

## Proses Komunikasi Intrapersonal Untuk Meningkatkan Self Worth Setelah Mengalami Toxic Relationship Pada Perempuan Dewasa

Namira Fitria

Universitas Bina Sarana Informatika  
E-mail: namira.nit@bsi.ac.id

---

### Article History

Received: 18/1/2023  
Revised: 26/1/2023  
Accepted: 28/1/2023

**Keywords:** *Intrapersonal Communication, Self Worth, Toxic Relationship*

**Abstrak:** *The purpose of this study was to determine the process of intrapersonal communication to increase self worth after experiencing a toxic relationship in adult women. Intrapersonal communication which is a process of thinking by talking to oneself to contemplate how valuable and qualified we are so that self-confidence will arise. Thus a good self worth will arise in a person. The victims of toxic relationships are generally rooted in not having good self worth, they are not aware that they are valuable and do not deserve to be treated badly. The research method used is a qualitative approach. Data collection techniques are FGD, observation, and in-depth interviews with informants/participants as primary data. Meanwhile, secondary data uses literature studies sourced from journals, e-books/books and documents. The data analysis technique uses the Miles & Huberman Interactive Model. The results of this study indicate that through the process of intrapersonal communication it is able to increase good self worth thereby preventing toxic relationships from reoccurring.*

---

### PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk ciptaan tuhan yang paling sempurna karena manusia di anugerahi oleh Tuhan akal pikiran dan hati. Tuhan menciptakan manusia dengan segala kekurangan dan kelebihan. Setiap manusia harus meyakini bahwa pasti memiliki sebuah kelebihan, keistimewaan, dan juga keunikan masing – masing. Kelebihan berupa *passion*, bakat, dan minat setiap manusia tentunya berbeda dengan orang lain. Sangat penting setiap manusia untuk dapat menggali serta meyakini jati diri dan juga kelebihan didalam diri nya, karena hal itu merupakan kunci seseorang memiliki *self worth* yang baik.

Menurut Positive Psychology, self-worth adalah salah satu bentuk apresiasi yang menghargai diri sendiri dengan mengetahui bahwa kamu layak dan berharga. Namun sangat disayangkan banyak orang-orang yang tidak menyadari kelebihan yang ada didalam diri nya sehingga mereka tidak menyadari bahwa mereka sangat *worthy* dan berharga. Keadaan seperti ini lah yang dimana dapat menjadi sebuah sebab terjadinya *Toxic Relationship*. Dikarenakan seseorang merasa diri mereka tidak layak, tidak bernilai dan berharga maka hal itu mampu memicu terjadinya *Toxic Relationship*, sebab seseorang tersebut merasa pantas untuk diperlakukan tidak.

Menurut Dr. Lillian Glass, seorang ahli komunikasi dan psikologi yang dalam bukunya berjudul *Toxic People* (1995) mendefinisikan *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Yang mana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang besar terhadap pihak lain. Toxic relationship bisa terjadi pada hubungan keluarga, pertemanan, dan juga pasangan. Toxic relationship bisa tidak terjadi apabila kita sebagai manusia sadar bahwa kita layak, bernilai dan berharga. Self worth bisa dibangun melalui komunikasi intrapersonal dengan diri kita sendiri.

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi di dalam diri sendiri atau komunikasi satu orang saja, seperti berbicara kepada diri sendiri, memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan, memikirkan suatu masalah, mempertimbangkan sampai mengambil keputusan, dan lain-lain. Semua komunikasi sampai pada batas tertentu merupakan komunikasi intrapersonal, yaitu setiap komunikasi yang selalu menjadi objek bagi penafsiran kita sendiri. Ketika diri kita melakukan proses komunikasi intrapersonal, kita berbicara pada diri sendiri sehingga kita bisa mengevaluasi serta menganalisa diri dan kehidupan kita sendiri. Dari proses berbicara pada diri sendiri, kita mampu mengevaluasi *value-value* yang ada pada diri kita sehingga bisa menumbuhkan *self worth* pada diri kita. Ketika diri kita sudah memiliki *Self Worth* yang baik maka hal itu dapat mencegah terjadinya *toxic relationship*. Hal ini lah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai proses komunikasi intrapersonal untuk meningkatkan self worth setelah terjadinya toxic relationship.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dikemukakan oleh peneliti, maka masalah pokok dari penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Proses komunikasi intrapersonal untuk meningkatkan self worth setelah mengalami toxic relationship?”

Atas dasar permasalahan yang telah dirumuskan diatas, maka dapat ditetapkan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran tentang aktivitas Proses komunikasi intrapersonal untuk meningkatkan self worth setelah mengalami toxic relationship pada perempuan dewasa.

## Landasan Teoretis dan Konseptual Ilmu Komunikasi

Dalam kehidupannya, manusia senantiasa terlibat dalam aktivitas komunikasi. Manusia mungkin akan mati, atau setidaknya merasa dikucilkan apabila tidak bisa melakukan komunikasi dengan dunia sekelilingnya. Oleh sebab itu, komunikasi merupakan tindakan manusia yang lahir dengan penuh kesadaran, bahkan secara aktif manusia sengaja melahirkannya karena ada maksud atau tujuan tertentu.

Komunikasi adalah keterampilan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, di mana dapat kita lihat komunikasi dapat terjadi pada setiap gerak langkah manusia. Manusia adalah makhluk sosial yang tergantung satu sama lain dan mandiri serta saling terkait dengan orang lain dilingkungannya. Satu-satunya alat untuk dapat berhubungan dengan orang lain dilingkungannya adalah komunikasi baik secara verbal maupun non verbal (bahasa tubuh dan isyarat yang banyak dimengerti oleh suku bangsa).

Menurut Harold D. Lasswell, komunikasi pada dasarnya, yaitu: suatu proses yang menjelaskan siapa, mengatakan apa, dengan saluran apa, kepada siapa, dengan akibat apa atau hasil apa (*Who, Says what, In which channel, To whom, With what effect*). (Mulyana, 2007, 69). Adapun fungsi komunikasi menurut Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson yang dikutip melalui buku Deddy Mulyana yang berjudul Ilmu Komunikasi Sebagai Pengantar adalah:

1. Untuk kelangsungan hidup diri-sendiri yang meliputi keselamatan fisik, meningkatkan kesadaran pribadi, menampilkan diri kita sendiri kepada orang lain dan mencapai ambisi pribadi.
2. Untuk kelangsungan hidup masyarakat, tepatnya untuk memperbaiki hubungan sosial dan mengembangkan keberadaan suatu masyarakat.

## **Komunikasi Intrapribadi**

Komunikasi Intrapribadi pertama kali dikemukakan oleh Dean C. Barlund. Ia adalah seorang ahli komunikasi yang berasal dari Amerika Serikat. Komunikasi intrapribadi merupakan proses pengolahan dan penyusunan informasi melalui sistem syaraf yang ada di dalam otak kita, yang disebabkan oleh stimulus yang ditangkap oleh panca indera. Proses berfikir adalah bagian dari proses komunikasi yang terjadi didalam diri individu.

## **Unsur Komunikasi Intrapribadi**

Pada umumnya proses komunikasi yang efektif harus melalui tahapan komunikasi dan didukung oleh berbagai unsur komunikasi. Selain itu, faktor yang mempengaruhi komunikasi juga harus diperhitungkan dengan benar. Dalam hal ini, komunikasi intrapersonal juga memiliki elemen komunikasi atau communication elements atau elemen komunikasi yang mendukung proses komunikasi intrapersonal. elemen komunikasi intrapersonal adalah:

- a) Penguraian kode adalah bagian dari proses komunikasi internal yang harus dilalui, di mana pesan atau informasi dimasukkan ke dalam otak dan membuat makna.
- b) Integrasi adalah bagian dari komunikasi interpersonal di mana potongan-potongan informasi yang berbeda disatukan. Kami menghubungkan informasi ini dengan informasi lain, membandingkan dan menganalogikan, mengilustrasikan perbedaannya, kemudian mengkategorikan atau memutuskan informasi mana yang termasuk dalam informasi tersebut.
- c) Memori (memori) ruang penyimpanan dalam komunikasi pribadi. Dalam arsip ini, fakta dan peristiwa masa lalu, sikap, penilaian, dan kepercayaan disimpan. Memori mengacu pada kemampuan untuk menyimpan informasi dan mengingatnya kembali.
- d) Serangkaian persepsi atau pola yang menggambarkan struktur pemikiran atau cara mengatur informasi.
- e) Encoding adalah bagian terakhir dari proses komunikasi intrapersonal, di mana makna diperkenalkan untuk menciptakan komunikasi yang bermakna. dan seterusnya.
- f) Umpan Balik Komunikasi intrapersonal juga mencakup umpan balik yang disebut umpan balik diri. Ada dua jenis refleksi diri, yaitu refleksi diri eksternal dan refleksi diri internal. Artinya karena umpan balik eksternal adalah bagian dari pesan yang didengar . Sedangkan pengertian internal self-feedback adalah bagian yang kita masuki ke dalam diri kita sendiri.
- g) Interferensi Unsur lain dari komunikasi interpersonal adalah gangguan atau distraksi. Berbagai jenis gangguan terjadi ketika kita memproses informasi tertentu dengan kecepatan yang salah. Gangguan ini dapat menciptakan hambatan komunikasi.

Proses Komunikasi Intrapersonal Proses komunikasi antarpribadi memiliki banyak tahapan, yaitu:

1. Sensasi Proses komunikasi intrapersonal diawali dengan adanya suatu stimulus. Komunikasi intrinsik adalah respon terhadap rangsangan yang dapat berupa rangsangan internal atau eksternal. Seorang ahli komunikasi bernama Mark Knapp menawarkan kerangka kerja yang

berguna untuk memahami proses komunikasi antarpribadi. Menurut Knapp, ada dua faktor yang mempengaruhi komunikasi internal, yaitu rangsangan internal dan rangsangan eksternal.

- a) Stimuli internal meliputi motivasi pribadi, sikap, dan keyakinan.
- b) Stimuli eksternal meliputi berbagai peristiwa, objek, dan orang-orang di luar individu. Seorang individu akan membentuk persepsi, perasaan dan interpretasi makna dari kesan yang dibuat pada dirinya dan lingkungannya pada waktu tertentu. Stimuli tersebut kemudian ditangkap oleh organorgan sensor dan mengirimkannya ke otak. Proses ini disebut dengan resepsi.
2. Persepsi Kemudian, organ menerima stimulus dan mengirimkannya ke sistem saraf pusat melalui sistem saraf tepi. Ketika kita menerima semua rangsangan yang dikirimkan kepada kita, kita hanya memperhatikan sedikit rangsangan. Ini karena kita menerapkan persepsi selektif. Hanya rangsangan tinggi yang diterima sedangkan rangsangan rendah dikesualikan.
3. Memori Langkah selanjutnya adalah memproses rangsangan yang terjadi pada tiga tingkatan, yaitu kognitif, emosional, dan fisiologis. Proses kognitif yang berhubungan dengan pikiran itu sendiri meliputi penyimpanan, pengambilan, klasifikasi, dan asimilasi informasi. Proses emosional terkait dengan emosi diri. Semua emosi dan sikap, keyakinan dan pendapat berinteraksi untuk menentukan respons emosi terhadap rangsangan yang berbeda. Proses fisiologis terjadi pada tingkat fisiologis dan ini terkait dengan jiwa itu sendiri. Jenis respons ini diterjemahkan ke dalam perilaku fisik seperti aktivitas otak, tekanan darah, dan lain-lain.
4. Transmisi Pada titik ini, pengirim dan penerima adalah orang yang sama. Konduksi terjadi melalui berbagai impuls saraf.

### **Fungsi Komunikasi Intrapersonal**

Komunikasi intrapersonal memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a) Kesadaran diri. Komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian mereka sendiri. Dengan introspeksi, seseorang menjadi sadar akan kualitas yang membantu membentuk kepribadiannya, sehingga membuatnya sadar akan motif, aspirasi, dan harapannya terhadap dunia. Jika pengetahuan diri itu mutlak, maka akan memudahkan untuk mengomunikasikan keinginan dan kebutuhan seseorang kepada orang lain.
- b) Rasa Percaya Diri. Kesadaran diri membuat seseorang merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.
- c) Manajemen Diri. Fakta bahwa seseorang menyadari kekuatan dan kelemahannya, ia membekali dirinya untuk mengelola urusan sehari-harinya secara efektif dengan menggunakan kekuatannya secara maksimal untuk menutupi kelemahannya.
- d) Motivasi Diri. Pengetahuan mutlak tentang apa yang diinginkan seseorang dalam hidup dan memungkinkan orang tersebut berjuang untuk tujuan dan sasaran tersebut sambil terus mendorong diri mereka sendiri.
- e) Terfokus. Kualitas motivasi dan manajemen diri membantu mengembangkan fokus yang lebih dalam dengan mengarahkan perhatian seseorang pada tugas saat ini.
- f) Kemandirian. Kesadaran diri memungkinkan orang untuk mandiri.
- g) Kemampuan beradaptasi. Orang akan sangat mudah beradaptasi dengan lingkungan mereka karena mengetahui kualitas mereka sendiri memungkinkan mereka untuk dengan percaya diri

---

dan tenang membuat keputusan dan memodifikasi pendekatan mereka sesuai dengan tanggapan mereka terhadap dimensi menyukai situasi.

## Self Worth

Menurut Positive Psychology, *self-worth* adalah salah satu bentuk apresiasi yang menghargai diri sendiri dengan mengetahui bahwa kamu berharga. Rasa menghargai diri sendiri ini muncul dari perasaan dan kepercayaan bahwa kamu memiliki kualitas yang baik dan telah meraih banyak hal positif di dalam hidup. *Self-worth* sendiri berbeda dengan *self-esteem*. Menurut Dr. Christina Hibbert yang dilansir dari Positive Psychology, *self-esteem* adalah apa yang dipikirkan, dirasakan, dan dipercaya tentang dan oleh diri kita sendiri.

Sedangkan, *self-worth* adalah menyadari bahwa saya berharga, memiliki nilai, dan penting di hidup ini. *Self-worth* sendiri berkaitan dengan penerimaan diri. Artinya, kamu menyadari bahwa segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki adalah hal-hal yang melengkapi diri sebagai seorang manusia. Langkah awal untuk melakukan *self-worth* adalah dengan tidak merendahkan diri sendiri dan menggantinya dengan kepercayaan bahwa kamu bernilai dan cukup.

*Self worth* adalah perasaan internal untuk menjadi cukup baik dan layak untuk dicintai dan dimiliki oleh orang lain. *Self worth* sering dibingungkan dengan Self esteem, yang bergantung pada faktor eksternal seperti keberhasilan dan pencapaian untuk menentukan nilai dan seringkali tidak konsisten menyebabkan seseorang bergumul dengan perasaan berharga. Meskipun penting untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang kekuatan dan bidang pertumbuhan kita, kita juga perlu merasa cukup baik bahkan ketika kita melakukan kesalahan atau hal-hal yang tidak berjalan sesuai harapan kita. Bagaimana Anda menggambarkan *Self Worth* Anda saat ini?

1. Kata-kata apa yang akan Anda gunakan untuk menggambarkan diri Anda?
2. Nilai apa yang Anda tempatkan pada diri Anda atau aspek diri Anda?
3. Apakah deskripsi Anda umumnya positif, seimbang, atau negatif?
4. Dari mana asal pesan Anda seputar nilai Anda?

*Self worth* rendah adalah memiliki pendapat umum yang negatif tentang diri sendiri, menilai, atau menilai diri sendiri secara kritis, dan menempatkan nilai negatif secara umum pada diri sendiri sebagai pribadi. Orang-orang dengan *self worth* yang rendah sering mengkritik diri sendiri dan kemampuan, mengabaikan pujian atau kualitas positif, berfokus pada kesalahan, apa yang tidak mereka lakukan, atau apa yang tampaknya dilakukan atau dimiliki orang lain. Terkadang, *self worth* yang rendah adalah hasil dari pengalaman masa kanak-kanak yang sulit di mana seorang anak dituntut untuk percaya bahwa mereka tidak cukup baik dan perasaan ini melekat pada mereka hingga dewasa.

Ada banyak cara untuk meningkatkan harga diri Anda. *Self-compassion* adalah tempat yang bagus untuk memulai. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan benar-benar mengatakan dan melakukan hal-hal baik terhadap diri kita sendiri dengan cara yang sama seperti kita menjadi teman yang baik versus mengkritik diri sendiri. Kita dapat mengingat dan mengingatkan diri sendiri bahwa setiap orang membuat kesalahan dan tidak sempurna karena inilah yang menjadikan kita semua manusia. Anda harus mulai dengan memperhatikan bahwa Anda sedang berjuang dan membiarkan diri Anda duduk dengan emosi apa pun yang mungkin muncul dari situasi.

## Toxic Relationship

Dr. Lilian Glass yang merupakan ahli komunikasi dan psikologi dari California mengartikan bahwa *toxic relationship* pada tahun 1995 dari karyanya yang berjudul *Toxic People*, yaitu sebagai hubungan yang bersifat merusak karena konflik, tidak saling mendukung, muncul persaingan, sampai hilangnya rasa hormat dan kekompakan. Sabrina Michelle Maxwell (2015:42) mengungkapkan *toxic behavior* ditandai oleh perilaku “menyebarkan” yang cenderung memancing konflik antar pihak. Maxwell menjajarkan *Toxic behavior* dengan tiga ciri kepribadian patologis yang biasa disebut “karakter gelap” atau *Dark Triad*, yakni narsisisme (narsis), psikopatik (tindakan beresiko tinggi), dan machiavellianisme (penjilat). Definisi yang sama juga diungkapkan oleh Morgan Lee (2018) dalam bukunya yang berjudul “*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*”, bahwa sebuah hubungan yang toxic atau yang disebut dengan toxic relationship artinya ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, dan tentunya hal itu membuat pasangan yang lain merasa tidak nyaman.

## Ciri – Ciri Perilaku Toxic Relationship

Selain memahami tentang apa itu toxic relationship, setidaknya kita juga harus mengenal beberapa ciri-ciri dari perilaku toxic relationship. Hal ini karena perilaku toxic relationship seringkali hadir dalam keseharian kehidupan kita baik sadar maupun tidak. Lantas apa ciri-ciri perilaku toxic relationship? Riani (2021: 11-18) menyebutkan beberapa perilaku toxic relationship yang dikelompokkan menjadi delapan jenis oleh Thomas L. Cory, yaitu sebagai berikut:

- a) ***Depredator-Belittler (Meremehkan)***, Pelaku ingin mengontrol, pemaarah, gampang kehilangan kesabaran dan hobi menyalahkan.
- b) ***The Guilt-Inducer (Menciptakan Rasa Bersalah)***, pelaku gemar mengintimidasi dan mendoktrin agar seseorang merasa bersalah setiap kali melakukan hal yang tidak disukainya.
- c) ***The Overreactor/Deflector (Reaktif)***, Pelaku bersikap berlebihan dan membuat seseorang harus terus menjaga perasaannya demi mempertahankan hubungan.
- d) ***The Over-Dependent Partner (Bergantung Penuh)***, Pelaku sangat pasif dan bergantung pada seseorang dalam membuat keputusan. Hal ini membuat seseorang harus bertanggung jawab atas hasil keputusan tersebut.
- e) ***The Independent Toxic Controller (Pengatur)***, Pelaku mengatur hubungan namun tidak menepati komitmen. Ia akan melarang seseorang untuk membuat rencana sendiri.
- f) ***The User (Pengambil Keputusan)***, Pelaku harus mendapatkan semua yang diinginkannya dan harus menggantungkannya.
- g) ***The Possessive Toxic Controller (Paranoid)***, Pelaku akan cemburu berlebih, curigaan dan mengontrol bahkan berusaha memutus hubungan seseorang dengan lingkaran pertemanan bahkan keluarganya.

## Dampak Toxic Relationship

Setiap tindakan atau perilaku tentunya memiliki dampak tertentu, begitupun dengan perilaku toxic relationship. Saraswati (2019) menyebutkan bahwa dampak perilaku toxic relationship bisa menjadi lebih parah yang membuat salah satu atau keduanya menjadi trauma dan parahnya lagi dampak perilaku toxic relationship adalah bisa menyebabkan kematian. Selain itu Menurut (Huda, 2021) Dampak toxic relationship yaitu dampak psikis, fisik, sosial, dan finansial yang akan diuraikan sebagai berikut:

- a) **Dampak psikis** Toxic relationship dapat memberikan dampak berupa distorsi kognitif, sulit berkonsentrasi, cemas depresi, motivasi beraktivitas dan produktif berkurang.
- b) **Dampak fisik** Toxic relationship dapat berdampak pada luka ringan hingga berat, bahkan kematian.
- c) **Dampak sosial** Toxic relationship juga berdampak pada pada kehidupan sosial seseorang. Adanya perilaku posesif dalam suatu hubungan menciptakan batasan pada pergaulan yang lebih luas. Toxic relationship juga dapat menciptakan depensi atau ketergantungan pada seseorang. Akibatnya seseorang menjadi terbatas pergerakannya dan menghambat kesempatannya untuk berkembang.
- d) **Dampak finansial** Toxic relationship berdampak pada banyaknya pengeluaran pada aspek yang tidak esensial. Karena tidak adanya kekuatan untuk mengontrol peran dalam hubungan yang dijalani.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat interpretif dimana melibatkan banyak metode untuk menelaah masalah peneliti dimana hal-hal yang ditelaah berada dalam lingkungan, berdasarkan makna yang orang berikan kepada hal tersebut (Deddy,2018:7). Penelitian kualitatif yaitu pengumpulan data pada suatu fenomena, dengan metode alamiah yang dilakukan oleh peneliti (David William:1995). Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi, yang mana fenomenologi adalah studi yang berusaha mencari esensi dari fenomena yang dialami oleh beberapa individu (Creswell, 2015 : viii). Selain itu fenomenologi menurut Schutz yaitu bagaimana kita memahami suatu tindakan sosial melalui penafsiran, proses penafsiran ini dapat digunakan untuk memperjelaskan atau memeriksa makna yang ada agar dapat memberikan konsep kepekaan yang ada didalamnya (Kuswarno,2009:18).

Peneliti menggunakan data primer dan data sekunder dalam mengumpulkan data. Data primer diperoleh dari FGD, wawancara mendalam, dan observasi. Para informan terdiri dari informan yang mengalami hubungan tidak sehat, baik dengan teman kuliah dan kekasih (pelaku kekerasan verbal sekaligus fisik). Adapun data sekunder menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari jurnal, e-book/buku dan dokumen. Teknik analisis data menggunakan Model Interaktif Miles & Huberman, terdiri dari reduksi data, penyajian data, serta kesimpulan/verifikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kasus pertama hubungan yang tidak sehat dengan kekasih -1 (I-1) adalah seorang wanita dewasa yang bekerja sebagai karyawan swasta di jakarta selatan. Yang dimana sang pacar (pria) sering melakukan kekerasan secara verbal dan mental selama proses hubungan pacaran. Sang pacar (pria) merupakan orang yang sangat temperamental, egois, mudah emosioanl dan tidak dewasa. Jika (1-1) ketika whatsapp tidak menggunakan kata “sayang” karena lupa, pasti dimarahin oleh sang pacar yang suka ngambekan seperti anak kecil. Kemudian ketika ada masalah sepele yang sebenarnya tidak selalu besar, pria tersebut sering mengancam (1-1) dengan menabrakan mobil ke pagar rumah (1-1), mengancam akan pulang kampung, dan mengancam akan datang kerumah (1-1) untuk mengamuk, dan sering membentak serta melontarkan kata-kata binatang. Ketika sang pacar berhasil membuat (1-1) ketakutan maka sang pacar seperti merasa puas dan bangga. Hal ini seperti yang dikatakan oleh (1-1) berikut:

*“Pacaran dibulan ke 7 saya merasa kejebak banget, pacaran sama dia bagai beli kucing dalam karung karena diawal- awal kenal dia baik tapi setelah beberapa bulan pacaran*

*muncul banget kelihatan kasar mya. Dia orangnya egois banget selalu minta diprioritasin, setiap hari pagi siang sore malem selalu minta video call untuk dengerin curhatannya dia sampai-sampai aku tidak punya waktu untuk diri aku sendiri, bener-bener toxic banget sama dia aku kayak kehilangan diri aku. Kalau aku lagi pergi sama keluarga selalu whatsapp nanya kapan pulang aku jadi kayak beban. Terus kalau aku telat kabarin sampai rumah kemalaman dia pernah marah sampai ngatain aku anjing. Dia egois banget selalu ngabisin waktu aku full sama dia, tapi dia ngga pernah mikir sedikitpun bahwa aku juga bisa lelah dan jenuh karena aku kan juga punya kesibukan dan masalah sendiri tapi dia masa bodoh. Selain itu juga pernah ada masalah sepele hanya karena aku tidak konsentrasi mendengarkan yang dia katakan terus dia marah, seketika video call nya aku matiin terus dia ancam mau tabrak pagar didepan rumah. Selebihnya banyak hal-hal sepele yang dia tanggapi dengan bentakan. Selain itu dia juga sering meledek aku dengan omongan ingin balik ke mantan pasangan dia terdengar seperti melecehin banget, tetapi kalau aku misalkan lagi cerita tentang cowo lain pasti dia cemburu dan marah. Dia kalau bicara ke aku selalu seenaknya tetapi kalau aku ke dia harus jaga perasaannya dia. Aku benar-benar sudah muak banget dengan dia padahal dia ganteng juga engga, kaya atau mapan engga, pintar juga biasa saja. Saya sudah capek banget toh dia belum tentu menjadi jodoh saya. Akhirnya aku pun putus dengan dia karena orang tua ku tidak setuju dengan dia. Berbulan-bulan setelah putus aku banyak berbicara kepada diriku sendiri, merenung, menganalisa dan mengevaluasi mengenai hubungan ku kemarin. Selama pacaran aku tidak sadar bahwa aku mengalami toxic relationship. Aku bertanya kepada diriku sendiri mengapa aku kok bisa mengalami hubungan yang tidak sehat seperti itu, Kenapa aku mau digituin terus sama dia. Ternyata setelah aku renungi jawabannya adalah aku tidak memiliki self worth yang baik. Aku tidak sadar bahwa aku begitu berharga, bernilai dan layak diperlakukan dengan baik. Rasa tidak berharga itu berakar dari masal kecil yang dimana ketika sekolah dan dikeluarga aku pernah beberapa kali dibandingkan dengan anak sesusia ku, diremehin, dan direndahkan sehingga secara tidak sadar membentuk aku dengan pribadi yang memiliki self worth yang rendah. Aku terus menerus berusaha meyakini diri bahwa aku berharga dengan menyadari bahwa aku masih muda, berpendidikan tinggi, memiliki pekerjaan yang mapan. Sekaamg sih alhamdulillah dengan sering merenung dan menyadari value yang aku miliki, sekarang aku merasa lebih percaya diri dan self worth ku naik. Aku harus yakin supaya kedepanya aku tidak mengalami toxic relationship lagi.*

Hubungan yang tidak sehat yang kedua yaitu hubungan yang tidak sehat dengan teman kuliah -1 (1-2) adalah seorang mahasiswa pascasarjana fakultas ilmu komunikasi salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta. (1-2) merupakan salah satu dari 3 mahasiswa pascasarjana yang termuda dikelas karena baru berusia 23 tahun dan belum bekerja karena baru lulus sarjana langsung kuliah pascasarjana. Teman-teman dikelas umumnya jauh lebih tua usianya dari (1-2) dan sudah bekerja sehingga (1-2) beberapa kali diremehkan dan dipandang sebelah mata oleh teman-teman kelas. Hal ini yang dikatakan oleh (1-2) sebagai berikut:

*“Sejak semester satu setelah sebulan beberapa bulan kuliah aku dan kedua temanku yang paling muda dikelas dijuluki anak bawang oleh beberapa teman dikelas yang usianya lebih tua. Awalnya aku sih santai aja karena anggapannya lucu-lucu aja, tetapi lama kelamaan ketika semester dua kok malah semakin menyebalkan ya yang tadinya aku anggap lucu*

*jadi nya kok malah kayak meremehkan dan memandang sebelah mata. contohnya ketika aku sedang presentasi tugas dengan temanku didepan kelas, pas ada sesi tanya jawab yang terakhir ada satu teman ku dikelas bilang “ga nanya lagi ah kasian sama yang ga bisa jawab” yang dimana itu menyindir aku yang masih minim pengalaman. Kemudian pernah juga ketika dua kali aku mengerjakan tugas kelompok berdua dengan temanku yang sudah kerja, lalu ketika proses mengerjakan tugas dia suka bilang “lo tuh ngerti ngga sih sama mata kuliah ini, lo tuh ngerti ngga sih sama tugas ini aduh” padahal aku ngerasa apa yang aku kerjakan sudah benar dan bagus. Tetapi temanku itu karena pada dasarnya memang ingin meremehkan aku yang masih muda dan belum bekerja maka dia gituin aku terus. Kemudian juga ketika beberapa kali aku prentasi didepan kelas ada temanku yang memberikan pertanyaan sambil bilang bahwa dia cuman mau ngetes aja dan juga pernah ketika aku sedang menjawab pertanyaan temanku yang lain lalu ada salah satu teman kelas yang nyeletuk bilang kalau beda ya jawaban anak yang belum kerja. Ketika mengalami hal itu membuat aku terkadang tidak semangat kuliah dan kecil hsati. Semua perilaku temanku itu aku tanggapi dengan diam saja dan tidak mencoba melawan. Karena ketika itu aku masih memiliki self worth yang rendah, tidak percaya diri dan aku pikir aku pantas digituin. Kemudian setelah itu aku lulus S2 aku pun mencari kerja, pada saat menunggu kerja aku pun berbicara kedalam diri aku sendiri, berfikir serta merenung. Kenapa dulu aku diam saja digituin teman-teman ku andai aku berani marah dan punya sikap mungkin mereka bisa berhenti meremehkan aku. Aku mengevaluasi dan menganalisis diri sendiri dalam proses merenung dan aku baru sadar bahwa selama ini aku adalah pribadi dengan tingkat kepercayaan diri dan self worth yang rendah. Sudah terbentuk kuat di mindset aku bahwa aku tidak pintar, tidak menarik, dan jauh dari sukses. Hal ini dikarenakan aku memiliki trauma masak kecil yang pernah dimarahin dan dibentak oleh guru ketika SD Kelas 6 didepan kelas dan ini menghancurkan mentalku. Kemudian nenek ku pernah bilang aku bodoh. Kejadian ini merusak kepercayaan diriku dan tanpa disadari aku merasa menjadi orang yang tidak layak dan tidak berharga, hal ini ber efek sampai dewasa aku jadi diam saja ketika diremehkan orang. Aku sadar aku tidak boleh seperti ini terus aku harus berubah. Aku terus menerus merenung, berfikir, berbicara dengan diri sendiri sambil menyadari bahwa aku memiliki skill, passion, dan juga keunikan. Aku bisa memasak dan pernah jualan masakan ku teman dan laku temanku bilang enak, kemudian aku bisa lulus S1 dalam waktu 3.4 tahun serta S2 lulus dalam waktu 2 tahun itu pertanda bahwa aku mampu mengingat bahwa temanku ada yang lulus lebih dari tahun itu. Aku pun juga meyakini bahwa Tuhan itu maha adil pasti setiap manusia diberikan kelebihan disamping kekurangan. pada proses merenung itu pelan-pelan mapu meningkatkan rasa percaya diri untuk aku. Aku mulai sadar bahwa aku berharga, bernilai dan layak untuk maju dan sukses. Sampai pada akhirnya aku diterima bekerja menjadi dosen tetap disalah satu perguruan tinggi swasta di jakarta. Sedikit demi sedikit orang sekitar kasih pujian untuk aku yang diusia mudah sudah S2 dan menjadi dosen. Bahkan setelah aku menjadi dosen ada beberapa teman S2 ku dulu yang pernah meremehkan ku malah kini minta diajakin untuk menjadi dosen bareng aku. Alhamdulillah aku bersyukur banget sekarang aku menjadi pribadi yang percaya diri dan punya self worth yang baik.*

Berdasarkan pemaparan dua kasus yang menimpa informan di atas, yakni: 1) hubungan tidak sehat dengan kekasih ; 2) hubungan tidak sehat dengan teman kuliah (Toxic Friendship) yang merupakan gabungan hubungan tidak sehat secara komprehensif dalam waktu bersamaan

dengan keluarga sekaligus teman (*toxic friendship*) – dapat ditarik kesimpulan bahwa hubungan yang tidak sehat yang dilakukan oleh *toxic people*, bisa saja pelakunya adalah orang terdekat yang sehari-hari hidup bersama dalam satu rumah. Hal ini terjadi karena ketidaksadaran pelaku *toxic*, bahwa sikap dan perilakunya berdampak buruk bagi orang lain.

Diantara sebab wanita mengalami toxic relationship juga bisa dikarenakan karena tidak memiliki self worth yang baik, kurangnya kesadaran bahwa diri kita begitu layak dan berharga sehingga kita tidak pantas diperlakukan buruk oleh orang lain. Jika seseorang memiliki self worth yang rendah maka dia akan merasa pantas dan layak untuk menerima perlakuan buruk dari orang lain dikarenakan dia merasa diri dia tidak berharga. Lain hal nya jika seseorang memiliki self worth yang tinggi atau yang baik, maka ia merasa bahwa diri nya tidak pantas diperlakukan tidak baik oleh orang lain karena dia sadar dan merasa bahwa diri nya berharga dan layak. Jika seseorang memiliki self worth yang baik maka dapat mencegah terjadinya toxic relationship, untuk memiliki self worth yang baik salah satunya dengan melakukan proses komunikasi intrapersonal.

Hal ini dikarenakan Komunikasi intrapersonal memiliki fungsi diantaranya yaitu:

- a. Kesadaran diri. Komunikasi batin memungkinkan orang untuk menyadari semua aspek kepribadian mereka sendiri. Dengan introspeksi, seseorang menjadi sadar akan kualitas yang membantu membentuk kepribadiannya, sehingga membuatnya sadar akan motif, aspirasi, dan harapannya terhadap dunia. Jika pengetahuan diri itu mutlak, maka akan memudahkan untuk mengomunikasikan keinginan dan kebutuhan seseorang kepada orang lain.
- b. Rasa Percaya Diri. Kesadaran diri membuat seseorang merasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri.

Proses berpikir, merenung, dan berbicara dengan diri sendiri yang dimana itu merupakan bagian dari komunikasi intrapersonal, mampu menyadarkan bahwa kita sebagai manusia adalah makhluk yang memiliki kelebihan dan anugerah dari sang pencipta. Ketika kita paham akan hal tersebut maka kita bisa mengembangkan kelebihan atau keunikan yang kita miliki sehingga dapat menambah *value* pada diri kita. Secara otomatis pun maka akan akan membentuk self worth yang baik didalam diri kita. Setiap hari nya luangkanlah waktu minimal 30 menit untuk diri kita sendiri untuk melakukan komunikasi intrapersonal agar dapat berbicara dengan diri sendiri.

## SIMPULAN

Peran komunikasi intrapersonal sangat baik untuk meningkatkan *self worth*, dengan komunikasi intrapersonal kita berbicara dengan diri sendiri dengan merenungkan segala kualitas yang ada didalam diri kita yang dimana hal itu mampu meningkatkan rasa percaya diri.

Orang yang memiliki self worth yang baik akan sadar bahwa diri nya begitu berharga dan bernilai. Kesadaran ini lah yang mampu mencegah dan ignore orang – orang yang toxic di sekitarnya. Masyarakat Indonesia perlu diberikan penyadaran untuk tidak *permisif* menyikapi perilaku *toxic people*, baik pada kasus *toxic relationship*, maupun *toxic friendship*.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Deddy Mulyana (2007). *Ilmu Komunikasi: suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.  
Wiryanto (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta : Grasindo

## Internet

<https://www.aufklarunghumanity.com/2022/06/toxic-relationship>

<https://uncw.edu/counseling/selfworth.html>

<https://glints.com/id/lowongan/self-worth-adalah/#.Y5vRWV6cHIU>

## Jurnal

Rahmiana (2019). “Komunikasi Intrapersonal dalam Komunikasi Islam”, *Jurnal Peurawi Media Kajian Komunikasi Islam*. Vol.2, tersedia di <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/download/5072/3323> (diunduh pada 17 Juni 2022. Pukul 23.00 WIB).