

PENGALAMAN KOMUNIKASI LAKI-LAKI DALAM MEMAKNAI STIGMATISASI SEBAGAI KORBAN TOXIC RELATIONSHIP

¹Jessica Reisana Safitri, ²Fitri Annisa Rachmah, ³Affan Neskisyah Ramadhan, ⁴Putri Astiti

¹²³⁴ Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis, International Woman University, Bandung,

ABSTRAK

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 2026

Revised September 2026

Accepted September 2026

Available September 2026

jessica.reisana.2003@gmail.com

fitriannisa@iwu.ac.id

affannr@iwu.ac.id

putriastiti87@gmail.com

*This is an open access article under the
CC BY-SA license.*

*Copyright © 2023 by Author. Published
by Cahaya Ilmu Bangsa Institute*

Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman komunikasi laki-laki dalam memaknai stigmatisasi sebagai korban toxic relationship. Penelitian menggunakan paradigma konstruktivis interpretatif, metode kualitatif, dan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Tiga laki-laki yang pernah mengalami toxic relationship dipilih melalui purposive sampling. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis mengikuti tahapan IPA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang pada awalnya dipersepsikan harmonis berkembang secara bertahap menjadi relasi dengan pola komunikasi tidak sehat berupa kontrol, pembatasan aktivitas, perilaku posesif, pengawasan komunikasi, dan kekerasan verbal. Dalam menghadapi stigmatisasi, terdapat perbedaan strategi pengungkapan diri. DO cenderung memendam pengalaman untuk menjaga privasi, sedangkan YA dan RE memilih berbagi kepada teman dekat untuk memperoleh dukungan. Respons lingkungan juga beragam, mulai dari dukungan hingga ledakan dan komentar yang mempertanyakan posisi laki-laki sebagai korban. Melalui proses refleksi,

ketiga informan membentuk pemaknaan baru bahwa laki-laki juga dapat menjadi korban toxic relationship. Pengalaman tersebut kemudian diinternalisasi menjadi pembelajaran mengenai pentingnya komunikasi terbuka, kepercayaan, penghargaan terhadap ruang pribadi, self-respect, dan boundaries. Relational Dialectics Theory memperlihatkan adanya ketegangan connection-autonomy dan openness-closedness, sedangkan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas menjelaskan proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi dalam pembentukan makna.

Kata kunci: pengalaman komunikasi; laki-laki; stigmatisasi; toxic relationship; fenomenologi; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

ABSTRACT

This study aims to understand men's communication experiences in interpreting stigmatization as victims of toxic relationships. The study employed an interpretive constructivist paradigm, a qualitative method, and an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach. Three men who had experienced toxic relationships were selected through purposive sampling. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation and analyzed using IPA stages. The findings show that relationships initially perceived as harmonious gradually developed into unhealthy communication patterns involving control, activity restrictions, possessiveness, communication monitoring, and verbal aggression. Participants differed in their disclosure strategies. DO tended to keep his experience private, whereas YA and RE disclosed their experiences to close friends to obtain emotional support. Social responses ranged from support to teasing and comments questioning men's position as victims. Through reflection, all three participants constructed a new understanding that men can also become victims of toxic relationships. Their experiences were internalized as lessons concerning open communication, trust, respect for personal space, self-respect, and healthy boundaries. Relational Dialectics Theory highlights tensions between

connection and autonomy as well as openness and closedness, while Social Construction of Reality explains the processes of externalization, objectivation, and internalization in the construction of meaning.

Keywords: communication experiences; male victims; stigmatization; toxic relationships; phenomenology; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

I. PENDAHULUAN

Hubungan interpersonal yang tidak sehat atau toxic relationship merupakan fenomena yang tidak hanya berkaitan dengan kualitas hubungan, tetapi juga dengan proses komunikasi yang berlangsung di dalamnya. Komunikasi yang pada awalnya berfungsi membangun kedekatan dapat berubah menjadi sarana kontrol, pembatasan, dominasi, dan tekanan emosional. Dalam penelitian ini, persoalan tersebut ditempatkan dalam konteks pengalaman laki-laki yang menjadi korban toxic relationship. Fokus pada laki-laki penting karena pengalaman mereka sering berhadapan dengan konstruksi maskulinitas yang menempatkan laki-laki sebagai pihak yang harus kuat, rasional, dominan, dan mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Konstruksi tersebut dapat memengaruhi keberanian laki-laki untuk mengungkapkan pengalaman sebagai korban dan cara lingkungan memberikan respons.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman laki-laki sebagai korban tidak berhenti pada dinamika dengan pasangan. Pengalaman tersebut berlanjut ketika korban berinteraksi dengan teman, rekan kerja, keluarga, dan lingkungan sosial. Respons sosial dapat menjadi dukungan, tetapi dapat pula menghasilkan invalidasi atau stigma. Dengan demikian, pengalaman komunikasi dan proses pemaknaan tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial tempat korban berada.

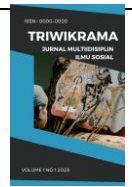
Penelitian ini menggunakan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas Peter L. Berger dan Thomas Luckmann untuk memahami bagaimana pengalaman komunikasi dan stigma bergerak melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Teori ini dipadukan dengan Relational Dialectics Theory (RDT) Leslie Baxter untuk membaca ketegangan yang muncul dalam hubungan interpersonal, terutama antara kedekatan dan otonomi serta antara keterbukaan dan perlindungan diri. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman subjektif para informan dan bagaimana mereka memberikan makna terhadap pengalaman tersebut.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Stigmatisasi laki-laki sebagai korban dipahami sebagai proses pelabelan dan penilaian sosial yang berkaitan dengan stereotip gender. Dalam konteks penelitian, stigma muncul ketika laki-laki dipandang tidak sesuai dengan gambaran maskulinitas



Gambar 1. Infografis Fenomena Laki-laki sebagai Korban



karena berada pada posisi korban. Literatur yang digunakan dalam penelitian menunjukkan bahwa konstruksi maskulinitas dapat menghambat ekspresi emosi, self-disclosure, dan pencarian dukungan (Anderson & McCormack, 2021; Bates et al., 2020; Connell & Messerschmidt, 2020).

Toxic relationship dalam penelitian ini dipahami sebagai hubungan interpersonal yang ditandai pola interaksi merugikan, antara lain kontrol, manipulasi, dominasi, pembatasan, komunikasi verbal yang menyakitkan, dan ketidakseimbangan relasi. Hasil penelitian terdahulu yang dirangkum dalam penelitian memperlihatkan bahwa pola tersebut dapat berkembang secara bertahap sehingga individu tidak selalu segera menyadari bahwa hubungan yang dijalannya telah menjadi tidak sehat.

Teori Konstruksi Sosial atas Realitas menjelaskan bahwa realitas sosial dibentuk melalui proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi. Dalam penelitian ini, eksternalisasi berkaitan dengan pengalaman komunikasi dan tindakan informan selama menjalani hubungan; objektivasi berkaitan dengan pertemuan pengalaman pribadi dengan respons serta norma sosial mengenai laki-laki sebagai korban; sedangkan internalisasi berkaitan dengan pembentukan pemahaman baru mengenai diri, hubungan, dan posisi sebagai korban.

Relational Dialectics Theory memandang hubungan interpersonal sebagai proses dinamis yang diwarnai kontradiksi. Dua ketegangan yang paling relevan dengan temuan penelitian adalah connection-autonomy dan openness-closedness (Baxter & Montgomery, 1996; Baxter & Norwood, 2021). Connection-autonomy terlihat dalam tarik-menarik antara mempertahankan kedekatan dengan pasangan dan kebutuhan akan kebebasan pribadi. Openness-closedness terlihat ketika informan ingin memperoleh

dukungan melalui keterbukaan, tetapi pada saat yang sama ingin melindungi privasi dan dirinya dari penilaian sosial.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan paradigma konstruktivis interpretatif dan metode kualitatif. Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi dengan strategi analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman subjektif dan proses pemaknaan yang dibangun oleh individu atas pengalaman komunikasinya.

Subjek penelitian terdiri atas tiga laki-laki yang pernah mengalami toxic relationship dan telah mengakhiri hubungan tersebut. Informan dipilih secara purposive berdasarkan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian: laki-laki berusia 18-35 tahun, pernah menjalani hubungan lebih dari dua tahun yang dikategorikan toxic, memiliki pengalaman komunikasi tidak sehat atau kekerasan verbal/nonverbal, memiliki pengalaman stigma atau invalidasi sebagai laki-laki, dan bersedia menceritakan pengalamannya. Informan menggunakan pseudonim DO, YA, dan RE. DO berusia 23 tahun dan menjalani hubungan selama sekitar delapan tahun; YA berusia 20 tahun dan menjalani hubungan selama sekitar empat tahun; RE berusia 24 tahun dan menjalani hubungan selama sekitar tiga tahun. Seluruh hubungan telah berakhir.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi. Wawancara bersifat semi-terstruktur agar peneliti tetap memiliki arah pertanyaan namun memberi ruang bagi informan untuk menceritakan pengalaman secara bebas. Penelitian dilaksanakan di Kota Bandung dalam rentang Maret-Juli 2026.

Analisis data mengikuti tahapan IPA, yaitu reading and re-reading, initial noting,

developing emergent themes, searching for connections across themes, moving to the next case, dan looking for patterns across cases. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu, member check, audit trail, serta prolonged engagement. Tahapan tersebut digunakan untuk menjaga kedalaman interpretasi sekaligus mempertahankan kekhasan pengalaman masing-masing informan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memperlihatkan tiga kelompok temuan utama: pengalaman komunikasi selama menjalani toxic relationship, pengalaman menghadapi stigmatisasi, dan pemaknaan pengalaman sebagai korban. Ketiganya saling berhubungan. Pengalaman komunikasi dengan pasangan menjadi pengalaman awal yang membentuk posisi informan sebagai korban; interaksi dengan lingkungan sosial mempertemukan pengalaman tersebut dengan konstruksi sosial mengenai maskulinitas; kemudian refleksi setelah hubungan berakhir menghasilkan pemaknaan baru.



Gambar 2. Contoh postingan x mengenai *toxic relationship*

Pengalaman Komunikasi selama Menjalani *Toxic Relationship*

Perubahan dinamika komunikasi menuju toxic relationship. Ketiga informan menggambarkan bahwa hubungan pada awalnya dipersepsikan harmonis dan nyaman. Perubahan berlangsung bertahap. DO mulai merasakan pembatasan sekitar empat sampai lima bulan setelah hubungan berjalan. YA menyebut tahun pertama sebagai masa romantis, sedangkan perilaku toxic mulai terlihat pada tahun kedua. RE mengalami perubahan setelah hubungan berjalan cukup lama, terutama melalui sikap posesif, pengaturan, dan pembatasan hubungan dengan teman. Pola ini menunjukkan bahwa perilaku yang kemudian dianggap toxic pada awalnya masih dimaknai sebagai perhatian atau kasih sayang.

Bentuk komunikasi tidak sehat dan strategi mempertahankan hubungan. DO mengalami pembatasan aktivitas dan kontrol terhadap kehidupan sosial maupun akademik. YA lebih dominan mengalami kekerasan verbal saat konflik dan memilih menenangkan situasi. RE mengalami posesivitas, pembatasan ruang sosial, serta pengawasan melalui pesan digital. Ketiganya juga menunjukkan strategi mempertahankan hubungan: DO mengalah dan memendam, YA menahan emosi dan bertahan karena rasa sayang, sedangkan RE menuruti pasangan agar konflik tidak membesar sebelum akhirnya mengakhiri hubungan ketika merasa tidak sanggup lagi.

Temuan tersebut dapat dibaca melalui proses eksternalisasi Berger dan Luckmann. Pola tindakan dan komunikasi yang dilakukan berulang kali membentuk realitas hubungan bagi para informan. Mereka tidak langsung mengidentifikasi hubungan sebagai toxic karena perilaku kontrol dan pembatasan berkembang secara perlahan dan pada awalnya diberi makna positif. Dalam



perspektif RDT, situasi tersebut memperlihatkan connection-autonomy: informan ingin mempertahankan kedekatan, tetapi pada saat yang sama membutuhkan kebebasan, ruang pribadi, dan kenyamanan.

Pengungkapan diri dan respons lingkungan.

Ketika pengalaman memasuki ruang sosial, muncul perbedaan strategi pengungkapan. DO cenderung memendam karena menganggap masalah hubungan sebagai urusan pribadi dan khawatir orang lain menilai buruk pasangannya. YA memilih bercerita kepada teman dekat karena merasa bingung dan membutuhkan dukungan. RE juga bercerita kepada beberapa teman yang dipercaya untuk memperoleh pendapat. Respons yang diterima beragam. YA memperoleh dukungan untuk mengakhiri hubungan, tetapi juga pernah menjadi sasaran ledakan ketika terlihat menangis. RE memperoleh dukungan sekaligus komentar yang mempertanyakan bagaimana laki-laki dapat menjadi korban. DO relatif membatasi keterlibatan lingkungan.

Temuan ini memperlihatkan proses objektivasi. Pengalaman pribadi para informan bertemu dengan realitas sosial yang telah terbentuk mengenai laki-laki sebagai sosok yang harus kuat dan tidak menunjukkan kerentanan. Stigma tidak selalu hadir sebagai penolakan langsung; ia juga muncul melalui candaan, pertanyaan, ekspektasi, atau asumsi mengenai peran laki-laki. RDT membantu menjelaskan kondisi ini melalui openness-closedness. Informan memiliki kebutuhan untuk bercerita dan memperoleh dukungan, tetapi juga kebutuhan untuk menjaga privasi dan melindungi diri dari penilaian.

Pemaknaan stigmatisasi.

Ketiga informan memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi stigma, tetapi memiliki kesamaan bahwa menjadi korban tidak seharusnya dipandang sebagai

sesuatu yang memalukan atau tidak sesuai dengan identitas laki-laki. DO lebih memilih menjaga privasi dan tidak terlalu memusatkan perhatian pada penilaian sosial. YA melihat bahwa stigma masih kuat karena laki-laki dianggap harus selalu kuat, dan pengalaman diledak ketika menangis membuatnya lebih takut untuk bercerita kembali. RE mengalami komentar yang secara langsung mempertanyakan posisi laki-laki sebagai korban, tetapi pengalaman tersebut justru memperkuat keyakinannya bahwa siapa pun dapat menjadi korban toxic relationship.

Pemaknaan pengalaman setelah hubungan berakhir. Ketiga informan tidak berhenti pada identitas sebagai korban, tetapi membentuk pemahaman baru dari pengalaman tersebut. DO menjadi lebih berhati-hati dalam membangun hubungan dan lebih peka terhadap perilaku mengontrol. YA mengalami perubahan dalam kepercayaan dan menekankan pentingnya komunikasi yang baik ketika menghadapi masalah. RE menjadi lebih berani menetapkan boundaries dan menekankan pentingnya keseimbangan, rasa aman, kebebasan, serta saling mendukung.

Temuan tersebut menunjukkan proses internalisasi. Realitas yang sebelumnya dialami sebagai tekanan komunikasi kemudian diserap menjadi pengetahuan dan nilai baru dalam kehidupan informan. Pengalaman tidak lagi hanya dimaknai sebagai peristiwa menyakitkan, tetapi sebagai pembelajaran mengenai hubungan interpersonal yang sehat. Ketiga informan membangun pemahaman bahwa status korban ditentukan oleh pengalaman yang dialami, bukan oleh jenis kelamin.

Secara keseluruhan, RDT dan Teori Konstruksi Sosial atas Realitas saling melengkapi. RDT menjelaskan dinamika dan kontradiksi komunikasi yang dialami informan, sedangkan Berger dan Luckmann menjelaskan bagaimana pengalaman tersebut



berkembang menjadi realitas sosial dan kemudian diinternalisasi menjadi pemaknaan. Pada hubungan dengan pasangan, connection-autonomy menjelaskan dilema antara mempertahankan kedekatan dan mempertahankan otonomi. Pada hubungan dengan lingkungan sosial, openness-closedness menjelaskan dilema antara kebutuhan untuk memperoleh dukungan dan kebutuhan untuk melindungi diri dari stigma.

Dengan demikian, pengalaman komunikasi laki-laki dalam memaknai stigmatisasi merupakan proses yang berlangsung bertahap. Pengalaman komunikasi membentuk pengalaman sebagai korban; respons sosial memberi konteks terhadap stigma; dan refleksi mengubah pengalaman tersebut menjadi pemahaman baru. Pemaknaan akhir para informan cenderung bergerak menuju penerimaan bahwa laki-laki juga dapat menjadi korban, peningkatan penghargaan terhadap diri, serta kemampuan menetapkan batasan dalam hubungan interpersonal.

V. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman komunikasi laki-laki dalam memaknai stigmatisasi sebagai korban toxic relationship berlangsung melalui proses yang saling berkaitan. Pertama, pengalaman komunikasi berkembang secara bertahap dari hubungan yang awalnya harmonis menuju pola komunikasi yang mengandung kontrol, pembatasan, posesivitas, pengawasan, dan kekerasan verbal. Para informan mempertahankan hubungan melalui mengalah, memendam, menenangkan konflik, menyesuaikan diri, serta berharap pasangan berubah.

Kedua, ketika pengalaman tersebut diungkapkan kepada lingkungan sosial, para informan menerima respons yang beragam.

Ada dukungan dan empati, tetapi juga ledakan serta komentar yang dipengaruhi stereotip bahwa laki-laki harus kuat dan tidak seharusnya menjadi korban. Perbedaan respons tersebut memengaruhi keputusan informan mengenai seberapa jauh mereka membuka pengalaman kepada orang lain.

Ketiga, pengalaman tersebut menghasilkan pemaknaan baru. Ketiga informan memandang bahwa laki-laki juga dapat menjadi korban toxic relationship dan bahwa status korban tidak ditentukan oleh jenis kelamin. Pengalaman kemudian diinternalisasi sebagai pembelajaran untuk lebih menghargai diri, membangun komunikasi yang sehat, memberikan ruang pribadi, membangun kepercayaan, dan menetapkan boundaries.

Secara teoretis, Teori Konstruksi Sosial atas Realitas menjelaskan proses eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi, sedangkan RDT menjelaskan ketegangan connection-autonomy dan openness-closedness yang menyertai pengalaman komunikasi. Keterbatasan penelitian terutama terletak pada jumlah informan yang terbatas dan ruang lingkup yang berfokus pada pengalaman laki-laki di Kota Bandung. Penelitian selanjutnya dapat memperluas karakteristik informan, wilayah, maupun perspektif teori komunikasi.

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, E., & McCormack, M. (2021). Inclusive masculinity theory and men's emotional expression. *Journal of Men's Studies*, 29(1), 1-17.
- Bates, E. A., Kaye, L. K., Pennington, C. R., & Hamlin, I. (2020). What about the male victims? Exploring the impact of intimate partner violence on men. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(19-20), 3735-3757.



- Baxter, L. A. (2023). Relational dialectics theory: An updated perspective on relational contradictions. *Journal of Family Communication*, 23(2), 123-137.
- Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and dialectics*. Guilford Press.
- Baxter, L. A., & Norwood, K. M. (2021). Relational dialectics theory 2.0: Dialogue, discourse, and relational contradictions. *Communication Theory*, 31(1), 1-20.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2020). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society*, 34(6), 859-882.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2023). *The SAGE handbook of qualitative research* (6th ed.). SAGE.
- Dodgson, J. E. (2023). Phenomenology: Researching the lived experience. *Journal of Human Lactation*, 39, 385-396.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2021). Interpretative phenomenological analysis. In relevant qualitative research literature.
- KemenPPPA. (2022). *Survei nasional kekerasan terhadap perempuan dan anak*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Komnas HAM. (2023). *Laporan tahunan HAM 2022*. Komnas HAM.
- McMorran, C., & Green, W. N. (2023). *Participant observation*. SAGE Research Methods.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook*.
- Poth, C. N. (2021). *Qualitative research methods: A practice-oriented introduction*.
- Schutz, A. (1967/2013). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
- Smith, J. A., & Nizza, I. E. (2022). *Interpretative phenomenological analysis*.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*.
- Suryani, L., et al. (2024). *Pengalaman komunikasi dalam toxic relationship*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Taylor, K., Johnson, P., & Lee, R. (2024). Violence and mental health in men: A contemporary analysis. *American Journal of Men's Health*, 18(2), 1-12.
- Thompson, E. H., & Bennett, K. M. (2022). Measurement of masculinity ideologies: A review. *Psychology of Men & Masculinities*, 23(2), 143-157.
- Wood, J. T. (2020). *Interpersonal communication: Everyday encounters* (9th ed.). Cengage Learning.
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018*.