



Peran Pola Komunikasi dalam Human Relations Mahasiswa terhadap Toxic Relationship

Tiara Rua Moulina¹, Hesa Agus Pratiwi², Azizatun Nafsyiah³, April Laksana⁴
^{1,2,3,4} Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Jl. Raya Serang – Jakarta, KM. 03, No. 1B, Panancangan,
Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang, Banten

Email : tiararuamoulina1301@gmail.com, hesaaguspratiwi@gmail.com
azizatunnfsyh24@gmail.com, aprilaksana8@gmail.com

Abstract This study aims to determine the role of communication patterns in student human relations on the emergence and dynamics of toxic relationships. Communication patterns, both verbal and nonverbal, are important elements in interactions between individuals that affect the quality of interpersonal relationships. In the context of university students, communication patterns are often influenced by the level of emotional maturity, cultural background, and social environment. Unhealthy communication patterns, such as domination, manipulation, or a tendency to avoid conflict, can be the main trigger of toxic relationships. Conversely, healthy communication with openness, empathy, and respect can prevent toxic relationships and improve problematic relationship dynamics. This research uses a type of qualitative research using the literature study method sourced from books, journals regarding the research discussed by examining the Role of Communication Patterns in Student Human Relations Against Toxic Relationship. Communication patterns have a significant role in shaping the dynamics of student relationships, including toxic relationships. Healthy communication patterns, including openness, empathy, and respect can prevent toxic relationships, while unhealthy communication patterns such as domination, manipulation, or closure, are often the main triggers. Students who lack interpersonal communication skills are vulnerable to getting trapped in toxic relationships, which can have a negative impact on their mental health and academic performance. Increased self-awareness, use of assertive communication, boundary setting, and external support are key steps to prevent or overcome toxic relationships. With positive communication patterns, students can build healthy relationships, support personal development, and create a harmonious social environment.

Keywords: Communication Patterns, Human Relations, University Students, Toxic Relationships, Interpersonal Communication

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pola komunikasi dalam human relations mahasiswa terhadap munculnya dan dinamika toxic relationship. Pola komunikasi, baik verbal maupun nonverbal, merupakan elemen penting dalam interaksi antarindividu yang memengaruhi kualitas hubungan interpersonal. Dalam konteks mahasiswa, pola komunikasi sering dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan emosional, latar belakang budaya, dan lingkungan sosial. Pola komunikasi yang tidak sehat, seperti dominasi, manipulasi, atau kecenderungan untuk menghindari konflik, dapat menjadi pemicu utama toxic relationship. Sebaliknya, komunikasi yang sehat dengan keterbukaan, empati, dan penghormatan mampu mencegah hubungan toksik dan memperbaiki dinamika hubungan yang bermasalah. Pada Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka bersumber dari buku-buku, jurnal-jurnal mengenai penelitian yang dibahas dengan menelaah Peran Pola Komunikasi Dalam Human Relations Mahasiswa Terhadap Toxic Relationship. Hasil penelitian Pola komunikasi memiliki peran signifikan dalam membentuk dinamika hubungan mahasiswa, termasuk toxic relationship. Pola komunikasi yang sehat, meliputi keterbukaan, empati, dan penghormatan mampu mencegah hubungan toksik, sementara pola komunikasi yang tidak sehat seperti dominasi, manipulasi, atau tertutupan, sering menjadi pemicu utama. Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal rentan terjebak dalam toxic relationship, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Peningkatan kesadaran diri, penggunaan komunikasi asertif, penetapan batasan, dan dukungan eksternal adalah langkah-langkah kunci untuk mencegah atau mengatasi toxic relationship. Dengan pola komunikasi yang positif, mahasiswa dapat membangun hubungan yang sehat, mendukung perkembangan pribadi, dan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis.

Kata Kunci: Pola Komunikasi, Human Relations, Mahasiswa, Toxic Relationship, Komunikasi Interpersonal

1. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan mahasiswa, hubungan interpersonal atau human relations memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan emosional, keberhasilan akademik, dan perkembangan pribadi. Pada masa transisi menuju kedewasaan ini, mahasiswa sering kali membangun berbagai hubungan, baik di lingkungan pertemanan, organisasi, maupun kehidupan pribadi. Namun, tidak semua hubungan interpersonal yang terjalin bersifat konstruktif. Salah satu tantangan yang muncul adalah fenomena toxic relationship, yaitu hubungan yang ditandai oleh dinamika negatif seperti komunikasi yang buruk, manipulasi emosional, dominasi, atau bahkan kekerasan verbal dan emosional. Situasi ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, motivasi, dan kemampuan mahasiswa dalam menjaga keseimbangan kehidupan mereka. (Indah Permata Sari Hutasoit, 2024)

Pola komunikasi menjadi elemen kunci dalam menentukan kualitas hubungan interpersonal. Komunikasi yang efektif, empatik, dan terbuka dapat membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung, sementara komunikasi yang didasarkan pada agresivitas, ketertutupan, atau pasif-agresif cenderung menciptakan hubungan yang merugikan. Dalam konteks mahasiswa, kurangnya pengalaman dan keterampilan dalam mengelola komunikasi sering kali menjadi salah satu faktor utama yang memicu atau memperburuk toxic relationship. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa sedang dalam proses membangun identitas diri dan belum sepenuhnya memahami pentingnya pola komunikasi yang sehat dalam hubungan interpersonal. (Siti Nurrachmah, 2024)

Toxic relationship tidak hanya memberikan dampak langsung kepada individu yang terlibat, tetapi juga menciptakan efek domino yang dapat memengaruhi lingkungan sosial mereka. Mahasiswa yang terjebak dalam hubungan toksik sering kali mengalami penurunan produktivitas akademik, isolasi sosial, dan tekanan emosional yang berkepanjangan. Dalam beberapa kasus, mereka juga merasa kesulitan untuk keluar dari hubungan tersebut akibat pola komunikasi yang manipulatif atau ketergantungan emosional. Oleh karena itu, memahami peran pola komunikasi dalam human relations mahasiswa menjadi hal yang penting untuk mencegah, mengelola, dan memperbaiki hubungan yang tidak sehat. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, hubungan interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk pengalaman sosial dan emosional mereka. Mahasiswa sering kali berada dalam fase transisi yang penuh tantangan, di mana mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalin hubungan sosial, dan menghadapi berbagai tekanan akademis. Namun, di tengah dinamika ini, fenomena toxic relationship semakin marak terjadi. Toxic relationship dapat didefinisikan sebagai hubungan yang merugikan, di mana satu atau kedua pihak mengalami dampak negatif,

baik secara emosional maupun psikologis. Dalam banyak kasus, pola komunikasi yang buruk menjadi salah satu penyebab utama terjadinya toxic relationship. Komunikasi yang tidak efektif dapat menciptakan kesalahpahaman, konflik, dan ketidakpuasan yang berujung pada keretakan hubungan. (Restia Pramesti, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pola komunikasi yang diterapkan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas hubungan mereka dengan orang lain dan bagaimana hal ini berkontribusi pada terbentuknya toxic relationship.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi dalam human relations mahasiswa memengaruhi keberadaan dan dinamika toxic relationship. faktor-faktor yang memengaruhi hubungan toksik, serta strategi yang digunakan untuk menghadapi atau keluar dari hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang pentingnya komunikasi yang sehat dalam membangun hubungan interpersonal yang positif, sekaligus memberikan solusi praktis bagi mahasiswa untuk mengelola hubungan mereka secara lebih baik.

2. METODOLOGI

Pada Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi pustaka bersumber dari buku-buku, jurnal-jurnal mengenai penelitian yang dibahas dengan menelaah Peran Pola Komunikasi Dalam Human Relations Mahasiswa Terhadap Toxic Relationship menganalisis data secara mendalam.

3. PEMBAHASAN

Pengertian Pola Komunikasi

Pola komunikasi merupakan aspek fundamental dalam hubungan manusia, terutama di kalangan mahasiswa, yang sering kali berinteraksi dalam berbagai konteks sosial dan akademis. Pola komunikasi ini mencakup cara individu berinteraksi, menyampaikan pesan, dan membangun hubungan dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa, pola komunikasi dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, seperti komunikasi interpersonal, komunikasi kelompok, dan komunikasi formal. Komunikasi interpersonal terjadi antara individu secara langsung dan bersifat intim, di mana empati dan pemahaman satu sama lain sangat penting untuk menciptakan hubungan yang sehat. Sementara itu, komunikasi kelompok melibatkan interaksi antara beberapa individu dalam konteks yang lebih besar, seperti dalam organisasi mahasiswa atau kelompok studi, di mana dinamika kelompok dan kohesivitas menjadi kunci untuk mencapai tujuan bersama. (Edwi Arief Sosiawan, 2021)

Pola komunikasi yang baik dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial mahasiswa, mendukung pengembangan emosional dan intelektual mereka. Sebaliknya, pola komunikasi yang buruk dapat memicu konflik dan menciptakan toxic relationship, di mana individu merasa tertekan atau tidak dihargai. Misalnya, komunikasi yang agresif atau defensif dapat menyebabkan kesalahpahaman dan ketegangan antar individu. Selain itu, faktor-faktor seperti latar belakang budaya, pengalaman pribadi, dan lingkungan sosial juga memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, termasuk kemampuan mendengarkan aktif dan memberikan umpan balik konstruktif. Dengan memahami pola komunikasi ini, mahasiswa dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan produktif di lingkungan kampus, serta mengurangi risiko terjadinya konflik sosial yang merugikan. (Mar'ati Fajrin, 2022)

Pola Komunikasi Dalam Human Relations Mahasiswa Memengaruhi Keberadaan Dan Dinamika Toxic Relationship

Pola komunikasi dalam human relations mahasiswa memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk keberadaan dan dinamika toxic relationship. Pola komunikasi adalah cara individu berinteraksi secara verbal maupun nonverbal, termasuk bagaimana pesan disampaikan, diterima, dan dipahami dalam suatu hubungan. Dalam konteks mahasiswa, pola komunikasi sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat kedewasaan emosional, latar belakang budaya, pengalaman sebelumnya, dan lingkungan sosial. Pola komunikasi yang tidak sehat, seperti dominasi satu pihak, manipulasi, ketertutupan, atau kecenderungan untuk menghindari konflik, dapat menjadi pemicu utama munculnya toxic relationship. Sebaliknya, pola komunikasi yang sehat, seperti keterbukaan, empati, dan penghormatan terhadap kebutuhan emosional masing-masing, mampu mencegah terjadinya hubungan toksik dan bahkan memperbaiki dinamika hubungan yang bermasalah. (Gracia Febrina Lumentut, 2022).

Mahasiswa yang belum memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik cenderung rentan terjebak dalam hubungan toksik. Misalnya, ketidakmampuan untuk mengungkapkan ketidakpuasan atau kebutuhan secara jelas dapat menciptakan ketegangan yang berlarut-larut. Dalam situasi lain, pola komunikasi yang terlalu agresif atau pasif-agresif dapat menimbulkan rasa takut atau kebingungan pada pihak lain, sehingga hubungan menjadi tidak seimbang. Pola komunikasi yang manipulatif, seperti penggunaan bahasa yang mengontrol atau merendahkan, sering kali digunakan dalam toxic relationship untuk mempertahankan dominasi satu pihak, sementara pihak lainnya kehilangan kepercayaan diri untuk berbicara atau bertindak. (Almer Radilatujani, 2024).

Dinamika toxic relationship dalam hubungan mahasiswa juga sering kali diperkuat oleh kurangnya refleksi diri dan ketidaktahuan akan batas-batas hubungan yang sehat. Misalnya, mahasiswa yang tidak mampu mengenali pola komunikasi yang beracun, baik dalam dirinya maupun pasangannya, mungkin akan terus mempertahankan hubungan yang merugikan. Selain itu, pola komunikasi nonverbal, seperti nada suara, ekspresi wajah, atau bahasa tubuh, juga dapat memengaruhi dinamika hubungan. Sikap yang terlalu defensif atau menghindari kontak mata, misalnya, dapat memperburuk ketegangan dan menciptakan jarak emosional dalam hubungan. (Siti Nurrachmah, 2024)

Dalam beberapa kasus, toxic relationship juga dapat dipengaruhi oleh pola komunikasi di lingkungan sosial yang lebih luas, seperti teman atau keluarga. Mahasiswa yang terbiasa dengan lingkungan komunikasi yang toksik cenderung mereplikasi pola tersebut dalam hubungan pribadi mereka. Di sisi lain, pola komunikasi yang mendukung dan empatik di lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa mengenali dan menghadapi hubungan toksik. Dengan demikian, pola komunikasi tidak hanya menjadi cerminan dari hubungan interpersonal tetapi juga alat untuk mengubah dinamika hubungan. (Indah Permata Sari Hutasoit, 2024).

Pemahaman tentang pola komunikasi yang efektif sangat penting dalam mencegah dan menangani toxic relationship. Pola komunikasi yang sehat dapat menciptakan hubungan yang lebih setara, di mana kedua pihak merasa dihargai, didengarkan, dan didukung. Mahasiswa perlu dilatih untuk menggunakan komunikasi yang asertif, yaitu kemampuan untuk menyampaikan pikiran dan perasaan secara jujur tanpa melukai pihak lain. Selain itu, membangun kesadaran akan pentingnya mendengarkan secara aktif, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan mengelola konflik secara positif juga dapat membantu memperbaiki dinamika hubungan yang bermasalah. Pola komunikasi yang sehat bukan hanya menjadi kunci untuk membangun hubungan interpersonal yang baik, tetapi juga untuk mencegah dampak negatif jangka panjang yang disebabkan oleh toxic relationship. (Alpi Syahrin Sagala, 2024)

Pola komunikasi dalam hubungan manusia (*human relations*) mahasiswa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keberadaan dan dinamika toxic relationship di lingkungan kampus. Dalam konteks ini, komunikasi interpersonal yang efektif dan empatik sangat diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat antara mahasiswa. Ketika mahasiswa berinteraksi, pola komunikasi yang terbentuk dapat mencerminkan tingkat saling pengertian, kepercayaan, dan dukungan emosional di antara mereka. Namun, jika pola komunikasi tersebut tidak dikelola dengan baik, misalnya, melalui komunikasi yang agresif, defensif, atau pasif-agresif, maka potensi terjadinya konflik dan ketegangan akan meningkat. Hal ini dapat menyebabkan munculnya toxic relationship, di mana satu pihak merasa tertekan, tidak

dihargai, atau bahkan terisolasi dalam interaksi sosialnya. Penelitian menunjukkan bahwa adanya perilaku posesif dan batasan dalam bersosialisasi sering kali menjadi ciri dari toxic relationship yang dipicu oleh pola komunikasi yang buruk. (Siti Nurrachmah, 2024)

Lebih jauh lagi, mahasiswa yang mengalami toxic relationship sering kali mengalami dampak negatif pada kesehatan mental dan akademis mereka, seperti stres, kecemasan, dan penurunan performa akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik, termasuk kemampuan mendengarkan aktif, memberikan umpan balik konstruktif, dan mengelola konflik dengan cara yang sehat untuk mencegah terjadinya hubungan yang merugikan tersebut. Dengan membangun pola komunikasi yang positif, mahasiswa tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hubungan antarmanusia mereka tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan mendukung perkembangan pribadi serta akademis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang bagaimana pola komunikasi berperan dalam membentuk dinamika hubungan antar mahasiswa dan bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi keberadaan toxic relationship di kalangan mereka.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Relationship Toxic dalam Human Relations Mahasiswa

Toxic relationship dalam human relations mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Salah satu faktor utama adalah ketidakmatangan emosional, yang sering kali muncul pada usia mahasiswa sebagai bagian dari proses transisi menuju kedewasaan. Ketidakmatangan ini dapat terlihat dalam kesulitan mengelola emosi, seperti kecemburuan berlebihan, kemarahan yang tidak terkontrol, atau ketidakmampuan untuk menghadapi konflik secara konstruktif. Ketidakmatangan emosional ini membuat mahasiswa lebih rentan terlibat dalam hubungan yang didominasi oleh pola komunikasi negatif, seperti agresivitas, manipulasi, atau pasif-agresif, yang menjadi ciri khas toxic relationship. (Novi Andayani Praptiningsih, 2021)

Faktor lain yang memengaruhi adalah kurangnya keterampilan komunikasi interpersonal. Mahasiswa yang tidak terbiasa mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka secara terbuka dan jujur sering kali menggunakan pola komunikasi yang merusak, seperti menyalahkan, menghindar, atau merendahkan. Hal ini dapat memperburuk dinamika hubungan karena menciptakan ketegangan, ketidakpercayaan, dan ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan. Selain itu, ketidakmampuan untuk mendengarkan secara aktif atau memberikan umpan balik yang konstruktif juga dapat menghambat pemahaman bersama, yang seharusnya menjadi dasar dalam human relations yang sehat. Pengaruh lingkungan sosial dan budaya juga

menjadi faktor penting dalam menciptakan atau mempertahankan toxic relationship. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan keluarga atau komunitas dengan pola hubungan yang toksik cenderung mereplikasi pola tersebut dalam hubungan interpersonal mereka. Misalnya, mahasiswa yang terbiasa menyaksikan dominasi satu pihak dalam hubungan keluarga mungkin menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang normal dan menerapkannya dalam hubungan mereka sendiri. Selain itu, norma budaya yang mendorong ketergantungan emosional atau memberikan toleransi terhadap perilaku yang tidak sehat, seperti kekerasan verbal, juga dapat memperkuat keberadaan toxic relationship. (Ulin Nihayah, 2021)

Ketergantungan emosional adalah faktor lain yang sering ditemukan dalam toxic relationship mahasiswa. Ketergantungan ini terjadi ketika salah satu atau kedua pihak dalam hubungan merasa tidak dapat hidup tanpa kehadiran pasangan atau teman, meskipun hubungan tersebut bersifat merugikan. Ketergantungan semacam ini biasanya diperkuat oleh rendahnya kepercayaan diri, rasa takut akan kesendirian, atau trauma masa lalu yang belum terselesaikan. Ketergantungan emosional sering kali membuat individu sulit untuk keluar dari hubungan toxic, bahkan ketika mereka menyadari dampak negatifnya. Selain itu, tekanan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa juga dapat memengaruhi dinamika hubungan mereka. Beban studi, ekspektasi dari keluarga, dan tekanan untuk beradaptasi di lingkungan baru dapat meningkatkan tingkat stres mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memperburuk pola komunikasi dan memperbesar kemungkinan konflik dalam hubungan. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa mungkin tidak memiliki cukup energi emosional untuk menyelesaikan masalah hubungan dengan cara yang sehat, sehingga konflik kecil dapat berkembang menjadi pola hubungan yang toxic. (Ulin Nihayah, 2021)

Penggunaan media sosial juga dapat menjadi pemicu munculnya toxic relationship. Mahasiswa yang terlalu bergantung pada komunikasi digital cenderung menghadapi tantangan dalam membangun hubungan interpersonal yang autentik dan mendalam. Misalnya, interpretasi yang keliru terhadap pesan teks atau unggahan media sosial dapat memicu kecemburuan, salah paham, atau ketegangan dalam hubungan. Media sosial juga sering menjadi tempat untuk memanipulasi atau mengontrol pasangan, seperti memantau aktivitas mereka secara berlebihan atau menggunakan platform tersebut untuk merendahkan mereka di depan publik. Dalam memahami toxic relationship dalam human relations mahasiswa, penting untuk mengakui bahwa faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling memengaruhi satu sama lain. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup penguatan keterampilan komunikasi, peningkatan kesadaran emosional, dan perubahan pola pikir

terhadap hubungan interpersonal diperlukan untuk mencegah dan mengatasi toxic relationship di kalangan mahasiswa. (Fadia Rafa, 2022).

Faktor-faktor yang memengaruhi keberadaan toxic relationship dalam human relations mahasiswa sangat kompleks dan beragam. Salah satu faktor utama adalah pola komunikasi yang diterapkan dalam hubungan tersebut. Komunikasi yang buruk, seperti penggunaan bahasa kasar, kritik yang tajam, atau ketidakmampuan untuk mendengarkan, dapat menciptakan ketegangan dan konflik antara pasangan. Hal ini sering kali berujung pada perilaku merendahkan dan manipulatif, yang merupakan ciri khas dari hubungan yang beracun. Selain itu, self-esteem atau harga diri individu juga memainkan peran penting; mahasiswa dengan self-esteem rendah cenderung lebih mudah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat karena mereka merasa tidak layak untuk mendapatkan cinta dan penghargaan yang lebih baik. (ovi Andayani Praptiningsih, 2021)

Faktor lingkungan sosial juga berkontribusi terhadap dinamika toxic relationship. Misalnya, pergaulan dengan teman-teman yang memiliki pola pikir negatif atau pengalaman buruk dalam hubungan sebelumnya dapat mempengaruhi cara mahasiswa menjalin hubungan saat ini. Pengalaman trauma masa lalu, seperti kekerasan fisik atau emosional, dapat menciptakan pola perilaku yang berulang dalam hubungan baru. Selain itu, ketidakstabilan emosi dan ketidakmatangan dalam pengambilan keputusan juga menjadi faktor internal yang signifikan; mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosi mereka dengan baik mungkin akan terlibat dalam konflik yang lebih sering dan lebih intens. Selanjutnya, kecemburuan berlebihan dan perilaku posesif dari salah satu pasangan dapat memperburuk situasi, menciptakan suasana ketidakamanan dan ketidakpercayaan dalam hubungan. Dalam banyak kasus, mahasiswa mungkin merasa terjebak dalam hubungan semacam ini karena rasa takut kehilangan pasangan atau ketergantungan emosional. Dengan demikian, kombinasi dari berbagai faktor internal dan eksternal ini dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi munculnya toxic relationship di kalangan mahasiswa, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran akan pola komunikasi yang sehat dan membangun *self-esteem* yang positif untuk mencegah terjadinya hubungan yang merugikan tersebut. (Nuriatul Jannah, 2024).

Strategi untuk Menghadapi atau Keluar dari Toxic Relationship dalam Human Relations Mahasiswa

Menghadapi atau keluar dari toxic relationship dalam human relations mahasiswa memerlukan kombinasi strategi emosional, komunikasi, dan dukungan eksternal yang efektif. Langkah pertama yang sangat penting adalah meningkatkan kesadaran diri. Mahasiswa perlu menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat dan memahami dampak

negatifnya terhadap kesehatan mental, emosional, dan akademik mereka. Kesadaran ini dapat dimulai dengan refleksi pribadi, mengidentifikasi pola komunikasi yang merugikan, serta mengenali tanda-tanda hubungan toksik seperti manipulasi, dominasi, atau ketidakadilan emosional. Dalam proses ini, dukungan dari teman dekat, keluarga, atau konselor dapat membantu mahasiswa melihat situasi mereka secara lebih objektif. (Ulin Nihayah, 2021)

Setelah menyadari adanya masalah, mahasiswa dapat menggunakan strategi komunikasi asertif untuk menghadapi situasi tersebut. Komunikasi asertif adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan batasan dengan cara yang tegas namun tetap menghormati pihak lain. Dalam hubungan toksik, mahasiswa dapat mulai dengan mengungkapkan bagaimana perilaku pasangan atau teman memengaruhi mereka, menggunakan pernyataan "saya merasa" untuk menghindari nada yang menyalahkan. Misalnya, alih-alih mengatakan "Kamu selalu membuat saya merasa buruk," mahasiswa dapat mengatakan, "Saya merasa tidak dihargai ketika pendapat saya tidak didengarkan." Pendekatan ini memungkinkan dialog yang lebih konstruktif, meskipun mungkin tidak selalu mengubah dinamika hubungan yang sudah rusak. (Ero Ayu Ajeng Bahrudin, 2020)

Jika komunikasi tidak memberikan perubahan yang signifikan, strategi berikutnya adalah menetapkan batasan yang jelas. Batasan ini penting untuk melindungi kesehatan emosional dan fisik mahasiswa. Batasan dapat berupa pengurangan frekuensi interaksi dengan individu yang toksik atau menetapkan aturan tertentu tentang bagaimana komunikasi dilakukan. Misalnya, mahasiswa dapat memutuskan untuk tidak menanggapi pesan yang bersifat merendahkan atau memicu konflik. Proses ini mungkin membutuhkan keberanian dan konsistensi, karena individu yang toksik sering kali mencoba melanggar batasan tersebut untuk mempertahankan kontrol mereka. Dalam situasi di mana hubungan tidak dapat diperbaiki, mengakhiri hubungan menjadi solusi terbaik. Langkah ini sering kali sulit dilakukan karena adanya keterikatan emosional, rasa takut akan kesendirian, atau tekanan sosial. Namun, mahasiswa perlu menyadari bahwa mengakhiri hubungan toksik adalah bentuk perlindungan diri, bukan kegagalan. Untuk melakukannya, mahasiswa dapat memilih momen yang tepat untuk berbicara secara langsung atau melalui media lain jika merasa tidak nyaman. Penting untuk menyampaikan keputusan dengan jelas, tanpa memberi ruang untuk manipulasi atau negosiasi yang dapat memperpanjang situasi toxic. (Sirajul Fuad Zis, 2020)

Selama proses ini, mahasiswa juga perlu mencari dukungan eksternal. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas dapat memberikan kekuatan emosional dan perspektif baru yang membantu mereka keluar dari hubungan toksik. Jika diperlukan, mahasiswa dapat berkonsultasi dengan konselor kampus atau profesional kesehatan mental untuk mendapatkan

panduan lebih lanjut. Konseling tidak hanya membantu mahasiswa menghadapi efek psikologis dari toxic relationship tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan untuk membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan. Selain itu, mahasiswa juga perlu membangun kembali kepercayaan diri dan harga diri mereka setelah keluar dari hubungan toksik. Hal ini dapat dilakukan dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang memberikan rasa pencapaian, seperti mengikuti organisasi, mengembangkan hobi, atau memperluas jaringan pertemanan. Fokus pada pengembangan diri ini membantu mahasiswa memahami nilai diri mereka di luar hubungan interpersonal dan memperkuat ketahanan mereka terhadap dinamika hubungan yang tidak sehat di masa mendatang. (Nabila Ikram, 2023)

Menghadapi atau keluar dari toxic relationship adalah proses yang memerlukan waktu dan usaha, tetapi dengan strategi yang tepat, mahasiswa dapat membebaskan diri dari hubungan yang merugikan dan membangun human relations yang lebih sehat dan bermakna. Langkah ini tidak hanya memberikan dampak positif pada kesehatan emosional mereka tetapi juga pada kehidupan akademik dan sosial mereka secara keseluruhan. Menghadapi atau keluar dari toxic relationship dalam human relations mahasiswa memerlukan strategi yang terencana dan penuh kesadaran. Salah satu langkah awal yang krusial adalah mengenali tanda-tanda hubungan yang beracun. Mahasiswa perlu belajar untuk mengidentifikasi perilaku manipulatif, pengendalian, dan ketidakadilan dalam hubungan mereka. Setelah menyadari bahwa mereka berada dalam situasi yang tidak sehat, langkah berikutnya adalah menetapkan batasan yang jelas. Menetapkan batasan bukan hanya tentang melindungi diri dari perilaku negatif, tetapi juga tentang menciptakan ruang bagi komunikasi yang sehat dan saling menghormati. Dalam hal ini, mahasiswa harus berani menyampaikan apa yang dapat dan tidak dapat diterima dalam hubungan mereka, serta bersikap tegas jika batasan tersebut dilanggar. (Nuriatul Jannah, 2024)

Selain itu, mencari dukungan dari lingkungan sekitar juga merupakan strategi penting. Mahasiswa dapat mengandalkan teman, keluarga, atau konselor untuk mendapatkan perspektif yang lebih objektif mengenai situasi yang dihadapi. Dukungan sosial yang positif dapat memberikan kekuatan emosional dan membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam perjuangan mereka. Dalam beberapa kasus, berbicara terbuka dan jujur dengan pasangan tentang perasaan dan pengalaman mereka bisa menjadi langkah awal untuk memperbaiki hubungan. Namun, jika setelah komunikasi tersebut tidak ada perubahan yang signifikan,

mahasiswa harus siap untuk mempertimbangkan opsi untuk melepaskan diri dari hubungan tersebut demi kesehatan mental dan emosional mereka.¹

4. KESIMPULAN

Pola komunikasi memiliki peran signifikan dalam membentuk dinamika hubungan mahasiswa, termasuk toxic relationship. Pola komunikasi yang sehat, meliputi keterbukaan, empati, dan penghormatan—mampu mencegah hubungan toksik, sementara pola komunikasi yang tidak sehat seperti dominasi, manipulasi, atau ketertutupan, sering menjadi pemicu utama. Mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal rentan terjebak dalam toxic relationship, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Peningkatan kesadaran diri, penggunaan komunikasi asertif, penetapan batasan, dan dukungan eksternal adalah langkah-langkah kunci untuk mencegah atau mengatasi toxic relationship. Dengan pola komunikasi yang positif, mahasiswa dapat membangun hubungan yang sehat, mendukung perkembangan pribadi, dan menciptakan lingkungan sosial yang harmonis.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Almer Radilatujani. (2024). Kajian eksplorasi penggunaan emoticon dalam hubungan romantis sebagai komunikasi manipulatif. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1).
- Alpi Syahrin Sagala. (2024). Strategi komunikasi keluarga pada anak toxic relations broken home dalam membentuk karakter sosial. *Asanka: Journal of Social Science and Education*, 5(1).
- Edwi Arief Sosiawan. (2021). Penggunaan situs jejaring sosial sebagai media interaksi dan komunikasi di kalangan mahasiswa. *JIK: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1).
- Ero Ayu Ajeng Bahrudin. (2020). Menerapkan komunikasi asertif dalam relasi sosial pada praktik pekerjaan sosial. *Perspektif*, 2(4).
- Fadia Rafa. (2022). Strategi komunikasi mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumut-Medan dalam menyikapi toxic relationship pada era digitalisasi jurnalistik online. *Promedia (Public Relation dan Media Komunikasi) I*, 2(1).
- Gracia Febrina Lumentut. (2022). Pola komunikasi pemimpin organisasi dalam meningkatkan motivasi kerja anggota di LPM (Lembaga Pers Mahasiswa) Inovasi Unsrat. *Acta Diurna Komunikasi*, 6(1).

¹ Sri Wahyuning Astuti, "Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship," *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam* 5, No. 2 (2022): 20.

- Indah Permata Sari Hutasoit. (2024). Pengaruh culture shock, human relation dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa Batak di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Emba: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akutansi*, 12(3).
- Mar'ati Fajrin. (2022). Pendekatan komunikasi interpersonal guru dalam meningkatkan interaksi sosial anak autisme di sekolah dasar inklusif. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(3).
- Nabila Ikram. (2023). Gambaran kecenderungan cinderella complex pada perempuan dalam toxic relationship. *Bullet: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(5).
- Novi Andayani Praptiningsih. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(1).
- Nuriatul Jannah. (2024). Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita di Yogyakarta. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3).
- Restia Pramesti. (2024). Studi kasus: Analisis perilaku toxic relationship pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insan*, 9(1).
- Sirajul Fuad Zis. (2020). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 2(2).
- Siti Nurrachmah. (2024). Analisis strategi komunikasi dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2).
- Sri Wahyuning Astuti. (2022). Revisi komunikasi dengan pendekatan psikologi positif sebagai upaya mengatasi toxic relationship. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 5(2).
- Ulin Nihayah. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidanjurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 2(2).