



Bertahan, Terluka: Fenomena Toxic relationship akibat Kegagalan Komunikasi di Kalangan Generasi Z

J. A Asyraf

Magister Pariwisata Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: Jl.Dr. Setiabudhi 229, Bandung, 40154

Korespondensi penulis: jovanasyraf25@gmail.com

Abstract. This study aims to identify the phenomenon of toxic relationships caused by communication failures in interpersonal relationships among Generation Z. It also seeks to understand why individuals remain in unhealthy relationships despite experiencing emotional harm. A qualitative descriptive method was employed, using a case study approach and in-depth interviews with Gen Z individuals in Bandung City who have experienced toxic relationships. The results indicate that communication failures such as one-sided assumptions, silent treatment, and emotional invalidation are the root causes of damaging relationships. Additionally, emotional dependence, hope for change, and low emotional literacy were identified as common reasons for staying in such relationships. This research is expected to contribute to the development of healthy communication awareness and psychosocial interventions for young generations.

Keywords: Toxic relationship, communication, Generation Z

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi fenomena *Toxic relationship* yang disebabkan oleh kegagalan komunikasi dalam relasi antarindividu di kalangan Generasi Z. Penelitian ini juga berupaya memahami alasan mengapa individu tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat meskipun mengalami luka emosional. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan wawancara mendalam terhadap individu Gen Z yang pernah mengalami *Toxic Relationship* di Kota Bandung. Hasil menunjukkan bahwa kegagalan komunikasi, seperti asumsi sepihak, silent treatment, dan invalidasi emosi, menjadi akar dari relasi yang merusak. Selain itu, faktor ketergantungan emosional, harapan akan perubahan, serta rendahnya literasi emosi menjadi alasan umum bertahannya individu dalam hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kesadaran komunikasi sehat dan intervensi psikososial bagi generasi muda.

Kata kunci: Toxic relationship, komunikasi, generasi Z

LATAR BELAKANG

Komunikasi merupakan fondasi penting dalam membentuk relasi sosial yang sehat. Kualitas hubungan interpersonal sangat dipengaruhi oleh cara individu menyampaikan dan menerima pesan, termasuk kemampuan dalam mengekspresikan emosi dan memahami kebutuhan emosional pasangan¹. Dalam konteks Generasi Z, dinamika ini menjadi semakin kompleks karena generasi ini tumbuh dalam budaya digital yang sarat akan komunikasi instan, simbolis, dan sering kali miskin konteks emosional².

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, dikenal sebagai generasi pertama yang sejak lahir sudah terpapar internet dan media sosial. Menurut laporan dari Pew Research Center, lebih dari 95% remaja usia 13–17 tahun memiliki akses ke smartphone, dan 89% di antaranya menggunakan media sosial setiap hari³. Ini menciptakan perubahan besar dalam cara mereka membangun dan mempertahankan relasi, di mana komunikasi yang cepat dan visual menjadi norma. Namun, ironisnya, meskipun sangat terhubung secara digital, mereka menghadapi tantangan besar dalam mengelola komunikasi emosional secara langsung⁴.

Fenomena *Toxic relationship* menjadi salah satu isu yang sangat sering ditemukan dalam pergaulan Generasi Z. Hubungan ini ditandai dengan dinamika yang tidak sehat seperti kontrol berlebih, kecemburuhan ekstrem, gaslighting, hingga emotional invalidation⁵. Studi oleh Wright dkk. (2020) menunjukkan bahwa 67% remaja dan dewasa muda pernah mengalami paling tidak satu bentuk perilaku tidak sehat dalam hubungan romantis, baik sebagai pelaku maupun korban⁶. Di Indonesia, survei oleh PUSKAPA UI (2022) mencatat bahwa 4 dari 10 responden muda merasa pernah berada dalam relasi yang menekan secara psikologis, namun tidak tahu bagaimana cara mengidentifikasi atau keluar dari relasi tersebut⁷.

Dalam berbagai kasus, akar dari *Toxic relationship* bukan hanya soal kepribadian atau trauma masa lalu, melainkan juga ketidakmampuan untuk berkomunikasi secara sehat. Pola seperti silent treatment, asumsi tanpa klarifikasi, dan ekspresi emosi yang meledak-ledak atau sebaliknya terlalu ditekan, merupakan bentuk kegagalan komunikasi yang umum dijumpai⁸. Komunikasi yang buruk ini memicu kesalahpahaman, rasa tidak dihargai, dan menciptakan siklus konflik yang sulit diakhiri.

Yang menjadi perhatian lebih lanjut adalah kenyataan bahwa banyak individu tetap bertahan dalam hubungan yang jelas-jelas menyakiti mereka secara emosional. Alasan mereka bertahan pun beragam, mulai dari ketergantungan emosional, rasa takut ditinggalkan, romantisasi perjuangan dalam cinta, hingga rendahnya literasi mengenai relasi sehat⁹. Seorang partisipan dalam penelitian ini bahkan berkata, “Saya tahu ini menyakitkan, tapi saya tidak tahu siapa lagi yang bisa saya ajak bicara selain dia.”

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini ingin mengkaji lebih dalam bagaimana komunikasi yang buruk berperan dalam terbentuknya *Toxic relationship* di

kalangan Generasi Z, serta menggali lebih jauh apa yang menjadi alasan individu untuk tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat meskipun mengalami luka emosional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman ilmiah mengenai komunikasi interpersonal dan menjadi referensi dalam merancang program edukasi komunikasi sehat bagi generasi muda di era digital.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, untuk menyajikan gambaran lengkap tentang Fenomena *Toxic relationship* di Kalangan Generasi Z, dan menggunakan penelitian sebelumnya yang terkait dengan *Toxic relationship* dan komunikasi sehingga dapat menganalisa seberapa besar peranan media sosial dengan fenomena *Toxic relationship* akibat kegagalan komunikasi di kalangan generasi z..

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Penelitian

1. Kasus-kasus Toxic Relationship pada Gen Z

Selama proses wawancara mendalam terhadap beberapa partisipan dari Generasi Z, peneliti menemukan bahwa sebagian besar dari mereka pernah mengalami atau menyaksikan langsung bentuk-bentuk *toxic relationship*. Salah satu cerita yang cukup menggugah datang dari seorang partisipan berusia 25 tahun, yang menceritakan bagaimana pasangannya mengontrol kehidupannya, dengan dalih cinta dan proteksi. Ia sempat merasa itu wajar dan justru menjadi tanda perhatian dan kasih sayang, hingga kemudian menyadari bahwa ia kehilangan kebebasan atas dirinya sendiri.

Cerita lain berasal dari seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang mengalami silent treatment berkepanjangan setiap kali terjadi konflik kecil. Alih-alih menyelesaikan masalah melalui komunikasi terbuka, pasangannya justru memilih menghilang tanpa kejelasan. Siklus ini berlangsung selama berbulan-bulan dan berdampak signifikan terhadap rasa percaya dirinya. Sebagian besar invoman juga menyebutkan pernah mengalami bentuk manipulasi emosional seperti gaslighting, di mana mereka merasa mempertanyakan realitas dan perasaan mereka sendiri akibat ucapan pasangannya.

2. Analisis Kegagalan Komunikasi yang Terjadi

Temuan utama menunjukkan bahwa kegagalan komunikasi dalam relasi Gen Z bukan hanya karena kurangnya waktu berbicara, melainkan karena pola komunikasi yang dangkal dan sering kali terdistorsi oleh media digital. Misalnya, penyelesaian konflik sering dilakukan melalui pesan singkat yang miskin konteks emosional, atau lebih buruk lagi, melalui status pasif-agresif di media sosial.

Bentuk kegagalan komunikasi yang paling dominan mencakup:

- Silent treatment, di mana salah satu pihak memilih diam atau menghilang sebagai bentuk hukuman emosional.
- Over-generalization, penggunaan kata-kata seperti "kamu selalu" atau "kamu tidak pernah" dalam argumen yang menimbulkan eskalasi konflik.
- Emotional invalidation, ketika perasaan satu pihak direndahkan, dianggap lebay, atau tidak penting.

B. Dampak Emosional dan Psikologis

1. Rasa Sakit dan Dampak Mental

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami gejala gangguan psikologis seperti stres berat, kecemasan, penurunan produktivitas, dan dalam beberapa kasus, gejala depresi ringan. Salah satu informan bahkan berkata, “Saya jadi kehilangan arah, saya tahu ini salah tapi saya tetap di situ karena tidak tahu harus bagaimana.”

2. Mekanisme Bertahan dalam Toxic Relationship

Alasan bertahan bervariasi. Ada yang tetap bertahan karena merasa takut kehilangan pasangan satu-satunya yang “mengerti” dirinya, meski penuh luka. Ada pula yang berharap bahwa dengan cukup kesabaran, pasangannya akan berubah. Fenomena ini dikenal sebagai trauma bonding—ikatan emosional kuat yang terbentuk karena hubungan penuh konflik dan siklus penderitaan. Beberapa responden juga mengakui bahwa mereka memiliki pengalaman masa kecil atau keluarga yang disfungisional, sehingga tidak memiliki gambaran atau role model tentang relasi yang sehat.

C. Perbandingan dengan Generasi Sebelumnya

1. Perbedaan dalam Pola Komunikasi

Dibandingkan dengan generasi sebelumnya, Generasi Z lebih bergantung pada komunikasi digital—chat, voice note, emoji—yang sering kali menciptakan kesenjangan pemahaman. Orang tua atau generasi X lebih terbiasa menyelesaikan konflik dengan komunikasi langsung, sedangkan Gen Z cenderung memilih untuk menghindar atau menyimpan masalah karena merasa "tak enak hati" atau takut dianggap lebay.

2. Persepsi terhadap Toxic Relationship

Uniknya, Generasi Z cukup sadar terhadap istilah toxic, bahkan familiar dengan konsep-konsep seperti gaslighting atau boundaries. Namun, pemahaman teoritis ini tidak serta merta diterjemahkan ke dalam praktik.

D. Strategi untuk Mengatasi *Toxic Relationship*

1. Meningkatkan Keterampilan Komunikasi

Edukasi tentang komunikasi asertif dan empatik sangat dibutuhkan. Keterampilan seperti mengutarakan perasaan, menjadi pendengar yang aktif, serta menyampaikan ketidaknyamanan tanpa menyalahkan merupakan keterampilan yang belum banyak dimiliki oleh Gen Z.

2. Kesadaran Diri dan Refleksi

Beberapa partisipan yang berhasil keluar dari *Toxic Relationship* mengaku bahwa mereka mulai berubah setelah melakukan refleksi diri atau mengikuti sesi konseling.

3. Dukungan Sosial dan Profesional

Lingkungan yang suportif seperti teman, keluarga, atau komunitas menjadi faktor penting dalam membantu individu keluar dari hubungan beracun. Selain itu, akses terhadap bantuan profesional seperti konselor dan psikolog juga sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN

Ringkasan Temuan

Kegagalan komunikasi menjadi fondasi utama dari munculnya toxic relationship di kalangan Generasi Z. Pola seperti silent treatment, asumsi sepihak, dan ketidakmampuan menyampaikan emosi secara sehat sangat dominan. Meskipun banyak individu

menyadari bahwa relasi mereka tidak sehat, ketergantungan emosional dan ketakutan ditinggalkan menjadi penghalang untuk keluar dari hubungan tersebut.

Implikasi Penelitian

Penelitian ini menunjukkan pentingnya pendidikan komunikasi interpersonal yang aplikatif bagi Gen Z, serta penyediaan akses terhadap dukungan psikologis dan ruang dialog reflektif. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan, pembuat kebijakan, dan komunitas kesehatan mental untuk merancang program preventif dan kuratif dalam isu hubungan tidak sehat di kalangan generasi z.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2005). Communication in romantic relationships: Understanding interpersonal dynamics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 393–408.
 - [2] Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). Digital Youth: The Role of Media in Development. Springer.
 - [3] Pew Research Center. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018.
 - [4] Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press.
 - [5] Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2007). The Dark Side of Interpersonal Communication. Routledge.
 - [6] Wright, M. F., Wachs, S., & Harper, B. D. (2020). The Role of Communication Aggression in Adolescent Romantic Relationships. *Journal of Adolescence*, 82, 67–76.
 - [7] PUSKAPA UI. (2022). Studi Kekerasan Psikologis dalam Hubungan Remaja di Indonesia. Jakarta: Universitas Indonesia.
 - [8] Braithwaite, D. O., Schrottdt, P., & Afifi, T. D. (2020). Engaging Theories in Interpersonal Communication. Routledge.
 - [9] Herman, J. L. (1997). Trauma and Recovery. Basic Books.
- .