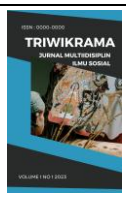
Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial
Volume 12 No 2 2026
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



DINAMIKA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM HUBUNGAN TOXIC GENERASI MUDA

Najwa Mutiara Zahara, I Gusti Agung Alit Suryawati
Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Udayana

ARTICLE INFO

Article history:
Received Juni 2026
Revised Juni 2026
Accepted Juni 2026
Available online Juni 2026

Email:
najwamutiarazahara@gmail.com

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author.

Abstrak

Hubungan *toxic* merupakan fenomena yang semakin marak di kalangan generasi muda, khususnya remaja dan dewasa awal berusia 15-25 tahun. Paper ini bertujuan menganalisis dinamika komunikasi interpersonal yang menjadi penanda, pemelihara dan dampak dari hubungan *toxic* melalui kajian berbagai literatur ilmiah. Menggunakan kerangka teori komunikasi interpersonal, kajian ini mengidentifikasikan tiga hal utama yaitu (1) pola komunikasi destruktif yang dominan yaitu *gaslighting*, *silent treatment*, *love boombing*, serta dominasi dan manipulasi; (2) dinamika kekuasaan yang memengaruhi komunikasi; (3) dampak komunikasi *toxic* terhadap kesejahteraan psikologis dan social generasi muda. Temuan menunjukan bahwa hubungan *toxic* berakar pada kegagalan komunikasi interpersonal yang sehat dan ketidakseimbangan kekuasaan dalam proses pertukaran pesan.

Kata Kunci: Komunikasi interpersonal, hubungan *toxic*, generasi muda, pola komunikasi destruktif.

Abstract

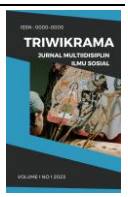
Toxic relationships are an increasingly prevalent phenomenon among the younger generation, particularly adolescents and young adults aged 15–25. This paper aims to analyze the dynamics of interpersonal communication that serve as indicators, maintainers, and consequences of toxic relationships through a review of various scientific literature. Using a theoretical framework of interpersonal communication, this study identifies three main aspects: (1) dominant destructive communication patterns, namely gaslighting, the silent treatment, love bombing, as well as domination and manipulation; (2) power dynamics that influence communication; (3) the impact of toxic communication on the psychological and social well-being of the younger generation. The findings indicate that toxic relationships are rooted in the failure of healthy interpersonal communication and an imbalance of power in the message exchange process.

Keywords: Interpersonal communication, toxic relationships, younger generation, destructive communication patterns.

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara langsung, di mana pengirim pesan dapat menyampaikan informasi secara tatap muka dan penerima pesan dapat menerima serta memberikan tanggapan secara langsung. Melalui komunikasi interpersonal, individu saling bertukar gagasan, pemikiran, perasaan, maupun pengalaman sehingga tercipta pemahaman bersama dalam suatu hubungan sosial.

Komunikasi interpersonal terjadi di antara individu-individu yang memiliki hubungan tertentu dan terhubung melalui berbagai bentuk interaksi sosial, baik dalam hubungan pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis. Proses komunikasi ini tidak bersifat statis, melainkan berkembang melalui tahapan interaksi dan relasi yang dinamis, mulai dari tahap perkenalan, kedekatan, keakraban, konflik, hingga kemungkinan terjadinya jarak atau perpisahan, yang dapat berlangsung secara berulang seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membangun, mempertahankan, maupun menentukan kualitas suatu hubungan, karena keberhasilan komunikasi sangat dipengaruhi oleh keterbukaan, empati, serta kemampuan individu dalam memahami pesan yang disampaikan oleh pihak lain.



Dalam praktiknya, tidak semua komunikasi interpersonal berjalan secara sehat dan setara. Fenomena hubungan *toxic* yakni hubungan yang lebih banyak mendatangkan kerugian psikologis dibanding keuntungan bagi salah satu atau kedua pihak kini menjadi isu sosial yang penting untuk dikaji secara ilmiah, khususnya di kalangan generasi muda. Generasi muda, khususnya remaja dan dewasa awal pada rentang usia 15–25 tahun, merupakan kelompok yang paling rentan terhadap hubungan *toxic*. Pada fase ini individu sedang dalam proses pembentukan identitas diri, eksplorasi hubungan romantis pertama, serta internalisasi norma-norma relasional yang akan membentuk pola komunikasi mereka di masa dewasa.

Hubungan *toxic* merupakan bentuk hubungan interpersonal yang tidak memberikan dampak positif bagi individu yang terlibat di dalamnya. Alih-alih menciptakan rasa aman, dukungan emosional, dan perkembangan diri yang sehat, hubungan ini justru menimbulkan tekanan psikologis serta ketidakseimbangan dalam interaksi sosial. *Toxic relationship* sering kali ditandai dengan adanya kontrol berlebihan terhadap pasangan, perilaku posesif, manipulasi emosional, serta kekerasan verbal maupun fisik yang dilakukan secara berulang. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu kehilangan rasa percaya diri, mengalami ketergantungan emosional, hingga kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri.

Dalam jangka panjang, hubungan *toxic* berpotensi menurunkan produktivitas individu, memicu stres berkepanjangan, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental. Tidak jarang pula tekanan emosional yang terus menerus memunculkan luapan emosi negatif yang berujung pada konflik maupun tindakan kekerasan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam menentukan sehat atau tidaknya suatu hubungan, karena pola komunikasi yang tidak sehat dapat memperkuat dominasi, ketidaksetaraan kekuasaan, serta dinamika relasi yang merugikan salah satu pihak.

Fenomena hubungan *toxic* pada generasi muda menunjukkan adanya permasalahan dalam pola komunikasi interpersonal yang berdampak pada kualitas hubungan sosial dan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, paper ini merumuskan beberapa pertanyaan penelitian yang mencakup pola komunikasi interpersonal yang menjadi penanda hubungan *toxic* pada generasi muda, dinamika kekuasaan yang memengaruhi komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic*, serta dampak komunikasi *toxic* terhadap kehidupan psikologis dan sosial generasi muda.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, paper ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola komunikasi destruktif dalam hubungan *toxic* pada generasi muda, menganalisis dinamika kekuasaan dalam interaksi komunikatif yang terjadi pada hubungan *toxic*, serta mendeskripsikan dampak komunikasi *toxic* terhadap kondisi psikologis dan sosial generasi muda.

Teori komunikasi interpersonal menjadi landasan utama dalam kajian ini karena seluruh dinamika hubungan *toxic* bertumpu pada proses interaksi antar pribadi. DeVito (dalam Anggraini et al., 2022) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai komunikasi yang terjadi diantara dua orang yang telah memiliki hubungan yang jelas dan terhubung dengan beberapa cara. Senada dengan itu, Mulyana (dalam Anggraini et al., 2022) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal.

Konsep komunikasi interpersonal dipahami melalui berbagai perspektif definisi yang saling melengkapi dan relevan dengan kajian penelitian ini. Perspektif situasional mengatakan bahwa komunikasi interpersonal secara khusus mengamati interaksi dua orang yang berkomunikasi verbal maupun nonverbal sekaligus. Komunikasi interpersonal juga memiliki

kecepatan umpan baik yang cepat. Dua individu dalam Dyad meiliki tanggung jawab yang sama dalam menentukan sifat hubungan dengan menciptakan makna dari setiap interaks.

Lebih lanjut, DeVito (dalam Anggraini et al., 2022) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal bersifat kumulatif dari waktu ke waktu. Konteks dan kualitas hubungan yang dimiliki kedua belah pihak akan memengaruhi bagaimana individu menafsirkan pesan-pesan yang dikirimkan selama proses komunikasi. Dalam hubungan *toxic*, kualitas komunikasi yang seharusnya mencakup keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan justru terdistorsi secara sistematis. Kualitas komunikasi yang dimaksud adalah adanya keterbukaan, empati, dukungan, berfikir positif dan kesetaraan. Dengan adanya kualitas komunikasi yang baik maka hubungan akan semakin terkelola dengan baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa studi literatur. Pendekatan kualitatif deskriptif dipilih karena bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic* secara mendalam dan naratif, tanpa melibatkan pengukuran statistik (Hulondalo Jurnal, 2025).

Adapun teknik studi literatur dilakukan dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan, mencakup jurnal ilmiah nasional yang dapat diakses secara terbuka (*open access*), sebagaimana yang juga diterapkan oleh Anggraini et al. (2022) dalam kajian komunikasi interpersonal. Sumber-sumber dipilih berdasarkan relevansi topik, kredibilitas penerbit, dan kemutakhiran (2021–2025). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara tematik untuk menjawab ketiga rumusan masalah yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic

Berdasarkan kajian atas literatur yang telah dikumpulkan, ditemukan empat pola komunikasi destruktif yang dominan dalam hubungan *toxic* generasi muda. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, DeVito (dalam Anggraini et al., 2022) menegaskan bahwa kualitas komunikasi dalam sebuah hubungan seharusnya mencakup keterbukaan, empati, dukungan, dan kesetaraan. Namun dalam hubungan *toxic*, keempat elemen tersebut justru dibalikkan dan dimanfaatkan sebagai alat untuk memanipulasi dan mendominasi. Keempat pola berikut tidak berdiri sendiri melainkan saling tumpang tindih dan memperkuat satu sama lain dalam membentuk ekosistem komunikasi yang secara sistematis merugikan salah satu pihak. Berikut uraian masing-masing pola secara mendalam:

A. *Gaslighting*: Manipulasi Realitas Komunikatif

Pola komunikasi destruktif pertama yang paling dominan ditemukan dalam hubungan *toxic* adalah *gaslighting*. *Gaslighting* merupakan bentuk manipulasi psikologis yang dilakukan secara berulang oleh pelaku (*gaslighter*) untuk membuat korban meragukan ingatan, perasaan, dan persepsinya terhadap realitas. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, *gaslighting* dapat dipahami sebagai proses komunikasi yang memanfaatkan relasi kuasa yang tidak seimbang, di mana pelaku berada pada posisi yang lebih dominan sehingga mampu memengaruhi cara korban memaknai suatu peristiwa dan situasi.

Melalui komunikasi yang manipulatif, pelaku berusaha membangun narasi yang bertentangan dengan pengalaman nyata korban. Strategi yang umum digunakan meliputi penyangkalan terhadap peristiwa yang pernah terjadi, meremehkan perasaan korban, serta mengalihkan pembicaraan untuk menghindari tanggung jawab. Contohnya adalah ungkapan seperti “Kamu salah inget,” “Aku ga pernah ngomong gitu,” atau “Ngga usah terlalu sensitif.”

Sekilas pernyataan tersebut tampak sederhana, namun ketika disampaikan secara terus-menerus, korban dapat mulai meragukan kebenaran pengalaman yang ia alami sendiri.

Dalam komunikasi interpersonal, makna suatu pesan terbentuk melalui proses pertukaran dan penafsiran pesan antara komunikator dan komunikan. Pada kasus *gaslighting*, pelaku berusaha mengendalikan proses penafsiran tersebut sehingga korban lebih mempercayai versi realitas yang dibangun oleh pelaku dibandingkan pengalaman pribadinya sendiri. Akibatnya, korban perlahan kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya dalam menilai situasi, mengambil keputusan, maupun mengekspresikan perasaannya.

Dampak dari pola komunikasi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hubungan, tetapi juga kondisi psikologis korban. Korban dapat mengalami kebingungan, rasa bersalah yang berlebihan, penurunan kepercayaan diri, hingga ketergantungan emosional terhadap pelaku. Namun, keberhasilan gaslighting tidak hanya ditentukan oleh pelaku sebagai komunikator, melainkan juga oleh bagaimana korban sebagai komunikan menafsirkan pesan yang diterimanya. Oleh karena itu, korban bukanlah pihak yang sepenuhnya pasif. Meningkatnya kesadaran kritis, kepercayaan diri, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat berfungsi sebagai noise yang menghambat efektivitas pesan manipulatif. Ketika korban mulai mempercayai kembali persepsi dan pengalamannya sendiri, siklus gaslighting menjadi lebih sulit dipertahankan dan pola komunikasi yang destruktif tersebut dapat mulai diputus.

B. *Silent Treatment*: Hukuman Relasional

Jika *gaslighting* bekerja melalui manipulasi isi pesan verbal, maka pola komunikasi destruktif kedua justru beroperasi melalui ketiadaan komunikasi itu sendiri, yaitu *silent treatment*. *Silent treatment* merupakan bentuk respons dalam relasi interpersonal yang ditandai dengan penarikan diri secara sengaja dari proses komunikasi, baik secara verbal maupun nonverbal, sebagai bentuk kontrol atau hukuman terhadap pihak lain. Meskipun sering dianggap sebagai cara "lebih mudah" untuk menghindari konflik atau drama, praktik ini pada kenyataannya justru memperbesar jarak emosional, menciptakan ketidakpastian, serta memperburuk kualitas hubungan.

Dalam banyak kasus, silent treatment digunakan sebagai mekanisme pengendalian emosi yang tidak sehat. Alih-alih menyelesaikan konflik melalui dialog, salah satu pihak memilih untuk menghentikan komunikasi sepenuhnya. Tindakan ini membuat konflik tidak memiliki ruang penyelesaian karena tidak ada pertukaran pesan yang memungkinkan klarifikasi atau negosiasi makna. Akibatnya, pihak yang diabaikan sering kali mengalami kebingungan, kecemasan, serta perasaan bersalah yang tidak proporsional terhadap situasi yang terjadi.

Menurut Mulyana (dalam Anggraini et al., 2022), komunikasi interpersonal yang sehat ditandai oleh kemampuan setiap partisipan untuk saling menangkap dan merespons reaksi satu sama lain secara langsung. Dalam konteks ini, silent treatment secara sengaja merusak prinsip dasar tersebut dengan memutus alur komunikasi. Satu pihak memilih untuk tidak merespons, tidak berinteraksi, bahkan mengabaikan keberadaan pihak lain sebagai bentuk ekspresi ketidakpuasan atau hukuman emosional.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, diam dalam *silent treatment* bukan berarti tidak mengirimkan pesan. Justru sebaliknya, diam menjadi bentuk komunikasi nonverbal yang sangat kuat. Ketidakhadiran respons dapat dimaknai sebagai pesan penolakan, pengabaian, atau bahkan devaluasi terhadap eksistensi pihak lain. Secara implisit, pesan yang disampaikan dapat dipahami sebagai "kehadiranmu tidak cukup penting untuk ditanggapi." Hal inilah yang

membuat silent treatment memiliki dampak psikologis yang signifikan, karena korban tidak hanya kehilangan jawaban, tetapi juga kehilangan kepastian relasional.

Contoh konkret dari pola ini dapat dilihat ketika seseorang tiba-tiba berhenti membalas pesan, menghindari kontak mata, atau menolak berbicara selama berhari-hari setelah terjadi konflik, bahkan pada persoalan yang relatif kecil. Dalam konteks hubungan yang sudah dipengaruhi dinamika *toxic*, perilaku ini sering kali berulang dan menjadi pola yang digunakan untuk mengontrol emosi atau perilaku pasangan.

Seiring perkembangan komunikasi digital, *silent treatment* juga mengalami bentuk transformasi. Fenomena seperti *ghosting*, yaitu pemutusan seluruh saluran komunikasi secara tiba-tiba tanpa penjelasan, serta breadcrumbing, yaitu pemberian respons yang sangat minim dan tidak konsisten, menjadi manifestasi modern dari pola komunikasi ini. Kedua bentuk tersebut memperkuat ketidakjelasan relasional karena individu tetap berada dalam ruang komunikasi yang ambigu tanpa kepastian status maupun arah hubungan. Dengan demikian, silent treatment tidak dapat dipandang sebagai sekadar "diam sementara", melainkan sebagai strategi komunikasi pasif-agresif yang memiliki dampak signifikan terhadap stabilitas emosional dan keberlangsungan hubungan interpersonal.

C. *Love Bombing*: Strategi Ikatan Komunikasi Patologis

Berbeda dari dua pola sebelumnya yang bersifat destruktif secara langsung, pola komunikasi destruktif ketiga justru hadir dengan wajah yang tampak sangat positif di awal hubungan, yaitu *love bombing*. *Love bombing* Adalah jenis kekerasan psikologis yang kompleks yang memengaruhi komunikasi interpersonal korban melalui pola manipulasi emosional, control dan penurunan kepercayaan diri. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, DeVito (dalam Anggraini et al., 2022) menjelaskan bahwa komunikasi yang sehat dibangun secara bertahap melalui proses interaksi yang kumulatif dan saling menghormati.

Love bombing melanggar prinsip komunikasi interpersonal yang sehat dengan cara membanjiri individu secara berlebihan dan tidak proporsional pada tahap awal hubungan. Pola ini ditandai oleh intensitas komunikasi yang sangat tinggi, seperti pengiriman pesan tanpa henti, perhatian yang ekstrem, pujian yang berlebihan, serta pengungkapan emosi dan komitmen masa depan yang bersifat idealis dan sering kali tidak realistis. Dalam konteks komunikasi interpersonal, tindakan ini menciptakan kondisi asimetris sejak awal relasi karena salah satu pihak secara sengaja "mendominasi" ruang emosional dan kognitif lawan komunikasinya.

Contoh konkretnya dapat dilihat ketika seseorang yang baru beberapa minggu berkenalan sudah mengirim ratusan pesan setiap hari, menyatakan cinta secara tiba-tiba, atau bahkan membahas rencana pernikahan dan kehidupan bersama di tahap yang masih sangat awal. Secara sekilas, perilaku ini dapat dipersepsikan sebagai bentuk ketulusan atau ekspresi kasih sayang yang tinggi. Namun dalam kajian komunikasi, intensitas yang tidak sebanding dengan kedalaman relasi justru dapat menjadi indikasi adanya strategi manipulatif untuk membentuk keterikatan emosional secara cepat.

Tujuan utama dari love bombing bukanlah membangun keintiman yang sehat dan bertahap, melainkan menciptakan ketergantungan emosional pada pihak lain. Dengan menerima stimulus emosional yang berlebihan dalam waktu singkat, korban cenderung mengalami percepatan keterikatan psikologis (*emotional bonding*) yang tidak didasarkan pada pemahaman yang matang terhadap karakter dan nilai pasangan. Dalam kondisi ini, korban

menjadi lebih rentan terhadap kontrol karena rasa nyaman dan validasi yang diterima sejak awal membentuk ekspektasi emosional yang kuat.

Ketika fase *love bombing* mulai mereda dan pelaku secara tiba-tiba mengurangi intensitas perhatian, komunikasi, atau afeksi, terjadi perubahan dinamika yang signifikan dalam relasi. Kontras antara fase "banjir perhatian" dan fase penarikan diri ini sering menimbulkan kebingungan emosional pada korban. Korban yang sudah terlanjur membangun keterikatan emosional cenderung berusaha keras untuk mengembalikan kondisi awal yang dianggap ideal, meskipun harus mengorbankan batasan diri atau menerima perlakuan yang tidak sehat.

Dalam perspektif komunikasi interpersonal, kondisi ini membentuk siklus penguatan (*reinforcement cycle*) yang sulit diputus. Ketidakkonsistenan komunikasi antara intensitas tinggi pada awal hubungan dan penurunan drastis setelahnya menciptakan ketergantungan psikologis berbasis harapan. Akibatnya, korban tidak hanya mempertahankan hubungan karena kedekatan emosional, tetapi juga karena upaya terus-menerus untuk mengejar kembali validasi dan perhatian yang pernah diberikan sebelumnya.

D. Dominasi dan Manipulasi Komunikatif

Melengkapi tiga pola sebelumnya, pola komunikasi destruktif keempat yang ditemukan dalam hubungan *toxic* adalah dominasi dan manipulasi komunikatif. Pola ini tidak hanya berkaitan dengan isi pesan atau ketiadaan komunikasi, tetapi lebih jauh menyangkut kontrol terhadap keseluruhan proses komunikasi dalam relasi interpersonal. Dalam komunikasi interpersonal yang sehat, sebagaimana dijelaskan oleh Mulyana (dalam Anggraini et al., 2022), terdapat prinsip kesetaraan yang memungkinkan setiap individu memiliki hak yang sama untuk mengekspresikan diri, menentukan topik pembicaraan, serta menafsirkan pesan secara bebas tanpa tekanan dari pihak lain.

Namun dalam hubungan toxic, prinsip kesetaraan tersebut dilanggar secara sistematis. Pelaku cenderung mengambil posisi dominan dalam relasi komunikasi dengan mengendalikan alur interaksi, mulai dari apa yang boleh dan tidak boleh dibicarakan, bagaimana suatu pesan harus dipahami, hingga membatasi ruang sosial korban di luar hubungan tersebut. Dengan kata lain, komunikasi tidak lagi bersifat dialogis, melainkan berubah menjadi instrumen kontrol satu arah yang menguntungkan pihak yang dominan.

Dominasi ini sering kali muncul dalam bentuk yang tampak "wajar" namun bersifat mengikat secara psikologis. Misalnya, pelaku melarang korban bertemu dengan teman tertentu, menunjukkan reaksi berlebihan terhadap interaksi sosial korban, atau melakukan pemeriksaan terhadap isi pesan di ponsel pasangan dengan dalih kepercayaan. Dalam banyak kasus, tindakan ini dibingkai sebagai bentuk perhatian atau rasa sayang, padahal secara komunikatif hal tersebut merepresentasikan pelanggaran terhadap privasi dan otonomi individu dalam relasi.

Dalam praktiknya, dominasi komunikatif juga disertai dengan manipulasi makna. Pelaku tidak hanya mengatur apa yang dikomunikasikan, tetapi juga memaksakan interpretasi tertentu terhadap tindakan atau pesan korban. Akibatnya, korban tidak lagi memiliki kebebasan penuh dalam memahami pengalaman komunikasinya sendiri, karena setiap tindakan selalu diarahkan dan "dikoreksi" oleh pelaku sesuai kepentingannya.

Perkembangan teknologi komunikasi di era digital semakin memperkuat bentuk dominasi ini. Pengawasan aktivitas media sosial, permintaan untuk selalu membagikan lokasi secara real-time, serta tuntutan untuk merespons pesan secara cepat menjadi bentuk kontrol baru yang

bersifat lebih invasif dan berkelanjutan. Ruang privat korban menjadi semakin sempit karena batas antara ruang pribadi dan ruang relasional semakin kabur.

Jika dibiarkan, pola dominasi dan manipulasi komunikatif ini dapat menggeser relasi interpersonal menjadi relasi yang tidak seimbang secara struktural. Korban tidak hanya kehilangan kebebasan dalam berkomunikasi, tetapi juga mengalami penurunan otonomi dalam mengambil keputusan dan membangun relasi sosial di luar hubungan tersebut. Dengan demikian, dominasi komunikatif tidak sekadar menjadi bentuk kontrol dalam interaksi, melainkan juga menjadi mekanisme yang secara perlahan mengikis kemandirian individu dalam hubungan interpersonal.

Dinamika Kekuasaan dalam Komunikasi Hubungan *Toxic*

Setelah mengidentifikasi keempat pola komunikasi destruktif di atas, pembahasan selanjutnya diarahkan pada analisis faktor-faktor yang menjadi akar peneyebab munculnya pola komunikasi tersebut dalam hubungan toxic. Kajian literatur menunjukkan bahwa ketidakseimbangan kekuasaan merupakan benang merah yang menghubungkan keempatnya. Dalam komunikasi interpersonal yang sehat, DeVito (dalam Anggraini et al., 2022) menegaskan bahwa kedua individu dalam sebuah hubungan memiliki tanggung jawab yang setara dalam menentukan sifat hubungan dan menciptakan makna dari setiap interaksi. Namun dalam hubungan toxic, keseimbangan ini diruntuhkan secara sengaja satu pihak mengambil alih kendali atas seluruh proses komunikasi, sementara pihak lain secara progresif kehilangan otonomi komunikatifnya.

Pelaku dalam hubungan *toxic* umumnya mengoperasikan kekuasaan melalui berbagai mekanisme sekaligus: *gaslighting* digunakan untuk mengontrol bagaimana korban memahami realitas, *silent treatment* digunakan sebagai ancaman dan hukuman, *love bombing* digunakan untuk menciptakan ketergantungan emosional, dan dominasi komunikatif digunakan untuk memutus akses korban terhadap perspektif alternatif dari luar hubungan.Individu yang terlibat dalam *toxic relationship* pasti akan mengalami penurunan dalam keterlibatan sosial. Mereka dibatasi dalam interaksi sosial, baik dengan teman maupun keluarga, karena tekanan dan control berlebihan dari pasangan. Pembatasan interaksi sosial ini merupakan manifestasi nyata dari dominasi komunikatif dalam hubungan *toxic*. Ketika pelaku mengontrol dengan siapa dan bagaimana korban berkomunikasi, ia secara efektif memutus akses korban terhadap perspektif-perspektif alternatif yang dapat membantu mereka mengenali dan keluar dari siklus *toxic*.

Dampak Komunikasi Toxic terhadap Generasi Muda

Setelah memahami pola komunikasi dan dinamika kekuasaan yang bekerja dalam hubungan *toxic*, pertanyaan selanjutnya adalah bagaimana dampak yang ditimbulkan terhadap individu, khususnya generasi muda. Komunikasi interpersonal, sebagaimana ditekankan oleh DeVito (dalam Anggraini et al., 2022), seharusnya menjadi sarana bagi individu untuk membangun relasi yang bermakna, saling memahami, dan bertumbuh bersama. Namun ketika komunikasi justru menjadi alat untuk memanipulasi, mendominasi, dan melukai, hubungan tersebut dapat berkembang menjadi *toxic relationship*, yaitu hubungan yang tidak sehat dan merugikan salah satu pihak. Hubungan ini umumnya ditandai dengan control yang berlebihan, kekerasan verbal maupun fisik, serta manipulasi emosional yang membuat korban sulit melepaskan diri. Akibatnya dampak negatif yang muncul tidak memengaruhi kualitas hubungan itu sendiri, tetapi juga merambat ke berbagai aspek kehidupan individu, baik dari segi fisik, mental maupun sosial.

Generasi muda yang berada dalam fase kritis pembentukan identitas dan internalisasi pola komunikasi relasional sangat rentan mengalami dampak jangka panjang dari hubungan *toxic*. Kapasitas mereka untuk berkomunikasi secara sehat, membangun kepercayaan, dan mengevaluasi kualitas hubungan secara akurat dapat terdistorsi secara signifikan akibat paparan berkelanjutan terhadap pola komunikasi destruktif. Dari perspektif komunikasi interpersonal, dampak-dampak tersebut bermuara pada satu hal yaitu terdistorsinya kapasitas individu untuk berkomunikasi secara sehat. Korban hubungan *toxic* seringkali kehilangan kepercayaan pada persepsi komunikatif mereka sendiri, mengembangkan pola komunikasi defensif, dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kajian ini berhasil mengidentifikasi tiga hal utama terkait dinamika komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic* generasi muda. Pertama, terdapat empat pola komunikasi destruktif yang dominan yaitu *gaslighting* sebagai manipulasi realitas komunikatif, *silent treatment* sebagai hukuman relasional, *love bombing* sebagai strategi ikatan patologis, serta dominasi dan manipulasi komunikatif. Kedua, ketidakseimbangan kekuasaan merupakan akar dari semua pola tersebut diwujudkan melalui pembatasan interaksi sosial, kontrol komunikatif, dan erosi progresif otonomi komunikatif korban. Ketiga, dampak komunikasi *toxic* terhadap generasi muda sangat signifikan, mencakup penurunan produktivitas, gangguan psikologis, kekerasan, dan terdistorsinya kapasitas komunikasi interpersonal individu.

Temuan ini menegaskan bahwa hubungan toxic bukan sekadar persoalan psikologis individual, melainkan merupakan fenomena komunikatif yang dapat dianalisis dan diintervensi melalui pendekatan ilmu komunikasi. Pengembangan literasi komunikasi relasional yang memungkinkan generasi muda mengenali, menganalisis, dan merespons pola komunikasi destruktif menjadi rekomendasi utama dari kajian ini.

DAFTAR PUSTKA

Anggraini, C., Ritonga, DH, Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi antarpribadi. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)* , *1* (3), 337-342.

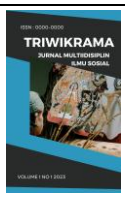
Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, *12*(2), 132-142.

Yulistiani, I., & Fitriani, A. (2023). Menangkal gaslighting dalam bentuk intimidasi dan manipulasi komunikasi. *Jurnal Abdimas*, *4*(5), 389-395.

Suparna, P., & Wijaya, E. (2025). Literasi Emosional dan Pola Silent Treatment dalam Komunikasi Interpersonal Pada Generasi Z Kota Denpasa. *Journal of Syntax Literate*, *10*(10).

Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918-926).

Sari, N. A., & Astuti, S. W. (2025). Dampak Toxic Relationship pada Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *9*(1), 58-64.



Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda. *Perspektif*, *13*(3), 628-637.

Annisya, AAA, & Rahmawati, DH (2025). Analisis Komunikasi Interpersonal Dalam Konteks Pola Manipulasi Emosi Sebagai Kekerasan Berbasis Gender: Studi Kasus Kekerasan Berbasis Gender di Akun @ SBYFESS. *Hulondalo Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Ilmu Komunikasi* , *4* (1), 619639.