

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komunikasi

2.1.1 Pengertian Komunikasi

Komunikasi adalah salah satu aktivitas yang fundamental dalam kehidupan manusia. Secara etimologi, kata “komunikasi” berasal dari Bahasa Inggris “communication” yang mempunyai kata dari Bahasa latin “communicare”. Kata “communicare” memiliki tiga arti yaitu “to make common” atau membuat sesuatu menjadi umum, “cum + munus” berarti saling memberi sesuatu sebagai hadiah dan “cum + munire” yaitu membangun pertahanan bersama. Sedangkan secara epistemologis terdapat ratusan uraian eksplisit dan implisit untuk menggambarkan definisi komunikasi. Menurut Wilbur Shera menyatakan bahwa komunikasi adalah suatu perwujudan persamaan makna antara komunikator dan komunikan. (Sari, Hartina, Awalia, Irianti, & Ainun)

Menurut Rogers bersama D. Lawrence Kincaid (1981) menyatakan bahwa komunikasi adalah suatu proses dimana dua orang atau lebih membentuk atau melakukan pertukaran informasi dengan satu sama lain yang pada gilirannya akan tiba pada saling pengertian yang mendalam. Sementara Shannon dan Weaver (1949) bahwa komunikasi adalah bentuk interaksi manusia yang saling memengaruhi satu sama lainnya dengan sengaja atau tidak sengaja. Tidak terbatas pada bentuk komunikasi menggunakan Bahasa verbal, tetapi juga dalam hal ekspresi muka dan lainnya (Cangara, 2018)

Adapun tipe komunikasi adalah sebagai Berikut :

1. Komunikasi dengan diri sendiri (intrapersonal communication).
Komunikasi dengan diri sendiri adalah proses komunikasi yang terjadi di dalam diri seseorang atau dengan kata lain proses komunikasi dengan diri sendiri. Terjadinya proses komunikasi ini karena adanya seseorang yang memberi arti terhadap suatu objek yang diamatinya. Objek dalam hal ini bisa berbentuk benda,

kejadian alam, peristiwa, pengalaman, fakta yang mengandung arti bagi manusia, baik yang terjadi di luar maupun di dalam diri seseorang.

2. Komunikasi antarpribadi (interpersonal communication). Komunikasi antarpribadi yang dimaksud disini adalah proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka, seperti yang dinyatakan R. Wayne Pace (1979) bahwa “interpersonal communication is communication involving two more people in a face to face setting”. Menurut sifatnya, komunikasi antarpribadi dibagi menjadi dua macam yaitu, komunikasi diadik (dyadic communication) dan komunikasi kelompok kecil (small group communication). Komunikasi diadik yaitu proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang secara tatap muka, komunikasi diadik menurut Pace dapat dilakukan dalam tiga bentuk, yaitu percakapan, dialog dan wawancara. Sedangkan komunikasi kelompok kecil adalah proses komunikasi yang berlangsung antara tiga orang atau lebih secara tatap muka dimana anggotanya saling berinteraksi.
3. Komunikasi publik (public communication). Komunikasi publik biasa disebut komunikasi pidato, komunikasi kolektif, komunikasi retorika, public speaking, dan komunikasi khalayak (audience communication). Apapun namanya komunikasi publik menunjukkan suatu proses komunikasi dimana pesan-pesan disampaikan oleh pembicara dalam situasi tatap muka di depan khalayak yang lebih besar.
4. Komunikasi Massa (Mass Communication). Komunikasi massa dapat di definisikan sebagai proses komunikasi yang berlangsung dimana pesannya dikirim dari sumber yang melembaga kepada khalayak yang sifatnya massal melalui alat-alat yang bersifat mekanis seperti radio, televisi, surat kabar, dll.

2.1.2 Fungsi Komunikasi

Fungsi komunikasi menurut Harold D. Lasswell antara lain manusia dapat mengontrol lingkungannya, beradaptasi dengan lingkungan tempat mereka berada, serta melakukan transformasi warisan sosial kepada generasi berikutnya. Adapun fungsi komunikasi antarpribadi ialah berusaha meningkatkan hubungan insani (human relations), menghindari serta mengatasi konflik-konflik antarpribadi, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagai pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain. Komunikasi antarpribadi, dapat meningkatkan hubungan kemanusiaan diantara pihak-pihak yang berkomunikasi. Melalui komunikasi antarpribadi, kita dapat berusaha membina hubungan yang baik sehingga menghindari dan mengatasi terjadinya berbagai konflik antar sesama misalnya, tetangga, teman kantor ataupun orang lain

Komunikasi publik berfungsi untuk menumbuhkan kebersamaan (solidaritas), mempengaruhi orang lain, memberi informasi, mendidik dan menghibur. Orang-orang yang terlibat dalam proses komunikasi publik dengan mudah dapat menggolongkan dirinya dengan kelompok orang banyak. Mereka berusanya menjadi bagian dari kelompok tersebut sehingga sering kali ia terbawa oleh pengaruh kelompok tersebut. Contoh dari komunikasi publik adalah kuliah umum, ceramah, ataupun khotbah yang dihadiri oleh banyak orang.

2.2 Komunikasi Interpersonal

2.2.1 Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi antar pribadi (komunikasi interpersonal) menurut Deddy Mulyana adalah komunikasi antar manusia secara tatap muka, yang menyebabkan setiap pesertanya mendapat reaksi orang lain secara langsung, reaksi yang di dapat secara verbal ataupun nonverbal. Komunikasi interpersonal mempunyai bentuk khusus yaitu dyadic communication (komunikasi diadik) yang hanya melibatkan dua manusia, seperti dua orang sahabat, suami istri, dua rekan dan sebagainya. Komunikasi diadik mempunyai ciri – ciri: pihak – pihak

yang melakukan komunikasi berada dalam jangkauan jarak yang dekat; pihak – pihak yang melakukan komunikasi mengirim dan mendapat pesan secara bersama dan spontan baik secara verbal maupun nonverbal (Mulyana, 2012).

Komunikasi antarpribadi memiliki hubungan yang erat dengan hubungan yang dibangun antara pengirim pesan dan penerima pesan. Ini adalah jenis komunikasi yang terlibat dalam hubungan yang menguntungkan, saling bergantung, dan dapat menciptakan kepuasan bagi kedua belah pihak (Aw, Suranto, 2011). Little john mendefinisikan komunikasi interpersonal adalah jenis komunikasi yang terjadi antara individu. Menurut Agus M. Hardjana menjelaskan bahwa ini adalah komunikasi tatap muka antara dua orang atau lebih, dimana pesan dikirimkan dan diterima secara langsung. Sementara menurut Arni Muhammad, ini adalah proses pertukaran informasi antara individu yang memungkinkan mereka untuk langsung mengetahui respons dari orang yang mereka komunikasikan.

Hovland menjelaskan komunikasi antarpribadi sebagai suatu kondisi interaksi saat pengirim pesan menyampaikan stimuli (biasanya simbol – simbol verbal) untuk merubah perilaku penerima pesan dalam sebuah kejadian pertemuan langsung. Komunikasi interpersonal adalah bentuk komunikasi dua arah yang terjadi dalam konteks psikologis yang mendalam dan umumnya dilakukan secara langsung dalam pertemuan tatap muka. Salah satu ciri khas komunikasi interpersonal adalah keterlibatan yang sangat terbatas jumlah manusia yang terlibat; 2) pada saat berkomunikasi tingkat kedekatan fisik intim sampai pribadi; 3) sifat umpan balik yang segera; 4) peran komunikasi informal; 5) penyesuaian pesan bersifat khusus; 6) tujuan dan maksud komunikasi tidak berstruktur.

Pada prinsipnya, komunikasi antarpribadi adalah bentuk komunikasi yang terjadi antara pengirim pesan dan penerima pesan. Komunikasi interpersonal dianggap sangat efektif dalam usaha mengubah sikap, pandangan, atau perilaku seseorang karena bersifat

dialogis, berlangsung dalam bentuk percakapan, dengan umpan balik yang diterima secara langsung, memungkinkan komunikator untuk segera mengetahui respons dari penerima pesan (Effendy, 2003).

Menurut Devito pola komunikasi ada empat jenis diantaranya (Oktariani, 2018):

- 1) Pola komunikasi kesetaraan (Equality Pattern) adalah pola komunikasi dimana setiap individu yang terlibat dalam proses komunikasi memiliki hak yang sama dalam setiap kesempatan berkomunikasi
- 2) Pola komunikasi berimbang yang terbagi (Balance split Pattern) adalah pola komunikasi dimana kesetaraan dalam hubungan tetap dipertahankan, namun setiap komunikator memiliki wilayah dominannya sendiri
- 3) Pola komunikasi monopoli (Monopoly Pattern) adalah ketika satu individu mendominasi seluruh proses komunikasi dan dianggap sebagai otoritas
- 4) Pola komunikasi monopoli (Monopoly Pattern) terjadi ketika seseorang dianggap memiliki kekuasaan mutlak.

2.2.2 Proses Komunikasi Interpersonal

Proses sosialisasi melibatkan komunikasi dan dapat terjadi dalam berbagai konteks. Misalnya, orang tua dengan anak, dosen dengan mahasiswa, guru dengan murid, hubungan percintaan, dan lain sebagainya. Saat kita memulai proses sosialisasi, kita membangun hubungan dengan individu baru, dan komunikasi antar pribadi memainkan peran penting dalam memahami diri sendiri dan orang lain, sehingga kita dapat membentuk hubungan yang lebih mendalam dan berarti.

Komunikasi interpersonal bisa melewati beberapa langkah dalam prosesnya (Sari, 2017):

- 1) Kontak (First Impression)

Sosialisasi di awalnya melibatkan memberikan kesan positif kepada individu lain. Kesimpulan yang positif dapat ditunjukkan melalui ekspresi fisik dan penggunaan bahasa yang positif

2) Perkenalan

Kesan positif dapat mendorong orang lain untuk lebih terbuka dalam pengenalan diri mereka

3) Pertemanan

Pertemanan yang kuat adalah ikatan persahabatan yang tumbuh selama jangka waktu tertentu dan memungkinkan kedua belah pihak untuk saling memahami lebih dalam hubungannya

4) Decline

Hambatan dalam hubungan yang kerap kali terjadi adalah pertentangan. Pertentangan timbul karena individu terlibat dalam upaya mempertahankan harga diri atau menghindari kesalahpahaman

5) Perpecahan

Konflik yang mencapai titik puncak dan tidak dapat diselesaikan secara baik menyebabkan hubungan akan berakhir. Individu yang terlibat dalam situasi ini akan memutuskan untuk berpisah atau menghentikan komunikasi

Dalam proses komunikasi, informasi yang diberikan dapat berwujud pesan verbal yaitu melalui penggunaan ucapan atau kata - kata sementara pesan nonverbal yakni tanpa melalui kata - kata melainkan melalui bahasa tubuh, isyarat, simbol.

- Komunikasi Verbal

Komunikasi verbal adalah cara manusia berkomunikasi satu sama lain dengan menggunakan kata atau simbol - simbol umum yang telah disetujui oleh individu atau kelompok. Jadi, komunikasi verbal adalah jenis komunikasi yang dilakukan secara lisan oleh seseorang kepada orang lain. Ini merupakan alat untuk mengungkapkan pemikiran, pesan, dan niat kita.

- Komunikasi Nonverbal

Komunikasi nonverbal adalah jenis komunikasi dimana pesan disampaikan tanpa mengucapkan kata – kata secara lisan. Dalam komunikasi nonverbal, kita menggunakan Bahasa isyarat, Bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata. Komunikasi nonverbal digunakan lebih sering daripada komunikasi verbal, karena hamper selalu disertai oleh orang yang berkomunikasi secara verbal.

Dalam buku (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012), Devito (2003) menjelaskan hubungan interpersonal dengan mengidentifikasi dua karakteristik penting dari sebuah hubungan. Karakteristik yang pertama adalah hubungan interpersonal dapat dilihat melalui tahapan mulai dari interaksi awal sampai dengan ke pematangan. Karakteristik yang kedua adalah hubungan interpersonal dilihat dalam hal keluasan dan kedalamannya. Keluasan hubungan interpersonal dilihat dari banyaknya informasi atau topik yang dibicarakan dan kedalaman hubungan interpersonal dilihat dari seberapa dalam dan pribadi dan topik yang dibahas (Altman & Taylor, 1987).

Altman & Taylor (1987) dalam buku (Wisnuwardhani & Mashoedi, 2012) mengemukakan bahwa teori penetrasi sosial adalah sebuah hubungan yang awalnya ditandai dengan pembicaraan bersifat sempit dan dangkal. Jika hubungan berkembang semakin akrab maka keluasan dan kedalaman akan meningkat. Pada hubungan yang hanya sebatas berkenalan dan seseorang melakukan pengungkapan diri yang dalam, akan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Penjelasan mengenai proses komunikasi akan lebih terperinci jika setiap unsur dalam komunikasi tersebut diuraikan secara terpisah. Devito merinci bahwa ada 5 elemen dalam komunikasi antarpribadi yang membuat komunikasi tersebut dapat berfungsi sebagaimana mestinya (Devito J. , 2011). Elemen tersebut adalah :

1. Sumber Penerima (Source – Receiver)

Komunikasi interpersonal menyertakan minimal dua individu dimana setiap individu memiliki peran sebagai sumber

(source) yakni membuat, mengirim serta berperan juga sebagai penerima (receiver) yaitu pihak yang menerima pesan

2. Pesan (Message)

Pesan merupakan isyarat atau tanda yang dianggap sebagai stimulus atau rangsangan bagi penerima pesan dan diterima melalui indera manusia. Pesan komunikasi yang dikirimkan oleh komunikator kepada komunikan diterima melalui lima panca indera yang dimiliki oleh manusia. Dari komunikasi interpersonal terjadi negosiasi makna melalui pengirim dan penerima pesan verbal dan pesan nonverbal.

3. Encoding – Decoding

Encoding adalah proses pembuatan seperti menulis dan berbicara. Decoding adalah proses memahami pesan yang melibatkan tindakan seperti mendengar dan membaca.

4. Media (Channel)

Media adalah sarana yang digunakan untuk mengirimkan pesan yang menghubungkan pengirim dengan penerima. Dalam komunikasi langsung, pesan dikirim dan diterima melalui penggunaan lima indera yang dimiliki.

5. Umpan balik (Feedback/response)

Umpan balik / feedback / response adalah informasi yang didapat sebagai bentuk tanggapan pada pesan yang telah disampaikan. Respons dapat berbentuk respons verbal dan nonverbal, positif dan negatif, dan lain sebagainya.

2.2.3 Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Devito menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi (interpersonal) adalah bentuk komunikasi yang paling efektif dalam mengubah sikap, pendapat atau perilaku seseorang (Abubakar, 2015). Ada lima indikasi yang berkontribusi pada efektivitas komunikasi interpersonal termasuk tingkat keterbukaan, adanya empati, sikap positif, dan dukungan (Suciati, 2015).

1. Keterbukaan (Openness)

Keterbukaan adalah kemauan untuk merespons dengan sukacita terhadap informasi yang diterima ketika berinteraksi dalam hubungan antarpribadi (Abubakar, 2015). keterbukaan mencakup tiga komponen, yang meliputi :

- Komunikator terbuka terhadap lawan komunikasinya
- Komunikator bersedia memberikan reaksi secara jujur terhadap stimulus yang diterima
- Pemikiran dan perasaan yang disampaikan berasal dari individu itu sendiri, dan individu bertanggung jawab atas apa yang telah disampaikan

2. Empati (Empathy)

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan perasaan orang lain bahkan mampu mengambil tindakan yang nyata untuk menunjukkan perhatian terhadap apa yang dialami oleh orang lain.

Definisi empati menurut Henry Backrack adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang sedang dialami orang lain dari sudut pandang yang lain dan melalui kacamata orang lain. Bersimpati adalah merasakan apa yang dirasakan orang lain seperti orang yang mengalaminya. Empati dapat membuat seseorang memahami orang lain secara emosional, simpatik dan mencoba untuk menyelesaikan masalah.

3. Dukungan (Supportiveness)

Dukungan yang melibatkan sikap terbuka dan kemampuan empati. Dukungan adalah bentuk perkenalan yang bersifat kognitif atau verbal yang mencakup individu tidak sekedar merujuk pada tingkatan konkret. Dukungan adalah ekspresi yang menciptakan kesadaran dan jika tidak ada dukungan dapat menimbulkan kecemasan dan menyebabkan seseorang menjadi keras dalam perilakunya. Dalam konteks komunikasi antarpribadi, penting bagi komunikator untuk menunjukkan sikap yang mendukung agar komunikan mau terlibat dalam komunikasi. Sikap dukungan dapat dinilai berdasarkan tiga aspek :

- Deskriptif, ketika seseorang menguraikan situasi yang terjadi dengan cara merasakan perasaan yang sedang dialami dan menggambarkan bagaimana pentingnya keterlibatan lawan bicaranya.
- Spontanitas, sifat spontan dapat membantu menghasilkan lingkungan yang mendukung
- Provisionalisme, sikap tentative dan mempunyai fikiran terbuka serta bersedia mendengarkan pandangan lain yang berlawanan dan bersedia mengubah posisi jika keadaan diharuskan.

4. Rasa Positif (Positiveness)

Rasa positif merupakan seseorang yang cenderung mempunyai kemampuan untuk bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa rasa bersalah yang berlebih, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain, yakin akan kemampuan menyelesaikan persoalan, peka terhadap kebutuhan orang lain pada kebiasaan social yang diterima. Dalam pengertian lain, rasa positif adalah komunikator mempunyai kecenderungan melakukan tindakan untuk memberikan penilaian positif kepada komunikan. Rasa positif merupakan usaha yang dilakukan untuk membuat seseorang merasa lebih baik.

5. Kesetaraan (Equality)

Dalam beberapa konteks terdapat ketidaksetaraan seperti kemampuan seseorang lebih unggul, lebih cantik, lebih kaya dan sebagainya. Tidak ada situasi yang benar – benar setara dalam semua aspek. Namun, dalam komunikasi antarpribadi, lebih efektif jika ada kesan kesetaraan dalam suasana, yang berarti adanya pengakuan tanpa kata – kata bahwa kedua belah pihak memiliki nilai yang sama dan masing – masing memiliki hal yang penting. Dalam hubungan yang melibatkan ketidaksetaraan, perbedaan pendapat dan konflik dianggap sebagai kesempatan untuk memahami perbedaan, bukan sebagai usaha untuk menjatuhkan

pihak lain. Kesetaraan tidak berarti kita harus setuju dengan setiap tindakan verbal atau nonverbal pihak lain, melainkan berarti kita menerima dan memberikan penghargaan positif kepada pihak lain.

2.2 Toxic Relationship

2.2.1 Pengertian Toxic Relationship

Toxic Relationship adalah hubungan yang merugikan baik diri sendiri maupun orang lain. Individu yang terperangkap dalam hubungan yang tidak sehat ini sering mengalami konflik internal yang berdampak pada perasaan kemarahan, kecemasan, dan bahkan depresi. Hubungan tidak sehat ini dapat menghambat kemampuan seseorang untuk hidup produktif dan sehat, keberacunan dalam hubungan dapat meliputi berbagai bentuk, termasuk kekerasan fisik, kekerasan emosional, dan kekerasan seksual (Julianto, Cahyani, Sukmawati, Saputra, & Aji, 2020).

Solferino dan Tessitore (2019), *toxic relationship* dapat dijelaskan sebagai suatu hubungan yang mengandung beragam bentuk ketidaksetaraan, dimana ada situasi ketidaksetaraan dimana salah satu pihak dalam hubungan sangat bergantung pada pihak lainnya, yang memicu dominasi dalam hubungan tersebut (Solferino & Tessitore, 2019).

Dalam karya berjudul “Stop Toxic Relationship” Riani menjelaskan bahwa hubungan beracun adalah hubungan yang tidak sehat yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental individu yang terlibat di dalamnya. Toxic relationship tidak hanya terjadi pada hubungan pacaran namun bisa juga terjadi pada hubungan pertemanan bahkan keluarga. (Riani, 2021)

Menurut J.A. Mc Gruder (2018) dalam buku *Cutting Your Losses from A Bad or Toxic Relationship*, *toxic relationship* didefinisikan sebagai kondisi dimana hubungan ditandai oleh ekspresi perilaku emosional yang seringkali diarahkan kepada individu dan dapat berdampak negative secara fisik. Indikasi – indikasi dari hubungan yang beracun termasuk rasa ketidakpercayaan terhadap pasangan,

perasaan agresif dan emosi yang intens, tindakan manipulative terhadap diri sendiri, kebohongan kepada pasangan, dan bahkan penggunaan kekerasan untuk menjaga agar pasangan tetap berada dalam hubungan tersebut (McGruder, 2018).

Menurut Pattiradjawane dan Wijono (2019), terdapat empat jenis kekerasan, yakni kekerasan fisik, psikologis, seksual, dan ekonomi. Jenis – jenis kekerasan ini bisa muncul dalam konteks hubungan yang beracun. Toxic relationship dapat terjadi pada siapa pun tanpa terkecuali baik laki – laki maupun perempuan (Pattiradjawane, Wijono, & Jacob Daan Engel, 2019). Namun, menurut Sunarto (2004), kekerasan dalam hubungan seringkali lebih banyak dialami oleh perempuan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan untuk menerima berbagai bentuk control dan dominasi dari pasangan mereka tanpa menyadari konsekuensi negative yang dapat memngaruhi kehidupan perempuan tersebut (Sunarto, 2004).

Kekerasan dalam pacaran termasuk toxic relationship mempunyai tiga tingkatan, tingkat pertama adalah kekerasan verbal dan emosional, dimana korban seringkali tidak menyadari bahwa mereka tengah mengalami kekerasan karena tidak ada bukti fisik yang dapat mengkonfirmasi situasi tersebut. Bentuk kekerasan verbal dan emosional mencakup penggunaan kata – kata kasar, menuduh korban dengan perilaku yang tidak pantas, membuat tuduhan tanpa dasar, merendahkan secara public, merusak barang, berbicara dengan kasar, dan mengancam. Pada tingkat kedua terdapat tindakan kekerasan seksual, yang melibatkan segala sesuatu yang terjadi secara fisik, meskipun dalam bentuk rayuan, pernyataan cinta, dan janji – janji. Tujuan dari perilaku adalah untuk mengendalikan korban dalam situasi ini. Bentuk kekerasan yang paling ekstrim dalam hubungan pacaran adalah pemerkosaan, sementara tindakan tidak diinginkan saat menyentuh dan mencium juga dianggap sebagai bentuk kekerasan seksual (Murray, 2001, Septina Yuda, 2006).

Tingkat terakhir adalah kekerasan fisik, yang melibatkan tindakan seperti memukul, menendang, mengepak, mendorong, dan menahan. Hal ini sering terjadi dalam hubungan pacaran dimana pelaku dan korban memiliki sejarah dengan konflik fisik dan penyalahgunaan (Astari, 2019). Akibat dari kekerasan fisik dapat dilihat dari adanya bekas luka. Bekas luka bisa diakibatkan oleh kekerasan yang dilakukan sekali atau berulang – ulang kali dari kekerasan ringan hingga yang fatal. (Nassaruddin, 2016)

2.2.2 Ciri – ciri Toxic Relationship

Menurut Gale. J dan Tartakovsky dikutip dalam buku Abu Sayed Zahiduzzaman tentang ciri – ciri umum *toxic relationship*, yaitu : (Zahiduzzaman, 2017)

- 1) Mempengaruhi orang – orang disekitarnya secara emosional
- 2) Hubungan beracun tidak mempertimbangkan penolakan atau kata “tidak”
- 3) Mengabaikan pandangan dari orang lain
- 4) Mempunyai perasaan yang dikendalikan

Ciri – ciri dalam hubungan *toxic relationship* yaitu tingkat kecemburuan yang tinggi, perilaku egois, adanya kebohongan, sikap merendahkan, memberi komentar atau kritikan yang negative serta rasa terancam atau tidak aman dalam menjadi hubungan (Effendy N. , 2019).

Riani menyebutkan beberapa perilaku *toxic relationship* yang dikelompokkan menjadi tujuh jenis oleh Thomas L. Cory (Riani, 2021):

1. Depredator – Belittler (Meremehkan), yaitu individu yang berusaha mengendalikan, pemaarah, sering merasa kehilangan dan cenderung menyalahkan orang lain.
2. The Guilt – Inducer (Menciptakan Rasa Bersalah), yaitu orang yang bersangkutan sering menggunakan cara intimidasi dan mengajarkan seseorang agar merasa bersalah saat mereka melakukan sesuatu yang tidak diinginkan

3. The Overreactor / Deflector (Reaktif), yaitu individu memiliki perilaku yang berlebihan dan membuat orang lain harus selalu menjaga perasaannya agar dapat mempertahankan hubungan.
4. The Over – Dependent Partner (Bergantung Penuh), yaitu pelaku sangat tidak aktif dan cenderung bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan. Akibatnya seseorang merasa harus bertanggung jawab atas hasil keputusan yang telah diambil.
5. The Independent Toxic Controller (Pengatur), yaitu pelaku yang mendominasi mengendalikan hubungannya namun seringkali gagal memenuhi janjinya. Pelaku melarang seseorang untuk membuat rencananya sendiri.
6. The user (Pengambil Keputusan), yaitu pelaku menuntut untuk mendapatkan segala hal yang mereka inginkan dan bergantung sepenuhnya pada itu.
7. The Possesive Toxic Controller (Paranoid), yaitu pelaku cenderung merasakan kecemburuan yang berlebihan, curiga dan mengatur bahkan akan berupaya untuk mengakhiri ikatan dengan seseorang, termasuk dalam lingkaran pertemanan dan bahkan keluarga.

2.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Toxic Relationship*

Tiga hal yang mempengaruhi terjadinya toxic relationship : (Nisa & Sedjo, 2011)

- 1) Dimulai dengan hal – hal yang mungkin dianggap remeh, tetapi jika dibiarkan berlanjut tanpa tindakan, itu bisa menjadi pemicu awal dari terbentuknya hubungan beracun
- 2) Penting untuk mengenali tanda – tanda hubungan beracun dan saat menyadari bahwa hubungan tersebut memiliki ciri – ciri toxic, mengakui atau mneyadari dengan cepat. Jika sudah ada kesadaran tetapi tidak mengakui pada diri sendiri dan pasangan bahwa hubungan tersebut toxic, maka itu dapat memiliki

dampak negative pada kesehatan mental baik individu maupun pasangan

- 3) Mengakhiri, apabila sudah berani mengakui bahwa hubungan yang dijalani itu toxic maka seseorang dalam hubungan tersebut harus berani mengakhiri. Mengakhiri yang dimaksud adalah berani mengambil keputusan yang dianggap paling baik untuk hubungan dan individu yang menjalani kedepannya.

2.2.4 Dampak Toxic Relationship

Menurut Huda (2021), dampak toxic relationship sebagai berikut (Fitria, 2023):

- a) Dampak psikologis dari toxic relationship melibatkan gangguan kognitif, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, depresi, serta penurunan motivasi untuk beraktivitas dan produktif.
- b) Dampak fisik dari toxic relationship mencakup luka – luka mulai dari cedera ringan hingga cedera parah, bahkan resiko kematian.
- c) Dampak social dari toxic relationship memengaruhi kehidupan social seseorang. Sikap posesif dalam hubungan dapat membatasi interaksi dengan orang lain lebih luas. Selain itu, hubungan beracun juga dapat menciptakan ketergantungan pada pasangan, yang dapat membatasi kebebasan individu dan menghalangi kesempatan untuk berkembang.
- d) Dalam aspek finansial, toxic relationship dapat menghasilkan pengeluaran berlebihan dalam hal – hal yang tidak penting karena kurangnya control dalam hubungan tersebut.

2.3 Self Management

2.3.1 Pengertian Self Management

Menurut Gie (2000), self management merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola berbagai aspek dalam kemampuan pribadinya. Ini melibatkan pengendalian kemampuan dengan tujuan mencapai hasil positif dan mengembangkan diri dalam berbagai aspek

untuk mencapai kesempurnaan. Self management mencakup kemampuan individu untuk mengatur diri mereka sendiri dalam berbagai hal, termasuk menerapkan strategi – strategi yang dapat membantu mereka berkembang menjadi individu yang lebih baik.

Self management berkaitan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan yang berada disekitarnya yang dianggap mempengaruhi perilaku individu (Fauzan, 1992). Self management merupakan proses dimana seseorang mengarahkan dirinya sendiri untuk mengubah perilaku dengan satu strategi atau gabungan strategi (Cornier & Cornier, 1989).

Self management memiliki tujuan untuk membantu individu menyelesaikan masalah mereka dengan fokus pada perubahan perilaku seseorang yang dianggap merugikan orang lain. Dalam self management terdapat kekuatan psikologis yang membantu individu mengarahkan diri mereka untuk mencapai tujuan secara efektif. Pada dasarnya pengelolaan diri terjadi saat seseorang terlibat dalam suatu perilaku dan kemudian mengendalikan perilaku lainnya di masa mendatang (Watson & Tharp, 2001).

Factor yang mempengaruhi kemampuan self management (Jawwad, 2007) sebagai berikut:

1) Kepekaan terhadap waktu

Mengatur waktu dengan cermat untuk memastikan bahwa sasaran yang ingin dicapai dan pekerjaan yang harus diselesaikan berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan efisien sesuai dengan harapan.

2) Kondisi Sosial

Self management mudah terbentuk jika hubungan dengan sesama berjalan baik dan tidak membedakan satu dengan yang lain.

3) Tingkat Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi memiliki kemampuan untuk memengaruhi kemampuan *self management*. Jika seseorang

mampu mengelola kebutuhannya maka individu tersebut bisa menyelesaikan berbagai tugas serta dapat memastikan bahwa kebutuhan tersebut terpenuhi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

4) Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang berdampak pada pemahaman mengenai pentingnya *self management*. Jika individu mempunyai kemampuan *self management* yang cukup baik, ini bisa mencerminkan bahwa mereka telah menjalani pendidikan yang berkualitas.

5) Kendala Lingkungan Sekitar

Lingkungan dapat memiliki pengaruh pada *self management* seperti terbentuknya pola pikir, tindakan dan pembelajaran yang muncul sebagai hasil dari kondisi lingkungan sekitarnya.

Faktor lain mempengaruhi *self management* menurut Pedler dan Boydell (Makhfud, 2011) adalah :

a. Kesehatan (Health)

Kesehatan fisik dan mental berpengaruh pada kemampuan individu untuk mengatur kegiatan dalam hidupnya. Kondisi fisik yang baik jadi faktor penting untuk individu dalam menjalankan kegiatan, sementara kesehatan psikis akan mewujudkan kestabilan mental.

b. Keterampilan atau Keahlian (Skill)

Kualitas hidup seseorang tercermin dalam keterampilan yang dimilikinya. Individu dapat memiliki keahlian atau keterampilan pada satu bidang atau beberapa bidang.

c. Aktivitas (Action)

Aktivitas yang dimaksud adalah tingkat dimana seseorang dapat menyelesaikan berbagai tugas dalam hidupnya secara efektif, termasuk kemampuan untuk mengambil keputusan dan inisiatif.

d. Identitas Diri (Identity)

Identity melibatkan gambaran unik pada seseorang. Secara lebih spesifik, identity dengan kata lain merupakan konsep diri.

2.3.2 Aspek – Aspek Self Management

Menurut Gie, self management mempunyai empat aspek yang diantaranya : (Gie, 2000)

a. Motivasi Diri (Self Motivation)

Motivasi diri memiliki peran yang penting untuk menentukan hasil yang didapat oleh seseorang. Motivasi diri yang juga dikenal sebagai dorongan internal merupakan dorongan yang muncul dalam diri seseorang yang merangsang seseorang agar memiliki keinginan kuat melakukan kegiatan – kegiatan sehingga dapat mencapai tujuan sesuai dengan yang diharapkan.

b. Penyusunan Diri (Self Organization)

Penyusunan diri merupakan tindakan individu untuk mengelola dengan mengoptimalkan pikiran, waktu, tenaga dan yang lain untuk mencapai efisiensi yang optimal.

c. Pengendalian Diri (Self Control)

Pengendalian diri merujuk pada tindakan yang dikerjakan seseorang yang bertujuan memupuk niat menjalani kehidupan yang tertata dalam memacu kemauan diri, mengurangi keraguan dan menggerakkan tenaga untuk melaksanakan tugas yang semestinya.

d. Pengembangan Diri (Self Development)

Pengembangan diri adalah tindakan yang diambil untuk meningkatkan atau memperbaiki kemampuan individu dalam berbagai aspek.

Maxwell berpendapat bahwa self management memiliki aspek – aspek sebagai berikut (Makhfud, 2011):

a. Pengelolaan waktu

Sama halnya dengan kehidupan, waktu harus dikelola dengan baik agar tujuan dapat tercapai secara efektif dan efisien.

b. Hubungan Antar Manusia

Hubungan antar manusia menjadi aspek penting dalam self management karena individu akan terus terhubung dengan individu lainnya di setiap aspek. Efektif atau tidaknya hubungan tersebut akan berpengaruh pada hal - hal yang dianggap positif adalah peran penting relasi sosial. Seseorang akan memerlukan orang – orang seperti teman, sahabat atau pasangan dalam kehidupan.

c. Perspektif Diri

Terbentuknya perspektif diri ketika individu mampu memandang diri sendiri sebagaimana yang tercermin dari perspektif individu lain. Kemampuan seseorang menilai sendiri dengan tepat menandakan kejujuran dalam penilaian diri. Karenanya, seseorang menciptakan penerimaan diri yang lebih mendalam, yang nantinya akan memudahkan pengelolaan diri.

Ciri – ciri seseorang yang mempunyai *self management* menurut Kanfer (Makhfud, 2011) sebagai berikut:

a. Menentukan Sasaran (Goal Setting)

Self management yang pertama adalah menentukan target yang ingin dicapai, sasaran prestasi dan keberhasilan. Memiliki target bertujuan untuk memberikan panduan lebih jelas tentang bagaimana tujuan tersebut tercapai.

b. Memonitor Diri (Self Monitoring)

Memonitor diri sendiri bisa dilakukan dengan beragam strategi contohnya, membuat catatan (mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab dari terjadinya masalah (antesedent) dan konsekuensi) yang biasa dilihat sehingga dapat berperan sebagai respons dan peningkat.

c. Mengevaluasi Diri

Pada tahap ini, seseorang mampu memeriksa setiap kemajuan yang telah terjadi dari rencana yang telah dibuat. Seperti management waktu apakah sudah sesuai atau belum, target yang ditentukan sudah terpenuhi atau belum, apa imbalan yang didapat ketika tujuan tercapai dan sanksi yang diberlakukan ketika target yang tidak tercapai.

d. Penguatan Diri (*Self Reinforcement*)

Proses penguatan diri adalah hal utama yang memiliki potensi untuk memengaruhi cara belajar *self management*. Maka dari itu, saat *Self Reinforcement* harus yang memiliki nilai positif (*positive reinforcement*).

Reinforcement positif adalah memberikan dorongan yang membanggakan untuk mendukung perilaku yang diharapkan akan diulangi meningkat dan menetap di masa depan (Komalasari & Gantina dkk, 2011). Reinforcement positif dapat dilakukan dengan kata – kata “bagus”, “baik”, “hebat” atau gerakan seperti mengacungkan ibu jari dan lainnya (Atikandari, 2018).

2.4 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai materi perbandingan dan referensi. Disamping itu, penelitian terdahulu bertujuan untuk menghindari asumsi persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Peneliti mencatat temuan dari penelitian sebelumnya sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian N Fatimah, EM Dewi, NH Nurdin (2016)

N Fatimah, EM Dewi, NH Nurdin (2016) Penyesuaian Diri Wanita Korban Kekerasan Dalam Berpacaran. Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan pendekatan yang digunakan adalah pendelatan fenomenologi. Tujuan penelitian untuk menjelaskan fakta empiris gambaran penyesuaian diri yang dilakukan oleh korban *dating violence* dan kekerasan yang dialami.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa tindakan kekerasan yang pada responden oleh pasangannya memiliki dampak yang signifikan pada

kehidupan responden. Responden mengalami berbagai jenis kekerasan baik secara fisik maupun verbal yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, social, ekonomi, akademik bahkan fisik mereka. Upaya adaptasi yang dilakukan oleh responden dapat ditarik dari factor internal, dimana mereka merasa terpaksa bertahan dalam hubungan tersebut meskipun mereka tidak merasa nyaman, sehingga menimbulkan konflik batin yang menyebabkan rasa frustrasi dan tekanan saat melakukan penyesuaian diri.

2. Hasil Penelitian Asa Ilma Wishesa (2014)

Asa Ilma Wishesa (2014) *Dinamika Emosi Remaja Perempuan Yang Sedang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran (Emotional Dynamic of Girls in Dating Violence)*. Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan studi kasus intrinsik analisis tematik theory driven. Tujuan penelitian ini adalah melihat perkembangan emosi pada remaja perempuan yang sedang menghadapi kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan bertahan dalam menjalin hubungan pacaran karena sudah dekat dengan keluarga pasangan, pacar berjanji akan berubah, merasa kasihan dengan pacar, ketakutan terhadap pacar dan arena prinsip yang mereka pegang. Perilaku emosional yang intens yang terjadi pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dipengaruhi oleh fase perkembangan masa remaja yang mencakup konsep gender, konsep diri dan factor lingkungan seperti keluarga dan lingkungan social.

3. Hasil Penelitian Eva Bingar Ningtyas dan Dr. Tamsil Muis (2017)

EB Ningtyas (2017) *Studi tentang Self – Management Mahasiswa yang Sudah Menikah di Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA*. Jenis penelitian ini adalah jenis deskriptif dan menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dengan kualitatif lebih dominan. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mengenai *self – management* pada mahasiswa yang memutuskan untuk menikah yang lulus tepat waktu, hal

yang melatarbelakangi, perbedaan sebelum dan sesudah serta pandangan mahasiswa berhubungan dengan pernikahan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memutuskan untuk menikah melakukan self management dengan memaksimalkan waktu selama di kampus, membagi tugas dengan suami, memprioritaskan tugas yang dapat diselesaikan terlebih dulu. Hal yang menjadi pertimbangan yaitu lamanya waktu berpacaran, jarak usia subyek dan suami yang terpaut jarak 4-7 tahun, rasa takut kehilangan suami serta dorongan dari orang tua. Perbedaan sebelum dan sesudah menikah yang paling terlihat adalah pembatasan pertemanan dengan lawan jenis serta tanggung jawab yang bertambah. Pandangan mahasiswa mengenai pernikahan di kalangan mahasiswa dianggap sebagai kewajaran karena memang dari usia, mental dan ekonomi yang sudah matang.

4. Hasil Penelitian Dzulhikam, Nada Dhuha (2021)

Dzulhikam, Nada Dhuha (2021) *Komunikasi Interpersonal Mantan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Dengan Pacar Saat Ini (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang)*. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan menggunakan pendekatan kualitatif. Tipe penelitian ini adalah tipe penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui komunikasi interpersonal pada mantan korban kekerasan dalam pacaran dengan pacar saat ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal nonverbal yang terjalin dalam hubungan mereka mengalami sedikit hambatan. Pasangan yang salah satu pesertanya merupakan mantan korban kekerasan dalam pacaran masih merasa trauma ketika melakukan kontak fisik dengan pasangannya saat ini. Ini terjadi karena sebelum pacaran dengan pasangan saat ini mereka mengalami kekerasan secara fisik. Pasangan pacaran lebih sering melakukan komunikasi interpersonal verbal dalam hubungannya. Komunikasi verbal dilakukan setiap hari oleh pasangan untuk saling mengungkapkan perasaan. Dalam komunikasi verbal dan nonverbal pasangan menerapkan

model permainan dalam hubungannya. Pihak laki-laki lebih dominan memainkan peran orang tua sedangkan pihak perempuan memainkan peran anak-anak.

5. Hasil Penelitian Rosida, Umi Latifatur (2021)

Rosida, U. L. (2021). SELF-MANAGEMENT PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aspek – aspek *self – management* pada mahasiswa yang sudah menikah.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya gambaran berbagai aspek *self management*, yaitu *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development* dari kedua narasumber dengan perbedaan ekspresi, namun merujuk pada hal yang serupa. Keempat elemen ini tercermin dalam keinginan untuk terus memperoleh pengetahuan, bekerja sama dalam pelaksanaan tugas dan tanggung jawab dalam hubungan suami – istri, pembagian peran yang jelas antara suami – istri, menjalankan tugas sesuai waktu, kemampuan untuk memberikan prioritas serta usaha untuk tetap aktif dalam kegiatan positif setelah menikah, seperti berpartisipasi dalam organisasi, mengikuti kursus, mencari beasiswa dan tetap bekerja.