

MANAJEMEN KOMUNIKASI DALAM *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA DI KECAMATAN KEMUNING KOTA PALEMBANG

COMMUNICATION MANAGEMENT IN TOXIC RELATIONSHIP AMONG ADOLESCENTS IN THE KEMUNING DISTRICT OF PALEMBANG CITY

¹⁾Sri Rizky Oktaviani, ²⁾Yenrizal, ³⁾Muslimin Ritonga

^{1,2,3)}Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Jl.Prof.K.H.Zainal Abidin Fikri KM.3,5 Palembang Sumatera Selatan, 30126 Indonesia.

*Email: ¹⁾kikyoktaviani26@gmail.com, ²⁾yenrizal_uin@radenfatah.ac.id,
³⁾musliminritonga@radenfatah.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri, di mana interaksi sosial berperan besar dalam mengembangkan konsep diri dan pola hubungan interpersonal. Dalam konteks toxic relationship, komunikasi memiliki peran sentral karena strategi komunikasi yang tidak tepat dapat memperkuat dinamika hubungan yang destruktif. Kecamatan Kemuning dipilih sebagai lokasi penelitian karena tingginya intensitas interaksi remaja dan keragaman latar sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk manajemen komunikasi yang digunakan remaja dalam menghadapi toxic relationship serta mengidentifikasi kondisi hubungan tidak sehat yang mereka alami. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap enam remaja berusia 21–22 tahun yang memiliki pengalaman dalam hubungan toxic. Data dianalisis melalui proses pengorganisasian, interpretasi, dan penarikan makna berdasarkan konsep manajemen komunikasi, manajemen konflik, dan interaksionisme simbolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja lebih banyak menggunakan strategi komunikasi pasif, terutama diam, menghindar, dan mengalah sebagai mekanisme perlindungan diri. Strategi ini dipilih karena konflik dimaknai sebagai ancaman terhadap keselamatan fisik maupun emosional. Kondisi toxic relationship yang dialami informan mencakup kekerasan psikologis, fisik, dan finansial yang berlangsung secara kronis. Pengalaman ini menimbulkan rasa tidak aman, ketergantungan emosional, dan citra diri negatif, serta menormalisasi perilaku abusif sebagai bagian dari hubungan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pola komunikasi remaja dalam hubungan toxic lebih berorientasi pada bertahan daripada menyelesaikan konflik, dan pemaknaan tersebut terbentuk melalui proses interaksi simbolik yang terus berlangsung.

Kata Kunci: Manajemen Konflik, Manajemen Komunikasi, Interaksionisme Simbolik, Toxic Relationship.

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh perubahan emosional, kognitif, dan sosial. Monks dkk. membagi batasan usia remaja menjadi tiga kategori, yaitu 12–15 tahun (remaja awal), 15–18 tahun (remaja

pertengahan), dan 19–24 tahun (remaja akhir) (BetterHelp, 2025). Pada tahap ini, pembentukan identitas diri menjadi aspek penting, di mana konsep diri berkembang melalui interaksi sosial dan pengalaman yang diperoleh dalam lingkungan sosial.

Dalam perkembangan sosial dan emosional remaja, hubungan interpersonal dengan teman sebaya, keluarga, dan pasangan romantis menjadi semakin kompleks. Interaksi sosial berperan penting dalam membentuk pola hubungan yang lebih matang. Walgito menjelaskan bahwa interaksi sosial merupakan proses timbal balik antar individu yang memungkinkan terjadinya pengaruh satu sama lain. Interaksi ini tidak hanya menjadi sarana pertukaran informasi, tetapi juga membangun kedekatan emosional dan pemahaman bersama (Walgito, 2009). Sebagai makhluk sosial, manusia memerlukan komunikasi yang efektif. Manajemen komunikasi menjadi krusial karena merupakan perpaduan antara proses komunikasi dan prinsip-prinsip manajemen, seperti perencanaan, pengorganisasian, pengendalian, dan kepemimpinan (Riinawati, 2019). Pengelolaan komunikasi yang baik memungkinkan terciptanya koordinasi dan solusi dalam interaksi interpersonal, serta membantu menjaga keharmonisan.

Dalam konteks hubungan interpersonal, konsep *relationship* mencakup ketergantungan, aliansi, kekerabatan, dan afinitas. Salah satu bentuk hubungan yang berkembang negatif adalah *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai oleh ketidakmampuan untuk saling mendukung, adanya konflik destruktif, persaingan, rasa tidak hormat, serta kurangnya kekompakan (Prasety, 2014). Hubungan *toxic* dapat tampak normal dari luar, namun sering kali menyimpan dinamika negatif seperti kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan agresi emosional (Alda & Elsera, 2025).

Fenomena ini tidak hanya terjadi pada hubungan romantis, tetapi juga pada relasi sosial lainnya seperti pertemanan, keluarga, atau hubungan profesional. Minimnya pengetahuan dan kemampuan keluar dari hubungan tersebut menjadi penyebab banyak individu, termasuk remaja terjebak dalam hubungan *toxic* (Rabinowitz & Vastag, 2012). Remaja merupakan kelompok yang rentan karena aspek pengendalian diri, emosi, dan kemandirian masih dalam tahap berkembang (Praptiningsih et al., 2024). Perilaku *toxic* yang muncul dapat berupa agresi fisik, psikologis, maupun emosional (Syafdana & Gumelar, 2024).

Dalam konteks *toxic relationship*, komunikasi memiliki peran fundamental. Soesanto menyatakan bahwa komunikasi bertujuan menciptakan keharmonisan, sehingga perlu strategi yang tepat dalam penerapannya. Manajemen komunikasi memberikan kontribusi dalam mengatur alur komunikasi agar konflik dapat diatasi secara konstruktif (Riinawati, 2019). Teknik komunikasi yang efektif mencakup kemampuan mendengarkan, pemahaman konteks, serta penyesuaian pesan sesuai audiens (Suwatno & Arviana, 2023). Pola komunikasi negatif seperti kritik berlebihan, sikap defensif, penghinaan, dan manipulasi menjadi ciri *toxic relationship* (Zikri et al., 2024). Pengelolaan komunikasi melalui penetapan batasan yang tegas, regulasi emosi, serta penyelesaian konflik yang konstruktif menjadi langkah penting dalam mengatasi hubungan yang merusak (Febryanti et al., 2025).

Kecamatan Kemuning di Kota Palembang merupakan wilayah dengan karakteristik sosial yang mendorong intensitas interaksi remaja, ditunjang oleh keberagaman latar belakang keluarga, fasilitas pendidikan, ruang berkumpul, serta tingginya akses terhadap media sosial. Kondisi ini menjadikan Kemuning lokasi yang relevan untuk mengkaji dinamika *toxic relationship* pada remaja. Penelitian ini secara khusus berupaya menggali bagaimana bentuk manajemen komunikasi yang digunakan remaja dalam mengatasi *toxic relationship*, serta mengidentifikasi kondisi-kondisi yang muncul dalam hubungan *toxic*.

tersebut. Dengan memahami kedua aspek ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pola komunikasi remaja dalam hubungan tidak sehat dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

B. LANDASAN TEORI

1. Manajemen Komunikasi

Manajemen komunikasi merupakan perpaduan antara prinsip-prinsip manajemen, seperti perencanaan, pengorganisasian, pengendalian, dan kepemimpinan, dengan proses komunikasi yang terjadi antarindividu atau kelompok. Michael Kaye menjelaskan bahwa manajemen komunikasi adalah bagaimana seseorang mengelola proses komunikasi dengan membangun makna dalam hubungan mereka di berbagai konteks personal maupun profesional (Kaye, 1994). Kaye menggambarkan konsep ini melalui model “*Russian Matouschka dolls*,” yang terdiri dari *self doll* (komunikasi intrapersonal seperti persepsi, memori, dan berpikir), *interpersonal doll* (interaksi dan pembentukan makna dengan orang lain), *people-in-system doll* (pengaruh sistem sosial, budaya, dan lingkungan terhadap komunikasi), serta *competence doll* yang melingkupi seluruh lapisan sebagai representasi kompetensi komunikasi. Model ini menunjukkan bahwa efektivitas manajemen komunikasi dipengaruhi oleh kemampuan individu memahami diri, berinteraksi, serta menyesuaikan diri dengan sistem sosial tempat ia berada.

2. Manajemen Konflik

Konflik merupakan bagian yang tidak terhindarkan dalam interaksi antar individu maupun kelompok. Cara konflik dikelola akan memengaruhi dinamika komunikasi, baik secara positif maupun negatif, terutama dalam konteks *toxic relationship* di mana pola komunikasi cenderung destruktif. Teori manajemen konflik berperan dalam mengidentifikasi pola negatif tersebut sekaligus menawarkan pendekatan penyelesaian yang lebih sehat melalui komunikasi terbuka, keseimbangan kekuasaan, dan keadilan. Kenneth W. Thomas dan Ralph H. Kilmann mengembangkan *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument* (TKI) yang mengklasifikasikan lima gaya manajemen konflik berdasarkan dua dimensi: asertivitas (kepentingan diri) dan kooperativitas (kepentingan orang lain). Dimensi ini membantu menjelaskan bagaimana individu menyusun strategi penyelesaian konflik sesuai dengan kepribadian, pengalaman, dan situasi yang dihadapi (Sitepu & Hasugian, 2023).

Kelima gaya tersebut meliputi: kompetisi (*competing*), yaitu orientasi menang–kalah yang sering memperburuk *toxic relationship* karena cenderung mendominasi; kolaborasi (*collaborating*) yang mencari solusi saling menguntungkan melalui komunikasi terbuka; menghindar (*avoiding*), yaitu menarik diri dari konflik yang justru membuat masalah menumpuk; kompromi (*compromising*) yang mencari jalan tengah meskipun sering menghasilkan solusi kurang ideal; serta akomodasi (*accommodating*), yakni mengutamakan kepentingan pihak lain yang dalam *toxic relationship* dapat menyebabkan ketidak seimbangan dan pengorbanan berlebihan. Model ini menunjukkan bahwa pemilihan gaya manajemen konflik memegang peran penting dalam memahami dan mengatasi dinamika konflik dalam hubungan yang tidak sehat (Sitepu & Hasugian, 2023).

3. Interaksionisme Simbolik

Teori interaksionisme simbolik yang dikembangkan oleh George Herbert Mead dan diteruskan oleh Herbert Blumer menekankan bahwa makna dan identitas manusia terbentuk melalui proses interaksi sosial (Siregar, 2016). Mead menyatakan bahwa manusia berkomunikasi menggunakan simbol-simbol yang memungkinkan individu memahami

tindakan dirinya maupun orang lain (Derung, 2017). Melalui simbol tersebut, individu menyesuaikan perilakunya berdasarkan interpretasi terhadap respon sosial. Mead menguraikan empat tahap tindakan manusia dalam interaksi, yaitu impuls, persepsi, manipulasi, dan konsumsi (Ritzer, 2014). Tahap impuls berkaitan dengan dorongan awal saat menghadapi rangsangan emosional; persepsi adalah proses menilai situasi dan memberi makna; manipulasi melibatkan pertimbangan tindakan yang mungkin diambil; dan konsumsi merupakan tindakan nyata yang dilakukan individu. Persepsi dan penafsiran makna dalam interaksi sering dipengaruhi nilai, pengalaman, dan konteks sosial, seperti bagaimana remaja dalam hubungan *toxic* menafsirkan perilaku pasangannya (Syam, 2012).

Interaksionisme simbolik menegaskan bahwa tindakan manusia selalu berlandaskan makna yang dibentuk melalui proses interaksi dan refleksi diri. Simbol-simbol komunikasi seperti bahasa, ekspresi, nilai budaya, atau norma sosial memainkan peran penting dalam pembentukan makna tersebut (Derung, 2017). Dalam konteks *toxic relationship* pada remaja, teori ini membantu menjelaskan bagaimana individu dapat salah menafsirkan tindakan kontrol, cemburu, atau sikap posesif sebagai bentuk kasih sayang karena proses pemaknaan yang dibentuk oleh pengalaman dan simbol sosial tertentu. Mead menekankan bahwa individu memiliki kebebasan menentukan respon terhadap lingkungannya, tetapi lingkungan sosial juga turut membentuk kesadaran diri.

C.METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami makna pengalaman remaja yang terlibat dalam *toxic relationship* di Kecamatan Kemuning, Kota Palembang. Peneliti menjadi instrumen utama dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, guna memperoleh gambaran nyata mengenai pola komunikasi, dinamika konflik, serta dampak psikologis yang dialami informan. Enam remaja berusia 21–22 tahun dipilih sebagai informan berdasarkan pengalaman mereka menghadapi *toxic relationship*, dengan indikator mencakup identitas pribadi, kondisi keluarga, lingkungan sosial, bentuk kekerasan atau kontrol, serta respons emosional yang muncul. Data primer diperoleh langsung dari informan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan data sekunder berasal dari buku, jurnal, artikel, dan penelitian relevan. Seluruh data dianalisis secara kualitatif melalui proses pengorganisasian, interpretasi, dan penarikan kesimpulan untuk menghasilkan pemahaman komprehensif mengenai manajemen komunikasi dalam hubungan *toxic* pada remaja.

D.HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Detail Profil dan Kondisi Informan

Sebelum pengumpulan data utama, peneliti melakukan pra-observasi di Kecamatan Kemuning untuk memetakan konteks sosial remaja serta mengidentifikasi calon informan yang relevan dengan fenomena *toxic relationship*. Pemilihan informan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria remaja yang memiliki pengalaman langsung terkait *toxic relationship* dalam konteks romantis, keluarga, atau pertemanan. Enam informan yang memenuhi kriteria dipilih berdasarkan pengalaman interpersonal, kondisi keluarga, dan dinamika konflik yang mereka alami.

Tabel 1. Detail Profil dan Kondisi Informan

No.	Informan	Profil Informan	Kondisi Informan
1.	T.N.	21 tahun; pengalaman hubungan pacaran <i>toxic</i> (kekerasan verbal/fisik ringan, kontrol, putus–nyambung);	Mengalami kontrol berlebihan dari pasangan (pakaian, pertemanan, aktivitas) yang awalnya dimaknai sebagai

		dampak berupa stres, isolasi sosial, dan penurunan kepercayaan diri.	perhatian. Konflik berkembang menjadi kekerasan verbal dan fisik. Ketergantungan emosional semakin kuat karena latar belakang keluarga bercerai. Terjadi distorsi makna cinta–kekerasan sehingga kekerasan dianggap bentuk kasih sayang. Dalam hal ini T.N. mengalami <i>physical abuse</i> dan <i>psychological abuse</i> .
2.	P.A.	22 tahun; mengalami <i>toxic relationship</i> dalam keluarga besar (tekanan emosional, pengucilan, konflik setelah orang tua meninggal); cenderung menghindar untuk meredakan ketegangan.	Menghadapi tekanan emosional dari keluarga ayah setelah ayah meninggal: pengucilan, tuduhan, dan penghakiman. Setelah ibunya wafat, konflik meningkat. P.A. merespons dengan menarik diri sebagai bentuk perlindungan. Minimnya komunikasi terbuka menciptakan pola komunikasi <i>toxic</i> dan memengaruhi cara P.A. memaknai relasi keluarga. Dalam hal ini P.A. mengalami <i>psychological abuse</i> .
3.	R.A.	22 tahun; tumbuh dalam keluarga bercerai; dinamika interpersonal kompleks dengan ayah; pengalaman adaptasi lingkungan dan relasi yang memengaruhi pola komunikasi.	Tumbuh dalam keluarga tidak stabil akibat perceraian. Hubungan dengan ayah didominasi otoritas dan tanpa kompromi. Mengalami intimidasi, senioritas, dan tekanan selama studi di Turki. Tidak mendapatkan dukungan saat mengalami kekerasan dan akhirnya kembali ke Palembang. Relasi keluarga dan sosial menunjukkan pola dominasi dan kontrol. Dalam hal ini R.A. mengalami <i>Psychological abuse</i> dan <i>physical abuse</i> .
4.	C.A.	21 tahun; sejak kecil terpapar konflik keluarga dan KDRT; ayah berselingkuh dan melakukan kekerasan; membentuk pola komunikasi menghindar dan merasionalisasi kekerasan.	Sejak kecil menyaksikan kekerasan ayah terhadap ibu, membentuk persepsi bahwa kekerasan rumah tangga adalah hal wajar. Mengalami gaslighting dan konflik dengan ibu. Pernah dijodohkan untuk melunasi hutang keluarga. Juga mengalami trauma akibat interaksi dengan rentenir. Pola komunikasi pasif

			berkembang sebagai mekanisme bertahan. Dalam hal ini C.A. mengalami <i>psychological abuse</i> dan <i>financial abuse</i> .
5.	A.N.S.	21 tahun; lahir dari dinamika keluarga tidak stabil; mengalami kekerasan verbal dan pembedaan kasih sayang; sensitif secara emosional dan bergantung pada figur yang suportif.	Mengalami perlakuan tidak adil dalam keluarga, dominasi ibu, kekerasan verbal-fisik, serta penelantaran emosional dan finansial. Konflik banyak dipicu kebutuhan dasar (sekolah, uang). Pernyataan menyakitkan dari ibu membuat A.N.S. keluar dari rumah dan mengalami tekanan psikologis hingga self-harm. Pola tarik-ulur emosional memperburuk kondisi. Dalam hal ini A.N.S. mengalami <i>physical abuse</i> , <i>psychological abuse</i> , dan <i>financial abuse</i> .
6.	A.N.	16 tahun; hubungan tidak harmonis dengan ibu, minim dukungan ayah; mengalami kekerasan verbal/fisik, perundungan, dan hubungan pacaran abusif; komunikasi defensif dan rentan secara emosional.	Mengalami kekerasan verbal dan fisik dari ibu sejak kecil. Tidak ada figur ayah sebagai penengah. Pernah dibully di sekolah, memperkuat rasa tidak aman. Dalam hubungan romantis, kembali mengalami kontrol dan ancaman. Pola <i>toxic</i> terjadi di semua konteks (keluarga, sekolah, pertemanan, pacaran) sehingga ia sulit mengenali relasi sehat. Dalam hal ini A.N. mengalami <i>physical abuse</i> dan <i>psychological abuse</i> .

2. Bentuk Manajemen Komunikasi dalam Menghadapi Konflik

a. Informan 1 (T.N.)

Manajemen komunikasi yang digunakan T.N. dalam menghadapi konflik selama berada dalam hubungan *toxic* didominasi oleh strategi pasif, khususnya *avoiding* dan *accommodating*. Informan lebih sering memilih diam, menangis, atau mengikuti keinginan pasangan untuk menghindari konflik yang berpotensi menimbulkan kekerasan lanjutan. Pola ini menunjukkan ketidaksetaraan relasi yang mendorong korban mengadopsi strategi penyesuaian dan penghindaran (Rahim, 2023). Temuan tersebut konsisten dengan penelitian Rahmawati dan Wicaksono yang menunjukkan bahwa korban hubungan *abusive* cenderung menggunakan gaya manajemen konflik pasif karena adanya ketergantungan emosional dan tekanan psikologis.

Dalam perkembangannya T.N. mulai menunjukkan perubahan strategi manajemen konflik. Pada tahun 2023, ia mulai melakukan perlawanan verbal terhadap pasangan. Selain itu, T.N. juga menggunakan penghindaran aktif seperti

memutus komunikasi dan menjaga jarak untuk melindungi diri. Namun, bentuk kompromi semu tetap muncul, misalnya ketika pasangan mengajukan syarat yang tidak menguntungkan T.N. setelah ketauan berselingkuh. Pola tersebut mendukung temuan Azaria dan Aliza yang menyatakan bahwa kompromi pada hubungan *toxic* sering kali tidak bersifat mutual, melainkan memperkuat dominasi pihak yang berperilaku abusive (Azaria & Aliza, 2024).

Perubahan pola manajemen konflik tersebut berkaitan dengan transformasi makna diri informan yang dapat dijelaskan melalui perspektif interaksionisme simbolik. Pada tahap awal, T.N. memaknai kontrol dan kecemburuhan sebagai bentuk perhatian. Namun, pengalaman kekerasan berulang menggeser makna simbolik tersebut menjadi bentuk dominasi (Derung, 2017). Refleksi diri mulai muncul ketika informan menyadari ketidakadilan relasi. Transformasi ini semakin menguat ketika ia memperoleh dukungan sosial selama kegiatan KKN, yang membentuk makna baru tentang relasi yang sehat. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Permana dkk. yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam proses rekonstruksi makna diri dan peningkatan kapasitas korban untuk keluar dari hubungan tidak sehat (Permana et al., 2023).

b. Informan 2 (P.A.)

P.A. menunjukkan pola manajemen komunikasi yang didominasi oleh gaya *avoiding* dan *competing* dalam menghadapi konflik dengan keluarga pihak ayah. P.A. mengungkapkan bahwa responsnya cenderung berupa penarikan diri secara emosional maupun fisik. Strategi penghindaran tersebut sejalan dengan karakteristik gaya *avoiding* yang memiliki tingkat asertivitas dan kerja sama rendah, sehingga tidak mendorong penyelesaian konflik yang konstruktif (Rahim, 2023). Individu yang merasa tidak memiliki kendali dalam relasi konflik cenderung menggunakan strategi ini, meskipun dalam jangka panjang dapat menimbulkan tekanan emosional (Hou & Li, 2021). Meskipun dominan pasif, P.A. juga memperlihatkan elemen *competing* dalam bentuk perlawan verbal ketika merasa tertekan yang menggambarkan pola respons defensif.

Minumnya penggunaan gaya *compromising* dan *collaborating* tampak jelas dari pernyataan informan yang menyebut bahwa tidak ada upaya dari kedua belah pihak untuk mencari titik tengah. Kondisi ini mencerminkan relasi yang tidak membuka ruang dialog, sehingga konflik cenderung berulang tanpa resolusi. *Compromising* dan *collaborating* merupakan gaya yang paling efektif dalam konflik keluarga karena mendorong pertukaran ide dan pemahaman timbal balik. Ketidakhadiran gaya tersebut pada kasus P.A. berdampak pada munculnya tekanan mental dan kelelahan emosional, sebagaimana dijelaskan oleh Hershcovis dkk. bahwa strategi *avoidance* yang berlarut dapat memperburuk kesejahteraan psikologis.

Pengalaman konflik yang dialami P.A. turut membentuk perubahan pemaknaan terhadap diri dan relasi sosialnya, yang dapat dijelaskan melalui perspektif interaksionisme simbolik. Dalam refleksinya, ia menyampaikan bahwa komunikasi keluarga yang sehat seharusnya ditandai oleh keterbukaan dan saling mendengar. Pernyataan ini mencerminkan proses redefinisi makna simbolik di mana individu menafsirkan ulang simbol-simbol interaksi berdasarkan pengalaman sosial yang dialami. Pengalaman dalam hubungan *toxic* dapat menjadi titik balik bagi individu untuk mengembangkan *self-awareness* dan memahami batas-batas hubungan yang sehat (Rahmadianti & Fajrinaldi, 2025).

c. Informan 3 (R.A.)

R.A. menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi komunikasi pasif dalam menghadapi konflik, baik dalam keluarga maupun lingkungan sosial. Ia lebih memilih diam dan mengikuti pihak yang dominan sebagai mekanisme perlindungan diri untuk mencegah eskalasi konflik. Namun, strategi ini tidak selalu efektif, karena diam dan mengalah kerap memperpanjang ketegangan serta menimbulkan tekanan emosional. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja sering menggunakan strategi *avoiding* dan *accommodating* ketika menghadapi relasi yang tidak setara dan penuh tekanan (Sutiyo, 2018).

Dinamika yang dialami R.A. memperlihatkan bahwa pilihan strategi komunikasi sangat dipengaruhi oleh ketimpangan kekuasaan dalam relasi. Kondisi komunikasi yang tertutup dan satu arah membatasi ruang negosiasi serta menghambat penyelesaian konflik secara konstruktif (Overall & McNulty, 2017). Pengalaman tersebut mendorong R.A. untuk merefleksikan makna komunikasi yang ideal, yaitu komunikasi dua arah yang memberi ruang bagi penyampaian pendapat dan pengakuan timbal balik. Dengan demikian, konflik yang tidak dikelola secara terbuka berpotensi memperkuat dominasi pihak yang memiliki kuasa lebih besar dan melemahkan posisi individu yang berada dalam tekanan.

Proses yang dialami R.A. juga relevan dengan perspektif interaksionisme simbolik, di mana makna tindakan dibentuk melalui interpretasi atas pengalaman sosial. Pada awalnya, diam dan mengalah dimaknai sebagai simbol perlindungan diri, namun pengalaman berulang dalam relasi yang menekan mendorong rekonstruksi makna terhadap konsep komunikasi, otoritas, cinta, dan harga diri. R.A. mulai menafsir ulang identitas dirinya melalui proses refleksi, mengintegrasikan kebutuhan untuk didengar dengan kesadaran akan hak komunikatifnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian mengenai pembentukan diri remaja melalui interaksionisme simbolik yang menunjukkan bahwa individu aktif membangun makna dan identitas berdasarkan pengalaman interpersonal yang mereka jalani (Widiarti et al., 2023).

d. Informan 4 (C.A.)

Strategi komunikasi yang digunakan C.A. didominasi oleh pola pasif berupa *avoiding* dan *accommodating*, yang muncul sebagai respons terhadap dinamika keluarga yang penuh tekanan. Ia memilih diam, menarik diri, dan menghindari konfrontasi ketika berhadapan dengan ibunya yang defensif atau ayah yang berpotensi melakukan kekerasan. Strategi ini konsisten dengan model manajemen konflik Rahim, serta diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dalam relasi tidak setara cenderung menghindari konflik untuk menjaga kesehatan emosional (Zikri et al., 2024).

Pengalaman konflik berulangan membentuk pemaknaan tertentu bagi C.A. dalam melihat diri, orang lain, dan relasi interpersonal. Pada awalnya, ia menafsirkan perilaku ayah yang keras sebagai bentuk perhatian dan menganggap manipulasi ibu sebagai konsekuensi dari kesalahannya sendiri. Namun, seiring bertambahnya pengalaman dan refleksi, ia mulai menegosiasikan kembali makna-makna tersebut. Perspektif interaksionisme simbolik menjelaskan bahwa makna tindakan muncul melalui proses interpretasi, dan individu dapat merekonstruksi pemahaman terhadap simbol-simbol interpersonal seiring perubahan interaksi sosial (Siregar, 2016). Dalam kasus C.A., proses ini terlihat ketika ia menyadari bahwa kekerasan bukanlah bentuk kasih sayang dan bahwa ia tidak bertanggung jawab atas perilaku orang tua.

Perubahan pemaknaan yang dialami C.A. sejalan dengan penelitian yang menekankan peran refleksi diri dalam memutus pola hubungan *toxic*. Studi Lestari dkk. menunjukkan bahwa komunikasi satu arah dalam keluarga memicu rasa tidak

aman pada remaja (Lestari et al., 2024). Sedangkan Praptiningsih menegaskan pentingnya kesadaran diri untuk mengoreksi pola hubungan yang tidak sehat. Selain itu, penelitian mengenai komunikasi interpersonal dan konflik keluarga menunjukkan bahwa pola komunikasi tidak seimbang berdampak pada kondisi emosional remaja (Sawitri et al., 2024). Temuan C.A. memperkuat konsep tersebut, melalui refleksi dan adaptasi, ia mulai memahami Batasan diri, hak komunikatif, serta pentingnya keselamatan emosional.

e. Informan 5 (A.N.S.)

Strategi manajemen komunikasi yang digunakan A.N.S menunjukkan pola yang kompleks dan berlapis, di mana strategi komunikasi lebih berfungsi sebagai mekanisme bertahan hidup daripada upaya resolusi konflik. Pola *avoidance* dan *accommodating* tampak dominan, berupa diam, menarik diri, serta memaklumi perilaku ibunya untuk menghindari potensi kekerasan verbal maupun fisik. Pola ini sejalan dengan konsep manajemen konflik Rahim dan *passive conflict behavior* menurut Littlejohn & Foss, yang menjelaskan bahwa individu dalam relasi kuasa yang timpang cenderung mengembangkan strategi penghindaran untuk melindungi diri (Littlejohn et al., 2017). Dalam beberapa situasi, A.N.S juga menunjukkan respons lebih asertif (*dominating*), terutama ketika menyangkut kebutuhan dasar, meski respons ini biasanya muncul hanya pada titik emosi yang sudah melampaui batas.

Pengalaman konflik yang intens membentuk konstruksi makna pada diri A.N.S., terutama terkait konsep diri, penerimaan, dan relasi interpersonal. Sejak kecil, interaksi negatif dengan ibunya membangun persepsi bahwa dirinya tidak diinginkan. Dari perspektif interaksionisme simbolik, pengalaman-pengalaman tersebut berfungsi sebagai simbol yang diinterpretasikan individu dalam pembentukan konsep diri (Halik, 2024). Ketika ibunya mengucapkan kalimat penolakan ekstrem, makna tersebut semakin mengukuhkan interpretasi bahwa dirinya tidak berharga. Makna ini kemudian memengaruhi cara A.N.S merespons perhatian dari orang lain, di mana perhatian kecil sekalipun ia maknai sebagai bentuk penerimaan, sesuai dengan temuan Morosan dkk. mengenali kebutuhan afeksi pada remaja yang tumbuh dalam lingkungan penuh penolakan (Morosan et al., 2022).

Proses refleksi yang dialami A.N.S memperlihatkan bahwa makna interpersonal dapat berubah ketika individu berhadapan dengan pengalaman sosial yang berbeda. Setelah menerima perlakuan yang lebih suportif dari tantenya, ia mulai memahami bahwa tidak semua relasi bersifat menyakitkan, dan dirinya tetap layak mendapatkan kasih sayang. Hal ini sejalan dengan konsep *meaning-making*, yakni proses menafsir ulang pengalaman pahit untuk membangun pemahaman yang lebih adaptif (Ascienzo et al., 2022). Meskipun A.N.S masih menunjukkan kecenderungan melindungi ibunya di hadapan keluarga besar, tindakan tersebut menggambarkan kemampuan menempatkan pengalaman dalam konteks yang lebih luas, bukan lagi semata-mata sebagai sumber luka. Secara keseluruhan, dinamika yang dialami A.N.S menunjukkan bahwa manajemen komunikasi dan pemaknaan diri pada remaja dalam keluarga toxic berjalan melalui proses interpretasi berulang, di mana pengalaman negatif dapat membentuk konsep diri, namun pengalaman suportif yang baru dapat membuka ruang bagi rekonstruksi makna dan pemulihan emosional.

f. Informan 6 (A.N.)

Strategi manajemen komunikasi yang digunakan A.N. menunjukkan dominasi pola *avoiding* dan *accommodating*, yang muncul ketika individu tidak memiliki posisi kuasa untuk menghadapi resiko konfrontasi. Pola ini tampak

konsisten pada pengalaman resiko konfrontasi (Rahim, 2023). Pola ini tampak konsisten pada pengalaman A.N. di rumah, sekolah, dan hubungan romantisnya. Lingkungan rumah yang tidak aman membuatnya belajar bahwa diam adalah mekanisme perlindungan diri. Hal serupa terlihat ketika ia menghadapi perundungan di sekolah. Sebagaimana dijelaskan Cava dkk., korban *bullying* cenderung memilih diam karena takut pembalasan (Cava et al., 2021). Dalam hubungan romantic yang abusif, respons akomodatif A.N. yang meminta maaf meski tidak bersalah, mencerminkan strategi bertahan yang umum ditemukan pada korban kekerasan pacarana (Aziz, 2018).

Konsistensi pola pasif tersebut menunjukkan bahwa A.N. tidak menggunakan gaya *integrating* maupun *compromising*, dua gaya yang diperlukan untuk penyelesaian konflik secara sehar (Rahim, 2023). Ketidak mampuan mengekspresikan diri dan pengalaman tidak pernah didengar memperkuat lingkaran konflik yang berulang, sekaligus memperpanjang rasa tidak berdaya emosional. Secara teoritis, pola ini selaras dengan penelitian McWood dkk. yang menemukan bahwa remaja dengan dukungan sosial rendah akan mengadopsi strategi pasif (McWood et al., 2023). serta penelitian Iskandar dkk. yang menunjukkan bahwa korban kekerasa emosional cenderung mengalah demi meredakan ancaman (Iskandar et al., 2021).

Dari perspektif interaksionisme simbolik, pola tindakan A.N. terbentuk melalui interpretasi simbol-simbol yang ia temui dalam interaksi sehari-hari. Bentakan, perubahan ekspresi, hingga penolakan verbal dari ibunya menjadi simbol ancaman yang membentuk makna bahwa diam dan menghindar adalah cara aman untuk bertahan (Siregar, 2016). Makna ini selaras dengan temuan Prastika & Listyani bahwa remaja korban kekerasan membangun konsep dirinya melalui simbol penolakan (Prastika & Listyani, 2020). Simbol emosional seperti kemarahan turut mengonstruksi rasa aman dan identitas remaja (Kesari & Valentina, 2022). Bahkan dalam konteks perundungan, pola pasif yang sama dijelaskan oleh Wintoko & Nugroho, dimana ejekan dipahami sebagai simbol penolakan sosial (Wintoko & Nugroho, 2023). Dengan demikian, seluruh tindakan A.N. merupakan respons terhadap makna-makna yang ia bangun dari interaksi negatif tersebut, menunjukkan bahwa mekanisme bertahan pasifnya adalah hasil konstruksi simbolik yang terus diperkuat oleh pengalaman kekerasan berulang.

E. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Kecamatan Kemuning cenderung menggunakan manajemen komunikasi yang bersifat pasif dalam menghadapi toxic relationship. Strategi seperti diam, menghindar, dan mengalah menjadi pilihan utama karena mereka memaknai konflik sebagai ancaman bagi keselamatan diri. Pola ini terbentuk dari pengalaman kekerasan berulang yang membuat mereka melihat bertahan secara pasif sebagai cara paling aman. Upaya perlawanan sesekali muncul, namun tidak bertahan karena ketimpangan kuasa justru memperburuk situasi. Kondisi *toxic relationship* yang dialami remaja muncul dalam bentuk kekerasan psikologis, fisik, hingga finansial yang berlangsung secara kronis dan berlapis. Kontrol berlebihan, penghinaan, gaslighting, agresi fisik, dan eksploitasi ekonomi menciptakan rasa tidak aman, ketergantungan emosional, serta citra diri yang negatif. Melalui interaksi yang terus berulang, para remaja menormalisasi perilaku abusif dan memaknainya sebagai bagian umum dari hubungan, sehingga pola toxic relationship sulit dihentikan.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Alda, & Elsera, M. (2025). Toxic Relationship as Dating Violence: An Examination in the Sociology of Religion. *Belief: Sociology of Religion Journal*, 2(1). <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-0310-6268>
- Ascienzo, S., Sprang, G., & Royse, D. (2022). "My Bad Experiences Are Not the Only Things Shaping Me Anymore": Thematic Analysis of Youth Trauma Narratives. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 15(3), 741–753. <https://doi.org/10.1007/s40653-021-00431-4>
- Azaria, I. A., & Aliza, N. F. (2024). Dampak Toxic Relationship terhadap Self-Esteem Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa. *Poros Onim: Jurnal Sosial Keagamaan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53491/porosonim.v5i2.1353>
- Aziz, Y. A. (2018). Strategi Coping Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran di Rifka Annisa Women Crisis Center Yogyakarta. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12(1), 58–84. <https://doi.org/10.24090/komunika.v12i1.1385>
- BetterHelp. (2025). *Understanding The Stages Of The Adolescent Age Range*. Betterhelp. <https://www.betterhelp.com/advice/adolescence/adolescent-age-range-and-what-it-means/>
- Cava, M.-J., Ayllón, E., & Tomás, I. (2021). Coping Strategies against Peer Victimization: Differences According to Gender, Grade, Victimization Status and Perceived Classroom Social Climate. *Sustainability*, 13(5), 2605. <https://doi.org/10.3390/su13052605>
- Derung, T. N. (2017). Interaksionisme Simbolik Dalam Kehidupan Bermasyarakat. *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.53544/sapa.v2i1.33>
- Febryanti, A. Y., Syauqila, G., Adenika, R., Aulia, S. Z. N., Alfiya, F., Haryandinny, S. I. R., & Kristiana, I. F. (2025). Tinjauan Komprehensif Terhadap Gaya Penyelesaian Konflik dalam Keluarga: Identifikasi Strategi yang Adaptif. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 12(2), 160–173. <https://doi.org/10.21009/JKKP.122.04>
- Halik, H. (2024). Pendidikan sebagai Arena Simbolik: Telaah Konseptual Interaksionisme Simbolik George H. Mead. *Jurnal Ilmiah Guru Madrasah*, 3(1), 27–41. <https://doi.org/10.69548/jigm.v3i1.6>
- Hou, Y., & Li, Y. (2021). Relationship Between Interpersonal Distress and Interpersonal Conflict Management Modes among College Students. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 8(11), 473–480. <https://doi.org/10.14738/assrj.811.11301>
- Iskandar, S. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan Emotional Abuse pada Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 117–122. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1239>

- Kaye, M. (1994). *Communication Management*. Prentice Hall.
- Kesari, A. A. I. I., & Valentina, T. D. (2022). Dinamika Psikologis Remaja yang mengalami Kekerasan Emosional dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 206. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i02.p10>
- Lestari, A., Hasbiyah, D., & Setiawan, K. (2024). Pola Komunikasi Remaja dalam Menyikapi Toxic Relationship yang Dapat Mengakibatkan Insecure. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1192–1199. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11581>
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). *Theories of Human Communication* (11 ed.). Waveland Press.
- McWood, L. M., Erath, S. A., & El-Sheikh, M. (2023). Longitudinal associations between coping and peer victimization: Moderation by gender and initial peer victimization. *Social Development*, 32(1), 117–134. <https://doi.org/10.1111/sode.12623>
- Morosan, L., Wigman, J. T. W., Groen, R. N., Schreuder, M. J., Wichers, M., & Hartman, C. A. (2022). The Associations of Affection and Rejection During Adolescence with Interpersonal Functioning in Young Adulthood: A Macro- and Micro- Level Investigation Using the TRAILS TRANS-ID Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(11), 2130–2145. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01660-y>
- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.002>
- Permana, Z., Koentjoro, & Azca, M. N. (2023). Toxic Relationship in Emerging Adulthood. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic Relationship in Youth Communication Through Self-Love Intervention Strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202416. <https://doi.org/10.30935/ojcmt/14292>
- Prasety, F. D. (2014). Mengenal Perilaku Toxic Relationship dan Dampak pada Kesehatan Mental dan Fisik. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009//INSIGHT.131.01>
- Prastika, A. Y., & Listyani, R. H. (2020). Makna Kekerasan Dalam Rumah Tangga Bagi Remaja. *Paradigma*, 9(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/37047>
- Rabinowitz, J. D., & Vastag, L. (2012). Teaching the design principles of metabolism. *Nature Chemical Biology*, 8(6), 497–501. <https://doi.org/10.1038/nchembio.969>
- Rahim, M. A. (2023). *Managing Conflict in Organizations* (5 ed.). Routledge.
- Rahmadianti, Y. P., & Fajrinaldi. (2025). Toxic Relationships and Attachment Styles Among Young Adults. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.33822/jep.v8i3.11772>

- Riinawati. (2019). *Pengantar Teori Manajemen Komunikasi dan Organisasi*. Pustaka Baru.
- Ritzer, G. (2014). *Teori Sosiologi Modern*. Kharisma Putra Utama.
- Sawitri, L. S., Widyasari, D. C., Karmiyati, D., Syakarofath, N. A., Mein-Woei, S., & Marsuki, N. (2024). Family communication patterns towards internalizing and externalizing problems in adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 8–16. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.27387>
- Siregar, N. S. S. (2016). Kajian Tentang Interaksionisme Simbolik. *Perspektif*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/perspektif.v1i2.86>
- Sitepu, N., & Hasugian, J. W. (2023). Analisis Terhadap Model Manajemen Konflik TKI (Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument) Dalam Kepemimpinan Pastoral. *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen*, 8(2). <https://doi.org/10.52104/harvester.v8i2.136>
- Sutiyo, Z. D. A. P. (2018). The Effect of Attachment Style on Adolescent's Conflict Resolution Styles. *Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017)*. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.53>
- Suwatno, & Arviana, N. (2023). *Komunikasi Interpersonal: Panduan Membangun Keterampilan Relasional Kontemporer*. PT. Bumi Aksara.
- Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda. *PERSPEKTIF*, 13(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>
- Syam, N. W. (2012). *Sosiologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Sembiosa Rekatama Media.
- Walgit, B. (2009). *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Andi.
- Widiarti, L., P., A. P., & K., G. P. (2023). Review of Symbolic Interactionism Theory an Adolescent Self-Actualization through Korean Popular Culture. *Jurnal Komunikasi dan Bisnis*, 11(2), 191–205. <https://doi.org/10.46806/jkb.v11i2.1040>
- Wintoko, D. K., & Nugroho, J. M. (2023). Analisis Kasus Bullying Pada Remaja Ditinjau Dari Perspektif Interaksionisme Simbolik. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 2(1), 62–70. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.617>
- Zikri, Z. F. N., Salamah, U., Febrina, R. I., & Azni, E. A. (2024). The Meaning of Toxic Relationship Communication for Teenagers. *Jurnal Spektrum Komunikasi*, 12(2), 233–245. <https://doi.org/10.37826/spektrum.v12i2.705>