaptasi dengan dengan lingkungan barunya tentu mencari tokoh atau figur yang dapat ditirunya, khususnya pada lingkungan sebayanya. Jika dalam proses ini lingkungan disekitarnya atau interaksi dengan sebayanya justru membuat sebuah pengekangan dengan adanya tindak perundungan, saling menyinggung, menyebarkan ujaran kebencian, hingga tindak kekerasan fisik lainnya yang melukai akan membentuk "jalinan" *Toxic Relationship* dan mengunci komunikasi interpersonal dalam diri remaja. Jika hal tersebut tidak disadari atau berjalan secara berkelanjutan, akan mengakibatkan pada ledakan emosi yang tidak terkendali atau memunculkan sebuah trauma mendalam hingga membuat remaja yang menjadi korban cenderung menarik diri (anti-sosial).

Upaya peningkatan komunikasi interpersonal siswa ditentukan dan dipengaruhi oleh seberapa besar kontribusi

keterlibatan remaja dalam *peer group*. Apabila sikap dan perilaku yang dimunculkan oleh kelompok teman sebaya sesuai dengan aturan, norma masyarakat, moral atau agama sehingga dapat dipertanggungjawabkan, maka remaja tersebut menampilkan interaksi sosial dan komunikasi interpersonal yang baik (Isti'adah & Permana, 2017; Reza & Ali, 2011). Sebagai langkah awal dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sebaya, pola komunikasi yang terjalin harus bersifat positif. Komunikasi interpersonal yang positif tentu membuat ikatan interaksi dalam lingkungan sebaya nya mengarah pada hubungan pertemanan yang positif. *Toxic Relationship* dapat diatasi dengan memberikan contoh cara membangun sebuah interaksi dan komunikasi yang baik. Bercanda dengan sewajarnya, saling mengerti, tentunya membuka sebuah sapaan komunikasi yang hangat dapat mengurangi faktor pemicu terjadinya *Toxic Relationship* dalam komunikasi interpersonal remaja.

Beberapa remaja menggambarkan masalah interpersonal yang berbeda. Banyak yang menghubungkan gejala depresi mereka dengan kemiskinan dan sebagainya. Misalnya kemiskinan terwujud sebagai transisi kondisi seseorang yang mengalami perubahan dari aman secara finansial menjadi tidak aman, atau sebagai perselisihan di mana seseorang membandingkan situasi keuangan mereka dengan orang lain (perselisihan tidak langsung) atau mengalami diskriminasi terkait dengan status keuangan rendah mereka (langsung perselisihan) (Iss et al., 2017; Rose-Clarke et al., 2021). Banyak yang menjadikan *Toxic Relationship* sebagai pelampiasan atas emosi yang tidak tersalurkan dengan baik, atau adanya trauma psikis yang mendorong seorang remaja untuk melakukan tindak pembalasan terhadap orang lain. Perubahan kondisi yang dialami memang turut memberi dampak yang signifikan dalam jalinan hubungan, khususnya antara remaja dengan lingkungan sebaya nya. Perbedaan ini tentu saja memunculkan

pertanyaan – pertanyaan yang belum disadari dapat menjadi faktor terjadinya *Toxic Relationship* dalam komunikasi interpersonal remaja. Para remaja belum bisa untuk diarahkan pada pola komunikasi yang tidak menyinggung temannya, namun remaja dapat menerima contoh cara penyampaian komunikasi yang membuat rekan sebaya nya sedikit terhibur dari perasaan yang saat ini dirasakan. Dukungan berupa penghiburan dari lingkungan sebaya dapat memberikan motivasi pada remaja untuk bergerak maju meninggalkan rasa sedih yang dirasakannya.

Persoalan kesehatan jiwa di Indonesia memang masih belum dianggap serius oleh berbagai pihak. Khususnya ditengah masyarakat, kesehatan hanya didefinisikan sebagai sebuah keadaan secara jasmani yang sehat, baik secara fisik hingga kondisi sosial yang dapat mendukung seseorang untuk produktif. (Rokom, 2019). Padahal kesehatan tidak hanya berbicara mengenai jasmani saja, kesehatan jiwa juga perlu menjadi perhatian bersama. Kesehatan jasmani tidak menentukan kalau kesehatan jiwa juga baik. Namun, jika kesehatan jiwa baik maka kesehatan jasmani ikut membaik. Para penderita schizofrenia, mereka memiliki kesehatan jasmani yang baik. Namun, dalam kesehatan jiwa penderita schizofrenia justru dalam kondisi yang sangat memperhatikan. Umumnya penderita schizofrenia memiliki kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial, emosi yang tidak stabil, pola tidur yang tidak teratur, dan konsentrasi serta motivasi yang menurun. Tentu jika penderita schizofrenia tidak ditangani secara tepat akan memperdalam depresi yang dialami.

Remaja dengan ketahanan diri tingkat tinggi dapat menilai hubungan interpersonal secara akurat dibandingkan dengan remaja dengan ketahanan diri tingkat rendah (Hou et al., 2019; Petrovici & Dobrescu, 2014). *Toxic Relationship* juga nyatanya dapat bermula dari sebuah komunikasi pasif melalui media maya

yang telah menyinggung. Walaupun hanya bermaksud sebagai lelucon atau hanya sebagai konten di media sosial, tetap saja saat timbul rasa tidak nyaman atau mulai terjadi penarikan diri dari remaja yang disinggung akan memunculkan *Toxic Relationship*. Komunikasi interpersonal yang terjalin tidak menghasilkan komunikasi yang positif, justru menghadirkan sebuah kemunduran atau membuat batas yang mengekang dengan potensi diri.

Tidak hanya membatasi diri, *Toxic Relationship* juga mempengaruhi remaja mengenai kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat. (Chatterjee & Kulakli, 2015; Denanti & Wardani, 2020). Remaja yang telah terjerat dengan *Toxic Relationship* sulit untuk meningkatkan kepercayaan dirinya ditengah lingkungan sebaya nya. Hal ini terjadi karena setiap yang ingin dikatakannya selalu diberi komentar negatif. Atau bahkan hampir setiap keputusan yang dipilih selalu dipandang aneh atau tidak sesuai dengan yang dipikirkan dalam kelompok lingkungan sebaya nya. Ketidaksesuaian yang mengalami penolakan ini justru secara perlahan mematikan rasa percaya diri dalam diri remaja di lingkungan sebaya. Komunikasi interpersonal yang terjalin juga bersifat negatif, sehingga remaja tidak hanya mengalami penolakan di lingkungan namun juga mengalami kesalahpahaman dalam komunikasi. Jalinan komunikasi yang sudah negatif, penolakan yang sering terjadi menyebabkan *Toxic Relationship* yang mengancam kesehatan mental remaja Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan interpretif dan subyektif. Peneliti menggunakan data primer dan data sekunder dalam mengumpulkan data. Data primer diperoleh dari FGD, wawancara mendalam,

dan observasi. Para informan terdiri dari informan yang mengalami hubungan tidak sehat, baik dengan orangtua (ayah yang sering selingkuh, ibu yang selalu membandingkan dengan orang lain), keluarga (pelecehan sosial), teman (sering mem-bully), dan kekasih (pelaku kekerasan verbal sekaligus fisik). Adapun data sekunder menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari jurnal, e-book/buku dan dokumen. Teknik analisis data menggunakan Model Interaktif Miles & Huberman, terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta kesimpulan/verifikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kasus pertama, hubungan tidak sehat dengan orangtua (*toxic parenting*). Informan-1 (I-1) adalah seorang remaja putri kelas VIII sebuah Sekolah Menengah Pertama Swasta di daerah Bogor. Ia mengaku mengalami pengabaian orangtua (ibunya) terkait dengan kasus preferensi jurusan yang diinginkan sang bunda berbeda dengan yang diminati sang anak. Di samping itu dirinya merasa selalu dibanding-bandingkan dengan putri teman ibunya (sebut saja A). Jika ia berbicara dengan ibunya, ibunya tak pernah menyimak bahkan tak memandang atau menatap wajah sang anak (*no eye contact*). Sedangkan jika si A bercerita ke ibunya, sang bunda akan dengan antusias berkomunikasi secara interaktif, bahkan si A sering diantar bepergian oleh bundanya, walau sebenarnya banyak orang lain yang bisa mengantar si A. Sang ibu ingin sekali I-1 menjadi designer, padahal I-1 lebih tertarik bidang psikologi. Ibunya menunjukkan ketidaksukaanya jika I-1 membaca buku-buku psikologi. Hasil karya I-1 berupa gambar desain baju juga selalu direndahkan, dan dibandingkan dengan anak teman ibunya. Menurut ibunya lebih bagus desain si A dibanding I-1. Hal ini seperti diungkapkan I-1 sebagai berikut :

Mamah suka marah kalau aku di kamar terus dan dibilang gak mau

bantuin. Sebenarnya bukan karena gak mau bantu tapi emang aku ngambek kesel sama mamah. Mamah berharap banget aku jadi desainer sampe disuruh kursus, padahal jujur aku lebih suka bidang psikologi. Dan mamah gak suka kalau aku baca buku-buku psikologi. Mamah deket banget sama anaknya temen mamah sampe kalo dia kemana-mana mamah anter padahal anak itu udah gede dan banyak anak buahnya yang bisa anter. Terus kalo dia cerita pasti di dengerin sedangkan kalo aku cerita pasti mamah fokus sama hp. Padahal aku pingin ngobrol sama mamahku. Mamah malah sering gak respon atau nanggapi omongan aku. Kadang aku mikir "sebenarnya yg anak mamah siapa ya?" . Sampe nangis juga sih, jujur aku iri banget sama dia yg diperlakukan bener-bener baik sama mamah. aku juga suka kesel sendiri, tapi aku berusaha gak terlalu memikirkan hal itu tapi malah makin kepikiran dan jadi suka nangis terus, habis nangis tiba-tiba ketawa gak jelas terus nanti nangis lagi. Apa aku harus melakukan sesuatu biar mamah bisa kaya gitu juga ke aku? Aku sering nyoba gambar desain baju sesuai keinginan mamah, lalu aku tunjukin ke mamah terus mamah bilang gini "ini mah sama kaya yg teteh -----, cuma bagus punya teh -----". Nyesek banget aku denger respon mamah, pengen nangis pas mamah bilang gitu.

Sedangkan kasus kedua, hubungan tidak sehat pada pasangan menikah dalam rumah berumah tangga berpengaruh terhadap kesehatan mental anak. Informan-2 (I-2) adalah seorang anak perempuan duduk di bangku SLTA sebuah sekolah negeri di Jakarta Selatan. Ibunya seorang dokter pada sebuah rumah sakit pemerintah di Jakarta Selatan. Sang ayah yang juga seorang dokter sering selingkuh sejak usia sang anak 5 tahun hingga sekarang. Ayahnya selalu berganti2 pacar dan sang anak sering diajak jika sang ayah bertemu

dengan pacar-pacarnya yang usianya terpaut jauh lebih muda dibanding sang ayah. Ayah dan ibunya bekerja di Rumah Sakit yang sama, dan selingkuhan sang ayah adalah perawat atau staf administrasi di RS yang sama, sehingga sang ibu mengetahui perselingkuhan tersebut. Jika sang ibu bertanya/konfirmasi maka sang ayah marah, dan bahkan tak segan melakukan KDRT baik verbal dengan mengata-ngatai menggunakan bahasa yang tak pantas. Kekerasan fisik kerap diterima sang ibu dengan memukul/menampar/menendang/mendorong. I-2 sering mendengar pertengkaran mereka bahkan selalu ingin membela ibunya saat dipukuli sang ayah namun ia tak berdaya karena pintu kamar dikunci. Sang ibu beberapa kali minta cerai tapi ditolak sang ayah. Sang ayah menganggap cerai bagi PNS adalah aib, memalukan. Di satu sisi sang ibu juga kasihan anak-anak dan tidak siap jadi janda. Sang ibu sebenarnya ingin bercerai karena secara ekonomi tak tergantung suami dan mampu membiayai hidupnya sendiri, dengan memiliki penghasilan sebagai seorang dokter. Namun niat bercerai diurungkan karena menurutnya terlalu banyak hal yang harus dikorbankan. Sang ibu bertahan sekuatnya, walau sudah bertahun-tahun pisah ranjang. Namun di hadapan sang anak, sang ibu berusaha menutupi keadaan yang sebenarnya, walau faktanya I-2 sering menyaksikan ibunya dipukuli ayahnya atau dibentak-bentak dengan kata-kata yang amat kasar dan tak pantas. Saat ini sang ayah sedang berselingkuh dengan seorang gadis yang juga bekerja di RS tersebut yang berselisih usia hingga 35 tahun. I-2 selalu berdoa dan berharap ada keajaiban agar sang ayah bertobat dan kembali menyayangi keluarganya. Menurut I-2, sang ibu adalah wanita tegar, tangguh, serta sabar. Hal itu dilakukan agar keluarganya tidak hancur, walau sang ibu harus menyikapi perilaku serong suaminya dengan ekstra sabar dan keikhlasan luar biasa. I-2 bertekad untuk menjaga dan memberi

perhatian ibunya agar tidak depresi. Akibat dari perilaku ayah, hingga saat ini I-2 takut jika didekati laki-laki yang menaksirnya. I-2 takut disakiti hatinya seperti sang ibu. Ia khawatir jika menikah akan diperlakukan seperti sang ibu. Di usianya yang tak lagi muda, I-2 masih *single* dan masih enggan memiliki hubungan *special* dengan lawan jenis. Seperti yang dituturkan I-2 sebagai berikut :

Ayah berkali-kali selingkuh dengan perempuan yang ibu kenal karena sama-sama bekerja di rumah sakit yang sama. Aku heran, kok perempuan itu mau saja dipacari ayahku padahal dia juga kenal ibuku. Dimana ya letak hati nuraninya ? Mereka sering pu;amg bersama dan mampir di restoran untuk makan malam. Padahal parkir mobil ibu dan ayah bersebelahan. Ayah sering tidak mau jika ibu ingin berangkat bareng ayah karena ibu malas nyetir sendiri. Perselingkuhan ayah benar-benar terang-terangan di hadapan ibu. Mereka gak peduli jadi bahan gossip. Tidak ada yang berani menegur ayah karena jabatannya tinggi di RS tersebut. Ibu minta cerai tapi ayah tak izinkan. Ibu akhirnya menyerahkan semuanya pada Sang Pencipta, sambil terus bersabar. Saya bertekad akan menjaga perasaan ibu semaksimal mungkin agar ibu tidak depresi. Kalo ada laki-laki "pedekate" saya, saya jadi takut. Saya masih trauma melihat perlakuan ayah ke ibu saya. Ngeri. Saya amat takut membina hubungan dengan laki-laki, takut tidak setia dan dijahati.

Kasus ketiga, hubungan tidak sehat dalam status berpacaran, dimana sang pacar (pria) sering melakukan kekerasan verbal dan fisik selama proses hubungan percintaan. Jika I-3 (perempuan) tidak segera membalas chat WA dan tidak mengangkat serta menjawab telepon/video-call sang pacar, maka sang kekasih akan marah. Bahkan ketika bertemu

hal tersebut masih dibahas sambil menuduh, mengancam dan membentak-bentak akan memutuskan hubungan. Saat marah, tak jarang mencubit atau menyundut rokok kekasihnya. Kalau merokok dia selalu menyemburkan asapnya ke wajah I-3, padahal dulu pacarnya tidak merokok. Menurut pengakuannya, hal tersebut dilakukan karena dirinya merasa cemburu pada I-3. Ia mengaku merasa inferior karena sang gadis banyak didekati kaum adam karena wajahnya yang cantik dan otaknya yang cerdas, terbukti ia diterima di univeristas negeri favorit di Indonesia. I-3 memnagu mencintai kekasihnya. Tapi setelah menjalani hubungan yang tidak sehat dalam waktu yang cukup lama, I-3 berencana ingin mengakhiri hubungan yang tidak sehat ini. Karena yakin Tuhan akan memberikan jodoh yang terbaik baginya, asal I-3 juga memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi. Hal ini seperti yang dinyatakan I-3 sebagai berikut :

Saya ingin putusin pacar saya. Dia jahat. Selalu marah-marah, memaki dengan kata

kasar, bahkan sering dia nyubit atau nyundut tangan saya denga rokok, kalo WA gak cepat dibalas atau telpon gak diangkat. Padahal hak azasi orang untuk bersedia menjawab telepon atau membalas WA chat ya. Dia juga baru-baru ini mulai ngerokok dan selalu menyemburkan asapnya ke wajah saya. Gak sopan kan...Padahal dulu dia gak ngerokok loh. Sekarang bawaannya curiga melulu, cemburuan tanpa dasar. Padahal saya setia loh. Kalo sudah satu ya sudah gak buka hati buat orang lain. Tapi dia gak pernah percaya, selalu saja curiga. Saya sudah capek, lelah...toh belum tentu juga dia jadi jodoh saya, jadi suami saya kelak. Semoga Allah menjodohkan saya dengan pria baik, sholeh, dan sayang sama saya, non smoker, dan gak hobby marah-marah.

Kasus keempat, hubungan tidak sehat dengan *toxic people*, yang merupakan gabungan hubungan tidak sehat secara komprehensif dalam waktu bersamaan dengan keluarga sekaligus teman (*toxic friendship*). I-4 adalah mahasiswi semester 6 pada sebuah universitas swasta di Jakarta. I-4 tinggal hanya bersama ibu karena orang tuanya telah berpisah/bercerai sejak I-4 bayi. Ibu tidak diceraikan secara hukum, hanya ditinggalkan begitu saja tanpa kabar atau biaya apapun. Semua biaya hidup ditanggung oleh sang ibu sendiri. Banyak yang melihat I-4 anak yang mandiri, namun sebenarnya tidak sepenuhnya seperti itu. Sejak I-4 kecil hingga awal masuk SMA ibu memang bekerja di samarinda sedangkan sang ayah di Jakarta. Walaupun ayah bekerja di Jakarta namun ayah tidak selalu bisa I-4 temui. Alasannya sederhana saja, karena ayah sudah pergi dengan wanita lain sejak sebelum I-4 lahir. I-4 hanya bersama nenek dan tante di Jakarta, ibu hanya pulang beberapa minggu atau beberapa bulan sekali. Dengan kondisi I-4 yang tidak sempurna dalam suara (sengau), tentu tidak mudah I-4 tumbuh dan berkembang seperti anak lainnya. Hingga saat ini I-4 masih sering mendengar nyinyiran terhadap suara I-4 yang sengau saat bicara. I-4 hanya bisa menangis dan ibu hanya bisa memarahi kalau I-4 menangis saat ditertawakan seperti itu. Sejak saat itu *Toxic Relationship* mengurung pemikiran serta membatasi impian melinda. Dari mulai nenek, tante, om, hingga oma meragukan kemampuan I-4 dalam semua kegiatan yang secara dominan menggunakan suara atau komunikasi dengan orang lain. Padahal I-4 sudah melakukan operasi plastik langit-langit sumbing saat kelas 4 SD. Sejak kecil I-4 dianggap tidak bisa apa-apa. Hanya anak yang tidak bisa berbicara secara jelas seperti anak-anak lainnya. Tidak jarang di antara teman-teman sebaya juga ada yang meledek suara I-4. Walaupun banyak yang menyiyir suara I-4, ternyata juga banyak yang mengerti apa yang

I-4 katakan. I-4 hanya cukup berbicara dengan tempo normal saja, tidak dengan tempo suara yang cepat. Sang ibu hanya bisa diam dan mengalihkan pembicaraan pada topik lain. Sang ibu masih tetap melarang untuk menangis. I-4 juga tidak tahan jika harus selalu dikekang dengan pemikiran tentang suara melinda yang sengau ini. Selama 6 semester melinda tidak mendengar kalimat-kalimat yang menyiyir suara I-4 dari semua dosen. Hanya memang ada segelintir teman yang mungkin masih aneh dengan suara I-4. I-4 berkomunikasi dengan dosen tidak hanya di dalam prodi, maupun dosen yang berasal dari luar prodi. Sejak awal kuliah I-4 belajar untuk mewawancarai beberapa informan untuk kepentingan penelitian dan semuanya berjalan lancar. Memang ada pula jika dalam beberapa kegiatan, ada dosen yang baru berkenalan dengan I-4 dan tanpa sengaja mencetuskan kalimat yang memang menyinggung soal suara I-4. Walau I-4 memperoleh IPK 3.94, namun IPK tersebut tidak berarti apapun di keluarga hanya karena I-4 bersuara sengau. Keluarga tak pernah bangga dengan I-4 karena berprestasi secara akademik. Salah satu akibat dari "nyinyiran" pada suara I-4 yang sengau ini adalah : I-4 tidak mudah untuk memulai komunikasi dengan orang lain sekalipun orang tersebut belum mengenal I-4. Dirinya cenderung tertutup dan lebih senang bekerja sendiri, tidak terlalu menghiraukan keadaan di sekitar terutama yang tidak berurusan langsung dengan I-4. I-4 menjadi orang yang senang melamun sendiri dengan pikiran yang tidak mudah ditebak oleh orang lain bahkan sang ibu sekalipun. Ia selalu "meminta maaf", berhati-hati dalam berkomunikasi, dan jika sudah merasa terluka I-4 akan meninggalkan orang tersebut dan enggan untuk berkomunikasi walaupun hanya bertegur sapa saja. Secara kasat mata I-4 terlihat sebagai anak yang sombong walaupun pintar. Banyak yang menjauhi atau berusaha menjatuhkan melinda dengan secara sengaja memancing

agar sifat arogan I-4 keluar dan membuktikan kalau ia memang tidak ramah pada orang lain. I-4 selalu memilih untuk menghindar dan pergi untuk sekedar menangis dan kembali beraktifitas sembari menguatkan diri. Hal ini seperti yang diutarakan oleh I-4 sebagai berikut :

Sejak kecil saya tidak pernah memperoleh kasih sayang ayah saya, karena saat saya masih dalam kandungan ibu saya, ayah saya pergi dengan wanita lain. Saya dibesarkan oleh nenek saya. Selama hidup, saya sering dibully teman bahkan sahabat karena keterbatasan di suara yang yang sengau karena bibir sumbing. Bukankah sudah sewajarnya anak yang terlahir dengan langit-langit sumbing lalu melakukan operasi suaranya hanya 80%-85% membaik ? Tidak bisa kita samakan hasil usaha manusia dengan hasil ciptaan Allah SWT. Sejak kecil saya dianggap tidak bisa apa-apa. Hanya anak yang tidak bisa berbicara secara jelas seperti anak-anak lainnya. Tidak jarang di antara teman-teman sebaya juga ada yang meledek suara saya. Seperti sengaja berbicara dengan suara sengau ke saya atau secara terus terang bertanya " iii... suara kamu kenapa begitu ?", "ah, aku gak ngerti kamu ngomong apal...", "ihhh, suara kamu tidak jelas.. kamu gak usah ikutan kita main ya...", dan masih banyak kalimat-kalimat lainnya yang terekam dalam pikiran hingga saat ini. Tidak hanya teman sebaya yang membully saya, keluarga besar saya juga enggan akrab karena keterbatasan saya. Walau IPK 3.94, namun IPK tersebut tidak berarti apapun di keluarga hanya karena saya bersuara sengau seperti ini. Keluarga tak pernah bangga dengan capaian prestasi akademik saya. Makanya ibu selalu melarang saya menangis jika diejek siapapun dan meminta saya untuk menjadi perempuan kuat dan tegar.

Berdasarkan pemaparan empat kasus yang menimpa empat informan di atas, yakni : 1) hubungan tidak sehat dengan orangtua (*toxic parenting*); 2) hubungan tidak sehat pada pasangan menikah dalam rumah berumah tangga berpengaruh terhadap kesehatan mental anak; 3) hubungan tidak sehat dalam status berpacaran, dimana sang pacar (pria) sering melakukan kekerasan verbal dan fisik selama proses hubungan percintaan/asmara; 4) hubungan tidak sehat dengan *toxic people*, yang merupakan gabungan hubungan tidak sehat secara komprehensif dalam waktu bersamaan dengan keluarga sekaligus teman (*toxic friendship*) – dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan yang tidak sehat yang dilakukan oleh *toxic people*, bisa saja pelakunya adalah orang terdekat yang sehari-hari hidup bersama dalam satu rumah. Hal ini terjadi karena ketidaksadaran pelaku *toxic*, bahwa sikap dan perilakunya berdampak buruk bagi orang lain.

Efek *toxic relationship* memiliki dampak yang berbeda pada tiap remaja yang menjadi korban. Remaja dengan ketahanan diri tingkat tinggi dapat menilai hubungan interpersonal secara akurat dibandingkan dengan remaja dengan ketahanan diri tingkat rendah (Hou et al., 2019; Petrovici & Dobrescu, 2014). *Toxic Relationship* juga dihasilkan dari komunikasi interpersonal yang terjalin tidak menghasilkan komunikasi yang positif, justru menghadirkan sebuah kemunduran atau membuat batas yang mengekang dengan potensi diri. Selain berakibat anti sosial, remaja korban *toxic relationship* juga mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri (Chatterjee & Kulakli, 2015; Denanti & Wardani, 2020). Jalinan komunikasi negatif menyebabkan korban *toxic relationship* mengancam kesehatan mental remaja Indonesia.

Peran *toxic relationship* dalam komunikasi interpersonal remaja pada lingkungan sebaya memberikan dampak yang cukup signifikan dalam perkembangan remaja.

Khususnya dalam pembentukan kemampuan komunikasi interpersonal yang menjadi bekal masa depannya. Persoalan kesehatan jiwa di Indonesia memang masih belum dianggap serius oleh berbagai pihak. Khususnya ditengah masyarakat, kesehatan hanya didefinisikan sebagai sebuah keadaan secara jasmani yang sehat, baik secara fisik hingga kondisi sosial yang dapat mendukung seseorang untuk produktif. (Rokom, 2019). Padahal kesehatan tidak hanya berbicara mengenai jasmani saja, kesehatan jiwa juga perlu menjadi perhatian, terutama dari orang terdekatnya. Jika tidak ditangani secara serius dapat menyebabkan depresi yang merusak mental remaja.

SIMPULAN

Pelaku *toxic relationship* yakni *toxic people* bisa saja orang terdekat korban, seperti keluarga inti, terdiri dari ayah-ibu-kakak-adik. Di samping itu juga pelaku bisa saja kekasih dalam hubungan asmara yang tidak sehat. Atau teman sebaya bahkan sahabat yang sering melakukan *bullying* berupa kekerasan verbal, fisik, bahkan seksual. Jenis *toxic relationship*, dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk, yakni : hubungan tidak sehat dengan teman (*toxic friendship*), orangtua/keluarga (*toxic parenting*), kekasih/pacar, dan orangtua yang selingkuh sehingga mempengaruhi mental anak. Masyarakat Indonesia perlu diberikan penyadaran untuk tidak *permisif* menyikapi perilaku *toxic people*, baik pada kasus *toxic parenting*, *toxic relationship*, maupun *toxic friendship*. Salah satunya dengan mendampingi korban *toxic* agar tidak trauma. Sementara itu, bagi korban *toxic* agar lebih mencintai diri sendiri (*self-love*) demi terhindar dari pelaku *toxic*, sehingga kesehatan mentalnya tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astarini, D., Nirwana, H., & Ahmad, R. (2016). Hubungan antara Konsep Diri Sosial, Persepsi Siswa tentang Dukungan Sosial Orangtua, dan Teman Sebaya dengan Komunikasi Interpersonal Siswa dan Implikasinya terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseli. *Konselor*, 5(4), 247. <https://doi.org/10.24036/02016546558-0-00>
- Castro-jim, R. A., Fonseca, F. J., & Jim, G. (2020). Heliyon Analysis of health habits , vices and interpersonal relationships of Spanish adolescents , using SEM statistical model. *Heliyon*, 6(August 2019). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04699>
- Chatterjee, A., & Kulakli, A. (2015). A Study on the Impact of Communication System on Interpersonal Conflict. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 210, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.372>
- Denanti, I. A., & Wardani, S. Y. (2020). Pengaruh komunikasi interpersonal dan interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri dalam berpendapat *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 111–118. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SN-BK/article/view/1412>
- Fadhil, H. (2020). *Remaja di Batam Tewas Dipukul Teman, Diduga Gegara Body Shaming*. News.Detik.Com. <https://news.detik.com/berita/d-5154827/remaja-di-batam-tewas-dipukul-teman-diduga-gegara-body-shaming>
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., & Fan, N. (2019). Addictive Behaviors Reports Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts : An ERP study. *Addictive Behaviors Reports*, 10(July), 100209. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100209>
- Iss, S., Ruvalcaba-romero, N. A., Fernández-berrocal, P., Salazar-estrada, J. G., & Gallegos-guajardo, J. (2017). Positive emotions , self-esteem , interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction &. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.08.001>

- Isti'adah, F. N., & Permana, R. (2017). Peranan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v6i1.7117>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., & Aji, R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103–115.
- Kinanti, G. R. (2019). Memahami Relasi Komunikasi Orang tua Milenial dalam Pembentukan Konsep Diri Anak di Era Digital Oleh. *Interaksi Online*, 7(2), 115–126. <http://www.parenting.co.id/keluarga/atura>
- Liliweri, A. (2015). *Komunikasi Antarpersonal*. Prenadamedia Group.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.29210/140800>
- Nazaria, S., & M.Elisabetta, T. (2019). Human networks and toxic relationships. *Munich Personal RePEc Archive*, 95756, 1–10.
- Petrovici, A., & Dobrescu, T. (2014). The Role of Emotional Intelligence in Building Interpersonal Communication Skills. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 1405–1410. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.406>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa DI Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Reza, M., & Ali, M. (2011). Social and Mediation effect of narcissism on the relationship between empathy and the quality of interpersonal relationships. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 00, 902–906. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.175>
- Rokom. (2019). *Perlu Kepedulian untuk Kendalikan Masalah Kesehatan Jiwa*. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id.<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20190304/1029618/perlu-kepedulian-kendalikan-masalah-kesehatan-jiwa/>
- Rose-Clarke, K., Hassan, E., BK, P., Magar, J., Devakumar, D., Luitel, N. P., Verdeli, H., & Kohrt, B. A. (2021). A cross-cultural interpersonal model of adolescent depression: A qualitative study in rural Nepal. *Social Science and Medicine*, 270(December 2020), 113623. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113623>
- Ruben, Brent D., Stewart, L. P. (2017). *Komunikasi dan Perilaku Manusia*. Rajawali Pers.
- Soedarsono, D. K., & Wulan, R. R. (2017). MODEL KOMUNIKASI TEMAN SEBAYA DALAM PEMBENTUKAN Direktur Pelayanan Informasi Inte -. *Aspikom*, 3(3), 447–456.
- Susanto, E. H. (2018). *Komunikasi Manusia : Teori dan Praktik Dalam Penyampaian Gagasan*. Mitra Wacana Media.
- Wilde, J. L., & Dozois, D. J. A. (2019). A dyadic partner-schema model of relationship distress and depression: Conceptual integration of interpersonal theory and cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology Review*, 70(March), 13–25. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.003>