



# PENERAPAN ETIKA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENGHADAPI HUBUNGAN TOXIC DI KALANGAN GEN Z

Ivo Nandayarni<sup>1</sup> | Afifah Zahrah Khairunnisa<sup>1</sup> | Puput Ulfi Narima<sup>1</sup> |  
Syifa Amira Rahma<sup>1</sup> | Adinda Hilda Azzahra<sup>1</sup> | Fikri Arvandra Pratama<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Marketing Communication,  
Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu  
Buana

<sup>2</sup>Program Studi Public Relation, Fakultas Ilmu  
Komunikasi, Universitas Mercu Buana

Jl. Raya RT. 4/RW.1, Meruya Sel., Kec.  
Kembangan, Jakarta, Daerah Khusus Ibukota  
Jakarta 11650.

Correspondence  
Ivo Nandayarni  
Email: 44321010025@mercubuana.ac.id

[http://jurnal.unmer.ac.id/  
index.php/](http://jurnal.unmer.ac.id/index.php/)

**Abstract:** *The purpose of the study was to describe the application of interpersonal communication ethics in unhealthy relationships. This study was descriptive qualitative with observation, documentation and interview methods involving 22 informants. The criteria for informants were experiencing unhealthy relationships. Data analysis techniques included data reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that informants was afraid and trauma in reconnecting with the opposite sex and chose to cut off communication from unhealthy relationships. The feelings they had included being isolated, restricted, and controlled by their partners. Forms of violence in relationships are not only physical, but can also be verbal, emotional, and psychological violence.*

**Keywords:** *Ethics, Interpersonal Communication, Toxic Relationship.*

**Abstrak:** Tujuan penelitian adalah untuk mendeskripsikan penerapan etika komunikasi interpersonal di dalam hubungan yang tidak sehat. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan metode observasi, dokumentasi dan wawancara melibatkan 22 informan. Kriteria informan adalah mengalami hubungan yang tidak sehat. Teknik analisis data meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan informan memiliki rasa takut dan trauma dalam menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis serta memilih untuk memutuskan komunikasi dari hubungan yang tidak sehat. Perasaan yang dimiliki antara lain terisolasi, dibatasi, dan dikontrol oleh pasangan. Bentuk kekerasan dalam hubungan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga bisa berupa kekerasan verbal, emosional, dan psikologis.

**Kata Kunci:** Etika, Komunikasi, Etika Komunikasi Interpersonal, Hubungan Toxic.

## 1 | PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang perlu berinteraksi dengan orang lain dan tidak bisa lepas dari pengaruh manusia lainnya. Dalam diri manusia, terdapat dorongan untuk berinteraksi dengan sesama, salah satu interaksi yang terjadi adalah komunikasi. Komunikasi merupakan suatu proses fundamental yang memungkinkan manusia untuk saling berbagi informasi, ide, dan emosi (Nirman et al., 2022). Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat terlepas dari komunikasi, yang terjadi baik secara verbal maupun non-verbal, langsung maupun tidak langsung. Komunikasi adalah kunci dalam membentuk hubungan, menyelesaikan konflik, dan menciptakan pemahaman di antara individu (Novita et al., 2023). Interaksi dan komunikasi yang terjalin dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung melalui berbagai media. Melalui interaksi dan komunikasi, manusia dapat saling terhubung dan menjalin kontak yang berkelanjutan. Salah satu komunikasi yang pasti pernah dilakukan oleh setiap orang adalah komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya (Anggraini et al., 2022). Selain itu, Mulyana (2003) menyatakan komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi adalah komunikasi antarmanusia secara tatap muka yang memungkinkan pesertanya menangkap reaksi orang lain dengan langsung, baik secara verbal maupun non-verbal. Komunikasi interpersonal adalah jenis komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dalam suatu interaksi yang bersifat pribadi. Jenis komunikasi ini melibatkan pertukaran pesan yang mendalam dan sering kali emosional. Komunikasi interpersonal mencakup berbagai aspek, termasuk cara kita berbicara, mendengarkan, dan memahami satu sama lain. Dalam komunikasi interpersonal, penting untuk menerapkan etika komunikasi, yaitu prinsip-prinsip moral yang membimbing perilaku komunikasi kita, seperti rasa hormat, empati, keterbukaan, dan kejujuran (Afrilia et al., 2020; Daeli 2024). Maka dari itu, dapat dipahami bahwa secara umum komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang dilakukan dua arah serta hanya melibatkan dua orang saja, orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut dapat saling mempengaruhi persepsi satu sama lain. Contoh dari komunikasi interpersonal ini adalah komunikasi yang terjadi antara suami dengan istri, dua sahabat dekat, pasangan, orang tua dengan anak, dan masih banyak lagi.

Dalam prakteknya, komunikasi interpersonal memerlukan etika sebagai dasar dalam proses komunikasinya. Etika merupakan ilmu yang fokusnya adalah tanggapan kesusilaan atau etis (Keny et al., 2023), yang dapat disamakan dengan moral (Sulastri et al., 2020). Manusia dapat disebut etis jika dapat secara utuh mampu untuk memenuhi hajat hidupnya dengan asas keseimbangan antara kepentingan pribadi dengan pihak lainnya. Etika sendiri dibagi menjadi dua yaitu, etika deskriptif dan etika normatif harus selalu dijadikan acuan pada hidup seseorang. Terdapat beberapa aliran etika, yaitu etika aliran deontologis, aliran teleologis, egoisme, dan utilitarianisme. Aliran-aliran tersebut berjalan seiringan dengan konsep dan pemaknaan hidup seseorang.

Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, adalah generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital dan media sosial. Mereka sangat terbiasa dengan komunikasi yang cepat dan instan melalui berbagai platform digital. Namun, meskipun teknologi mempermudah komunikasi (Setiyaningsih et al., 2021; Fahmi et al., 2023), tantangan baru muncul dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Gen Z sering kali harus menavigasi berbagai dinamika sosial di lingkungannya, termasuk di sekolah, keluarga, dan kelompok teman sebaya.

Salah satu aspek penting dari kehidupan sosial Gen Z adalah hubungan romantis dengan kekasih (Saskia & Idris, 2023; Al Kautsar, 2023; Rozali, 2022; Putra & Purbaning, 2023; Cinta, 2021). Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal memainkan peran yang sangat penting. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan pasangan sangat menentukan kualitas hubungan. Namun,

kurangnya penerapan etika komunikasi dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk terjadinya hubungan yang beracun atau *toxic relationship*. Kata *toxic* sudah menjadi hal yang umum jika berbicara di topik hubungan baik itu hubungan dengan teman, pasangan, orang tua bahkan pendidikan sekalipun. Kata *toxic* bisa berarti “polusi” dalam hubungan yang bisa diartikan segala sesuatu yang menahan seseorang untuk hidup berbahagia (Amirudin, 2021; Fadia, 2024).

*Toxic relationship* adalah hubungan di mana salah satu atau kedua belah pihak terlibat dalam perilaku yang merugikan secara emosional (Aditya, 2023; Audrey, 2023), psikologis (Laksana & Nurhaliza, 2023; Sambhaea & Cahyati, 2013), atau fisik (Tumanggor, 2021). Komunikasi yang buruk dan kurangnya pemahaman tentang etika komunikasi seringkali menjadi pemicu utama terjadinya hubungan beracun. Dalam hubungan yang *toxic*, komunikasi seringkali ditandai dengan manipulasi, penghinaan, kurangnya rasa hormat, dan perilaku agresif.

*Toxic relationship* ini paling sering terjadi di kalangan anak muda yang memiliki pasangan atau yang disebut dengan pacar. Para remaja dan generasi Z sangat rawan untuk terjebak di dalam *toxic relationship*, hal ini terjadi karena emosi yang belum stabil dan pemikiran yang belum terlalu kritis sehingga sering tidak menyadari bahwa dirinya telah menjadi korban bahkan pelaku dalam *toxic relationship*. Dengan berada dalam *toxic relationship*, dapat menimbulkan banyak dampak buruk bagi diri sendiri bahkan orang lain, maka dari itu diperlukan pemahaman dan kesadaran dalam mengenali tanda-tanda di *toxic relationship*. *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).

Menurut (Laksana & Nurhaliza, 2023), Etika komunikasi yang buruk dapat berdampak buruk pada kualitas komunikasi dalam hubungan interpersonal, seperti terganggunya keharmonisan hubungan, menurunnya tingkat kepercayaan, hingga berakhirnya hubungan secara tiba-tiba. Kurangnya etika komunikasi dalam hubungan dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, pengalaman ini dapat merusak kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang sehat dan mempercayai orang lain. Penerapan etika komunikasi interpersonal sangat penting dalam menghadapi dan mengatasi *toxic relationship*. Dengan menerapkan prinsip-prinsip seperti rasa hormat, empati, keterbukaan, dan kejujuran, Gen Z dapat membangun komunikasi yang lebih sehat dan efektif. Etika komunikasi tidak hanya membantu mengurangi konflik dan ketegangan, tetapi juga mendorong terciptanya hubungan yang lebih positif dan suportif.

## 2 | METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah serangkaian langkah atau prosedur sistematis yang digunakan oleh peneliti untuk merencanakan, melaksanakan, dan menganalisis data dalam rangka menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis. Metode penelitian membantu peneliti untuk memperoleh informasi yang akurat, valid, dan dapat dipercaya tentang suatu fenomena atau masalah yang diteliti. Metode penelitian dapat bervariasi tergantung pada tujuan penelitian, jenis data yang dikumpulkan, serta pendekatan yang digunakan dalam analisisnya.

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara. Wawancara merupakan salah satu metode penelitian yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif. Wawancara adalah teknik penelitian yang dilaksanakan dengan cara dialog secara langsung maupun tidak langsung dan atau media tertentu antara pewawancara dengan yang diwawancarai sebagai sumber data (Ahsanulhaq, 2019). Metode penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman mendalam tentang

pandangan, pengalaman, dan makna yang diberikan individu terhadap suatu fenomena. Wawancara dalam konteks penelitian kualitatif bertujuan untuk mengumpulkan data deskriptif yang mendalam tentang persepsi, sikap, dan keyakinan.

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui interpretasi dan deskripsi. Sedangkan paradigma penelitian ini adalah paradigma interpretative yang menekankan pada pemahaman subjektif terhadap realitas sosial. Paradigma ini beranggapan bahwa realitas sosial tidak dapat dipahami secara objektif atau netral, tetapi tergantung pada interpretasi individu yang terlibat dalam situasi tersebut. Beberapa karakteristik paradigma interpretatif meliputi:

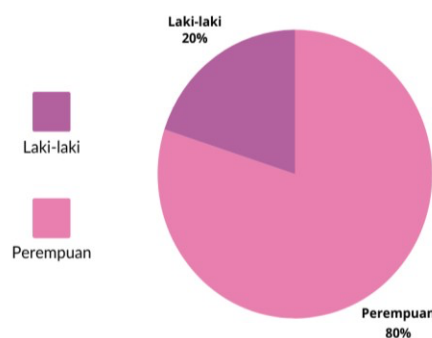
*Purposive sampling*, atau juga dikenal sebagai *purposive or judgmental sampling*, adalah teknik di mana peneliti secara selektif memilih partisipan atau sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Tujuan dari teknik ini adalah untuk memilih partisipan yang memiliki pengalaman, pengetahuan, atau pandangan yang dapat memberikan wawasan yang dalam dan relevan terhadap fenomena yang diteliti.

Jumlah informan pada penelitian ini berjumlah sebanyak 22 orang, yang mana responden ini diberikan pertanyaan yang dibagi menjadi 5 sub tema ataupun sub pertanyaan dalam konteks *Toxic relationship*. Kriteria responden yang dipilih adalah responden yang pernah atau sedang mengalami konteks dari penelitian yang sedang dilakukan, yaitu *Toxic relationship*.

Dalam konteks wawancara mengenai hubungan toksik, analisis kualitatif deskriptif dapat digunakan untuk mengidentifikasi, mengorganisir, dan memahami pola-pola dalam data yang dikumpulkan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang mendalam dari wawancara tentang partisipan menggambarkan dan memahami hubungan yang toksik. Teknik analisis data Milles & Huberman (2002) digunakan untuk menghasilkan penelitian dengan langkah-langkah reduksi data, penyajian data, verifikasi data, dan penarikan kesimpulan.

### 3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

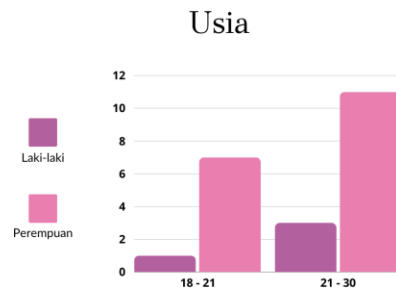
Dalam melakukan penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan metode wawancara dengan jumlah narasumber sebanyak 22 orang yang memenuhi kriteria dan akan diwawancara sesuai dengan sub-tema yang telah ditentukan. Deskripsi informan secara kategori jenis kelamin dapat dilihat dalam Gambar 1, dimana jumlah laki-laki sebanyak 20% dan untuk informan perempuan sebanyak 80%. Komposisi laki-laki dan perempuan memiliki kontribusi dalam menerangkan porsi hubungan dalam penelitian.



**Gambar 1 Diagram Jenis Kelamin**  
(Data Peneliti, 2023)

Sementara itu, terdapat unsur lain yang juga berkontribusi dalam melakukan analisis temuan di

penelitian ini. Elemen lainnya adalah usia, dimana usia menjadi penentu bentuk hubungan yang dijalani oleh informan. Dapat dikategorikan usia antara 18-21 tahun untuk laki-laki berjumlah 1 orang dan 7 orang adalah perempuan. Kemudian, untuk usia antara 21-30 tahun informan laki-laki berjumlah 3 orang sedangkan perempuan berjumlah 11 orang.



**Gambar 2 Diagram Usia**  
(Data Peneliti, 2023)

Kedua elemen di atas, baik jenis kelamin maupun usia dapat menjadi aspek penentu hasil analisis, dimana dalam pengambilan keputusan dan menyikapi perilaku serta hubungan yang tidak sehat bergantung pada jenis kelamin dan usia. Pengalaman dan ruang lingkup pergaulan juga memberikan kontribusi dalam melihat temuan yang ada di lapang. Kemudian, seluruh elemen yang ada menjadi alat bantu untuk menganalisis etika serta implementasi hubungan yang tidak sehat dari informan.

### **Penerapan Etika dalam Hubungan Toxic**

Etika adalah ilmu yang menyelidiki mengenai tanggapan etis atau kesusilaan yang sama dengan moral. Etika memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, etika menjadi panduan moral yang dapat membantu dalam menentukan suatu keputusan, etika juga dapat mempengaruhi hubungan sosial manusia karena dengan memperhatikan etika manusia dapat membangun hubungan yang sehat dan saling menghargai. Salah satu etika yang perlu diperhatikan adalah Etika dalam komunikasi interpersonal yang meliputi prinsip-prinsip seperti kejujuran, penghormatan, dan empati. Tanpa adanya etika komunikasi di dalam hubungan interpersonal maka perselisihan, kesalahpahaman dan pertengkaran dapat terjadi yang dapat membuat hubungan tersebut tidak berjalan dengan baik. Terdapat beberapa prinsip etika komunikasi interpersonal, diantaranya adalah kejujuran, penghormatan dan empati.

Hubungan yang tidak sehat atau yang biasa disebut dengan *toxic relationship* adalah hubungan dimana salah satu pihak merasa direndahkan, tidak didukung dan diserang baik secara fisik maupun emosional yang berujung kepada kerugian. *Toxic relationship* saat ini juga dialami oleh banyak orang terutama dari kalangan Gen Z, Gen Z juga dapat mengalami hubungan toksik karena kurangnya pengetahuan, pengalaman tentang hubungan yang sehat dan ketidakstabilan emosi. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil empat narasumber untuk diwawancarai dan keempat narasumber ini memiliki latar belakang yang sama yakni pernah berada di *toxic relationship*. Berikut adalah pernyataan informan terkait *toxic relationship*:

Narasumber 1 AS (Laki-Laki, 21 tahun)

*“Saya pribadi sangat merasa terisolasi dan dibatasi di dalam toxic relationship karena mendapat perlakuan posesif secara berlebihan. Saya merasa dibatasi dalam melakukan kegiatan tertentu sehari-hari akibat dari hubungan yang toxic. Saya juga merasa kesulitan dalam berkomunikasi karena terlalu banyak mengatur secara sepihak dan tanpa mau mendengarkan.”*

Narasumber 2 PLS (Perempuan, 21 tahun)

*“Hubungan yang toxic membuat aku merasa terkekang dalam melakukan aktivitas karena adanya controlling yang dilakukan oleh pasangan, jadinya aku mengalami kesulitan berkomunikasi baik dengan pasangan sendiri maupun orang lain.”*

Narasumber 3 MAS (Perempuan, 22 tahun)

*“Di hubungan toxic saya merasa dibatasi dan dikontrol karena pasangan saya pada saat itu tipikal yang keras kepala dan ingin semua yang dikatakannya dituruti, Jika saya tidak menurut maka saya akan ribut dan saya akan menerima silent treatment dari pasangan saya.”*

Narasumber 4 FQS (Perempuan, 19 tahun)

*“Gue ngerasain beberapa hal di toxic relationship terutama terisolasi karena pasangan terlalu mengendalikan gue, kayak nentuin gue boleh ngobrol sama siapa aja, apa aja yang boleh gue lakuin, dan gue merasa ini hubungan ga sehat karena gue sendiri jadi ngerasa dikontrol oleh orang lain, bukan diri gue sendiri.”*

Berdasarkan hasil dari wawancara beberapa informan menunjukkan bahwa berada di hubungan *toxic* membuat para narasumber merasa terisolasi, dibatasi, dan dikontrol oleh pasangan sehingga para narasumber merasa tertekan dan tidak nyaman. Hal ini menunjukkan adanya indikasi hubungan toksik yang tidak sehat dan relevan dengan pendapat Lee dalam (Keny et al., 2023) yang menyatakan hubungan toksik adalah suatu bentuk kekerasan dalam hubungan yang digunakan seseorang untuk mengontrol dan mengatur pasangannya agar menuruti setiap keinginannya. Selain itu, kesulitan berkomunikasi juga ditunjukkan oleh jawaban kedua informan, beberapa menjawab sulit berkomunikasi karena pasangan tidak mendengarkan mereka. Hal ini tentu dapat menjadi masalah karena komunikasi interpersonal yang terjadi di dalam hubungan tidak berjalan dengan baik dan salah satu pihak merasa dirugikan.

Hasil dari wawancara tersebut apabila dianalisis sesuai dengan prinsip etika komunikasi interpersonal adalah sebagai berikut: pertama, kejujuran dimana seseorang yang berada di sebuah hubungan interpersonal perlu menerapkan prinsip etika ini karena kejujuran adalah hal yang memiliki peran penting dalam hubungan interpersonal dan dalam membangun hubungan yang sehat. Kejujuran dapat mempengaruhi sebagai dasar rasa percaya kita kepada orang-orang yang berada di dalam hubungan. Hasil wawancara narasumber menunjukkan adanya indikasi perilaku pasangan yang posesif, membatasi dan mengontrol. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku posesif, membatasi dan mengontrol yang timbul adalah wujud dari rasa tidak percaya terhadap kejujuran narasumber.

Kedua, penghormatan, prinsip etika ini dibutuhkan untuk menghargai hak, perasaan dan keberadaan seseorang yang ada di dalam hubungan interpersonal. Dalam sebuah hubungan, penghormatan dapat diartikan sebagai menghargai pendapat pasangan, mendengarkan pasangan, menghargai privasi pasangan dan menjaga batasan pasangan. Berdasarkan hasil wawancara keempat narasumber, mereka merasa pasangan mereka mengontrol, terlalu mengatur dan membatasi aktivitas dari informan. Hal ini menunjukkan prinsip etika penghormatan tidak diterapkan karena mengontrol, mengendalikan pasangan, mengatur dan membatasi aktivitas pasangan adalah perilaku yang tidak menghargai privasi dan melanggar batasan pasangan.

Ketiga, empati adalah prinsip etika komunikasi interpersonal yang merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain. Dengan memahami dan merasakan perasaan orang lain, maka akan membangun komunikasi yang lebih baik dan juga dapat membangun hubungan interpersonal yang sehat. Berdasarkan hasil wawancara dari keempat narasumber, mereka merasa terisolasi, dibatasi, dikontrol, dan merasa kesulitan untuk berkomunikasi dikarenakan sikap pasangan mereka yang posesif, tidak mau mendengarkan, dan mengontrol. Oleh karena itu, di dalam hubungan

*toxic* prinsip etika empati tidak diterapkan karena narasumber merasa tertekan dan tidak nyaman karena perilaku pasangannya yang tidak memikirkan perasaan mereka. Dalam hubungan yang sehat, pasangan yang baik adalah pasangan yang memahami dan peduli dengan perasaan pasangannya. Sikap saling memahami dan peduli adalah wujud dari penerapan empati.

Hubungan yang sehat seharusnya saling memahami, menghormati dan mendukung satu sama lain sehingga tidak ada pihak yang merasa dirugikan oleh perilaku-perilaku yang tidak sesuai dengan norma moral yang ada. Hubungan interpersonal perlu memperhatikan penerapan etika komunikasi interpersonal karena dengan menerapkannya akan tercipta hubungan yang sehat.

Dalam mengatasi permasalahan terjebak dalam hubungan *toxic* tentunya memiliki beberapa solusi yang harus diterapkan agar dapat menyelamatkan diri dari suatu hubungan yang membuat mental terganggu. Tentunya dengan mengimplementasikan percakapan yang efektif pastinya akan mempengaruhi hubungan yang dapat menjaga satu sama lain. Seseorang yang menggunakan percakapan yang tidak efektif, membawa bahan percakapan berupa candaan yang tidak jelas akan membuat hubungan menjadi rusak. Percakapan atau komunikasi yang efektif setidaknya memerlukan adanya sifat-sifat seperti saling terbuka, memiliki empati, saling mendukung satu sama lain, memiliki sikap yang positif, dan memiliki sikap kesetaraan. Beberapa narasumber telah bersedia untuk membagikan pengalaman dalam mengatasi hubungan *toxic*, diantaranya:

Narasumber 1 (RF, 22 tahun)

*“Caranya dengan mengkomunikasikan ketidaksetaraan dan keseimbangan tersebut lalu berdiskusi mencari jalan keluar bagaimana caranya agar hubungan ini bisa setara dan seimbang dengan berusaha meng-upgrade kekurangan yang ada pada diri masing - masing.”*

Narasumber 2 (ZC, 21 tahun)

*“Saling berkomunikasi untuk selalu bersikap adil dan bijak dalam berpasangan, melakukan diskusi kecil dalam setiap tindakan.”*

Narasumber 3 (MRA, 23 tahun)

*“Saling grow up together, berproses untuk hidup lebih baik, komunikasi baik, dan saling bercerita suka dukanya dan bertutur kata baik”*

Dapat dilihat bahwa narasumber di atas menjelaskan untuk mengatasi hubungan *toxic* adalah dengan melakukan komunikasi yang efektif. Komunikasi memang merupakan kunci terpenting dalam membangun suatu hubungan baik antar setiap individu. Melalui komunikasi secara lisan atau tertulis diharapkan orang dapat memahami apa yang disampaikan oleh pengirim pesan dengan baik. Komunikasi yang efektif sangat bergantung pada keterampilan seseorang dalam mengirim maupun menerima pesan (Sari, 2016). Etika dalam komunikasi interpersonal meliputi prinsip-prinsip seperti kejujuran, penghormatan, dan empati. Selain itu, etika dalam komunikasi interpersonal juga meliputi hal-hal seperti mendengarkan dengan cermat, menghargai pandangan orang lain, serta menjaga kerahasiaan informasi pribadi (Fai, 2023). Dalam mengatasi hubungan *toxic* tentunya tidak hanya melakukan komunikasi secara efektif, namun dapat dilakukan dengan *self-acceptance* sehingga dapat menghasilkan solusi sendiri. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) adalah kemampuan untuk mengenali dan menerima segala sesuatu yang ada dalam diri, baik dari segi kelemahan maupun kelebihan diri (Nihaya, 2023). *Self-acceptance* dilakukan apabila pasangan tidak bisa diajak untuk berdiskusi dan mencari jalan keluar bersama. Hal ini dilakukan untuk mengalah dalam keadaan yang sulit dan berusaha untuk keluar dari keadaan tersebut dengan mengatasi sendiri. Seperti pada narasumber dibawah ini:

Narasumber 4 (NE, 23 tahun)

*“Pengalaman saya saat itu saya hanya bisa diam karena untuk membicarakan baik baik dengan pasangan saya itu tidak bisa, dia merasa kalau saya hanya menambah masalah jika membicarakan keluh kesah saya. jadi cara saya mengatasi ketidaksetaraan dengan pasangan saya hanya dengan menenangkan hati saya dan mencari solusi tersendiri agar saya bisa tetap mengimbangi pasangan saya.”*

Narasumber menjelaskan pengalaman dalam mengatasi hubungan *toxic* dengan melakukan penerimaan secara berdiam diri karena pasangan dari narasumber tersebut susah untuk berkomunikasi secara efektif, sehingga dengan melakukan pegendalian emosi untuk menenangkan hati dan pikiran dapat menghasilkan solusi untuk dapat mengimbangi pasangan. Dalam mengatasi hubungan *toxic* tentunya bisa juga dilakukan dengan cara introspeksi diri akan kesalahan masing-masing. Introspeksi diri adalah proses ketika seseorang merenungkan kembali emosi, perasaan, pikiran, dan pengalaman yang ia miliki. Hal ini juga yang dilakukan oleh narasumber berikut:

Narasumber 5 (SAP, 22 tahun)

*“Kesadaran diri masing - masing dalam menjalankan hubungan untuk lebih serius”*

Dari keterangan yang diberikan narasumber banyak yang memiliki kesingkronan antara satu dengan yang lainnya. Narasumber di atas menjelaskan bahwa dengan melakukan introspeksi diri dapat merenungkan dan saling mengakui kesalahan masing-masing. Lalu yang utama adalah tujuan bersama yang ingin dicapai harus terus diingat dan selalu memperbaiki hubungan dalam keadaan *toxic* agar tujuan yang telah direncanakan dapat terwujud bersama-sama.

### **Penerapan Pesan yang Mengandung Nilai Etika dalam Hubungan Toxic**

Dalam proses komunikasi, kedua belah pihak memiliki kesempatan yang sama dalam memberikan dan menerima masukan secara timbal balik yang dapat terjadi secara langsung saat proses komunikasi sedang berlangsung (Afrilia, 2020). Menghadapi hubungan yang *toxic* bukanlah perkara mudah. Dalam lingkungan yang sarat dengan tekanan dan ketegangan, sering kali nilai-nilai etika dan moralitas terabaikan.

Padahal, etika memegang peran penting dalam menjaga keharmonisan dan kesehatan mental setiap individu yang terlibat. Dalam konteks ini, penerapan pesan yang mengandung nilai etika dapat menjadi jembatan yang mengarahkan ke jalan keluar dari situasi yang merugikan tersebut. Ketidaktepatan dalam menyampaikan suatu pesan dapat terjadi apabila pesan yang disampaikan tidak jelas atau tidak sesuai dengan maksud yang dimaksudkan. Hal ini bisa terjadi karena berbagai sebab, seperti kurangnya pemahaman terhadap topik yang dibahas, kebingungan dalam mengatur pikiran, atau kesulitan dalam mengekspresikan diri. Ketidaktepatan dalam menyampaikan pesan dapat menimbulkan perbedaan pendapat atau kesalahpahaman dalam komunikasi antarpribadi (Laksana & Nurhaliza, 2023).

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil tiga narasumber yang memiliki latar belakang sama yakni pernah berada di *toxic relationship* untuk diwawancarai bagaimana penerapan pesan yang mengandung nilai etika dalam hubungan mereka. Berikut adalah pernyataan dari para narasumber:

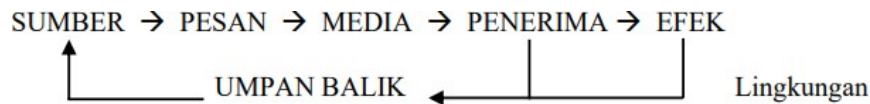
Narasumber 1 (NEN, 20 Tahun)

*“Awalnya aku ngerasa dia mulai berubah dan sangat kasar, secara tiba-tiba dia menunjukkan sikap penolakan dengan selalu menganggap aku rendah, sering menyepelkan, sering melampirkan emosi ke aku hingga mengeluarkan kata-kata yang kasar. Saat itu pula aku menemukan fakta bahwa ternyata dia selingkuh dan sudah melakukan hal yang tidak pantas dengan selingkuhannya tersebut.”*

Narasumber 2 (ASW, 21 Tahun)



“Pertama kali dia menunjukkan tanda toxic adalah melalui chat di whatsapp, dia sering membohongi saya dan sangat manipulatif, dia sering mengungkit kesalahan yang sudah lampau dan menyalahkan semuanya kepada saya, dia juga sering playing victim. Karena faktor-faktor tersebut, saya menjadi posesif kepadanya dan berujung ngekang, karena trust issue dengan dia. Saya sadar komunikasi kami tidak baik sehingga saya rasa hubungan ini sudah toxic dan tidak ada rasa saling percaya satu sama lain.”



**Gambar 3 Bagan Aliran Komunikasi antar Pribadi**  
(Tumanggor, 2021)

Para narasumber di atas menceritakan bagaimana penyampaian pesan yang terjadi di hubungan mereka, dapat dilihat bahwa akar permasalahan yang terjadi adalah mengenai penyampaian pesannya. Dalam komunikasi dua arah, pasti terdapat pesan yang coba disampaikan dan diterima, hal tersebut dapat memicu munculnya persepsi antar individu. Persepsi adalah proses memberi makna pada sensasi sehingga manusia memperoleh pengetahuan baru. Persepsi bisa berbeda-beda dan keliru karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, personal, situasional, fungsional, dan struktural (Anggraini et al., 2022).

Dapat dilihat menurut (Tumanggor, 2021) bahwa semua komunikasi khususnya komunikasi antar pribadi melibatkan komunikator sebagai sumber, pesan sebagai sesuatu yang disampaikan, media yang dipakai untuk memindahkan pesan. Menurut hasil wawancara dengan narasumber 1 dan narasumber 2 dilihat bahwa pesan yang terjadi di dalam hubungannya dan coba disampaikan oleh pasangannya berkonotasi negatif dan tidak mementingkan unsur etika. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya berbagai faktor pemicu yang semestinya dapat dikontrol saat sedang menjalin hubungan dengan pasangan. Karena hal tersebut, kedua narasumber merasa bahwa hubungan sudah tidak berjalan dengan semestinya dan menganggap hubungan sudah *toxic*.

#### Narasumber 3 (AO, 20 Tahun)

“Saat dia sudah tidak wajar dalam bertindak karena sangat cemburuan yang berlebihan, saya sama sekali tidak boleh main dan berkomunikasi dengan lawan jenis, akhirnya dia pernah membaca chat saya dengan lawan jenis yang sedang membahas tugas sekolah, setelah itu emosinya meledak-ledak dan saya ditampar di depan umum dan kejadian tersebut dilihat oleh banyak orang. Sejak saat itu, saya rasa dia sudah kelewatan dan kurangnya penanaman etika di hubungan, dia melakukan apapun seenaknya dengan egois.”

Melalui hasil wawancara dengan narasumber 3, dapat ditarik benang merah yang valid bahwa salah satu faktor utama terjadinya hubungan *toxic* adalah proses penyampaian pesan yang tidak efektif serta tidak mementingkan etika. Sehingga narasumber 3 sudah lelah dan merasa kurangnya penerapan etika di hubungannya.

Trauma merupakan respons yang terjadi pada seseorang setelah mengalami kejadian atau situasi yang mengancam atau melukai secara fisik atau emosional. Ini bisa melibatkan pengalaman langsung dari kejadian tersebut, menyaksikan kejadian mengerikan kepada orang lain, atau bahkan belajar tentang kejadian mengerikan yang terjadi pada orang yang dekat. “Trauma” yang berarti “luka” (bahasa latin) adalah sebuah kosakata benda yang mendeskripsikan mengenai suatu kejadian atau pengalaman peristiwa tersebut.

Trauma atau kondisi traumatis terjadi karena adanya peristiwa (tunggal maupun berkelanjutan) yang intensitasnya di luar pengalaman sehari-hari manusia atau yang dimaknai sebagai luar biasa oleh

individu sehingga menimbulkan perasaan cemas, takut, dan mempunyai dampak negatif pada kualitas hidup, mental, dan sosialnya. Selanjutnya, dilakukan wawancara kepada 3 narasumber mengenai dampak dari pesan yang disampaikan dalam hubungan *toxic*, sebagai berikut:

Narasumber 1 (AP, 22 Tahun)

*"Pada pengalaman saya, saya pernah menghadapi sebuah hubungan yang tidak sehat di mana pacar saya terlalu protektif dan posesif. Hal ini membuat saya merasa sangat tidak nyaman. Saya sering kali dilarang untuk melakukan hal-hal yang seharusnya normal, seperti bermain dengan teman atau pergi liburan bersama mereka. Kejadian ini terjadi pada tahun 2023 dan meninggalkan dampak yang cukup dalam bagi saya."*

Narasumber 2 (RA, 22 Tahun)

*"Awalnya, hubungan kami berjalan baik, namun akhirnya berubah menjadi pengalaman yang penuh dengan kekerasan verbal. Saya sering kali mendengar kata-kata yang tidak pantas dari pasangan saya ketika saya tidak memenuhi keinginannya. Dia menyebut saya 'cewek murahan', mengatakan bahwa 'tidak ada yang mau denganmu selain aku', dan bahkan menyebut saya 'jelek' serta mengingatkan saya untuk 'sadar diri'. Kata-kata tersebut tidak hanya disampaikan langsung kepada saya, tetapi juga melalui pesan di platform komunikasi online. Tentu saja, hal ini meninggalkan luka dan trauma dalam hidup saya."*

Narasumber 3 (IR, 23 Tahun)

*"Pada tahun 2019, saya mengalami sebuah pengalaman yang cukup mengguncang dari hubungan saya saat itu. Awalnya, semuanya terasa begitu manis dan penuh perhatian. Pasangan saya tampak baik dan lembut, membuat saya merasa dicintai dan dihargai. Namun, lambat laun, semuanya berubah. Pasangan saya mulai mengendalikan kehidupan saya secara perlahan. Awalnya hanya sebatas siapa yang boleh saya ajak bicara atau berteman. Namun, perasaan tidak nyaman mulai merayap saat dia semakin membatasi kebebasan saya. Kontrol ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga fisik. Kekerasan yang saya alami tidak bisa lagi diabaikan."*

Informasi diatas menyoroti bahwa hubungan yang awalnya tampak sehat bisa berubah menjadi tidak sehat seiring waktu. Ini menekankan pentingnya untuk mengenali tanda-tanda pola hubungan yang tidak sehat, bahkan ketika hubungan tersebut dimulai dengan baik. Informasi tersebut menunjukkan bagaimana pasangan dapat berubah menjadi orang yang berkuasa dalam hubungan dan mulai mengendalikan pasangan mereka. Ini menekankan perlunya kesadaran akan perubahan sikap dan kontrol dalam hubungan, serta pentingnya memperjuangkan batasan yang sehat.

### **Implementasi Etika dalam Menghadapi Hubungan *Toxic Relationship***

Implementasi atau penerapan etika dalam menghadapi hubungan *toxic* memainkan peran penting dalam menangani dan mengatasi situasi yang tidak sehat dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam berpacaran, terdapat dua faktor yang menyebabkan orang masih mempunyai harapan dalam hubungan tersebut yaitu kebulatan tekad seperti masih ingin mempertahankan hubungannya walaupun sudah mengetahui bahwa pasangannya *toxic*. Kemudian faktor selanjutnya *pathways thinking* yaitu orang yang mengalami *toxic relationship* bagi dirinya masih mempunyai harapan untuk mengubah pasangan kearah yang lebih baik dan tidak akan melakukan hal yang tidak diinginkan kembali (Julianto, 2020). Sedangkan hubungan yang termasuk dalam *toxic relationship* mempunyai karakteristik rasa cemburu yang berlebihan, egois, manipulatif, kekanak-kanakan, kebohongan, merendahkan, menyalahkan, memberi komentar yang buruk, dan membuat pasangan merasa tidak aman.

Bentuk-bentuk dari kekerasan dalam pacaran menurut Rozali (2022) dapat dikelompokan

pertama, kekerasan fisik: kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan berupa memukul, mencubit, mencekik, menendang, atau melempar barang kepada pasangan yang dapat melukai dan menimbulkan bekas fisik terhadap pasangan. Kedua, kekerasan psikis: kekerasan yang menyerang psikologis pasangan dapat berupa hinaan, mengkritisi secara berlebihan, merendahkan, menekan dengan ancaman yang dapat menimbulkan rasa bersalah terhadap pasangan dan membuat tekanan psikis lainnya. Ketiga, kekerasan seksual: kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan dalam bentuk mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, serta mengeluarkan komentar-komentar yang merujuk kepada konten pornografi. Keempat, kekerasan ekonomi: bentuk kekerasan yang merugikan korban terkait finansial baik bentuk uang maupun barang, tindakan yang dilakukan berupa pembatasan ruang gerak dalam kegiatan ekonomi atau melakukan pemerasan dan pemaksaan pemenuhan kebutuhan pasangan.

Dan, menurut *Center for Disease Control and Prevention* (2020) menemukan bahwa *toxic relationship* dapat memberikan dampak jangka pendek dan jangka panjang termasuk konsekuensi yang parah. Korban *toxic* cenderung mengalami gejala depresi dan kecemasan; terlibat dalam perilaku tidak sehat seperti mengonsumsi narkoba, alkohol, dan tembakau; menunjukkan perilaku antisosial, seperti berbohong, mencuri, membentak, atau melakukan kekerasan fisik contohnya memukul; serta memiliki pemikiran bunuh diri.

Keluar dari *toxic relationship* tidak mudah, banyak orang yang terjebak dalam *toxic relationship* kesulitan untuk keluar atau mengakhiri hubungan yang dijalani. *Toxic relationship* tidak hanya menyebabkan permasalahan antar individu yang menjalin hubungan, namun dapat menyebabkan timbulnya masalah lain seperti masalah dengan keluarga, ekonomi, sosial dan bahkan dengan diri sendiri. *Toxic relationship* juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan (Vuja & Indrayuda, 2020). Dalam kasus ini, peneliti mengambil empat narasumber untuk diwawancarai dari keempat narasumber ini memiliki latar belakang yang sama dalam hubungan *toxic relationship*, berikut pernyataan dari narasumber:

Narasumber 1 NF (Perempuan, 23 tahun)

*"Pernah berada di toxic relationship selama 2 bulan. Dirugikan dalam hal emosional, fisik, atau seksual juga merasakan kerugian dalam hal keuangan, ringan tangan, perkataan kasar, yang selalu mengeluarkan uang untuk mereka pergi berdua tanpa disadari di awal. Dan sekarang sudah lepas dari hubungan yang toxic dan memutuskan semua jaringan komunikasinya, dampak yang dirasakan bila bertemu orang baru masih takut dan belum siap"*

Narasumber 2 HF (Perempuan, 23 tahun)

*"Mengalami toxic relationship selama 2 tahun. Pernah mengalami hubungan yang merugikan secara fisik dan emosional ia sadar bahwa hubungannya udah ga baik awalnya tetapi tetap bertahan dan sekarang masih cukup trauma jika bertemu orang baru, sebab ia masih tidak terima di ditinggal begitu saja padahal saat itu posisinya pasangannya yang salah."*

Terdapat dua narasumber yang merasakan dirugikan secara emosional, fisik, seksual, bahkan finansial. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Pattiradjawane dan Wijono (2019). Bentuk-bentuk *toxic relationship* tersebut ialah kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Dalam kejadian kekerasan akan muncul sebuah bentuk-bentuk emosi seperti marah, emosi yang tidak stabil, cara berfikirnya berdasarkan sebab dan akibat, takut dan cemas, *jealousy*, dan *envy*. Dan kekerasan fisik yaitu mendorong, atau menampar pasangan, kekerasan seksual yaitu memaksa melakukan seks dengan pasangan yang tidak ingin melakukan hubungan seks (Shorey, Cornelius, & Bell, 2008). Fenomena seperti diatas memunculkan syarat penting untuk memiliki regulasi emosi pada diri seseorang. Regulasi emosi berarti sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan

emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Emosional yang kurang tepat dapat menimbulkan permasalahan yang justru dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Kejahatan tersebut membentuk pola sikap seseorang untuk mengontrol orang lain atau pasangannya akan merasakan trauma yang mendalam dan lebih berhati-hati dalam memulai hubungan baru. Kemampuan dalam mengatasi keadaan yang sulit, tertekan, dan bahkan mampu berhadapan dengan situasi trauma yang terjadi di dalam hidupnya disebut dengan resiliensi (Novianti, 2018). Menjelaskan bahwa resiliensi merupakan keahlian individu untuk bangkit dari berbagai macam kesulitan yang dialami dalam kehidupannya tersebut. Sehingga, dapat dikatakan bahwa hubungan yang beracun ialah hubungan yang mana salah satu orang mendominasi orang lain, menyebabkan mereka merasa sakit hati, tidak nyaman, dan menjadi sasaran pelecehan fisik, seksual, emosional dan finansial.

Kemudian, terdapat dua narasumber yang memutuskan untuk menjauh (*lost contact*) setelah dirugikan secara emosional, fisik, seksual, bahkan finansial.

Narasumber 3 NA (Perempuan, 21 tahun)

*"Mengalami hubungan toxic selama 1 tahun berjalan mereka pacaran sudah 3 tahun berjalan, pernah mengalami semuanya fisik, emosional, hampir terkena pelecehan seksual tetapi sebelum itu terjadi sudah pelan-pelan menjauhinya karena sadar untuk kedepannya ia sendiri yang rugi sendiri dan akhirnya memutuskan semua komunikasi dengannya."*

Narasumber 4 SW (Perempuan, 20 tahun)

*"Dirugikan dalam hal emosional dalam penghinaan dalam perkataannya, suka manipulatif perkataan itu ketahuan setelah sudah jadi mantan ia jelek-jelek in, tahu dari teman-temannya yang masih dekat dengan dia, namun dengan kondisinya yang sudah berdamai dengan diri sendiri dan membuka hati untuk orang baru, menunjukkan tidak memilih terjebak dalam masa lalu."*

Melihat dari cukup banyaknya jumlah orang dan faktor-faktor yang menyebabkan korban bertahan dalam hubungan pacaran dengan kekerasan, korban menjadi rentan untuk bertahan dan sulit melepaskan diri dari hubungan tersebut. Hal ini tidak menutup kemungkinan munculnya kasus korban yang akhirnya mampu melepaskan diri dari hubungan tersebut meskipun dengan banyaknya rintangan dalam melepaskan diri seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

Fenomena melepaskan diri dari hubungan pacaran dengan kekerasan memperlihatkan korban kekerasan melewati serangkaian tahapan dalam melepaskan diri dari hubungan pacaran dengan kekerasan. Tahapan-tahapan tersebut merupakan tahapan perubahan perilaku dari *Transtheoretical Model of Change* milik Prochaska dan DiClemente. Tahapannya adalah (a) *Precontemplation*, yaitu tahapan dimana korban belum memunculkan kesadaran tentang kekerasan yang dialami atau pemikiran untuk mengakhiri hubungan; (b) *Contemplation*, yaitu tahapan dimana korban telah menyadari kesadaran tentang kekerasan yang dialami dan mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan; (c) *Preparation*, yaitu tahapan dimana korban melakukan persiapan dengan membuat rencana tertentu untuk mengakhiri hubungan; (d) *Action*, yaitu tahapan dimana korban mulai menjalankan tindakan-tindakan untuk mengakhiri hubungan dan (d) *Maintenance*, yaitu tahapan dimana korban menjaga jarak secara berkelanjutan dengan pelaku kekerasan.

Lebih lanjut, Saskia (2023) menjelaskan bahwa setelah berakhirnya hubungan, *self-blame* diasosiasikan dengan depresi berat dan kecemasan. Kemudian, menurut Novita et al., (2023) secara khusus, penyebab stres utama dalam hubungan adalah perselingkuhan. Ketidaksetiaan memang menimbulkan konsekuensi kesehatan mental negatif bagi pasangan yang tidak terlibat. Paska perselingkuhan, pasangan yang tidak terlibat akan mengalami reaksi emosional negatif termasuk

depresi, kecemasan, dan gejala konsisten dengan gangguan stres pasca trauma. Istri dalam kasus ini adalah pihak yang paling dirugikan dengan depresi berat setelah menemukan suaminya tidak setia.

Sebenarnya, jika seseorang terjebak dalam hubungan *toxic* dan mereka mempertahankan hubungan itu, sebagian besar mereka sebenarnya tidak dapat memberikan penjelasan yang rasional. Mereka hanyalah korban yang terjebak dalam lingkaran atau siklus yang *toxic* ini dan tidak mudah untuk keluar. Rasa cinta dan sayang menjadi alasan memaklumi semua perilaku pasangan dan tidak bisa hidup sendiri menjadi alasan seseorang sulit keluar dari hubungan *toxic*. Pola ini selalu berulang dan sulit untuk diputuskan mata rantainya, kecuali kalau ada kesadaran untuk berubah dari suami atau istri. Seperti beberapa narasumber yang telah bersedia membagikan alasan mengapa mereka bertahan di hubungan yang *toxic*:

Narasumber 1 (NAH, 18 tahun)

*"Aku bertahan di hubungan ini ya karena aku ngerasa kalo aku ga bisa kalo ga sama dia, aku udah bergantung dan takut kesepian walaupun dia posesif dan selalu berbicara kasar kalo kita berantem".*

Narasumber 2 (NAF, 19 tahun)

*"Gue sadar kalo dia itu manipulatif, karena setiap kita ada masalah padahal penyebabnya itu dia tapi ujung-ujungnya gue yang salah. Setiap gue coba buat mutusin dia pasti selalu ada ancaman bunuh diri lah dan ngungkit-ngungkit kesalahan yang sudah lama gue lakuin jadi posisinya balik lagi gue yang tersudutkan. Tapi ya gue masih ada harapan buat dia berubah kedepannya makanya gue bertahan selama ini, setiap orang punya kesempatan kan buat memperbaiki yang sudah rusak?".*

Narasumber 3 (NO, 23 tahun)

*"Keluarga kita sudah saling kenal dan sudah terlanjur ke arah yang serius juga, jadi kalo gua ga jadi sama dia gua bisa bikin malu dan kecewa keluarga gua. Apalagi tetangga-tetangga sudah pada tahu kalo kita bakal nikah, doain aja ya semoga ini yang terbaik buat gua".*

Ketiga responden sama-sama sedang berada dalam hubungan *toxic*, yang mana ketiganya pun masih mempertahankan hubungan mereka bahkan sampai menikah. Ketiga responden sama-sama mendapatkan abusive baik secara verbal maupun fisik dan hal tersebut tidak bisa memprediksi dan mengontrol tindakan yang dilakukan pasangan mereka. Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa narasumber bertahan dalam hubungan yang merugikan tersebut karena perasaan nyaman yang diberikan oleh pasangan yang berperan sebagai pemenuh kebutuhan. Alasan kuat mengapa mereka mempertahankan hubungannya adalah perasaan cintanya pada pasangan (Sudarmiati & Irawadhi, 2016).

Mereka seringkali sangat yakin bahwa pacar mereka berbuat seperti itu karena kesalahan mereka serta meyakini bahwa pacarnya akan berubah lagi seiring berjalannya waktu.

Narasumber dalam penelitian ini terjebak dalam hubungan *toxic*, mereka pun mendapatkan kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik, serta kekerasan seksual. Dampak negatif baik secara fisik dan psikologis dirasakan oleh para narasumber. Sebenarnya ketiga narasumber dapat memilih untuk memutuskan hubungan dengan pasangan namun mereka memilih untuk tetap mempertahankan hubungan dengan alasan masing-masing. Untuk yang merasakan *toxic* dalam hubungannya, suatu tindakan yang baik jika anda bisa mengakhiri atau merubah hubungan *toxic* tersebut menjadi *healthy relationship*, jangan membiarkan dirimu kehilangan harga diri hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman dalam hubungan pacaran yang tidak sehat.

#### 4 | SIMPULAN DAN SARAN

Komunikasi menjadi kunci dalam membentuk hubungan, menyelesaikan konflik, dan menciptakan pemahaman di antara individu. Salah satu bentuk komunikasi adalah komunikasi interpersonal, yang terjadi antara dua orang atau lebih dalam interaksi yang bersifat pribadi. Dalam komunikasi interpersonal, etika komunikasi sangat penting dan melibatkan prinsip-prinsip moral seperti rasa hormat, empati, keterbukaan, dan kejujuran. Generasi Z, yang tumbuh di era teknologi digital dan media sosial, menghadapi tantangan dalam membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam hubungan romantis mereka. Namun, kurangnya penerapan etika komunikasi dapat menyebabkan hubungan yang beracun. *Toxic relationship* adalah hubungan di mana orang terlibat dalam perilaku merugikan secara emosional, psikologis, atau fisik. Hal ini sering kali terjadi di kalangan anak muda yang belum memiliki pemahaman yang matang. Korban mengalami rasa takut dan trauma dalam menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis setelah berada dalam hubungan *toxic* memilih untuk memutuskan hubungan dan komunikasi dari hubungan yang tidak sehat. Dimana mereka merasa terisolasi, dibatasi, dan dikontrol oleh pasangan. Terdapat juga kekerasan dalam hubungan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga bisa berupa kekerasan verbal, emosional, dan psikologis. Perlunya dukungan dari teman, keluarga, dan profesional sangat penting untuk membantu mengatasi dampak traumatis dari kekerasan dalam hubungan. Penting bagi Gen Z untuk menerapkan etika komunikasi sebagai langkah untuk menghadapi dan mengatasi *toxic relationship*. Penerapan prinsip-prinsip etika komunikasi membantu mengurangi konflik dan ketegangan serta mendorong terciptanya hubungan yang positif dan suportif. Jangan biarkan diri kalian kehilangan harga diri hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman kalian dalam hubungan *toxic relationship*. Kepada korban untuk sembuh dari *toxic relationship* ini. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang *toxic* maka akan semakin besar kemungkinan kalian akan mengalami stress, depresi dan trauma.

#### REFERENSI

- Afrilia, A. M., Arifina, A. S., & Rumah, P. P. (2020). Buku Ajar Komunikasi Interpersonal. Penerbit Pustaka Rumah Cinta.
- Aditya Syifa, N. (2023). *MEMAKNAI TRAUMA DALAM PERSPEKTIF JUNG YEOL PADA BUKU BEAUTY OF TRAUMA* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Al Kautsar, Averus. (19 Februari 2023). Remaja-Wanita RI Jadi Korban Kekerasan Pacar, Catat Tanda Pasangan *Toxic*. Diakses pada 2 Juni 2024 dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6576723/1-151-remaja-wanita-ri-jadi-korban-kekerasan-pacar-catat-tanda-pasangan-toxic>
- Amirudin, A. (2021). Keputusan Perempuan Memaafkan Ketidaksetiaan Pasangan. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(2), 61-70.
- Audrey, D., Christanti, F. D., & Tedjawidjaja, D. (2023). Gambaran Strategi Coping pada Perempuan Emerging Adulthood yang Mengalami *Toxic relationship* namun Mempertahankan Hubungan. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 108-128.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3). <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Cinta, B. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic relationship*. Yogyakarta: LKiS.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: *Toxic relationship* Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692-5701.
- Fadia A.R. Asaas P. (2024). *Toxic relationship* Dalam Hubungan Pacaran Pada Remaja Di Kota Bandung. e-Proceeding of Management : Vol.11, No.3 Juni 2024
- Jonathan, A., Alfando, F., & Fransisca, V. (2022). Teman dan Persoalan Hubungan *Toxic* Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles. *Jurnal Filsafat Terapan*, 1(1), 45-58.
- Fahmi, M. H., Setyaningsih, L. A., & Lailiyah, M. (2023). CONVEY MESSAGE DISTORTION: A

SYNCHRONOUS AND ASYNCHRONOUS APPROACH TO EFFECTIVE AVIATION COMMUNICATION SERVICES. *Jurnal Nomosleca*, 9(1).

- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman *Toxic relationship* dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918-926). Maharani, A. (2023). *POLA-POLA PENDUKUNG BAGI PEREMPUAN UNTUK KELUAR DARI TOXIC RELATIONSHIP DALAM HUBUNGAN PACARAN* (Doctoral dissertation, Universitas Nasional).
- Laksana, M. O., & Nurhaliza, N. (2023). The impact of communication ethics on the communication quality in interpersonal relationships. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3(5), 989–995. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i5.815>
- Huberman, M., & Miles, M. B. (2002). *The qualitative researcher's companion*. sage.
- Mulyana, D. (2003). *Ilmu komunikasi: suatu pengantar*. Rosdakarya.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic relationship* dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online *Toxic relationship* Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2). doi: 10.30737/jaim.v5i2.2407.
- Prameswari, F. H. K., & Nurchayati, N. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 204-2017.
- Novita, R. V. T., Christianty, V. A., & Yusandra, E. (2023). HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN UPAYA RESILIENSI DENGAN *TOXIC RELATIONSHIP* YANG TERJADI SAAT BERPACARAN PADA MASA REMAJA. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 6(1), 83-90.
- Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena *Toxic relationship* dalam Berpacaran. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 54-62.
- Rini, R. (2024). Terjebak Dalam Lingkaran Setan: Studi Kasus Terhadap Penyintas *Toxic relationship*. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 8(2), 69-77.
- Rozali, Y. A. (2022). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL SEBAGAI PEMBENTUK INTIMACY PADA DEWASA AWAL YANG BERPACARAN*. 3. Jakarta: Utama.
- Sambhara, D. W., & Cahyanti, I. Y. (2013). Tahapan pengambilan keputusan untuk meninggalkan hubungan pacaran dengan kekerasan pada perempuan dewasa awal ditinjau dari stages of change. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(02), 69-78.
- Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku *Toxic relationship* Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525-538.
- Setiyaningsih, L. A., Fahmi, M. H., & Molyo, P. D. (2021). Selective Exposure Media Sosial Pada Ibu dan Perilaku Anti Sosial Anak. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 3(1), 1-11.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi *Toxic relationship*: How to Get Rid of It?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807-820.
- Tumanggor, R. O. (2021). *Komunikasi antar Pribadi Manusia. Suatu Tinjauan Filosofis*. Center for Open Science. <http://dx.doi.org/10.31235/osf.io/ux9vd>