

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Hubungan yang sehat merupakan pondasi penting dalam menjalani kehidupan yang memuaskan karena menjadi sumber kebahagiaan, dukungan emosional, dan rasa aman bagi individu. Namun, membangun serta mempertahankan hubungan yang sehat bukanlah hal yang mudah, karena tidak cukup hanya mengandalkan cinta semata, melainkan juga memerlukan komunikasi yang terbuka, saling percaya, empati, dan komitmen untuk terus berkembang bersama. Seperti keterampilan lainnya, hubungan yang sehat membutuhkan latihan dan konsistensi agar kebiasaan positif dapat tertanam dengan kuat. Menurut (Gottman & Gottman, 2017) hubungan yang bertahan lama ditandai oleh kemampuan pasangan dalam menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat dan penuh rasa hormat, sementara (Graham *et al.*, 2025) menyatakan hubungan yang sehat ditandai oleh adanya kepercayaan, rasa hormat, dan komunikasi yang efektif di antara individu yang terlibat, serta kemampuan untuk mengelola konflik secara konstruktif.

Hubungan yang didominasi oleh kontrol, manipulasi, dan kekerasan emosional dapat menimbulkan lingkaran ketergantungan psikologis yang sulit diakhiri, terutama ketika salah satu individu memiliki ikatan emosional yang mendalam terhadap pasangannya. Oleh karena itu, mengenali tanda-tanda hubungan beracun serta memahami dampaknya menjadi langkah krusial untuk meningkatkan kesadaran diri dan menciptakan hubungan yang lebih sehat, setara, dan saling menghargai. Menurut (Fuller, 2023), seorang ahli kesehatan mental, hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dapat membawa dampak negatif yang serius, termasuk kerusakan mental, emosional, dan bahkan fisik pada salah satu atau kedua belah pihak. Fuller menegaskan bahwa individu yang secara konsisten melukai pasangannya, baik disengaja maupun tidak, sering kali memiliki alasan atau latar belakang

tertentu yang memotivasi perilaku tersebut, seperti trauma masa lalu, ketidakamanan emosional, atau pola hubungan yang tidak sehat sejak kecil. Sayangnya, mereka sering kali tidak menyadari dampak destruktif dari tindakan mereka terhadap pasangan maupun diri sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Mukhopadhyay *et al.*, 2025) yang menemukan bahwa hubungan beracun dapat memicu peningkatan stres kronis, depresi, dan penurunan harga diri pada korban, yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis dan sosial mereka

Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kesadaran diri dan berupaya memperbaiki dinamika hubungan mereka. Hubungan yang sehat tidak hanya membawa kebahagiaan, tetapi juga melindungi kesejahteraan emosional dan fisik kedua belah pihak. Membangun hubungan yang berkelanjutan dan penuh cinta membutuhkan pemahaman, komunikasi, dan kesediaan untuk terus belajar dari satu sama lain (Afandi & Wijayanti, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mendorong individu agar terus menerapkan kebiasaan yang mendukung hubungan yang sehat. Dengan cara ini, hubungan tidak hanya dapat bertahan lama tetapi juga berkembang dalam suasana cinta dan saling menghormati. Pentingnya praktik ini semakin jelas ketika kita menyadari bahwa tidak semua pasangan berhasil mencapai hubungan yang sehat. Salah satu tantangan utama adalah ketidaksadaran akan perilaku yang menyakiti pasangan, baik secara fisik maupun emosional.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji tentang bagaimana pola komunikasi praktis untuk membantu individu mengenali, mencegah, dan memperbaiki pola hubungan yang tidak sehat, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih harmonis dan berkelanjutan. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dalam Membentuk *Healthy relationship* Dengan Pasangan (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2021)”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Pola Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dalam Membentuk *Healthy relationship* Dengan Pasangan.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pola komunikasi interpersonal mahasiswa dalam membentuk *healthy relationship* dengan pasangan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Memperkaya literatur mengenai dinamika *healthy relationship* dan *toxic relationship* sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Membantu individu dan pasangan mengenali serta memperbaiki perilaku yang merusak hubungan.
- b. Memberikan panduan bagi praktisi dan konselor dalam menangani masalah hubungan.
- c. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya membangun hubungan yang sehat.