

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan yang sehat atau gaya hubungan *healthy relationship* jarang sekali dapat diraih oleh tiap pasangan dalam hubungan berpacarannya, karena banyaknya orang yang tidak menyadari bahwa mereka menyakiti pasangannya baik sengaja maupun tidak sengaja, hal itu diperkuat kutipan dari pendapat Dr. Kristen Fuller dalam *time.com*, *toxic relationship* dapat merusak mental, emosi, bahkan fisik salah satu atau kedua orang yang terlibat dalam hubungan tersebut. Fuller berpendapat, orang-orang yang dengan atau tanpa disadari, menyakiti pasangannya secara konsisten, sering memiliki alasan dari perilaku tersebut, walaupun kadang hal itu tidak disadari (Vedasari, 2020)

CATAHU komnas Perempuan 2023 menyebutkan bahwa jumlah kasus kekerasan dalam pacaran menempati urutan pertama jenis kekerasan diranah personal yang dilaporkan ke lembaga layanan selama 2022 (CATAHU, 2023). Sepanjang tahun 2021 juga terjadi sejumlah kasus kekerasan di tempat pendidikan mulai dari pendidikan dasar, menengah hingga perguruan tinggi. CATAHU 2023 Komnas Perempuan mencatat bahwa terdapat peningkatan angka pengaduan langsung Kekerasan terhadap Perempuan ke Komnas Perempuan dari 4.322 kasus di Tahun 2021 menjadi 4.371 kasus di sepanjang Tahun 2022 (CATAHU, 2023).

Selain itu, berdasarkan observasi awal peneliti yang dilakukan pada Maret 2023, diketahui setidaknya ada tiga jenis pasangan mahasiswa yang berbeda dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Fakultas Ilmu Komunikasi Angkatan 2019, 4 informan berasal dari Fakultas Ilmu Komunikasi dan 2 informan berasal dari kampus luar. Dari tiga jenis pasangan yang berbeda itu mereka mengalami masalah dalam hubungan asmara. Ketiga pasangan mahasiswa tersebut adalah APS(UBHARA) dengan kekasihnya yaitu BE(kampus luar), EDS(UBHARA) dengan kekasihnya IE(kampus luar), AIP(UBHARA) dengan kekasihnya NJ(UBHARA). dari ketiga hubungan tersebut peneliti menemukan pengalaman hubungan toxic yang mereka pernah alami saat sekarang ataupun dimasa lalu.

Beberapa kasus *toxic* dalam hubungan berpacaran yang peneliti temukan ada tiga yaitu dalam kasus hubungan inisial APS yang merupakan mahasiswi ubhara dengan BE yang merupakan mahasiswa kampus luar, mereka berpacaran selama kurang lebih 3 tahun. Hubungan yang dijalani pun tidak selalu berjalan mulus, kadang mereka terlibat konflik. Konflik dalam hubungan mereka diawali dengan hubungan gelap APS dengan laki-laki lain di awal hubungan. Setelah kejadian itu APS dan BE mencoba membangun hubungannya kembali menjadi lebih sehat walaupun dia mengakui sangat sulit.

Kasus lainnya IE yang merupakan mahasiswi kampus luar dan EDS yang merupakan mahasiswa kampus ubhara yang berpacaran sekitar 4 tahun lamanya, IE menceritakan kepada peneliti bahwa ia pernah mengalami hubungan *toxic* dengan mantan kekasihnya. Hubungan mereka diliputi dengan berbagai konflik yang berujung terjadinya kekerasan psikis bahkan fisik yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Konflik yang terjadi diantara mereka berupa tuduhan yang seringkali dilayangkan oleh mantannya jika IE melakukan berbagai hal bersama teman-temannya. Di mata mantannya itu IE selalu yang bersalah atas konflik yang mereka alami. IE selalu dituduh berselingkuh meskipun tidak pernah ada bukti yang *valid* dan lebih bahagia jika bersama teman-temannya maka IE seringkali dibentak, dituduh, disalahkan dan dimaki bahkan pernah sampai menampar dan mendorong kekasihnya hingga tersudutkan. Setelah 1 tahun berlalu IE akhirnya berhasil untuk keluar dari hubungan *toxic* dengan mantannya itu setelah dibantu oleh EDS yang sekarang sudah menjadi pacarnya, IE merasa bahwa EDS berhasil menyembuhkan luka lamanya, hingga hubungan mereka berjalan hingga saat ini.

Menurut Valerie, dalam Binus *communication* “apa itu pacaran sehat?”, memiliki hubungan sebagai sepasang kekasih adalah hal yang diinginkan setiap orang, terutama bagi mereka yang memasuki usia remaja. Hal tersebut merupakan hal yang wajar, karena biasanya pada usia remaja mulai timbul rasa penasaran untuk mencoba menjalin hubungan spesial dengan lawan jenisnya. Berpacaran merupakan proses pengenalan seseorang sebagai sepasang kekasih guna mengetahui seseorang lebih dalam, agar kelak dapat memutuskan dengan matang hubungan tersebut dapat dibawa ke jenjang yang lebih serius untuk selamanya atau tidak (Valerie, 2019). Suatu kesenangan tersendiri saat kita berhasil memilih

pasangan yang tepat saat berpacaran karena akan membawa banyak kebahagiaan saat menjalaninya. Namun, sebahagia apapun pasangan, di dalam hubungan yang dijalani pasti tidak lepas dari yang namanya masalah. Setiap pasangan akan menghadapi masalah yang sebenarnya bertujuan untuk mengukuhkan hubungan mereka bila mampu melewatinya (Valerie, 2019)

Salah satu kunci kebahagiaan dalam berpasangan adalah kedewasaan. Pasangan yang telah cukup dewasa dapat mengatasi masalah yang ada dengan baik sehingga meminimalisir dalam melakukan tindakan-tindakan yang hanya didasari oleh emosi sesaat yang berakibat sangat fatal tanpa berpikir tenang. Biasanya, semakin lanjut usia seseorang maka orang tersebut cenderung lebih berpikir dan bertindak secara dewasa. Namun, di usia remaja biasanya orang cenderung masih labil, tidak dapat berpikir bijak karena minimnya pengalaman maupun pengetahuan, serta sulit dalam mengendalikan dirinya yang seringkali melakukan tindakan-tindakan yang tidak baik serta berakibat buruk (Valerie, 2019).

Menurut DeGenova dan Rice dalam eL-Hakim & Hasyim (2014) pacaran adalah kegiatan menjalankan suatu hubungan antara dua orang yang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Pacaran sebagai suatu hubungan interpersonal yang dekat memiliki pengaruh yang kuat terhadap pasangan serta memiliki berbagai tujuan yang pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan masing-masing pihak (El-Hakim & Hasyim, 2014).

Pacaran atau *dating* Menurut Cate & Lloyd dalam DeGenova (2005) adalah interaksi yang "saling", dan selama proses pacaran, pasangan biasanya bertemu, berinteraksi, dan terlibat dalam kegiatan yang bertujuan untuk mempertahankan hubungan. Berkencan atau pacaran dianggap sebagai pengalaman yang penting karena tujuannya untuk saling mengenal lebih dalam dan tujuannya untuk menghindari segala hal buruk yang memungkinkan dapat terjadi dalam sebuah pernikahan (DeGenova, 2005).

Perlu diketahui mengenai *trend* berpacaran para remaja sekarang muncul sebutan-sebutan atau istilah-istilah untuk gaya berpacaran remaja saat ini. Istilah-istilah gaya berpacaran sendiri ada dua macam yang sangat populer disebut oleh para pasangan kekasih remaja hingga dewasa yaitu *toxic relationship* dan *healthy*

relationship. Istilah gaya hubungan berpacaran yang pertama diungkapkan oleh Nurifah dalam Wulandari (2021) yaitu *toxic relationship*, *Toxic relationship* merupakan hubungan di mana salah satu pasangan memiliki perilaku "beracun" dalam hubungan yang dapat mengganggu kesehatan seseorang baik itu fisik maupun psikis (Wulandari, 2021).

Definisi yang sama juga diungkapkan oleh Morgan Lee dalam Carruthers, mengungkapkan seperti di bukunya "*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*", bahwa sebuah hubungan *toxic (toxic relationship)* biasanya ditandai dengan perlakuan kekerasan dari salah satu individu pada pasangan, yang membuat pasangan merasa tidak aman. Sebuah hubungan pacaran ini dapat menjadi sesuatu hal yang magis karena dapat menghubungkan dan memberi makna, tapi kemungkinan dapat membahayakan karena dapat mengecewakan pasangan setiap saat (Carruthers, 2011).

Toxic relationship selain tidak sehat saat menjalani hubungan juga dapat berbahaya bagi salah satu pasangan dan hal ini lah yang dikenal sebagai hubungan yang beracun (*toxic relationship*) (Carruthers, 2011). Hubungan *toxic relationship* ini dapat merugikan salah satu individu, merugikan dalam segala aspek kehidupan yang dimiliki. Berbeda dengan gaya hubungan berpacaran yang sehat atau disebut dengan *healthy relationship*, yang merupakan gaya hubungan pacaran yang 'sehat'. Menurut Psikolog Klinis Dewasa dan Founder Anastasia & Associate, Anastasia Sari Dewi, "hubungan yang sehat adalah hubungan yang 'saling'. Saling memberi dan saling menerima secara seimbang antara kedua pihak" (Dewi, 2022).

Sebuah artikel yang dalam *detik.health* oleh Psikologis Klinis Dewasa Anastasia, Hubungan yang sehat adalah hubungan dimana dua kekasih saling mendukung, menghargai, mencintai, merawat, menghormati satu sama lain, dan memiliki minat yang kuat pada kebahagiaan pasangan, dimana tidak ada kekerasan fisik atau psikologis. Dapat juga dikatakan bahwa hubungan sehat dapat membantu individu berkembang lebih baik dari sebelumnya karena ada dukungan lebih dari pasangan kekasih dalam setiap situasi. Hubungan yang sehat dapat membantu individu untuk tumbuh (*grow up*) dalam hal apapun, hubungan inilah yang disebut dengan *healthy relationship* (Dewi, 2022)

Saxton dalam Andika (2014) berpendapat bahwa, pacaran adalah suatu peristiwa terencana yang melibatkan berbagai kegiatan bersama yang dilakukan oleh kaum muda yang belum menikah dan berlainan jenis. Mampu melakukan aktivitas bersama, seperti melakukan hal-hal yang berbeda satu sama lain, membutuhkan penerimaan dan dukungan bersama. Setiap pasangan menginginkan dan mengharapkan hubungan yang sehat atau yang biasa disebut *Healthy Relationship* (Andika, 2014).

Melihat tingginya angka kekerasan dalam berpacaran yang terus meningkat peneliti memilih fenomena tersebut berdasarkan fenomena yang ada terutama didalam kampus ubhara, mereka menyebutkan bahwa hubungan yang sehat tidak semua pasangan yang berpacaran dapat melakukannya dan mencapai hubungan yang sehat atau *healthy relationship*. Sebagian besar mereka terjebak dalam hubungan yang tidak mereka inginkan atau terjebak dalam hubungan berpacaran yang tidak sehat yang biasa disebut *toxic relationship*. Hubungan seperti itu bukan karena keinginan dari salah satu mereka akan tetapi ketidaksengajaan karena telah menentukan pilihan yang salah dan sulit untuk keluar atau mengakhiri hubungan yang telah dipilih tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis menganggap bahwa fenomena *toxic relationship* perlu mendapat perhatian khusus dan sangat penting untuk diteliti, karena isu ini menjadi sangat krusial bagi pasangan pacaran dimanapun berada. Selain itu, dari fenomena ini akan banyak menimbulkan dampak, misalnya kekerasan dalam pacaran, tidak hanya kekerasan fisik, namun juga psikologis. Ada banyak mahasiswa yang masih belum mengerti dan menyadari jika dirinya sedang menjadi korban kekerasan bahkan pelaku kekerasan itu sendiri baik secara fisik maupun psikis, apalagi dalam sebuah hubungan yang kita sebut dengan *toxic relationship*.

Pada bulan April 2023, peneliti telah melakukan observasi secara langsung pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Angkatan 2019 untuk mencari informasi dalam pengalaman mereka dalam membentuk hubungan yang sehat dan juga pengalaman *toxic relationship* mereka. Berdasarkan jawaban yang mereka berikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak nyaman dalam hubungan pacaran

tersebut, diantaranya: sering bertengkar, pembatasan sosial dari pacarnya, seperti diatur pergaulan, posesif berlebihan, tidak bebas berekspresi dan merasa tidak menjadi dirinya sendiri. Tanggapan yang mereka berikan terkait *toxic relationship* sendiri yaitu hubungan yang merugikan, cukup membuat trauma dan berdampak terhadap hubungan pacaran selanjutnya.

Dari hasil temuan peneliti dilaporkan dalam membentuk hubungan pacaran yang sehat dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mereka sulit untuk mencapai hubungan yang sehat, karena perlu adanya komunikasi yang baik, komitmen yang kuat bisa dijadikan kunci untuk menjalani hubungan yang sehat. mahasiswa IE menyebutkan bahwa salah satu tanda hubungan yang sehat adalah saat sepasang kekasih sama-sama memiliki anggapan bahwa kebahagiaan datang dari diri sendiri. Bukan menganggap pasangannya sebagai sumber kebahagiaan dan pasanganlah yang bertanggung jawab untuk membuat dirinya bahagia.

Pendapat yang sama juga disebutkan oleh mahasiswi inisial AIP yang menyebutkan bahwa kesadaran kebahagiaan datang dari diri sendiri bisa membuat keduanya tidak saling berharap terlalu tinggi. Justru, keduanya akan sama-sama memiliki inisiatif yang tinggi untuk terus mengembangkan dan memperbaiki diri agar bisa lebih bahagia, bukannya justru sibuk “memperbaiki” pasangannya. Mahasiswi inisial APS juga menyebutkan dalam hubungan yang sehat yaitu dengan mampu mengelola konflik dengan baik, dan komunikasi yang baik menjadi salah satu faktor utama dalam membentuk hubungan yang sehat dalam pacaran.

Hal tersebut membuat penulis terdorong untuk berkeinginan mengkaji dan menelitinya lebih lanjut. Dalam penelitian ini, peneliti membahas kajian komunikasi yang berupa pesan. Pesan apa yang disampaikan ketika menghadapi atau mengatasi konflik sehingga tidak terjurus pada hubungan tidak sehat oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Universitas Bhayangkara merupakan salah satu Universitas Swasta terkenal yang ada di Bekasi. Mahasiswa yang berkuliah di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ini berasal dari berbagai daerah Jakarta dan Bekasi sehingga budaya dan latar belakang mahasiswanya sangat beragam.

Mahasiswa dipilih peneliti untuk menjadi objek dalam penelitian ini karena mahasiswa dianggap sebagai orang yang terdidik, tetapi faktanya tidak banyak mahasiswa yang mengetahui tentang bentuk-bentuk tindakan kekerasan dalam berpacaran, bahkan secara tidak sadar menjadi korban ataupun pelaku dari kekerasan tersebut. Maka kekerasan dalam relasi pacaran sangat penting diteliti sebagai bentuk kepedulian dan untuk memberikan informasi kepada pasangan muda (mahasiswa) agar tidak terjebak kedalam hubungan *toxic*. Disini penulis mengkaji pesan atau Pola Komunikasi Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan kekasih dalam membangun *Healthy Relationship*.

1.2 Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah disebutkan. Maka fokus penelitian yaitu Bagaimana cara mengatasi konflik sehingga tidak terjerumus pada hubungan tidak sehat oleh mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya kepada kekasihnya agar tercipta hubungan berpacaran yang sehat (*healthy relationship*).

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, berikut beberapa pertanyaan yang akan dikaji dalam penelitian ini:

1. Apa bentuk komunikasi mahasiswa dengan kekasih dalam membentuk *healthy relationship*?
2. Pola komunikasi apa yang digunakan mahasiswa dengan kekasih dalam mengatasi konflik hubungan agar terhindar dari hubungan tidak sehat?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bentuk komunikasi yang digunakan mahasiswa dalam membentuk hubungan yang sehat dengan kekasih agar terhindar dari *toxic relationship*.
2. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi mahasiswa terhadap kekasih dalam mengatasi konflik dalam hubungan agar dapat mencapai *healthy relationship*.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang komunikasi yaitu, pengembangan hubungan manusia untuk referensi komunikasi.

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Memperluas pengetahuan mengenai bidang kajian komunikasi, lewat penelitian pola komunikasi pasangan dalam membangun hubungan yang sehat pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Mengembangkan teori-teori mengenai pola komunikasi yang berkaitan dengan pasangan pada mahasiswa terhadap upaya membangun *healthy relationship*.
3. Memperdalam pemahaman mengenai penelitian pola komunikasi pasangan dalam membangun *healthy relationship* pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

1.5.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi individu tentang pola komunikasi yang berkaitan dengan pasangan pada mahasiswa terhadap upaya membangun *healthy relationship*.

a. Bagi Peneliti

Kegunaan bagi penulis, dapat mengembangkan ilmu yang dimiliki dari proses pembelajaran secara praktek dalam penelitian dan menuangkan secara teoritis dalam penulisan.

b. Bagi Objek Penelitian

1. Sebagai bahan masukan untuk para remaja dewasa yang sedang menjalin hubungan berpacaran dalam membangun *healthy relationship*.
2. Kegunaan untuk akademisi, sebagai bahan kajian atau referensi dalam melakukan penelitian komunikasi interpersonal khususnya pada studi pola komunikasi.