

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Kajian Literatur

2.1.1 Review Penelitian Sejenis

Dalam melakukan penelitian mengenai *Toxic Relationship* Pada Mahasiswa Universitas Pasundan Bandung (Studi Fenomenologi Tentang Komunikasi Interpersonal Lingkungan Fisip Universitas Pasundan Di Kota Bandung), sebelumnya peneliti melakukan terlebih dahulu melakukan tinjauan pustaka.

Review penelitian sejenis adalah salah satu kegiatan yang dilakukan peneliti sebelum melanjutkan penelitian lebih jauh. *Review* penelitian sejenis ini digunakan sebagai referensi dan acuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat melihat sudut pandang dalam penelitian sejenis agar dapat menciptakan pandangan baru bagi penelitian selanjutnya selain itu kegiatan ini juga dilakukan untuk mengkaji penelitian yang dilakukan. *Review* penelitian sejenis dijadikan acuan dalam penyusunan penelitian ini yang disesuaikan dengan kesamaan judul dan teori yang dibuat, namun akan berbeda dari segi hasil. Berikut peneliti mendapatkan beberapa penelitian yang dijadikan acuan:

1. Nurul Fadhillah (2023), Peranan Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Penanganan Masalah Abusive Relationship Kalangan Remaja Di Kota Makassar. Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif analisis deskriptif, dengan lokasi penelitian di

kota Makassar. Dengan pengumpulan data yang dilakukan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi dan teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, reduksi, penyajian data penarikan kesimpulan. Hasil dalam penelitian ini peran komunikasi interpersonal keluarga dalam penanganan masalah abusive relationship dikalangan remaja Kota Makassar berperilaku sportif, dalam komunikasi interpersonal keluarga dengan korban disini, keluarga harus selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada korban mengenai masalah yang dulu dihadapinya agar tidak menimbulkan trauma pada korban dan dapat melanjutkan hidup seperti sebelumnya.

2. Permata Aulia Rosul (2024), Penerimaan Audiens di Kota Surabaya Terhadap Representasi *Toxic Relationship* Pada Konten #Closethedoor Episode Clara Tan, Jurnal Komunikasi Nusantara. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan dokumentasi. Temuan penelitian ini menghasilkan bahwa resepsi pada konten podcast Clara Tan di Close the Door berbeda-beda di antara para audiens memaknai toxic relationship. Terdapat 3 (tiga) audiens menyepakati bahwa melalui konten podcast close the door, korban toxic relationship harus berani untuk dare to speak up, tidak memberikan ruang, dan berani berkata 'tidak' terhadap tindakan yang mengarah pada toxic. Sedangkan 2 (dua) audiens menilai konten podcast ini mengingatkan untuk perempuan agar mampu melakukan pencegahan sedini mungkin sebelum berada fase mengalami kekerasan yang mengancam mental dan fisik.
3. Dimas Galih Panggayuh (2024), Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Toxic

Relationship Dalam Pacaran. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik snowball digunakan untuk mencari informan dan mendapatkan 5 informan yang berusia 19-23 tahun. Teknik untuk mengumpulkan data dengan menggunakan wawancara semi terstruktur. Data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian yang didapatkan menjelaskan bahwa informan mendapatkan perilaku tidak baik secara verbal dan nonverbal. Hal ini memberikan dampak negatif bagi psikologis korban yaitu sedih, trauma, rendah diri, bahkan sampai terdiagnosis mengalami gangguan bipolar. Perlakuan tidak baik mengharuskan informan melakukan resiliensi dengan memperbaiki diri, menyibukkan diri, bercerita dan mendapatkan dukungan dari teman atau keluarga, dan berkonsultasi dengan psikiater. Resiliensi yang dilakukan memberikan dampak baik yaitu informan menjadi tenang dan lebih bersemangat. Untuk lebih jelasnya, peneliti membuat tabel matriks penelitian sejenis sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Review Penelitian Sejenis

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode & teori	Persamaan	Perbedaan

1.	Nurul Fadhillah (2023)	Peranan Komunikasi Interpersonal Keluarga Dalam Penanganan Masalah Abusive Relationship Kalangan Remaja Di Kota Makassar	Deskriptif Kualitatif	Penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu membahas mengenai <i>toxic relationship</i>	Perbedaan dalam penelitian ini subjeknya adalah keluarga
2.	Permata Aulia Rosul (2024)	Penerimaan Audiens di Kota Surabaya Terhadap Representasi Toxic Relationship Pada Konten #Closethedoor Episode Clara Tan	Deskriptif Kualitatif	Penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu membahas mengenai <i>toxic relationship</i>	Perbedaan dalam Penelitian ini berfokus pada representasi konten Clara Tan
3.	Dimas Galih Panggayuh (2024)	Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Toxic Relationship Dalam Pacaran	Deskriptif Kualitatif	Penelitian ini memiliki persamaan dengan peneliti yaitu membahas mengenai <i>toxic relationship</i>	Perbedaan dalam penelitian berfokus pada pembahasan resiliensi mahasiswi/wanita

Sumber: *Google Scholar*, 2024.

2.1 Kerangka Konseptual

2.1.1 Komunikasi

Komunikasi adalah suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan,

dan pengolahan pesan yang terjadi di dalam diri seseorang dan atau di antara dua atau lebih dengan tujuan tertentu (Susanto, 2018). Menurut (Zahara, 2018) komunikasi merupakan suatu proses yang digunakan untuk menyampaikan berita dan ide dari sumber berita ke tempat tujuan. Sumber berita dan tempat tujuan yang dimaksud dalam proses komunikasi berupa pikiran manusia.

Menurut (Arni, 2016), menjelaskan bahwa komunikasi adalah pertukaran informasi verbal dan nonverbal antara pengirim dan penerima informasi untuk mengubah perilaku. Menurut (Sutrisno, 2017), Komunikasi adalah sebuah konsep yang mempunyai banyak arti.

Proses Komunikasi sosial makna ini ada dalam konteks ilmu sosial. Dimana para ilmuwan sosial menggunakan metode ini untuk penelitian biasanya fokus pada aktivitas manusia dan komunikasi itu terkait pesan dan perilaku. Untuk dapat melakukan komunikasi dengan baik dan juga efektif, kita diwajibkan untuk tidak hanya memahami prosesnya, tetapi juga dapat menerapkan pengetahuan kita dengan kreatif.

Oleh karena itu, Komunikasi yang efektif dapat menjalin para pekerja agar tidak terjadi kesalahan-kesalahan di tempat kerja dan menciptakan hubungan kerja yang baik antara para pemimpin dan karyawan untuk meningkatkan kinerja karyawan dalam mencapai tujuan perusahaan.

2.1.1.1 Proses Komunikasi

Komunikasi dalam organisasi adalah proses menciptakan dan saling menukar pesan dalam satu jaringan, hubungan yang saling tergantung satu sama lain untuk mengatasi lingkungan yang tidak pasti atau yang selalu berubah-ubah

(Effendy, 2017).

Proses komunikasi yaitu dimulai dari pikiran seseorang yang akan mentransmisikan (menyampaikan) pesan atau informasi. Apa yang dipikirkan kemudian dilambangkan dengan (simbol) baik dalam bentuk ucapan maupun gambar.

Proses selanjutnya memulai transmisi dalam bentuk media dan perantara atau saluran, seperti surat, secara lisan dan lainnya, maka pesan yang ditransmisikan sampai kepada penerima. Selanjutnya dalam diri penerima, pertama, ia akan menerima pesan, lalu ia mencoba menafsirkan pesan (*decode*) dan akhirnya, si penerima akan memahami isi pesan. Kemudian respon atau reaksi penerima pesan kepada pengirim pesan adalah umpan balik (*decoding*) jika ada perubahan dari penerima pesan, maka tandanya komunikasi yang dilakukan berhasil.

2.1.1.2 Unsur Komunikasi

Menurut Arni (2016: 6) Komunikasi bisa terjadi karena adanya beberapa unsur yang terkait dalam membangun sebuah komunikasi. Dibawah ini menjelaskan bahwa terdapat enam unsur komunikasi. Adapun unsur-unsur pembangun suatu komunikasi yaitu sebagai berikut:

1. Pengirim

Yaitu sumber informasi atau pengirim informasi. Komunikasi yang terjadi pada kita, bisa dari satu orang atau lebih (kelompok) misalnya sebuah organisasi, perkumpulan dan lainnya. Sumber komunikasi disebut juga komunikator.

2. Penerima

Yaitu pihak dimana ia menjadi target tujuan untuk dikirim pesan atau info oleh sumber (komunikator). Penerima bisa terdiri dari satu orang atau lebih. Penerima juga bisa disebut komunikan.

3. Pesan

Pesan adalah sebuah tindakan aktual atau informasi yang disampaikan oleh pengirim pesan kepada penerima (komunikan). Pesan tersebut bisa disampaikan dengan secara langsung atau melalui media komunikasi yang tersedia.

4. Media

Yaitu alat yang digunakan dalam berkomunikasi untuk mengirim pesan (informasi) dari sumber kepada penerima.

5. Efek

Yaitu adanya pengaruh yang dipikirkan dan dirasakan oleh penerima sebelum dan sesudah menerima pesan. Yang kemudian akan mempengaruhi sikap seseorang dalam menerima pesan.

6. Umpan Balik

Yaitu pemeriksaan mengenai seberapa berhasil kita dalam memindahkan pesan kita, apakah pemahaman telah tercapai atau belum. Yaitu sebuah bentuk tanggapan balik dari penerima setelah memperoleh pesan yang diterima.

2.2.2 Toxic Relationship

Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wismanto (2019), mendefinisikan,

bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic relationship* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* yang artinya racun, dan kata *relationship* yang artinya keterhubungan.

Menurut (McGruder, 2018), *toxic relationship* adalah hubungan di mana salah satu 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 lebih berhati-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 sasaran pelecehan fisik, seksual, dan emosional.

Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang ini bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya. *Toxic Relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Dalam hal ini mengacu kepada beberapa masalah diantaranya, masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejolak batin. Meskipun sebuah hubungan pastinya mengalami pasang surut, akan tetapi toxic relationship secara terus menerus menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya.

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia menjelaskan bahwa toxic relationship menyebabkan individu yang terlibat di dalamnya kesulitan untuk hidup secara produktif dan sehat. Sebagai contoh, memiliki seorang teman yang hanya ingin didengarkan dan mencarimu disaat kesusahan, tetapi dia tidak pernah mendengarkan kisahmu dan melupakanmu disaat bahagia. Disisi lain, mungkin kamu memiliki pasangan tapi tidak pernah menghargaimu. Dia malah berbuat sesukanya asal keinginanya tercapai, selalu menyalahkan dirimu kalau terjadi masalah bahkan memperlakukan dirimu secara kasar.

Dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak

sehat yang tidak lagi menghubungkan dan menghadirkan ketidaknyamanan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengontrol setiap tindakan. Hubungan yang tidak sehat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang mengalaminya, karena adanya tekanan dan rasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan yang sehat, produktif dan bahagia.

2.2.2.1 Bentuk *Toxic Relationship*

Dilihat dari bentuknya (Evendi, 2018), *toxic relationship* ini memiliki dua bentuk, yaitu:

1) Bentuk verbal

Kekerasan dalam bentuk verbal tidak hanya terjadi pada saat individu berteriak atau berbicara dengan intonasi yang tinggi, tetapi dapat terjadi juga dengan intonasi yang halus sekalipun. Kekerasan verbal ini terjadi ketika individu ingin mempengaruhi kestabilan dan kontrol emosi karakter orang lain.

2) Bentuk fisik

Kekerasan dalam bentuk fisik dilakukan dengan melibatkan kontak langsung dan ditujukan untuk menimbulkan perasaan mengintimidasi, mencederai atau melukai anggota tubuh.

2.2.2.2 Tanda-Tanda *Toxic Relationship*

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder dalam bukunya Riani (2021), bahwa tanda terjadinya *toxic relationship* yaitu:

1) Adanya perilaku posesif

Perlakuan posesif ini berupaya untuk selalu mengetahui secara mendetail

semua tindakan yang dilakukan oleh pasangan. Tidak hanya itu, tindakan posesif lebih mengarah kepada upaya untuk mengatur segala aktivitas yang dilakukan oleh pasangan sehingga mengakibatkan salah satu pihak merasa tidak diberikan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.

2) Adanya tindakan kekerasan

Tindakan kekerasan ini bisa berbentuk kekerasan verbal maupun nonverbal, tindakan tersebut tidak dibenarkan dalam suatu hubungan. Kekerasan verbal lebih berakibat buruk dibandingkan dengan kekerasan fisik. Efek yang ditimbulkan dari kekerasan verbal memang tidak nampak, akan tetapi mampu memberikan dampak psikologis yang sangat luar biasa membekas seperti rusaknya harga diri dan pengalaman traumatis yang berakibat pada masa depan individu.

3) Adanya dominasi satu pihak

Dominasi bukan saja dalam bentuk fisik melainkan dalam komunikasi juga mengalami yang namanya komunikasi satu arah. Seharusnya hubungan yang sehat ditandai dengan adanya kesetaraan, dimana kedua pihak saling respek kepada pasangannya. Namun jika dalam hubungan terdapat dominasi dari satu pihak saja, maka hubungan tersebut cenderung kedalam hubungan yang tidak sehat.

4) Tidak memberikan kesempatan untuk berkembang

Di dalam menjalankan suatu hubungan, seharusnya ada rasa saling mendukung dan memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Pemberian ruang untuk mengembangkan potensi diri sangat penting untuk kelangsungan suatu hubungan. Jika salah satu tidak

memberikan kesempatan untuk berkembang maka hubungan tersebut sudah mengarah pada hubungan yang tidak sehat.

2.2.3 Kesehatan Mental

Kesehatan mental (Mulyadi, 2017) secara bahasa, kata mental berasal dari kata latin, yaitu “mentis” yang memiliki arti jiwa, nyawa, ruh dan semangat. Kesehatan mental bisa juga dikatakan dengan *mental Hygiene* atau *mental Health*. Kata *Health* berasal dari kata *Hygiene* dan *mental*. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang mempelajari sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa atau penyakit jiwa agar terwujudnya sikap yang seimbang antara kehidupan dalam diri sendiri maupun kehidupan dilingkungannya agar tercipta hidup yang bermakna di dunia dan di akhirat. Kesehatan mental berdasarkan para ahli dijelaskan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan lingkungan sosial serta terhindar dari penyakit jiwa.

Pengertian lainnya tentang kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaiannya diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.

Di dalam buku kesehatan mental karya Zakiyah Drajat (2017) dijelaskan kesehatan mental adalah sebagai berikut:

- 1) Terhindarnya individu dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan ia hidup.
- 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan minat yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain.
- 4) Terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan dalam menghadapi problem-problem yang terjadi dan merasa positif dengan kemampuan dirinya.

2.2.4 Komunikasi Interpersonal

Devito (2010:82), mengungkapkan bahwa karakteristik efektifitas dari komunikasi antarpribadi dapat dibagi menjadi tiga sudut pandang yakni sudut pandang humanistik, pragmatis, dan pendekatan sosial. Dalam penulisan ini, peneliti menggunakan teori pendekatan humanistik DeVito. Pendekatan humanistik sendiri menekankan pada sikap keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Pendekatan ini juga didukung dengan kualitas-kualitas lain yang menciptakan interaksi yang bermakna, jujur, dan memuaskan. Dalam pendekatan humanistik manusia memiliki kebebasan untuk mengubah sikap serta ikut merasakan apa yang dirasakan oleh lawan bicaranya.

Menurut De Vito (Dalam Suranto, 2011: 83-89), dalam pendekatan humanistik terdapat lima sikap positif yang harus dipersiapkan dalam melakukan

komunikasi antarpribadi yaitu:

1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan merupakan sebuah sikap bisa menerima masukan dari oranglain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain tersebut, sehingga ada ketersediaan membuka diri untuk mengungkapkan informasi dan kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi antarpribadi yaitu :

- a. Komunikator antarpribadi yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi
- b. Mengacu kepada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap, pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan.
- c. Menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran. Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang seseorang lontarkan adalah memang miliknya dan orang tersebut bertanggung jawab atasnya.

2. Empati (*emphaty*)

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang.

Seseorang dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non-verbal. Secara non-verbal, yaitu dengan cara memperlihatkan :

- a. Keterlibatan aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak gerik yang sesuai
- b. Konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian dan kedekatan fisik.
- c. Sentuhan atau belaian yang sepiantasnya.

3. Dukungan (*supportiveness*)

Dukungan merupakan hubungan antarpribadi yang efektif dimana maksudnya adalah kedua belah pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk saling mendukung agar komunikasi tersebut berjalan secara terbuka. Oleh karena itu, respon yang relevan adalah respon yang bersifat spontan dan lugas, bukan respon yang bertahan dan berkelit. Pemaparan yang dilakukan bersifat deskriptif, naratif dan bukan evaluative. Sedangkan pola pengambilan keputusan bersifat akomodatif, bukan intervensi yang disebabkan rasa percaya diri yang berlebihan dari satu pihak.

4. Sikap positif (*positiveness*)

Ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Perasaan positif ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai orang lain, berfikir positif terhadap orang lain, tidak menaruh curiga berlebihan, meyakini pentingnya orang lain, memberikan pujian dan penghargaan, dan komitmen menjalin kerja sama.

5. Kesetaraan (*equality*)

Adanya pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak saling memerlukan. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain. Kesetaraan meliputi penempatan diri yang setara dengan orang lain, menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, mengakui pentingnya keberadaan orang lain, tidak memaksakan kehendak, komunikasi berjalan dua arah, saling memerlukan satu sama lain, serta menciptakan suasana komunikasi yang akrab dan nyaman.

2.2.4.1 Strategi Komunikasi Interpersonal

Dalam bukunya yang berjudul komunikasi interpersonal, Budiyatna dan Nina mutmainah menyatakan untuk mendapatkan respon yang diinginkan dari komunikan, maka sebagai komunikator kita harus mengerti strategi-strategi kendali komunikasi, yaitu :

a) Strategi Wortel Berayun

Strategi ini merupakan sebuah strategi yang berbentuk imbalan yang diberikan kepada lawan bicara agar ia memberikan respon positif terhadap apa yang kita bicarakan dengan asumsi lawan bicara akan mengikuti perilaku yang kita harapkan. Tujuan utama dari strategi ini adalah untuk mengubah arah perilaku seseorang.

Dalam hal ini, pengendali atau komunikator bisa menggunakan satu atau dua prosedur dasar, yaitu :

1. Prosedur dasar pertama terdiri dari membuat rangkaian stimulus-respinse-

reward dalam transaksinya dengan pihak lain. Komunikator mencoba untuk “mengajarkan” bahwa jika komunikator menyajikan stimulus x dan mitranya memberikan respon y, maka mitra ini akan menerima imbalan z. Prosedur ini berlaku pada tiga tingkatan. Pada tingkat kultural, kebanyakan anak-anak muda secara otomatis merespon permintaan orang dewasa selama dalam batas kewajaran. Hal itu terjadi karena ia berharap mendapatkan imbalan. Imbalan tidak hanya berupa materi, bisa juga berbentuk pesan-pesan simbolik seperti pujian atau ungkapan terimakasih. Pada tingkatan sosiologis, misalnya seseorang A diharapkan akan merespon dengan baik permintaan orang B agar ia mendapatkan imbalan berupa sesuatu yang menurutnya berharga. Pada tingkatan psikologis, tentu saja pada pengenalan terhadap rangsangan atau stimulus yang memicu memerlukan kepekaan terhadap pengalaman sebelumnya dari individu tertentu.

2. Prosedur dasar kedua, bagi implementasi strategi ini memusatkan pada perilaku responden dan bukan pada rangsangan atau stimulus yang disajikan komunikator.

b. Strategi Pedang Tergantung

Strategi ini dilakukan untuk mengurangi probabilitas respon yang tidak diinginkan oleh komunikator. Strategi ini bermaksud untuk mengurangi atau membatasi perilaku yang tidak diinginkan komunikator. Terdapat tiga jenis strategi pedang tergantung, yaitu :

1. Dengan memberikan komunikator berupa rangsangan yang dibenci atau tidak disukai. Prosedur dasar untuk menggunakan rangsangan

yang tidak disukai dengan mengkomunikasikan prediksi kondisional:
“jika kau berbuat sesuatu yang tidak aku sukai, maka akan ku hukum kau.”

2. Berupa pembatalan imbalan atau withdraw of reward. Sementara komunikator tidak menganggap ini hukuman. Membatalkan imbalan pada hakikatnya bukanlah hukuman. Namun demikian, pengaruhnya sama dengan rangsangan yang ia benci.
3. Berupa kehilangan keuntungan atau profit loss. Kehilangan keuntungan dapat didefinisikan sebagai perbedaan antara imbalan yang diperoleh dari suatu perbuatan yang dilakukan dan biaya yang dikeluarkan dalam melakukan perbuatan tersebut.

c. Strategi Katalisator

Strategi ini digunakan hanya untuk memberi peringatan kepada lawan bicara agar mau melakukan apa yang dikatakan. Lawan bicara dihaapkan untuk berbuat suatu perilaku atas kesadarannya sendiri tanpa ada imbalan atau hukuman. Contohnya adalah nasihat.

d. Strategi Kembar Siam

Strategi ini merupakan hasil dari hubungan yang telah terbentuk. Strategi ini dapat diimplementasikan hanya jika suatu hubungan terbentuk. Dalam hal ini, kembar siam adalah orang yang menempatkan sangat pentingnya pada pemeliharaan hubungan timbal balik mereka. Mereka sangat yakin bahwa kebahagiaan yang paling utama adalah jika mereka bersama-sama. Oleh karena itu, mereka saling tergantung satu sama lain untuk mendapatkan kepuasan pribadi hingga mereka adakalanya lebih mendahului

mengorbankan tujuan- tujuan pribadi mereka. Dua syarat hubungan yang menyebabkan berkembangnya strategi kembar siam yaitu , adanya tingkat ketergantungan yang tinggi antara para komunikator, dan tidak seorangpun dari keduanya lebih berkuasa terhadap yang lain.

e. Strategi Dunia Peri

Strategi ini merupakan sebuah strategi yang mengharapkan respon yang dihasilkan dari lawan bicara sesuai dengan keinginannya walaupun sebenarnya itu hanyalah khayalan. Khayalan seperti ini dapat memberikan hiburan dari rasa cemas yang dirasakan.

2.2.4.2 Ciri Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari (Suranto, 2011:14). Apabila diamati dan dikomparasikan dengan jenis komunikasi lainnya, maka dapat dikemukakan ciri-ciri komunikasi antarpribadi antara lain:

1. Arus pesan dua arah

Komunikasi antarpribadi menempatkan sumber pesan dan penerima dalam posisi yang sejajar, sehingga memicu terjadinya pola penyebaran pesan mengikuti arus dua arah. Artinya komunikator dan komunikan dapat berganti peran secara cepat. Seorang sumber pesan, dapat berubah peran sebagai penerima pesan, begitu pula sebaliknya. Arus pesan secara dua arah ini berlangsung secara berkelanjutan.

2. Suasana nonformal

Komunikasi antarpribadi biasanya berlangsung dalam suasana nonformal.

Berdasarkan hal tersebut, pesan yang dikomunikasikan biasanya bersifat lisan, bukan tertulis. Disamping itu forum komunikasi yang dipilih biasanya cenderung bersifat nonformal, seperti percakapan intim dan lobi, bukan forum formal seperti rapat.

3. Umpan balik

Komunikasi antarpribadi biasanya mempertemukan para pelaku komunikasi secara bertatap muka, maka umpan balik dapat diketahui dengan segera. Seorang komunikator dapat memperoleh respon atas apa yang disampaikan dari komunikan, baik secara verbal maupun non-verbal.

4. Dua Individu berjarak dekat.

Komunikasi antarpribadi akan lebih terasa efektif jika dua orang yang berkomunikasi berada dalam jarak yang berdekatan. Hal ini karena komunikator dapat langsung mendapatkan umpan balik dari lawan bicaranya. Peserta komunikasi mengirim dan menerima pesan secara stimulan dan spontan, baik secara verbal maupun non-verbal.

2.2.4.3 Proses Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan dua cara yakni, komunikasi secara langsung dengan tatap muka maupun komunikasi melalui media. Akan tetapi, komunikasi interpersonal akan berjalan lebih efektif bila dilakukan secara tatap muka. Sebab pesan yang dikirimkan oleh komunikator akan langsung diterima oleh komunikan yang dapat langsung memberikan umpan balik terhadap pesan tersebut.

Secara sederhana, proses komunikasi digambarkan sebagai proses yang menghubungkan pengirim dengan penerima pesan, hal tersebut dapat dijabarkan

sebagai berikut, (Suranto, 2011:10):

1. Adanya keinginan berkomunikasi

Seseorang komunikator memiliki keinginan untuk menyampaikan pesan atau gagasan terhadap individu yang lainnya,

2. Encoding oleh komunikator

Encoding merupakan tindakan memformulasikan isi pikiran atau gagasan ke dalam simbol-simbol, kata-kata dan sebagainya. Sehingga komunikator merasa yakin dengan pesan yang disusun dan cara penyampaian.

3. Pengiriman Pesan

Terdapat dua cara pengiriman pesan, yaitu melalui media atau secara tatap muka. Pilihan atas saluran yang akan digunakan tersebut bergantung pada karakteristik pesan, lokasi penerima, media yang tersedia, kebutuhan tentang kecepatan penyampaian pesan dan karakteristik komunikan.

4. Penerima Pesam

Pesan yang dikirimkan oleh komunikator dapat diterima dengan baik oleh komunikan.

5. Decoding oleh komunikan

Decoding merupakan kegiatan internal dalam diri penerima pesan, melalui indera, penerima mendapatkan data dalam bentuk “mentah”, berupa kata-kata dan symbol-simbol yang harus diubah kedalam pengalaman yang mengandung makna. Dengan demikian proses ini disebut sebagai proses

memahami isi dibalik pesan

6. Umpan Balik

Setelah menerima dan memahami pesan yang disampaikan komunikator, komunikan dapat memberikan umpan balik yang berupa tanggapan tentang apa yang disampaikan sebelumnya oleh komunikator. Umpan balik ini membuat proses komunikasi terus berkelanjutan.

2.2.5 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 memperhalus kekerasan 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 apa yang 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. Karena kata-kata seperti itu dapat diingat terus menerus dalam memori otak kita jika terlalu sering mendengar kata-kata tersebut dan dapat mengakibatkan kehilangannya kesehatan psikologis.

2.3 Kerangka Teoritis

2.3.1 Komunikasi Interpersonal (Pendekatan Humanistik)

Devito (2011:82), mengungkapkan bahwa karakteristik efektifitas dari komunikasi antarpribadi dapat dibagi menjadi tiga sudut pandang yakni sudut pandang humanistik, pragmatis, dan pendekatan sosial.

Dalam penulisan ini, peneliti menggunakan teori pendekatan humanistik DeVito. Pendekatan humanistik sendiri menekankan pada sikap keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Pendekatan ini juga didukung dengan kualitas-kualitas lain yang menciptakan interaksi yang bermakna, jujur, dan memuaskan. Dalam pendekatan humanistik manusia

memiliki kebebasan untuk mengubah sikap serta ikut merasakan apa yang dirasakan oleh lawan bicaranya.

Menurut De Vito (Dalam Suranto, 2011: 83-89), dalam pendekatan humanistik terdapat lima sikap positif yang harus dipersiapkan dalam melakukan komunikasi antarpribadi yaitu:

1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan merupakan sebuah sikap bisa menerima masukan dari oranglain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain tersebut, sehingga ada ketersediaan membuka diri untuk mengungkapkan informasi dan kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi antarpribadi yaitu :

- a. Komunikator antarpribadi yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi
- b. Mengacu kepada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap, pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan.
- c. Menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran. Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang seseorang lontarkan adalah memang miliknya dan orang tersebut bertanggung jawab atasnya.

2. Empati (*emphaty*)

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang. Seseorang dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non-verbal. Secara non-verbal, yaitu dengan cara memperlihatkan:

- a. Keterlibatan aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak gerik yang sesuai
- b. Konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian dan kedekatan fisik.
- c. Sentuhan atau belaian yang pantas.

3. Dukungan (*supportiveness*)

Dukungan merupakan hubungan antarpribadi yang efektif dimana maksudnya adalah kedua belah pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk saling mendukung agar komunikasi tersebut berjalan secara terbuka. Oleh karena itu, respon yang relevan adalah respon yang bersifat spontan dan lugas, bukan respon yang bertahan dan berkelit. Pemaparan yang dilakukan bersifat deskriptif, naratif dan bukan evaluative. Sedangkan pola pengambilan keputusan bersifat akomodatif,

bukan intervensi yang disebabkan rasa percaya diri yang berlebihan dari satu pihak.

4. Sikap positif (*positiveness*)

Ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Perasaan positif ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai orang lain, berfikir positif terhadap orang lain, tidak menaruh curiga berlebihan, meyakini pentingnya orang lain, memberikan pujian dan penghargaan, dan komitmen menjalin kerja sama.

5. Kesetaraan (*equality*)

Adanya pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak saling memerlukan. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain. Kesetaraan meliputi penempatan diri yang setara dengan orang lain, menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, mengakui pentingnya keberadaan orang lain, tidak memaksakan kehendak, komunikasi berjalan dua arah, saling memerlukan satu sama lain, serta menciptakan suasana komunikasi yang akrab dan nyaman.

2.4 Kerangka Pemikiran

Proses Komunikasi sosial makna ini ada dalam konteks ilmu sosial. Dimana para ilmuwan sosial menggunakan metode ini untuk penelitian biasanya fokus pada aktivitas manusia dan komunikasi itu terkait pesan dan perilaku. Untuk dapat melakukan komunikasi dengan baik dan juga efektif, kita diwajibkan untuk tidak hanya memahami prosesnya, tetapi juga dapat menerapkan pengetahuan kita

dengan kreatif.

Devito dalam Suranto Aw (2010:82), mengungkapkan bahwa karakteristik efektifitas dari komunikasi antarpribadi dapat dibagi menjadi tiga sudut pandang yakni sudut pandang humanistik, pragmatis, dan pendekatan sosial. Menurut DeVito (Dalam Suranto, 2011: 83-89), dalam pendekatan humanistik terdapat lima sikap positif yang harus dipersiapkan dalam melakukan komunikasi antarpribadi yaitu:

1. Keterbukaan (*openness*)

Keterbukaan merupakan sebuah sikap bisa menerima masukan dari oranglain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain tersebut, sehingga ada ketersediaan membuka diri untuk mengungkapkan informasi dan kualitas keterbukaan mengacu pada sedikitnya tiga aspek dari komunikasi antarpribadi yaitu :

- a. Komunikator antarpribadi yang efektif harus terbuka kepada orang yang diajaknya berinteraksi
- b. Mengacu kepada kesediaan komunikator untuk bereaksi secara jujur terhadap stimulus yang datang. Orang yang diam, tidak kritis, dan tidak tanggap, pada umumnya merupakan peserta percakapan yang menjemukan.
- c. Menyangkut “kepemilikan” perasaan dan pikiran. Terbuka dalam pengertian ini adalah mengakui bahwa perasaan dan pikiran yang seseorang lontarkan adalah memang miliknya dan orang tersebut bertanggung jawab atasnya.

2. Empati (*emphaty*)

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk merasakan seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Orang yang empatik mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka untuk masa mendatang. Seseorang dapat mengkomunikasikan empati baik secara verbal maupun non-verbal. Secara non-verbal, yaitu dengan cara memperlihatkan :

- a. Keterlibatan aktif dengan orang itu melalui ekspresi wajah dan gerak gerak yang sesuai
- b. Konsentrasi terpusat meliputi kontak mata, postur tubuh yang penuh perhatian dan kedekatan fisik.
- c. Sentuhan atau belaian yang pantas.

4. Dukungan (*supportiveness*)

Dukungan merupakan hubungan antarpribadi yang efektif dimana maksudnya adalah kedua belah pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk saling mendukung agar komunikasi tersebut berjalan secara terbuka. Oleh karena itu, respon yang relevan adalah respon yang bersifat spontan dan lugas, bukan respon yang bertahan dan berkelit. Pemaparan yang dilakukan bersifat deksriptif, naratif dan bukan evaluative. Sedangkan pola pengambilan keputusan bersifat

akomodatif, bukan intervensi yang disebabkan rasa percaya diri yang berlebihan dari satu pihak.

5. Sikap positif (*positiveness*)

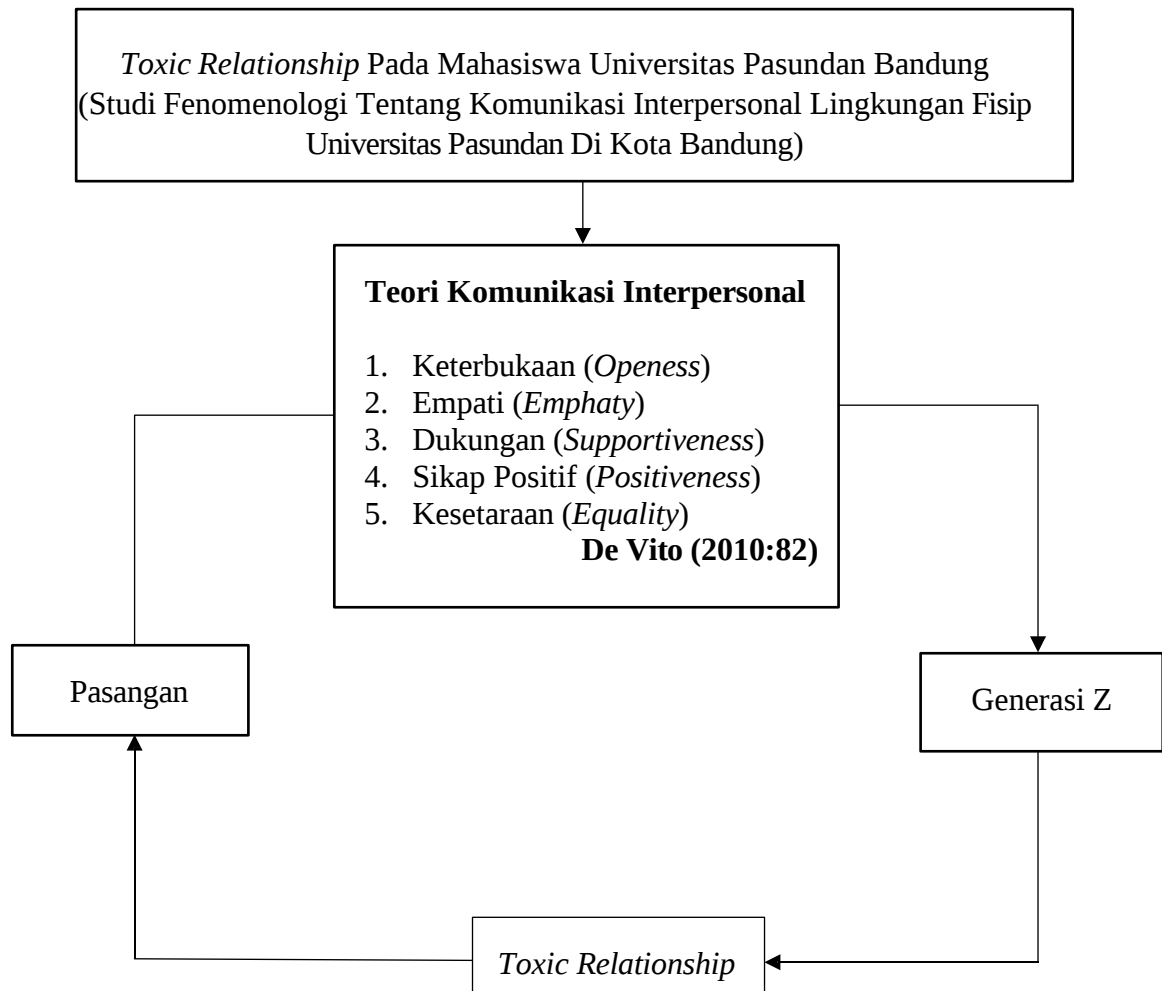
Ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Perasaan positif ini dapat ditunjukkan dengan cara menghargai orang lain, berfikir positif terhadap orang lain, tidak menaruh curiga berlebihan, meyakini pentingnya orang lain, memberikan pujian dan penghargaan, dan komitmen menjalin kerja sama.

6. Kestaraan (*equality*)

Adanya pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak sama-sama bernilai dan berharga, dan bahwa masing-masing pihak saling memerlukan. Kestaraan berarti kita menerima pihak lain. Kestaraan meliputi penempatan diri yang setara dengan orang lain, menyadari akan adanya kepentingan yang berbeda, mengakui pentingnya keberadaan orang lain, tidak memaksakan kehendak, komunikasi berjalan dua arah, saling memerlukan satu sama lain, serta menciptakan suasana komunikasi yang akrab dan nyaman.

Kerangka pemikiran merupakan landasan teori yang digunakan dalam suatu penelitian, kajian yang dilakukan berfokus pada pembahasan toxic relationship yang dialami oleh lingkungan generasi Z di Kota Bandung pada komunikasi interpersonal yang terjalin, peneliti akan melampirkan model kerangka dalam penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran



Sumber: Modifikasi Peneliti dan Pembimbing, 2025