

# ***Toxic Relationship Dalam Hubungan Pacaran Pada Remaja Di Kota Bandung***

Fadia Annisa Rezkita<sup>1</sup>, Asaas Putra<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, fadianisaa@student.telkomuniversity.ac.id

<sup>2</sup> Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Indonesia, asaasputra@telkomuniversity.ac.id

## ***Abstract***

*This thesis is entitled "Toxic Relationships in Dating Relationships among Adolescents in the City of Bandung". Toxic relationships or toxic relationships in dating relationships among teenagers in the city of Bandung are a phenomenon that requires serious attention. This research aims to determine the form of toxic relationships experienced by teenagers in the city of Bandung and to find out the reasons for maintaining relationships that are indicated to be toxic. Using qualitative research methods, this research interviewed a number of teenagers in Bandung City who are experiencing or have experienced toxic dating relationships. The research results were obtained from primary data in the form of in-depth interviews and documentation, then the data was analyzed using exchange theory from George C. Homans. The results of the research show that the form of toxic relationships in dating among teenagers in the city of Bandung is in the form of social restrictions, verbal abuse, body shaming and gaslighting, physical violence (slapping, hitting, grabbing hands and choking the neck) Psychological factors such as fear of loss, and dependency. emotions drive teenagers to stay in detrimental relationships. There are also sociological factors such as feelings of insecurity and fear of not being accepted by other people because they have had sexual relations. Through this research, it is hoped that it can create healthy relationships, support the growth of adolescent socialization, and reduce the negative impact of toxic relationships among adolescents.*

*Keywords-toxic relationship, teenager, interpersonal communication, courtship*

---

## **Abstrak**

Skripsi ini berjudul "***Toxic Relationship dalam Hubungan Pacaran pada Remaja di Kota Bandung***". *Toxic relationship* atau hubungan yang beracun dalam hubungan pacaran pada remaja di Kota Bandung menjadi fenomena yang memerlukan perhatian serius. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk dari *toxic relationship* yang dialami oleh remaja di Kota Bandung serta untuk mengetahui alasan mempertahankan hubungan yang sudah terindikasi *toxic*. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, penelitian ini mewawancarai sejumlah remaja di Kota Bandung yang sedang mengalami atau telah mengalami hubungan pacaran yang *toxic*. Hasil penelitian dikumpulkan melalui data primer berupa wawancara mendalam dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan teori pertukaran George C. Homans. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* dalam berpacaran pada remaja di Kota Bandung berbentuk pembatasan pergaulan, *verbal abuse*, *body shaming* dan *gaslighting*, serta kasar secara fisik (menampar, memukul, mencengkram tangan, dan mencekik leher) Faktor psikologis seperti rasa takut kehilangan, dan ketergantungan emosional mendorong remaja untuk bertahan dalam hubungan yang merugikan. Adapun juga faktor sosiologis seperti rasa *insecure* dan takut tidak diterima orang lain karena telah melakukan hubungan seksual. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menciptakan hubungan yang sehat, mendukung pertumbuhan sosialisasi remaja, dan mengurangi dampak negatif *toxic relationship* di kalangan remaja.

Kata Kunci-*toxic relationship*, remaja, komunikasi interpersonal, pacaran

---

## **I. PENDAHULUAN**

Hubungan yang tidak sehat dan berpotensi membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang disebut sebagai *toxic relationship*. (Lee, 2018) dalam bukunya “*Toxic Relationship (the 7 Most Alarming Signs that You Are in a Toxic Relationship)*”, menyatakan bahwa hubungan yang *toxic* adalah hubungan di mana salah satu pasangan terlibat dalam perilaku kekerasan, yang tentunya menimbulkan ketidaknyamanan bagi pihak lain. Dengan hubungan seperti itu dapat berdampak pada penderitanya seperti tidak produktif, gangguan mental, dan munculnya ledakan emosi yang bisa berakhir pada tindak kekerasan. Seseorang yang berada dalam *toxic relationship* terjadi karena rasa takut, khawatir, kesepian, dan merasa ditinggalkan oleh seseorang.

Fenomena kekerasan dalam hubungan pacaran di Indonesia sendiri masyarakatnya masih kurang peduli, mereka lebih fokus terhadap kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) ataupun hubungan yang sudah sah (Anggereini & Nugroho, 2022). Hal ini membuat kasus kekerasan dalam pacaran jarang dilaporkan secara hukum dan sering kali tidak terungkap. Untuk menunjukkan bahwa kekerasan terhadap kedua gender dapat terjadi di lingkungan yang paling personal, peneliti memilih untuk melihat hubungan pacaran sebagai sumber kekerasan. Hubungan paling intim antara dua orang (perempuan dan laki-laki) yang biasanya bercirikan cinta dan kasih sayang satu sama lain adalah pacaran. Namun, berkecenderungan berubah menjadi hubungan yang mendorong kekerasan dalam *toxic relationship*. Penelitian ini akan menguraikan bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran ketika pelakunya berasal dari lingkungan terdekat korban atau bahkan mempunyai kontak intim dengan mereka, yaitu pacarnya. Penelitian ini menarik karena, dalam banyak kasus, perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran selalu memaafkan pasangannya, sehingga mengarah pada munculnya kasus-kasus pelecehan baru dan siklus kekerasan yang berkelanjutan. Agar perempuan lebih waspada terhadap orang-orang terdekatnya, hal ini memerlukan perhatian khusus dan penelitian lebih mendalam sebagai informasi latar belakang.

Jumlah kejadian kekerasan terhadap perempuan tertinggi tercatat antara tahun 2012 hingga 2021, menurut data tahunan Komnas Perempuan, pada tahun 2022. Pengaduan kekerasan berbasis gender (KBG) sebanyak 338.496; angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 50% dibandingkan tahun 2020. Bahkan dibandingkan dengan KBG sebelum pandemi pada tahun 2019, angka ini lebih tinggi. Kekerasan Berbasis Gender Siber (KBGS) terhadap perempuan, kekerasan terhadap anggota TNI dan POLRI, kekerasan terhadap perempuan penyandang disabilitas, dan kekerasan seksual di lingkungan pendidikan hanyalah beberapa dari sekian banyak jenis KBG yang patut menjadi perhatian pada tahun 2021. Selain itu, contoh-contoh intimidasi secara online, seperti cyberbullying, ancaman untuk menyebarkan gambar dan video pribadi (*malicious distribution*), dan pemerasan seksual online (*blackmail*), mendominasi kategori GBV dalam statistik pengaduan dan lembaga layanan Komnas Perempuan. Dari data tersebut, kita dapat melihat bahwa memiliki *Toxic Relationship* dapat menyebabkan konflik batin dan fisik yang dapat menyebabkan depresi atau kecemasan bahkan kematian yang dapat menimbulkan masalah baru (Wulandari, 2019).

Sementara itu, laporan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMEN-PPPA) menunjukkan terdapat 19.593 kejadian kekerasan yang dilaporkan secara nasional di Indonesia antara 1 Januari 2023 hingga 27 September 2023. Berdasarkan usia, mayoritas korban kekerasan di Indonesia berusia antara 13 dan 17 tahun, kelompok usia ini menyumbang 7.451 korban atau hampir 38% dari seluruh korban kekerasan selama ini. Kelompok usia 25–44 tahun merupakan kelompok usia tertinggi kedua yang menjadi korban, diikuti oleh kelompok usia 6–12 tahun, 18–24 tahun, dan 0–5 tahun. Grafik menampilkan angka spesifik untuk setiap kelompok umur. Kementerian PPPA juga menemukan bahwa dengan 8.585 kejadian, kekerasan seksual merupakan jenis kekerasan yang paling banyak dialami oleh korban. Kekerasan fisik menempati urutan kedua dengan 6.621 kasus, dan kekerasan psikis dengan 6.068 kasus, serta 3.987 korban adalah laki-laki dan 17.347 korban adalah perempuan dari seluruh kejadian kekerasan. Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan dapat menghadapi kekerasan dalam hubungan.

Pada penelitian ini, peneliti menganggap bahwa *toxic relationship* ini adalah isu yang harus diangkat karena masih banyak remaja yang kurang peduli terhadap isu-isu *toxic relationship* terutama bagi remaja yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Toxic relationship* dapat terjadi dimanapun, dampak yang diberikan oleh *toxic relationship* sendiri juga sangat negatif jika tidak ditanggapi dengan serius. Peneliti mengambil remaja sebagai objek penelitian karena masa-masa remaja yang banyak menginginkan hubungan pacaran dan tidak mengetahui bentuk-bentuk kekerasan yang biasa terjadi dalam pacaran bahkan masih banyak juga yang tidak menyadari jika ia berada didalam *toxic relationship*. Peneliti tertarik mengangkat topik ini karena masih banyak remaja khususnya perempuan yang tidak ingin buka suara untuk kesehatan mentalnya sendiri dan melakukan pemaafan terhadap sang pelaku yang terus berulang-ulang. Maka dari itu hal ini perlu memperoleh perhatian lebih dari masyarakat ataupun lembaga-lembaga yang mengurus perihal perempuan dan kesehatan mental agar lebih sadar dan waspada terhadap hubungan pacaran. Penelitian ini dilakukan

lebih dalam karena ingin mengetahui bagaimana bentuk kekerasan yang berlangsung didalam *toxic relationship* yang terjadi dikalangan remaja sehingga peneliti bisa melihat bagaimana korban bisa bertahan dihubungan tersebut, dan bagaimana korban bisa menanggapi hubungan tersebut, seperti seberapa besar *feedback* yang diberikan dan didapatkan dalam hubungan tersebut dan hal apa saja yang membuat pasangan bertahan.

## II. TINJAUAN LITERATUR

### A. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu domain ilmu komunikasi seperti yang dikemukakan oleh (Hanani, 2017). Dengan maksud menyampaikan pesan secara langsung, komunikasi antarpribadi atau komunikasi antarpribadi lebih menitik beratkan pada keintiman dan keekatan proses komunikasinya. Oleh karena itu, membangun keakraban dan kedekatan melalui cara psikologis merupakan langkah awal dalam komunikasi interpersonal.

Komunikasi interpersonal, dalam pandangan (Putra & Patmaningrum, 2018), biasanya diyakini memerlukan pertukaran verbal dan nonverbal antara dua (atau lebih) orang yang bergantung satu sama lain. Komunikasi interpersonal bisa saja terjadi dengan baik, termasuk berpacaran, namun komunikasi interpersonal juga harus dilakukan. Sesuai dengan pernyataan pendapat (Tagela & Padmomartono, 2015) bahwa "*pesan yang disampaikan harus jelas dan ringkas, akurat, relevan dengan kebutuhan penerima, tepat waktu, bermakna, dan selaras dengan situasi*" agar komunikasi dapat berjalan efektif. .

Jadi, berdasarkan sejumlah sudut pandang di atas, dapat disimpulkan bahwa proses pertukaran informasi antara dua orang secara langsung dikenal dengan istilah komunikasi interpersonal. Seiring bertambahnya jumlah partisipan dalam suatu peristiwa komunikasi, jumlah cara pandang partisipan tersebut juga meningkat, sehingga membuat komunikasi menjadi lebih kompleks. Hubungan dengan orang lain dibangun melalui komunikasi interpersonal. Komunikasi yang efektif merupakan hasil dari komunikasi interpersonal yang efektif, yang ditandai dengan aspek komunikasi yang mengirim dan menerima pesan secara bersamaan, baik verbal maupun nonverbal. Teori komunikasi interpersonal mana pun akan setuju bahwa hubungan interpersonal melibatkan dan membentuk kedua belah pihak dan akan mengamati hal yang sama, menurut teori tersebut.

### B. Kekerasan Verbal

(Cahyo et al., 2020) mendefinisikan kekerasan verbal atau *verbal abuse* sebagai kata-kata yang digunakan terhadap orang lain yang bersifat menghina, menegur, kasar, rasis, seksis, homofobik, ageist, atau menghujat. Hal ini melibatkan penggunaan bahasa yang menghina, berbicara dengan nada suara yang mengejek, atau menjadi terlalu akrab dengan seseorang dan membuat mereka merasa tidak nyaman.

Kekerasan verbal sering sekali terjadi di lingkungan sosial, seperti lingkungan teman sebaya, lingkungan kerja, lingkungan sekolah, maupun lingkungan keluarga. Kekerasan verbal pun sering terjadi didalam hubungan berpacaran. Terkadang kata-kata yang dilontarkan oleh pasangan dapat menyebabkan energi yang negatif bagi pendengar. Parahnya, *jokes* atau lelucon dijadikan sebagai tameng untuk memperhaluskekerasan verbal. Jika korban mulai bereaksi tidak terima, alih-alih meminta maaf kepada korban, justru kata yang dilontarkan dari mulut pelaku adalah "baperan" tanpa merasa bersalah sama sekali. Kekerasan verbal dapat mengganggu keadaan atau kesehatan psikis seseorang. Kekerasan verbal digunakan sebagai alat penyalahgunaan bahasa untuk melukai orang lain tanpa berpikir jangka panjang mengenai dampak apayang bisa terjadi kepada korban.

Kekerasan verbal yang terjadi didalam hubungan pacaran biasanya saat pasangan meminta perhatian, tidak menerima kritik, mempunyai emosi yang tidak stabil, dan berperilaku dominan didalam hubungan terhadap pasangannya. Kata-kata yang dilontarkan bisa saja kata yang membuat tekanan mental dan membuat pasangannya menjadi tidak percaya diri, seperti '*kamu tuh gabisa apa-apa kalau gaada aku*', '*ngapain sih tebar pesona gitu kan udah punya cowok*', '*gausah sok cantik genit banget sih*', '*gausah pake pakaian kaya gitu gak cocok buat kamu*' dan masih banyak lagi kata-kata yang membuat tidak percaya dan tekanan mental. Karenakata-kata seperti itu dapat diingat terus menerus dalam memori otak kita jika terlalu sering mendengar kata-kata tersebut dan dapat mengakibatkan kehilangannya kesehatan psikologis.

### C. Teori Pertukaran (George C. Homans)

Teori pertukaran George Homans membuat sejumlah klaim tentang setidaknya dua orang yang terlibat satu sama lain karena dalam pandangannya, interaksi manusia memerlukan setidaknya dua partisipan. Menurut Homans, fenomena baru akan muncul sebagai akibat dari kontak manusia. Homans ingin menggunakan teori pertukaran untuk

menggambarkan ikatan sosial atau hubungan antara setidaknya dua individu atau kelompok. Menurut Homans, perdagangan yang dimaksud yaitu *social exchange* atau pertukaran sosial dalam bahasa Inggris. Hal ini mencakup pertukaran material dan non-materi (sosial) yang sering terjadi dalam hubungan sosial (Ritzer, 2016) Tentunya pertukaran sosial secara alami memiliki bentuk dan dimensi yang berbeda dari "pertukaran ekonomi" karena pertukaran sosial juga mencakup perasaan, namun menurut pendapat Homans, pertukaran sosial terkait erat dengan prinsip-prinsip dasar ekonomi pertukaran, yang didasarkan pada gagasan pilihan rasional.

Analisis *Toxic Relationship* pada Hubungan Pacaran Remaja di Kota Bandung akan dilakukan dengan menggunakan teori pertukaran George Homans. Pertukaran antara dua orang atau lebih dijelaskan oleh teori pertukaran Homans, yang mencakup transaksi sosial dan material. Dalam mengambil keputusan, Homans tetap menggunakan penalaran rasional (Syahri, 2017). Hubungan yang *toxic* dalam berpacaran akan dikaji dengan menggunakan konsep untung dan rugi dalam pertukaran ini.

Seperti kita ketahui bersama, kekerasan terjadi pada hubungan yang *toxic*, yaitu hubungan yang tidak sehat. Namun, ada situasi yang jarang terjadi di mana korban dalam suatu hubungan memutuskan untuk mempertahankan hubungan tersebut karena alasan tertentu. Teori Pertukaran oleh George Homans akan membantu mempelajari bagaimana orang menilai keuntungan dan kerugian dari hubungan yang beracun dan memberikan wawasan mengapa orang memilih untuk tetap bertahan dalam *toxic relationship*.

#### D. Toxic Relationship

Menurut (McGruder, 2018), *toxic relationship* adalah hubungan di mana salahsatu pasangan melakukan perilaku yang merugikan pasangannya dan menyebabkan kerugian fisik dan emosional bagi pasangan lainnya. *Toxic relationship* diakibatkan oleh banyak faktor yaitu rasa cemburu yang berlebihan, komunikasi yang kurang baik, merasa dirinya tidak pantas, kurangnya kasih sayang dari lingkungan, sikap yang mendominasi, dan mempunyai gangguan mental hal ini pun membuat hidup menjadi tidak positif dan produktif. (Julianto et al., 2020) mendefinisikan *toxic relationship* sebagai hubungan yang tidak sehat bagi kedua belah pihak yang terlibat. Mungkin sulit bagi seseorang untuk menjalani kehidupan yang sehat dan memuaskan saat berada dalam hubungan yang beracun. Koneksi yang tidak berfungsi akan menimbulkan ketegangan internal dalam diri orang tersebut. Kecemasan, kemarahan, atau kesedihan dapat diakibatkan oleh pergulatan internal ini. Kekerasan seksual, emosional, dan fisik sering terjadi dalam hubungan yang beracun. Biasanya kejahatan tersebut membentuk pola sikap seseorang untuk mengontrol orang lain atau pasangannya. Setelah berada di *toxic relationship* ataupun berakhirnya sebuah hubungan beracun itu sendiri akan merasakan trauma yang mendalam dan lebihberhati-hati dalam memulai hubungan baru. 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 sasaranpelecehan fisik, seksual, dan emosional.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan dan akan dikaji, metode penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah dengan metode kualitatif untuk menyelesaikan penelitian ini. Tujuan penelitian kualitatif adalah memahami suatu fenomena ditinjau dari apa yang dialami subjek penelitian (perilaku, persepsi, motivasi, dan lain-lain) melalui deskripsi tertulis mengenai fenomena tersebut (Wulandari, 2019). Dengan kata lain, proses penelitian kualitatif ini dapat memberikan informasi yang lebih mendalam yang dapat menemukan makna yang ada di dalam suatu fenomena atau peristiwa sosial.

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba memahami mengenai peristiwa *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada remaja di Kota Bandung. Kemudian, penelitian melakukan pemaknaan terhadap data yang telah dikumpulkan sehingga akan mendapatkan gambaran mengenai fenomena atau peristiwa *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada remaja di Kota Bandung secara rinci dan akurat.

### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah melakukan wawancara pada bulan Desember 2023. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti telah memperoleh data yang dijabarkan melalui lampiran transkrip wawancara dengan keenam informan. Penelitian tentang *toxic relationship* dalam hubungan pacaran dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif pada remaja di Kota Bandung. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan dan menganalisis bentuk, serta motivasi dalam mempertahankan hubungan mereka.

Pada bagian ini peneliti akan menguraikan hasil penelitian terkait dengan bentuk-bentuk *toxic relationship* dalam pacaran pada remaja di Kota Bandung. Hasil temuan peneliti memperlihatkan bahwa *toxic relationship* dalam pacaran yang dialami oleh remaja di Kota Bandung berbentuk pengontrolan dan pembatasan pergaulan sosial, *verbal abuse*, *body shamming* dan *gaslighting*, dan sikap kasar secara fisik.

Korban dari *toxic relationship* sering kali tidak menyadari bahwa perilaku pasangannya merupakan bentuk kekerasan dan merugikan. Sekalipun kesadaran sudah muncul, ada banyak faktor yang mendorong korban untuk tetap mempertahankan, sehingga sulit bagi mereka untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat. Pada akhirnya, pola pikir mereka yang menyebabkan mereka menjadi korban kekerasan.

Jika dilihat hanya dari luar, sudut pandang korban dalam *toxic relationship* bisa terlihat tidak masuk akal karena mereka tetap bertahan dalam hubungan tersebut bahkan setelah diperlakukan secara tidak tepat. Namun, tindakan korban dalam *toxic relationship* mungkin bisa dibenarkan jika dikaitkan dengan teori pertukaran George Homans. Di sini, rasionalitas didefinisikan sebagai kemampuan untuk mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari suatu tindakan tertentu. Mereka yang ingin tetap bersama dan membangun hubungan biasanya percaya bahwa berkencan memberikan lebih banyak keuntungan, sehingga mereka tidak memiliki keinginan untuk putus dengan pasangannya. Penjelasan mendalam mengenai penyebab *toxic relationship* di kalangan remaja Kota Bandung yang tetap mempertahankan hubungan dapat ditemukan pada sub bab berikutnya.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan pada bab-bab sebelumnya, serta untuk memberikan jawaban pada rumusan masalah, maka berikut dapat diambil kesimpulannya:

Bentuk *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada remaja di Kota Bandung dapat diidentifikasi melalui beberapa bentuk, seperti pembatasan dalam pergaulan sosial, penghinaan dengan kata-kata kasar seperti "bodoh" atau "jablay" serta pemanggilan dengan kata-kata kasar. Bentuk lainnya melibatkan perilaku kasar secara fisik, seperti mencengkram tangan hingga menyebabkan bekas, mencekik leher, dan pemukulan.

Alasan mengapa korban *toxic relationship* memilih untuk mempertahankan hubungan tersebut tidak dapat dipisahkan dari dua alasan utama, yaitu alasan psikologis dan alasan sosiologis. Alasan yang berasal dari individu sendiri melibatkan perasaan sayang, kenyamanan, dan ketakutan akan kehilangan. Sementara itu, faktor lingkungan mencakup pandangan masyarakat terhadap "keperawanan" yang dianggap sebagai nilai yang sangat penting, menciptakan rasa *insecure* pada korban yang mungkin telah kehilangan keperawanan dan khawatir tidak akan ada yang mau menerimanya lagi.

### B. Saran

Dalam penelitian, seorang peneliti harus mampu menyumbangkan sesuatu yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, instansi atau lembaga, dan pihak-pihak yang terlibat. Maka dari itu, setelah melakukan penelitian ini, peneliti memberikan saran berikut:

#### 1. Saran Akademis

- a. Diperlukan adanya upaya sosialisasi mengenai *toxic relationship* dan berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran untuk mencegah remaja berakhir terjatuh dalam hubungan pacaran yang tidak sehat.
- b. Perlu adanya pendamping bagi perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran untuk membantu mereka melewati masa trauma. Edukasi juga sangat penting, terutama bagi perempuan yang mungkin tidak menyadari bahwa mereka telah menjadi korban kekerasan dalam pacaran.
- c. Sebagai saran untuk peneliti berikutnya, penelitian mengenai *toxic relationship* masih tergolong terbatas, sehingga masih sangat relevan untuk mendalami bidang ini. Disarankan untuk mengaitkan perilaku *toxic relationship* dengan latar belakang keluarga individu yang terlibat dalam hubungan *toxic* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

#### 2. Saran Praktis

- a. Segera menyadari perilaku kasar dari pasangan dan menghentikan siklusnya adalah langkah penting. Ambil tindakan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat agar tidak terjatuh lebih lama dalam *toxic relationship*.

- b. Pahami dengan baik aturan dan norma yang berlaku dalam menjalani sebuah hubungan, terutama dalam konteks pacaran. Berhati-hatilah dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi dan penting, termasuk harga diri kepada pasangan. Hal ini penting untuk menghindari kesulitan ketika memutuskan hubungan.
- c. Orangtua perlu melakukan pengawasan terhadap gaya pacaran anak-anak mereka saat ini. Langkah ini sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak tidak melanggar norma dan aturan yang berlaku.

## REFERENSI

- Anggereini, D. T. T., & Nugroho, C. (2022). MOTIF & MAKNA TOXIC RELATIONSHIP DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL REMAJA DI KOTA PONTIANAK. Cahyo, E. D., Ikashaum, F., & Pratama, Y. P. (2020). KEKERASAN VERBAL (VERBAL ABUSE) DAN PENDIDIKAN KARAKTER. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2).
- Hanani, S. (2017). *Komunikasi Antarpribadi: Teori & Praktik*. Ar-Ruzz Media.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., Aji, R., Psikologi, P., Kalijaga, S., Marsda, J., & Yogyakarta, A. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. In *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga* (Vol. 8). <https://pijarsikologi.org/>
- Komnas Perempuan. (2022). Peningkatan Jumlah Kasus KBG di Tahun 2021 Menjadi Alarm Untuk RUU TPKS Segera Disahkan. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan>
- Lee, M. (2018). Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship). Create Space.
- McGruder, J. A. (2018). *Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship*. Xlibris US.
- Muhammad, N. (2023, September 27). Jumlah Laporan Kasus Korban Kekerasan Seksual di Indonesia Berdasarkan Kelompok Usia (1 Januari-27 September 2023). *Databoks.Katadata.Co.Id*.
- Putra, A., & Patmaningrum, D. (2018). Pengaruh Youtube di Smartphone Terhadap Perkembangan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Anak. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 21. <https://doi.org/10.20422/jpk.v21i2.589>
- Ritzer, G. (2016). *Sosiologi Ilmu Berparadigma Ganda* (Cet. 12). Rajawali Pers.
- Syahri, M. (2017). *Teori Pertukaran Sosial Peter Blau*.
- Tagela, U., & Padmomartono, S. (2015). *Komunikasi Intrapribadi, Antarpribadi, Kelompok, Publik-Organisasi dan Massa*. Widyasari Press.
- Wulandari, P. Y. (2019). Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya. *Unairnews*. <http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakinmeningkat-setiap-tahunnya/>