

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Komunikasi merupakan unsur fundamental dalam kehidupan manusia karena melalui komunikasi individu membangun hubungan, mengekspresikan perasaan, serta menciptakan makna bersama dengan orang lain. Dalam konteks hubungan interpersonal, khususnya hubungan romantis, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran pesan, tetapi juga sebagai proses pembentukan, pemeliharaan, dan pengambilan keputusan dalam suatu hubungan Joseph (A. DeVito, 2016). Kualitas komunikasi yang terjalin akan sangat menentukan apakah hubungan tersebut bersifat sehat atau justru menimbulkan tekanan psikologis bagi individu yang terlibat.

Hubungan interpersonal merupakan bagian penting dalam kehidupan mahasiswa karena melalui hubungan tersebut individu dapat memperoleh dukungan emosional, rasa nyaman, serta kebutuhan sosial lainnya. Dalam proses interaksi sosial, mahasiswa menjalin hubungan dengan teman, sahabat, maupun pasangan yang diharapkan mampu memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan diri. Namun, tidak semua hubungan interpersonal berjalan secara sehat. Pada kenyataannya, terdapat hubungan yang justru menimbulkan tekanan emosional, rasa tidak aman, manipulasi, hingga kekerasan verbal yang dikenal dengan istilah *toxic relationship*. Fenomena ini semakin

sering ditemukan di kalangan mahasiswa dan menjadi salah satu permasalahan sosial maupun psikologis yang perlu mendapat perhatian.

Fenomena *toxic relationship* pada mahasiswa dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, seperti stres, kecemasan, menurunnya rasa percaya diri, hingga gangguan kesehatan mental. Berdasarkan beberapa penelitian terbaru, mahasiswa yang berada dalam hubungan *toxic* cenderung mengalami tekanan emosional berkepanjangan akibat adanya kontrol berlebihan, sikap posesif, manipulasi emosional, serta komunikasi yang tidak sehat dalam hubungan interpersonal. Meskipun hubungan tersebut memberikan dampak buruk, banyak mahasiswa tetap bertahan karena adanya keterikatan emosional, rasa takut kehilangan, maupun harapan bahwa hubungan dapat berubah menjadi lebih baik. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan emosional dan membangun keberanian untuk keluar dari hubungan *toxic*. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman, sahabat, maupun lingkungan sekitar dalam bentuk perhatian, empati, nasihat, dan bantuan nyata. Kehadiran dukungan sosial membuat individu merasa dipahami, dihargai, dan tidak menghadapi masalah seorang diri sehingga dapat membantu proses pengambilan keputusan secara lebih rasional. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa keluar dari *toxic relationship* menjadi penting untuk dilakukan guna

memahami bagaimana peran lingkungan sosial dalam membantu mahasiswa menghadapi hubungan interpersonal yang tidak sehat.

Hubungan *toxic* ditandai oleh pola interaksi yang tidak sehat, seperti kontrol berlebihan, manipulasi emosional, kecemburuan yang tidak rasional, komunikasi yang merendahkan, serta kurangnya rasa aman dan dukungan emosional (Lillian Glass, 1995). Pola relasi semacam ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu, seperti menurunnya kepercayaan diri, munculnya stres emosional, serta kesulitan dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan keberlanjutan hubungan.

Fenomena hubungan yang tidak sehat dalam relasi romantis bukan sekadar asumsi, melainkan didukung oleh berbagai data empiris. Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2023, dari 9.906 kasus kekerasan terhadap perempuan yang ditangani lembaga layanan sepanjang tahun 2022, terdapat 3.528 kasus kekerasan dalam hubungan pacaran yang dilaporkan. Angka tersebut menempatkan kekerasan dalam pacaran sebagai salah satu bentuk kekerasan tertinggi di ranah personal. Data tersebut juga menunjukkan bahwa kelompok usia 18–24 tahun, yang umumnya merupakan usia mahasiswa, termasuk kelompok yang rentan mengalami kekerasan dalam hubungan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa relasi romantis yang tidak sehat merupakan fenomena nyata yang banyak terjadi pada kelompok dewasa awal.

Fenomena *toxic relationship* banyak dialami oleh mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal. Pada fase ini, mahasiswa sedang berada dalam proses pencarian identitas diri, pembentukan kemandirian emosional, serta eksplorasi

hubungan romantis yang lebih serius (Arnett, 2000). Dalam menjalani hubungan romantis, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai dinamika relasional yang tidak selalu berjalan secara sehat. Hubungan yang ditandai dengan perilaku manipulatif, kontrol berlebihan, posesivitas, kekerasan verbal, serta kurangnya penghargaan terhadap pasangan dapat berkembang menjadi *toxic relationship* dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu yang terlibat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, seperti stres, kecemasan, menurunnya rasa percaya diri, gangguan kesehatan mental, hingga kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, banyak individu tetap bertahan dalam hubungan tersebut karena adanya keterikatan emosional, rasa takut kehilangan pasangan, ketergantungan emosional, maupun harapan bahwa hubungan yang dijalani akan berubah menjadi lebih baik. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan yang sebenarnya telah memberikan dampak negatif bagi dirinya.

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, Irwin Altman dan Dalmas Taylor melalui Teori Penetrasi Sosial menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui proses keterbukaan diri dan kedekatan emosional antarindividu. Semakin tinggi tingkat kedekatan yang terbentuk, semakin besar pula keterikatan emosional yang muncul dalam hubungan tersebut. Namun, pada hubungan yang bersifat *toxic*, kedekatan emosional justru dapat menjadi faktor yang membuat individu sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat. Individu sering kali mengalami

konflik batin antara mempertahankan hubungan karena keterikatan emosional atau mengakhirinya demi menjaga kesejahteraan diri.

Kesulitan dalam mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan *toxic* menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dipahami sebagai bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat kepada individu melalui proses komunikasi yang suportif, baik dalam bentuk dukungan emosional, dukungan informasional, maupun dukungan instrumental.

Menurut Cutrona dan Suhr (1992), dukungan emosional mencakup empati, perhatian, kasih sayang, penerimaan, serta dukungan moral yang diberikan kepada individu. Dukungan informasional berupa saran, nasihat, arahan, dan informasi yang membantu individu memahami situasi yang dihadapi. Sementara itu, dukungan instrumental merupakan bantuan nyata yang diberikan kepada individu dalam menghadapi permasalahan tertentu. Kehadiran dukungan sosial memungkinkan individu memperoleh rasa aman, pemahaman yang lebih objektif terhadap masalah yang dihadapi, serta bantuan nyata dalam menghadapi situasi yang sulit.

Dalam konteks *toxic relationship*, dukungan sosial diduga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional cenderung merasa lebih dipahami dan memiliki keyakinan untuk menghadapi konsekuensi setelah

mengakhiri hubungan. Dukungan informasional membantu mahasiswa memahami bahwa hubungan yang dijalani bersifat tidak sehat serta memberikan pertimbangan mengenai langkah yang dapat diambil. Sementara itu, dukungan instrumental membantu mahasiswa menghadapi berbagai hambatan yang muncul ketika memutuskan untuk keluar dari hubungan tersebut. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan mahasiswa memiliki keberanian dan keyakinan untuk keluar dari hubungan *toxic*.

Hubungan antara dukungan sosial dan keputusan keluar dari hubungan *toxic* dapat dijelaskan melalui Theory of Planned Behavior yang dikemukakan oleh Ajzen (1991). Teori ini menjelaskan bahwa keputusan individu untuk melakukan suatu tindakan dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku (*attitude toward the behavior*), persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*), dan niat untuk melakukan tindakan (*intention*). Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai keputusan keluar dari hubungan *toxic*, meningkatkan keyakinan bahwa dirinya mampu melakukannya, serta memperkuat niat untuk mengambil keputusan tersebut. Oleh karena itu, dukungan sosial diduga berpengaruh terhadap keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic*.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *toxic relationship* dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis individu, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan dalam perspektif psikologi klinis atau kesehatan mental. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh dukungan sosial dalam perspektif komunikasi interpersonal terhadap keputusan individu untuk keluar dari hubungan *toxic*, khususnya pada konteks

mahasiswa, masih relatif terbatas. Dengan demikian, terdapat celah penelitian dalam kajian komunikasi yang menghubungkan dukungan sosial sebagai proses komunikasi suportif dengan keputusan relasional individu. Berikut data dan fenomena *toxic relationship* pada mahasiswa hasil penelitian tahun 2023-2025:

Tabel 1. 1 Data fenomena toxic

No	Tahun	Sumber Penelitian	Temuan Penelitian	Relevansi dengan Skripsi
1	2023	Penelitian World of Public Health Journal	<i>Toxic relationship</i> pada remaja dan mahasiswa ditandai dengan kekerasan verbal, tekanan emosional, rasa takut berkepanjangan, dan kontrol berlebihan.	Menjelaskan karakteristik <i>toxic relationship</i> yang dapat menjadi dasar teoritis penelitian.
2	2024	Zahroh dkk., <i>Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi</i>	Prevalensi korban <i>toxic relationship</i> di Indonesia mencapai 40–70%. Penelitian juga menunjukkan korban <i>toxic relationship</i> rentan mengalami gangguan kesehatan mental dan membutuhkan dukungan sosial.	Menunjukkan bahwa <i>toxic relationship</i> merupakan fenomena yang cukup tinggi dan berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa.

3	2024	Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Dari 108 mahasiswa perantau, sebanyak 49,1% mengalami <i>toxic relationship</i> . Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara <i>toxic relationship</i> dan kesehatan mental (p-value 0,004).	Memperkuat bahwa <i>toxic relationship</i> memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan memerlukan dukungan sosial dalam pengambilan keputusan.
4	2024	Penelitian Universitas Muhammadiyah Semarang	<i>Toxic relationship</i> berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami hubungan <i>toxic</i> cenderung mengalami tekanan psikologis lebih tinggi	Menjelaskan dampak emosional yang dialami mahasiswa akibat hubungan interpersonal yang tidak sehat
5	2024	Prosiding UNISA Yogyakarta	Sebanyak 9,9% mahasiswa berada pada kategori <i>toxic relationship</i> cukup tinggi, sedangkan 65,1% berada pada kategori cukup rendah.	Menunjukkan bahwa fenomena <i>toxic relationship</i> nyata ditemukan pada mahasiswa yang sedang berpacaran.
6	2025	Penelitian Universitas Negeri Manado	<i>Toxic relationship</i> berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa, seperti stres, kecemasan, trauma, dan depresi.	Menggambarkan dampak jangka panjang <i>toxic relationship</i> terhadap kesejahteraan mahasiswa.
7	2025	Penelitian Universitas Negeri Malang	Mahasiswa yang mengalami <i>toxic relationship</i> menunjukkan dinamika psikologis berupa ketergantungan emosional, rasa takut kehilangan, dan	Mendukung fokus penelitian mengenai proses pengambilan keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan <i>toxic</i> .

			kesulitan keluar dari hubungan.	
8	2026	Data Komnas Perempuan	Terdapat 713 kasus kekerasan oleh mantan pacar dan 422 kasus kekerasan oleh pacar pada usia 16–24 tahun.	Menunjukkan bahwa usia mahasiswa menjadi kelompok rentan mengalami hubungan <i>toxic</i> dan kekerasan dalam relasi.

Data-data pada tabel di atas menunjukkan bahwa *toxic relationship* merupakan fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa dan memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, emosional, serta sosial individu. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam hubungan *toxic* sering mengalami kesulitan untuk keluar dari hubungan tersebut karena adanya keterikatan emosional, ketergantungan terhadap pasangan, dan rasa takut kehilangan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk keluar dari hubungan *toxic* merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Meskipun penelitian mengenai *toxic relationship* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak hubungan *toxic* terhadap kesehatan mental individu. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic* dalam perspektif komunikasi interpersonal masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini

dilakukan untuk mengisi celah penelitian tersebut dengan mengkaji pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic*.

Berdasarkan uraian teoritis, fenomena empiris, dan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic* pada mahasiswa FISIP Universitas Pasundan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian komunikasi interpersonal, khususnya mengenai peran dukungan sosial dalam membantu individu mengambil keputusan relasional ketika menghadapi hubungan yang tidak sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic* pada mahasiswa FISIP Universitas Pasundan?)

1.3 Identifikasi Masalah

1. Hubungan *toxic* masih menjadi salah satu fenomena dalam hubungan interpersonal mahasiswa yang dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis, emosional, dan kehidupan sosial individu.
2. Mahasiswa yang mengalami hubungan *toxic* sering menghadapi kesulitan dalam mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan tersebut karena adanya berbagai faktor yang memengaruhi, seperti keterikatan emosional, pengalaman selama

menjalani hubungan, serta pertimbangan terhadap konsekuensi dari keputusan yang akan diambil.

3. Keputusan mahasiswa untuk keluar dari hubungan *toxic* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar.
4. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dalam menghadapi hubungan *toxic* memiliki beberapa bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan informasional, dan dukungan instrumental yang dapat membantu mahasiswa dalam memahami kondisi hubungan serta mempertimbangkan keputusan untuk keluar dari hubungan tersebut.
5. Belum diketahui secara pasti seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa FISIP Universitas Pasundan untuk keluar dari hubungan *toxic*.

1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besaran pengaruh dukungan emosional terhadap keputusan mahasiswa FISIP Universitas Pasundan untuk keluar dari hubungan *toxic*.
2. Untuk mengetahui besaran pengaruh dukungan informasional terhadap keputusan mahasiswa FISIP Universitas Pasundan untuk keluar dari hubungan *toxic*.

3. Untuk mengetahui besaran pengaruh dukungan instrumental terhadap keputusan mahasiswa FISIP Universitas Pasundan untuk keluar dari hubungan *toxic*.
4. Untuk mengetahui besaran pengaruh dukungan sosial terhadap keputusan mahasiswa FISIP Universitas Pasundan untuk keluar dari hubungan *toxic*.

1.4.2 Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi interpersonal dan komunikasi relasional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai dukungan sosial sebagai bentuk komunikasi suportif dalam hubungan interpersonal, serta menjelaskan pengaruhnya terhadap keputusan individu untuk keluar dari hubungan yang bersifat *toxic*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam menghubungkan Teori Dukungan Sosial yang dikemukakan oleh Cutrona dan Suhr (1992) dengan Theory of Planned Behavior yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), sehingga dapat memperluas pemahaman mengenai bagaimana dukungan sosial memengaruhi sikap, persepsi kontrol perilaku, dan niat individu dalam mengambil keputusan relasional. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji fenomena *toxic relationship* dalam perspektif komunikasi interpersonal.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu individu

menghadapi hubungan yang tidak sehat serta mendukung proses pengambilan keputusan untuk keluar dari hubungan *toxic*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya membangun lingkungan sosial yang suportif guna menjaga kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus dalam memberikan dukungan sosial yang efektif, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, maupun instrumental kepada mahasiswa yang mengalami hubungan *toxic*. Dengan adanya dukungan sosial yang tepat, mahasiswa diharapkan memiliki keyakinan, keberanian, dan kemampuan yang lebih baik dalam mengambil keputusan yang berorientasi pada kesejahteraan dirinya.

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi Universitas Pasundan, khususnya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, serta pihak-pihak terkait dalam merancang program edukasi, pendampingan, dan konseling yang berfokus pada penguatan komunikasi suportif, kesehatan relasional, serta pencegahan dampak negatif *toxic relationship* di kalangan mahasiswa.