



P-ISSN

E-ISSN

Vol. 1, No. 1, November 2025, 46-55

International Multidisciplinary Journal of Social Sciences, Education, and Management

The article is published with Open Access at: <https://teewanjournal.com/index.php/imjssem>

Pengalaman Komunikasi Perempuan dalam Toxic Relationship: Studi Fenomenologis di Kota Pekanbaru

Ersha Jihan Farezza^{*1}

¹Universitas Riau

Abstrak

Toxic relationship dalam penelitian ini merujuk pada hubungan pacaran yang tidak sehat dan berdampak pada fisik, emosional, psikis, ekonomi, pembatasan aktivitas, hingga kekerasan seksual. Data DP3A Kota Pekanbaru mencatat 97 kasus kekerasan fisik dalam pacaran pada tahun 2019 dan meningkat menjadi 113 kasus pada tahun 2020. Angka ini menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan dalam relasi pacaran di Pekanbaru merupakan persoalan serius. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pengalaman komunikasi perempuan yang mengalami *toxic relationship* di Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap lima perempuan yang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Analisis didasarkan pada teori fenomenologi Alfred Schutz dan konstruksi sosial realitas Peter L. Berger. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tindakan *toxic* yang dialami berupa kontrol berlebihan, kurangnya empati dan kepercayaan, serta kekerasan verbal dan nonverbal, termasuk ancaman, kekerasan fisik, dan seksual. Motif *because motive* yang mendorong perempuan bertahan adalah rasa cinta, sedangkan *in order to motive* didasari harapan pasangan berubah. Sebagian informan mengakhiri hubungan, sementara lainnya bertahan dengan melakukan penyesuaian diri.

Kata Kunci: *toxic Relationship*, perempuan, hubungan pacaran.

Abstract

This study defines a toxic relationship as an unhealthy dating relationship that affects women physically, emotionally, psychologically, economically, restricts activities, and may involve sexual violence. Data from the Pekanbaru Office of Women's Empowerment and Child Protection (DP3A) recorded 97 cases of physical violence in dating relationships in 2019, increasing to 113 cases in 2020. These figures indicate that violence against women in dating relationships in Pekanbaru is a serious issue. This study aims to describe the communication experiences of women who have been involved in toxic relationships in Pekanbaru. This research employed a descriptive qualitative

E-mail: ershajihanfarezza@gmail.com



Copyright ©2025 Author Name.

Published by Yayasan Yusda Edu Indonesia

This work is licensed under the [CC BY NC SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

method, with data collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving five women who had experienced or were experiencing toxic relationships. The analysis was based on Alfred Schutz's phenomenology and Peter L. Berger's social construction of reality. The findings reveal that toxic behaviors included excessive control, lack of empathy and trust, verbal and nonverbal abuse, threats, and physical and sexual violence. The because-motive that led women to remain in the relationship was love, while the in-order-to motive was the hope that their partners would change. Some participants ended the relationship, while others stayed and adapted.

Keywords: *toxic relationship, women, dating relationship*

PENDAHULUAN

Relasi berpacaran pada dasarnya dipahami sebagai fase pengenalan interpersonal yang diwarnai kehangatan emosional, dukungan timbal balik, serta proses saling memahami karakter masing-masing individu. Dalam praktiknya, relasi ini diharapkan menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman, membangun kedekatan, dan menumbuhkan kepercayaan. Namun, tidak semua relasi berpacaran berjalan dalam pola yang sehat. Pada banyak kasus, relasi yang semula dibangun atas dasar kasih sayang justru berkembang menjadi relasi yang sarat kontrol, dominasi, manipulasi, serta kekerasan fisik maupun psikologis. Fenomena inilah yang dalam literatur populer maupun akademik kerap disebut sebagai *toxic relationship*.

Toxic relationship merujuk pada hubungan interpersonal yang diwarnai perilaku merugikan salah satu pihak, baik secara emosional, psikologis, verbal, maupun fisik (McGruder, 2018). Relasi ini ditandai dengan adanya dominasi, kecemburuan berlebihan, kontrol terhadap aktivitas pasangan, komentar merendahkan, hingga kekerasan yang menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidakamanan dalam hubungan (Effendy, 2019). Dalam konteks relasi pacaran, perilaku ini sering kali tidak disadari oleh korban karena dibungkus dengan dalih cinta, perhatian, dan rasa memiliki. Padahal, dalam perspektif komunikasi interpersonal, relasi yang sehat seharusnya dibangun atas dasar kesetaraan, kepercayaan, keterbukaan, serta penghargaan terhadap otonomi individu (DeVito, 2013).

Fenomena *toxic relationship* dalam pacaran menjadi isu yang semakin relevan karena banyak terjadi pada perempuan, khususnya remaja dan dewasa muda. Sunarto (2004) menjelaskan bahwa dalam relasi interpersonal, perempuan cenderung menjadi pihak yang lebih rentan menerima dominasi dan kekerasan dari pasangan. Dampaknya tidak hanya terlihat secara fisik, tetapi juga pada aspek psikologis seperti menurunnya harga diri (*self-esteem*), munculnya kecemasan, depresi, trauma, serta gangguan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Dewi, 2018). Korban sering kali mengalami kebingungan emosional, kehilangan rasa percaya diri, bahkan menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang diterima.

Data empiris menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi pacaran bukanlah fenomena yang dapat dianggap sepele. Catatan Tahunan Komnas Perempuan (2021) menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi personal menempati proporsi besar dalam kasus kekerasan terhadap perempuan, dengan kekerasan dalam pacaran berada pada urutan kedua setelah kekerasan terhadap istri. Kekerasan seksual menjadi bentuk kekerasan yang paling dominan dalam relasi pacaran. Situasi ini diperparah oleh fakta

bahwa relasi pacaran tidak memiliki perlindungan hukum sekuat relasi pernikahan, sehingga korban kerap mengalami hambatan dalam mengakses keadilan.

Dalam konteks lokal, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Pekanbaru mencatat 97 kasus kekerasan fisik dalam pacaran pada perempuan sepanjang tahun 2019 dan meningkat menjadi 113 kasus pada tahun 2020. Data ini memperlihatkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan. Selain itu, laporan dari lembaga layanan psikologi di Pekanbaru menunjukkan adanya pengaduan kasus *toxic relationship* yang berdampak serius pada kondisi mental korban, termasuk perubahan kepribadian yang drastis, perilaku menyakiti diri sendiri, hingga trauma seksual.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* tidak hanya merupakan persoalan psikologis, tetapi juga persoalan komunikasi interpersonal. Pola komunikasi yang manipulatif, agresif secara verbal, dan penuh kontrol menjadi ciri khas relasi yang tidak sehat. Mulyana (2004) menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memungkinkan individu menangkap respons verbal dan nonverbal secara langsung. Dalam relasi yang toxic, respons tersebut sering kali berubah menjadi sarana dominasi dan intimidasi, bukan lagi sebagai media saling memahami.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena serupa. Anjani (2018) menemukan bahwa komunikasi interpersonal dalam pacaran dapat memicu konflik kekerasan psikis akibat ketergantungan emosional yang berlebihan. Praptiningsih dan Putra (2021) mengidentifikasi bahwa *toxic relationship* tidak hanya terjadi dalam relasi pacaran, tetapi juga dalam keluarga dan pertemanan, serta menekankan pentingnya kesadaran masyarakat terhadap perilaku toxic. Sementara itu, Julianto et al. (2020) melalui pendekatan kuantitatif menunjukkan bahwa *self-esteem* dan harapan berkorelasi positif dengan kebahagiaan, namun menurun signifikan saat individu berada dalam *toxic relationship*. Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih menekankan pada dampak psikologis atau kategori hubungan, dan belum banyak mengeksplorasi secara mendalam pengalaman komunikasi perempuan sebagai korban.

Di sinilah letak urgensi penelitian ini. Penelitian ini tidak hanya melihat *toxic relationship* sebagai fenomena kekerasan, tetapi sebagai pengalaman komunikasi yang dimaknai secara subjektif oleh perempuan. Untuk memahami makna pengalaman tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz yang menekankan pada pemaknaan pengalaman sadar individu (Wirman, 2022). Schutz membedakan motif tindakan menjadi *because motive* (alasan masa lalu) dan *in order to motive* (tujuan masa depan). Kerangka ini relevan untuk memahami mengapa perempuan tetap bertahan dalam relasi toxic meskipun mengalami kekerasan.

Selain itu, teori Konstruksi Sosial atas Realitas dari Berger dan Luckmann digunakan untuk menjelaskan bagaimana pengalaman toxic dikonstruksi sebagai sesuatu yang “wajar” dalam relasi pacaran melalui proses interaksi sosial yang berulang. Individu menginternalisasi perlakuan pasangan sebagai bagian dari dinamika hubungan, sehingga realitas kekerasan dipersepsikan sebagai bentuk perhatian atau cinta. Dalam perspektif ini, realitas sosial bukanlah sesuatu yang objektif semata, tetapi dibentuk melalui proses subjektif yang terus menerus (Berger & Luckmann, 1966).

Penelitian ini memfokuskan pada perempuan di Kota Pekanbaru yang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Pemilihan konteks lokal didasarkan pada tingginya angka kasus serta minimnya kajian komunikasi yang menggali pengalaman korban secara mendalam. Mengingat sifat pengalaman yang intim dan sensitif, pendekatan kualitatif fenomenologis menjadi pilihan yang tepat untuk menggali makna di balik pengalaman komunikasi tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis fenomena komunikasi perempuan dalam *toxic relationship*, memahami motif mereka bertahan dalam hubungan tersebut, serta bagaimana mereka mengatasi permasalahan yang dihadapi. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan studi komunikasi interpersonal dan psikologi komunikasi, sekaligus kontribusi praktis berupa edukasi bagi perempuan agar lebih sadar terhadap tanda-tanda relasi yang tidak sehat.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Paradigma Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman komunikasi perempuan yang mengalami *toxic relationship* di Kota Pekanbaru. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti menelaah fenomena sosial dalam konteks alamiahnya tanpa manipulasi variabel serta tanpa pengujian hipotesis kuantitatif. Fokus utama penelitian kualitatif bukan pada generalisasi berbasis angka, melainkan pada pemaknaan mendalam terhadap pengalaman partisipan (Creswell & Poth, 2018; Denzin & Lincoln, 2018).

Pendekatan ini bertujuan memperoleh pemahaman holistik terhadap realitas sosial dari perspektif partisipan. Makna tidak ditentukan di awal, tetapi dibangun melalui proses analisis terhadap pengalaman yang disampaikan informan. Dengan demikian, penelitian ini menempatkan subjektivitas informan sebagai sumber utama pengetahuan untuk mengungkap dinamika komunikasi dalam relasi yang bersifat toksik.

Teknik pemilihan informan menggunakan *snowball sampling*, yaitu penentuan sampel yang awalnya kecil kemudian berkembang melalui rekomendasi dari informan sebelumnya hingga diperoleh data yang jenuh (*data saturation*) (Bungin, 2007; Noy, 2008). Teknik ini relevan digunakan karena karakter penelitian yang sensitif dan membutuhkan kepercayaan antar partisipan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, sesuai dengan fokus penelitian mengenai pengalaman perempuan yang pernah mengalami *toxic relationship*. Wawancara mendalam dilakukan di lokasi yang disepakati bersama antara peneliti dan informan, baik secara tatap muka maupun melalui media komunikasi jarak jauh.

Pengumpulan data berlangsung dalam dua tahap. Tahap awal dilakukan pada Juni–Agustus 2022 untuk memperoleh perspektif psikologis melalui wawancara dengan psikolog. Tahap utama dilakukan pada November 2022 hingga Januari 2023 melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap informan utama dan pendukung.

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah perempuan berusia 15–29 tahun yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam hubungan pacaran dan telah berhasil keluar dari relasi tersebut. Kriteria ini dipilih agar informan mampu merefleksikan pengalaman komunikasinya secara utuh sejak awal hubungan hingga proses keluar dari relasi toksik. Selain informan utama, penelitian ini juga melibatkan teman dekat sebagai informan pendukung untuk memperkaya perspektif data.

Objek penelitian adalah pengalaman komunikasi perempuan dalam *toxic relationship*, yang mencakup pola interaksi verbal dan nonverbal, dinamika relasi, serta makna yang dibangun dalam pengalaman tersebut.

Sumber data terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung, sedangkan data sekunder diperoleh dari wawancara dengan psikolog, literatur ilmiah, laporan Komnas Perempuan, data DP3A, serta sumber relevan lainnya (Kriyantono, 2014).

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Wawancara. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan model wawancara bebas terpimpin, di mana peneliti menggunakan pedoman wawancara namun tetap memberi ruang bagi informan untuk mengembangkan jawaban (Arikunto, 2016; Yusuf, 2014). Wawancara bersifat intim dengan menjaga kerahasiaan identitas informan. Proses ini juga melibatkan wawancara dengan psikolog untuk memperkaya pemahaman konseptual mengenai *toxic relationship*.

Observasi. Observasi dilakukan secara partisipatif, di mana peneliti terlibat dalam lingkungan sosial informan untuk memahami perilaku nonverbal dan konteks pengalaman yang disampaikan (Sugiyono, 2018). Keterlibatan ini memungkinkan peneliti menangkap makna perilaku dan situasi secara lebih mendalam.

Dokumentasi. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi data wawancara dan observasi, berupa catatan, foto, serta dokumen pendukung lain yang relevan dengan pengalaman informan (Kriyantono, 2014).

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan Model Interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. **Reduksi data** dilakukan dengan merangkum dan memilih informasi penting sesuai fokus penelitian.
2. **Penyajian data** dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan pemaknaan.
3. **Verifikasi dan penarikan kesimpulan** dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian untuk menemukan pola dan tema utama.

Proses analisis berlangsung secara siklus dan simultan dengan pengumpulan data sehingga memungkinkan peneliti melakukan penyesuaian fokus secara dinamis.

Keabsahan Data

Keabsahan data dijaga melalui teknik perpanjangan keikutsertaan dan triangulasi.

Perpanjangan keikutsertaan memungkinkan peneliti membangun kepercayaan dengan informan serta mengurangi potensi bias (Lincoln & Guba, 1985).

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data dari berbagai sumber, metode, dan waktu pengambilan data untuk memastikan konsistensi informasi (Denzin, 2012). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara informan utama, informan pendukung, dan psikolog, serta dokumen pendukung yang relevan.

Dengan langkah-langkah tersebut, penelitian ini diharapkan memiliki tingkat kredibilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas yang tinggi sesuai standar penelitian kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menempatkan perempuan sebagai subjek utama karena data empiris dan literatur menunjukkan perempuan lebih rentan menjadi korban dalam relasi pacaran yang tidak sehat (World Health Organization [WHO], 2021). Berdasarkan wawancara mendalam terhadap lima informan perempuan di Pekanbaru, ditemukan pola pengalaman komunikasi yang serupa dalam relasi toxic, yakni kontrol berlebihan (overprotective), manipulasi, pembatasan aktivitas sosial, kekerasan verbal, kekerasan fisik, hingga tekanan seksual.

Temuan ini diperkuat oleh keterangan psikolog dari HUMANIKA Psychology Center Pekanbaru yang menyatakan bahwa toxic relationship ditandai oleh dominasi salah satu pihak, minimnya empati, manipulasi psikologis, serta kekerasan verbal dan nonverbal (Muhammad, komunikasi personal, 29 Juni 2022). Pengalaman klinis menunjukkan korban mengalami penurunan harga diri, perubahan emosi drastis, bahkan gejala self-harm.

Pengalaman Komunikasi Perempuan dalam Toxic Relationship

Mengacu pada fenomenologi Schutz (1967), pengalaman adalah basis pembentukan makna tindakan. Pengalaman komunikasi yang dialami informan membentuk kesadaran baru tentang relasi yang mereka jalani. Seluruh informan melaporkan bentuk komunikasi pasangan yang:

- Mengontrol pakaian, pergaulan, dan aktivitas akademik/pekerjaan
- Memeriksa ponsel dan media sosial
- Menuduh tanpa dasar (gaslighting)
- Menghina, mengancam, dan merendahkan harga diri
- Melakukan kekerasan fisik (tamparan, cekikan, jambakan, tendangan)
- Merusak barang milik korban
- Memaksa aktivitas seksual

Secara fenomenologis, pengalaman ini membentuk makna bahwa relasi pacaran tidak lagi menjadi ruang afeksi, melainkan ruang dominasi (Schutz, 1967). Sejalan dengan temuan Hafiar (2012), pengalaman komunikasi yang intens dan emosional akan menjadi memori yang paling melekat dan memengaruhi perilaku selanjutnya.

Dampak yang muncul bukan hanya psikis (cemas, depresi, trauma, trust issue), tetapi juga fisik (dirawat di rumah sakit, luka memar, diagnosis PTSD). Temuan ini konsisten dengan studi Anderson dan Umberson (2001) bahwa kekerasan dalam relasi intim berdampak pada kesehatan mental dan fisik perempuan secara signifikan.

Because Motive dan In-Order-To Motive dalam Mempertahankan Relasi

Menggunakan kerangka motif Schutz (1967), ditemukan dua motif utama perempuan bertahan dalam relasi toxic.

Because motive (motif masa lalu):

- Rasa cinta dan sayang
- Melihat sisi baik pasangan
- Rasa iba ketika pasangan memohon tidak diputus

In-order-to motive (motif masa depan):

- Harapan pasangan berubah
- Ketergantungan emosional
- Takut kehilangan figur yang selalu ada
- Menganggap pasangan sebagai cinta pertama

Motif ini memperlihatkan bagaimana konstruksi makna cinta mengaburkan kesadaran korban terhadap kekerasan yang dialaminya. Berger dan Luckmann (1966) menjelaskan bahwa realitas sosial dikonstruksi melalui interaksi berulang yang lama-kelamaan dianggap “normal”. Dalam konteks ini, perlakuan toxic dimaknai sebagai bentuk perhatian atau cinta.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Julianto et al. (2020) bahwa harapan dan harga diri yang rendah membuat korban sulit keluar dari relasi tidak sehat.

Upaya Perempuan Mengatasi Toxic Relationship

Upaya yang dilakukan informan terbagi menjadi dua pola besar:

1. **Mengakhiri hubungan** (tiga informan) dengan strategi:
 - Memutus komunikasi total (blocking)
 - Kembali ke aktivitas sosial dan akademik
 - Mendekatkan diri pada aktivitas positif (olahraga, ibadah, pertemanan)
2. **Bertahan dan beradaptasi** (dua informan) dengan cara:
 - Mengatur emosi
 - Mengurangi ekspektasi
 - Konsultasi psikolog
 - Membangun self-love

Salah satu informan didiagnosis PTSD dan menjalani terapi serta pengobatan. Ini memperkuat temuan bahwa toxic relationship dapat masuk kategori trauma psikologis (Herman, 1992).

Toxic Relationship sebagai Realitas Sosial yang Dikonstruksi

Melalui perspektif konstruksi sosial Berger dan Luckmann (1966), relasi toxic tidak serta-merta disadari korban karena telah mengalami proses normalisasi. Kontrol dianggap perhatian, kecemburuan dianggap cinta, dan kekerasan dianggap emosi sesaat.

Fenomenologi membantu menjelaskan bagaimana perempuan memaknai pengalaman komunikasi tersebut sebagai sesuatu yang “wajar” dalam relasi pacaran, sampai pada titik tertentu kesadaran reflektif muncul akibat dampak fisik dan psikis yang berat.

Pola Komunikasi Dominasi dan Kekerasan

Temuan menunjukkan pola komunikasi satu arah, dominatif, penuh kecurigaan, dan minim empati. Ini bertentangan dengan prinsip komunikasi interpersonal sehat yang menekankan keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan (DeVito, 2016).

Kekerasan verbal yang berulang terbukti lebih merusak harga diri dibanding kekerasan fisik sesaat (WHO, 2021). Informan lebih mengingat kata-kata hinaan dibanding luka fisik yang dialami.

Motif Cinta sebagai Jebakan Psikologis

Cinta menjadi justifikasi utama korban bertahan. Dalam perspektif psikologi relasi, ini disebut trauma bonding, yaitu keterikatan emosional kuat antara korban dan pelaku akibat siklus kekerasan dan afeksi (Dutton & Painter, 1993).

Harapan pasangan berubah menjadi ilusi masa depan yang membuat korban menunda keputusan keluar dari relasi.

Strategi Keluar dan Pemulihan

Informan yang berhasil keluar menunjukkan pola pemulihan yang sama: memutus komunikasi, kembali ke jejaring sosial, dan aktivitas positif. Ini sesuai dengan pendekatan pemulihan trauma berbasis dukungan sosial (Herman, 1992).

Sementara informan yang bertahan menunjukkan mekanisme coping kognitif dengan menurunkan ekspektasi dan meningkatkan self-love, meskipun secara teoritis berisiko mempertahankan siklus kekerasan.

Kebaruan Penelitian

Berbeda dengan penelitian sebelumnya (Anjani, 2018; Praptiningsih & Putra, 2021; Julianto et al., 2020) yang fokus pada konflik psikis atau harga diri, penelitian ini mengungkap secara mendalam:

- Pengalaman komunikasi konkret korban
- Motif fenomenologis bertahan
- Upaya nyata keluar atau bertahan
- Bukti fisik dan psikologis yang dialami korban

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian komunikasi interpersonal, fenomenologi, dan isu kekerasan dalam pacaran secara kontekstual di Pekanbaru.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi terhadap lima perempuan di Kota Pekanbaru, serta perspektif psikologis, penelitian ini menyimpulkan tiga temuan

utama. Pertama, pengalaman komunikasi dalam *toxic relationship* ditandai oleh kontrol berlebihan, manipulasi, minimnya empati dan kepercayaan, serta kekerasan verbal dan nonverbal, termasuk kekerasan fisik dan seksual. Pola ini berdampak serius pada kesehatan fisik, psikis, dan emosional korban. Kedua, perempuan bertahan dalam relasi tersebut karena motif cinta, ketergantungan emosional, harapan pasangan berubah, rasa iba, serta ketakutan menghadapi konsekuensi perpisahan. Motif ini membentuk pembenaran internal yang membuat korban sulit keluar dari relasi yang merugikan. Ketiga, strategi mengatasi relasi toxic dilakukan dengan dua cara: mengakhiri hubungan dan memulihkan diri melalui dukungan sosial serta aktivitas positif, atau tetap bertahan dengan komitmen perubahan bersama dan konsultasi psikologis ketika dampak sudah mengganggu kondisi mental dan fisik. Penelitian ini menegaskan bahwa suatu hubungan dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship* ketika terdapat dominasi dan kerugian yang dirasakan salah satu pihak, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian *toxic relationship* melalui perspektif teoretis dan metodologis yang lebih beragam, seperti pendekatan kuantitatif, *mixed methods*, atau studi komparatif lintas wilayah dan kelompok usia, termasuk mengeksplorasi peran faktor budaya, sosial, serta media digital dalam membentuk pola relasi yang tidak sehat. Secara praktis, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya membangun komunikasi interpersonal yang sehat dalam hubungan pacaran yang dilandasi empati, saling menghargai, kepercayaan, dan kesetaraan peran, serta meningkatkan kesadaran individu untuk mengenali tanda-tanda *toxic relationship* sejak dini agar dapat mengambil keputusan yang tepat sebelum dampaknya meluas. Selain itu, individu yang mengalami dampak fisik, emosional, maupun psikologis akibat relasi yang tidak sehat disarankan untuk mencari bantuan profesional seperti psikolog atau konselor, dengan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan pertemanan sebagai bagian penting dari proses pemulihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. (2018). Komunikasi antar pribadi dalam hubungan berpacaran yang menimbulkan konflik kekerasan psikis. *Jurnal Interaksi Online*, 6(4), 501–513.
- Anderson, K. L., & Umberson, D. (2001). Gendering violence: Masculinity and power in men's accounts of domestic violence. *Gender & Society*, 15(3), 358–380.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality*. Anchor Books.
- Bungin, B. (2007). *Penelitian kualitatif*. Kencana.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Denzin, N. K. (2012). Triangulation 2.0. *Journal of Mixed Methods Research*, 6(2), 80–88.

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The Sage handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage.
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Dewi, W. P. (2018). Dampak kekerasan dalam pacaran terhadap *psychological well-being* remaja. *Jurnal Psikologi*, 49–50.
- Dutton, D. G., & Painter, S. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105–120.
- Effendy, O. U. (2019). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktik*. Remaja Rosdakarya.
- Hafiar, H. (2012). Pengalaman komunikasi dalam pembentukan makna. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 1(2), 308–309.
- Herman, J. (1992). *Trauma and recovery*. Basic Books.
- Julianto, V., Cahyani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada korban *toxic relationship*. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 145–156.
- Komnas Perempuan. (2021). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan*. Komnas Perempuan.
- Kriyantono, R. (2014). *Teknik praktis riset komunikasi*. Kencana.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Mulyana, D. (2004). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Noy, C. (2008). Sampling knowledge: The hermeneutics of snowball sampling. *International Journal of Social Research Methodology*, 11(4), 327–344.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). *Toxic relationship* dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 138–149.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sunarto. (2004). *Sosiologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Wirman, W. (2022). Fenomenologi Alfred Schutz dalam penelitian komunikasi.
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates*. WHO.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Kencana.