

# POLA KOMUNIKASI DALAM MEMBENTUK HUBUNGAN SEHAT DALAM RELASI BERPACARAN REMAJA DI KOTA BEKASI

Nabila Khairunnisa, Asrul Nur Iman  
[asrul.nur.iman@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:asrul.nur.iman@dsn.ubharajaya.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kasus remaja yang terjerumus dalam kekerasan dalam berpacaran, kekerasan fisik maupun non-fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola dan bentuk komunikasi remaja terhadap pasangan kekasih dalam membentuk hubungan sehat (*healthy relationship*). Peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif dalam bingkai teori pertukaran sosial (*social exchange theory*). Dari hasil penelitian ditemukan bahwa: pertama, pola komunikasi remaja terhadap kekasih dalam membentuk *healthy relationship* adalah pola komunikasi primer, sekunder, dan sirkular. Kedua, bentuk komunikasi remaja terhadap kekasih yang digunakan adalah interpersonal. Ketika komunikasi interpersonal yang dibentuk baik maka akan terbentuk juga hubungan interpersonal yang baik pula. Teori Pertukaran Sosial menyatakan bahwa pendekatan pada pertukaran hubungan sosial ini seperti teori ekonomi yang didasarkan pada perbandingan pengorbanan dan keuntungan (*cost and rewards*). Hubungan berlanjut karena yang didapat informan adalah sebagai nilai keuntungan yang tinggi daripada pengorbanan.

**Kata kunci:** *Pola Komunikasi, Pasangan Kekasih, Healthy Relationship, Teori Pertukaran Sosial, Remaja.*

## ABSTRACT

*This research is motivated by the large number of cases of teenagers who have fallen into dating violence, physical and non-physical violence. This research aims to determine the patterns and forms of communication between teenagers and their lovers in forming healthy relationships. Researchers use qualitative research with descriptive methods within the framework of social exchange theory. From the study results, it was found that the communication patterns of teenagers toward lovers in forming healthy relationships are primary, secondary, and circular communication patterns. Second, the form of communication used by teenagers towards their lovers is interpersonal. Good interpersonal relationships will also be formed when interpersonal communication is formed well. Social Exchange Theory states that this approach to social relationship exchange is like economic theory which is based on a comparison of sacrifices and benefits (costs and rewards). The relationship continues because what the informant gets is a high value of profit rather than sacrifice.*

**Keywords:** *Communication Patterns, Lovers, Healthy Relationships, Social Exchange Theory, Teenagers.*

## PENDAHULUAN

Hubungan yang sehat atau gaya hubungan *healthy relationship* jarang sekali dapat diraih oleh tiap pasangan dalam hubungan berpacarannya, karena banyaknya orang yang tidak menyadari bahwa mereka menyakiti pasangannya baik sengaja maupun tidak sengaja, hal itu diperkuat kutipan dari pendapat Dr. Kristen Fuller dalam *time.com*, *toxic relationship* dapat merusak mental, emosi, bahkan fisik salah satu atau kedua orang yang terlibat dalam hubungan tersebut. Fuller berpendapat, orang-orang yang dengan atau tanpa disadari, menyakiti pasangannya secara konsisten, sering memiliki alasan dari perilaku tersebut, walaupun kadang hal itu tidak disadari (Vedasari, 2020).

CATAHU komnas Perempuan 2023 mendata bahwa jumlah kasus kekerasan dalam pacaran menempati urutan pertama jenis kekerasan diranah personal yang dilaporkan ke lembaga layanan selama 2022 (CATAHU, 2023). Sepanjang tahun 2021 juga terjadi sejumlah kasus kekerasan di tempat pendidikan mulai dari pendidikan dasar, menengah hingga perguruan tinggi. CATAHU 2023 Komnas Perempuan mencatat bahwa terdapat peningkatan angka pengaduan langsung Kekerasan terhadap Perempuan ke Komnas Perempuan dari 4.322 kasus di Tahun 2021 menjadi 4.371 kasus di sepanjang Tahun 2022 (CATAHU, 2023).

Selain itu, berdasarkan observasi awal peneliti yang dilakukan pada bulan Maret 2023, terdapat beberapa remaja dalam relasi berpacaran di Kota Bekasi yang masing-masing mengalami masalah dalam hubungan asmaranya. Pasangan tersebut diantaranya APS dan BE, EDS dan IE, serta AIP dan NJ. Dari ketiga hubungan berpacaran tersebut peneliti menemukan pengalaman *toxic* yang mereka pernah alami saat sekarang ataupun pada masa lalu. Salah satu kasus *toxic* dalam hubungan berpacaran yang peneliti temukan yaitu dalam kasus hubungan inisial APS dengan BE, mereka berpacaran selama kurang lebih 3 tahun. Hubungan yang dijalani pun tidak selalu berjalan mulus, kadang mereka terlibat konflik. Konflik dalam hubungan mereka diawali dengan hubungan gelap APS dengan laki-laki lain di awal hubungan. Setelah kejadian itu APS dan BE mencoba membangun hubungannya kembali menjadi lebih sehat walaupun dia mengakui sangat sulit.

Menurut artikel Valerie (2019) “apa itu pacaran sehat?”, memiliki hubungan sebagai sepasang kekasih adalah hal yang diinginkan setiap orang, terutama bagi mereka yang memasuki usia remaja. Hal tersebut merupakan hal yang wajar, karena biasanya pada usia remaja mulai timbul rasa penasaran untuk mencoba menjalin hubungan spesial dengan lawan jenisnya. Berpacaran merupakan proses pengenalan seseorang sebagai sepasang kekasih guna mengetahui seseorang lebih dalam, agar kelak dapat memutuskan dengan matang hubungan tersebut dapat dibawa ke jenjang yang lebih serius untuk selamanya atau tidak. Suatu kesenangan tersendiri saat kita berhasil memilih pasangan yang tepat saat berpacaran karena akan membawa banyak kebahagiaan saat menjalaninya. Namun, sebahagia apapun pasangan, di dalam hubungan yang dijalani pasti tidak lepas dari yang namanya masalah. Setiap pasangan akan menghadapi masalah yang sebenarnya bertujuan untuk mengukuhkan hubungan mereka

bila mampu melewatinya (Valerie, 2019).

Menurut DeGenova dan Rice dalam eL-Hakim & Hasyim (2014) pacaran adalah kegiatan menjalankan suatu hubungan antara dua orang yang bertemu dan melakukan serangkaian aktivitas bersama agar dapat saling mengenal satu sama lain. Pacaran sebagai suatu hubungan interpersonal yang dekat memiliki pengaruh yang kuat terhadap pasangan serta memiliki berbagai tujuan yang pada dasarnya dapat memenuhi kebutuhan masing-masing pihak (El-Hakim & Hasyim, 2014). Pendapat lain tentang pacaran atau *dating* menurut Cate & Lloyd dalam DeGenova (2005) adalah interaksi yang “saling”, dan selama proses pacaran, pasangan biasanya bertemu, berinteraksi, dan terlibat dalam kegiatan yang bertujuan untuk mempertahankan hubungan. Berkencan atau pacaran dianggap sebagai pengalaman yang penting karena tujuannya untuk saling mengenal lebih dalam dan tujuannya untuk menghindari segala hal buruk yang memungkinkan dapat terjadi dalam sebuah pernikahan (DeGenova, 2005).

Perlu diketahui mengenai *trend* berpacaran para remaja sekarang muncul istilah-istilah untuk gaya berpacaran remaja saat ini. Istilah-istilah gaya berpacaran sendiri ada dua macam yang sangat populer disebut oleh para pasangan kekasih remaja hingga dewasa yaitu *toxic relationship* dan *healthy relationship*. Istilah gaya hubungan berpacaran yang pertama diungkapkan oleh Nurifah dalam Wulandari (2021) yaitu *toxic relationship*, *toxic relationship* merupakan hubungan di mana salah satu pasangan memiliki perilaku “beracun” dalam hubungan yang dapat mengganggu kesehatan seseorang baik itu fisik maupun psikis (Wulandari, 2021).

Definisi yang sama juga diungkapkan oleh Morgan Lee dalam Carruthers, mengungkapkan seperti di bukunya “*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*”, bahwa sebuah hubungan *toxic (toxic relationship)* biasanya ditandai dengan perlakuan kekerasan dari salah satu individu pada pasangan, yang membuat pasangan merasa tidak aman. Sebuah hubungan pacaran ini dapat menjadi sesuatu hal yang magis karena dapat menghubungkan dan memberi makna, tapi kemungkinan dapat membahayakan karena dapat mengecewakan pasangan setiap saat (Carruthers, 2011).

*Toxic relationship* selain tidak sehat saat menjalani hubungan juga dapat berbahaya bagi salah satu pasangan dan hal ini lah yang dikenal sebagai hubungan yang beracun (*toxic relationship*) (Carruthers, 2011). Hubungan *toxic relationship* ini dapat merugikan salah satu individu, merugikan dalam segala aspek kehidupan yang dimiliki. Berbeda dengan gaya hubungan berpacaran yang sehat atau disebut dengan *healthy relationship*, yang merupakan gaya hubungan pacaran yang ‘sehat’. Menurut Psikolog Klinis Dewasa dan Founder Anastasia & Associate, Anastasia Sari Dewi, “hubungan yang sehat adalah hubungan yang ‘saling’. Saling memberi dan saling menerima secara seimbang antara kedua pihak” (Dewi, 2022).

Observasi langsung dilanjutkan peneliti pada bulan April 2023, peneliti mencari informasi terkait dengan pengalaman remaja di Kota Bekasi terkait pembentukan hubungan

yang sehat dan juga pengalaman *toxic relationship* mereka. Berdasarkan tanggapan yang mereka berikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak nyaman dalam hubungan pacaran tersebut, diantaranya: sering bertengkar, pembatasan sosial dari pacarnya, seperti diatur pergaulan, posesif berlebihan, tidak bebas berekspresi dan merasa tidak menjadi dirinya sendiri. Tanggapan yang mereka berikan terkait *toxic relationship* sendiri yaitu hubungan yang merugikan, cukup membuat trauma dan berdampak pada relasi berpacaran.

Dari hasil temuan awal peneliti dilapangan dalam membentuk hubungan pacaran yang sehat dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mereka sulit untuk mencapai hubungan yang sehat, karena perlu adanya komunikasi yang baik, komitmen yang kuat bisa dijadikan kunci untuk menjalani hubungan yang sehat. NJ adalah salah satu informan yang telah diwawancarai oleh peneliti memaparkan hal berikut:

*“...cara saya membangun hubungan sehat selama dua tahun terakhir ini itu dengan memperbaiki komunikasi. Akan sangat berpengaruh, kami telah berkomitmen ketika ada sesuatu hal yang ganjil kami harus langsung omongin, intinya udah terbiasa saling terbuka, sederhananya pasangan saya harus mengetahui hal-hal yang saya suka dan tidak, jadi bisa saling memahami. Kami saling memperbaiki cara penyampaian pesan agar bisa membuat saling nyaman, dan hal ini harus disepakati diawal menjalani hubungan, sehingga menjadi sangat penting untuk dibahas. Terkadang menurut orang-orang ini adalah hal yang sangat sepele, tetapi ini menjadi sangat penting bagi kami berdua”* (Wawancara dengan informan inisial NJ 20/04/23).

Pendapat yang sama juga disebutkan oleh remaja dengan inisial AIP yang telah diwawancarai peneliti, ia menyebutkan bahwa kesadaran kebahagiaan datang dari diri sendiri bisa membuat keduanya tidak saling berharap terlalu tinggi. Selain data dari beberapa temuan awal dengan informan, peneliti juga melakukan penelusuran studi literatur, terdapat beberapa artikel yang telah membahas tentang pola komunikasi dalam relasi berpacaran, artikel ini memberi kontribusi bagi penelitian ini. Beberapa artikel diantaranya sebagai berikut: (1) Pola Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship* Dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial LINE yang dituliskan oleh Oktariani (2018), penelitian ini memiliki persamaan dalam hal bagaimana informan penelitian bisa membangun dan memelihara hubungan yang harmonis serta komunikasi yang efektif dalam mempertahankan hubungan. Adapun perbedaannya dalam hal bentuk hubungan yang secara spesifik dalam penelitian ini adalah pola komunikasi pasangan yang menjalankan *long distance relationship* melalui sosial media LINE. (2) Analisis Pola Perilaku Pacaran pada Remaja oleh Sirojammuniro (2020), artikel ini meneliti hal yang sama yaitu pola perilaku pacaran. Hasil penelitian Anitsnaini memaparkan bahwa pacaran pada remaja masih dalam kategori pacarana sehat, namun perilaku pacaran remaja ini sudah termasuk ke dalam kategori perilaku pacaran beresiko. Adapun perbedaan yang terdapat

dalam penelitian ini lebih fokus mendeskripsikan perilaku pacarana pada remaja juga faktor-faktor yang mempengaruhi serta pola perilaku pacaran pada remaja. (3) *Analysis of Factors Causing Violence in Relationships Courtship of Education* (Universitas Pendidikan Indonesia) oleh Wahyuni et al., (2020). Hasil dalam penelitian ini menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran yang terjadi diantaranya disebabkan oleh faktor eksternal yang terdiri dari pengaruh lingkungan sosial, pengaruh tempat terjadinya kekerasan, dan budaya patriarki serta faktor internal yang terdiri dari kepribadian, pasangan merasa ketergantungan dan dorongan seksual. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan apa yang akan diteliti terkait dengan hubungan dalam relasi berpacaran.

Banyaknya fenomena hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) ini membuat peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut tentang bagaimana sebaiknya para remaja dalam membangun relasi berpacaran hingga terciptanya hubungan yang sehat (*healthy relationship*). Peneliti memilih 6 remaja sebagai informan yang tinggal di Kota Bekasi dengan latar belakang budaya yang beragam. Beberapa remaja terkadang tidak sadar menjadi korban bahkan pelaku dari perilaku hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*). Terdapat beberapa macam kekerasan dalam relasi berpacaran, sebagai bentuk kepedulian dan untuk memberikan informasi kepada remaja yang sedang menjalankan relasi berpacaran agar tidak terjebak dalam hubungan yang *toxic*. Penelitian ini hadir untuk melihat bagaimana seharusnya mengelolah pesan atau pola komunikasi remaja di Kota Bekasi dalam membangun hubungan yang sehat pada relasi berpacaran.

## **KAJIAN TEORI**

### **Komunikasi Interpersonal (Antarpribadi)**

Hovland dalam Effendy (2008) menyatakan bahwa ilmu komunikasi ialah upaya yang teratur untuk secara tegas menciptakan standar penyampaian pesan dan membentuk kesimpulan serta keadaan pikiran. Sehingga dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah transmisi pesan serta pemahaman individu. Sedangkan pendapat lain disebutkan bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi pegangan komunikasi yang berlangsung antara dua atau lebih individu dengan berhadapan dimana komunikator dapat menyampaikan pesan secara lugas dan komunikan dapat menerima dan menanggapi secara langsung (Cangara, 1998: 32).

Komunikasi interpersonal ini merupakan kegiatan yang aktif. Komunikasi interpersonal bukanlah komunikasi yang dari pengirim kepada penerima pesan atau sebaliknya, tetapi komunikasi yang menghasilkan timbal balik antara pengirim dan penerima pesan. Komunikasi antarpribadi bukanlah hanya suatu rangkaian rangsangan-rangsangan, tetapi suatu susunan proses pengakuan bersama dan penyampaian reaksi yang telah disiapkan oleh tiap individu. Komunikasi interpersonal sebagai perubahan serta perkembangan bersama. Dalam perubahan interaksi ini karena komunikasi orang-orang yang terlibat memberikan inspirasi, sehingga mereka bisa berpikir, mengubah emosi dan sikap mereka sesuai dengan topik yang dicari

bersama.

Supaya komunikasi interpersonal yang dilakukan mengarah pada hubungan interpersonal yang efektif dan terbuka dalam rangka memperluas pola partisipasi, kepercayaan, dukungan, dan keterbukaan yang mendorong munculnya keadaan pikiran yang memahami, menghargai, dan menciptakan kualitas bersama hubungan interpersonal perlu ditumbuhkan dengan meningkatkan hubungan dan kerjasama antara berbagai pihak. Dibandingkan dengan bentuk komunikasi lainnya, komunikasi interpersonal dianggap paling efektif dalam mengubah sikap, keyakinan, pendapat, dan perilaku komunikan. Komunikasi ini berlangsung tatap muka, oleh sebab itu terjadilah kontak pribadi (*personal contact*), ketika menyampaikan pesan umpan balik berlangsung saat itu juga (*immediate feedback*) dapat mengetahui pada saat itu tanggapan komunikan terhadap pesan yang disampaikan pada ekspresi wajah dan gaya bicara (Effendy, 2017).

Fungsi komunikasi antarpribadi atau komunikasi interpersonal adalah untuk meningkatkan hubungan kemanusiaan, menghindari dan mengatasi konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian tentang sesuatu, dan berbagai pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain. Komunikasi interpersonal, dapat memperkuat hubungan antara pihak-pihak yang berkomunikasi. Dalam kehidupan sosial, seseorang memperoleh kemudahan dalam hidupnya karena memiliki pasangan hidup, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dalam hidupnya. Melalui komunikasi interpersonal, juga dapat berusaha membangun hubungan yang baik untuk terhindar dan menghadapi permasalahan yang muncul (Cangara, 2004).

Terdapat beberapa fungsi dari komunikasi interpersonal diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui soal diri sendiri dan individu lain.
2. Komunikasi antarpribadi, membuat manusia jadi mengetahui lingkungan sekitar dengan baik.
3. Membangun serta menjaga hubungan baik antar manusia.
4. Dapat merubah sikap dan perilaku.
5. Sumber hiburan untuk kesenangan individu membantu individu lain dalam penyelesaian konflik menyampaikan pesan dan mendapatkan umpan balik saat proses komunikasi tersebut berlangsung merupakan fungsi utama dari komunikasi interpersonal.

Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya fungsi komunikasi interpersonal, dapat mempelajari tanggapan para remaja dengan pasangannya dalam membentuk hubungan yang sehat. Komunikasi apa yang terjalin dalam setiap pasangan baik secara verbal maupun nonverbal, sehingga nantinya akan diterapkan kepada remaja di Kota Bekasi dalam membangun dan membentuk hubungan yang sehat dengan kekasihnya

Terdapat karakteristik dalam komunikasi interpersonal menurut DeVito dalam Liliweri (1991) yaitu:

1. Keterbukaan (*Openness*)  
Dalam memperoleh komunikasi interpersonal yang efektif, setiap orang harus bersikap terbuka terhadap lawan komunikasi yang diajak berkomunikasi, komunikator bersedia terbuka untuk memberikan informasi, bersedia mengakui perasaan dan pikirannya sendiri, serta bersedia bertanggung jawab terhadapnya.
2. Empati (*Empathy*)  
Empati merupakan keadaan mental seseorang yang membuat orang tersebut dapat merasakan atau mengidentifikasi dirinya dalam keadaan perasaan atau pikiran yang sama dengan orang atau kelompok lain. Dalam artian bahwa seseorang secara emosional dan intelektual mampu memahami perasaan orang lain dan memahami apa yang sedang dialami orang lain.
3. Dukungan (*Supportiveness*)  
Adanya kondisi saling terbuka demi mendukung komunikasi yang berlangsung dengan efektif. Dukungan merupakan perlakuan kita terhadap seseorang dalam memberikan dorongan atau pengobaran semangat kepada orang lain dalam suasana hubungan komunikasi. Sehingga, dengan hadirnya dukungan pada kondisi tersebut, maka komunikasi interpersonal akan bertahan lama atau langgeng disebabkan faktor tercipta suasana yang mendukung.
4. Perasaan Positif (*Positiveness*)  
Perasaan positif adalah adanya kecenderungan bertindak pada diri komunikator untuk memberikan penilaian yang positif pada diri komunikan. Dalam komunikasi antar pribadi, hendaknya antara komunikator dengan komunikan saling menunjukkan sikap positif karena dalam hubungan komunikasi tersebut akan muncul suasana menyenangkan sehingga pemutusan hubungan komunikasi tidak dapat terjadi.
5. Kesetaraan atau Kesamaan (*Equality*)  
Komunikasi interpersonal yang efektif tergantung pada kesamaan yang dimiliki oleh setiap orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut seperti; watak, sikap, kebiasaan, perilaku, pengalaman dan sebagainya. Kesetaraan juga merupakan sikap memperlakukan orang lain secara setara sebagai sebuah wujud dari perasaan merasa sama dengan kondisi perasaan yang dimiliki oleh orang lain.

### **Pola Komunikasi**

Menurut Effendy (2008) dalam bukunya yang berjudul *Dinamika Komunikasi*. Proses komunikasi dapat dikategorikan sebagai pola komunikasi primer, sekunder, linear, dan pola komunikasi sirkular. Adapun pola komunikasi dan penjelasannya sebagai berikut:

#### a) Pola Komunikasi Primer

Pola komunikasi primer merupakan suatu proses penyampaian pikiran oleh komunikator kepada komunikan dengan menggunakan suatu lambang sebagai media atau saluran. Dalam pola ini terbagi menjadi dua lambang yaitu lambang verbal dan lambang nonverbal.

a. Lambang Verbal

Dalam proses komunikasi bahasa sebagai lambang verbal paling banyak dan paling sering digunakan, oleh karena hanya bahasa yang mampu mengungkapkan pikiran komunikator mengenai hal atau peristiwa, baik yang konkret maupun yang abstrak, yang terjadi masa kini, masa lalu dan masa yang akan datang.

b. Lambang Nonverbal

Lambang nonverbal yang digunakan dalam berkomunikasi selain bahasa, yaitu isyarat dengan anggota tubuh antara lain seperti mata, kepala, bibir, dan tangan. Selain itu, gambar juga sebagai lambang komunikasi non-verbal dengan memadukan keduanya, maka proses komunikasi lebih efektif lambang yang dipergunakan dalam komunikasi, yang bukan bahasa, misalnya kial, isyarat dengan anggota tubuh, antara lain kepala, mata, bibir, tangan, dan jari.

b) Pola Komunikasi Sekunder

Proses komunikasi secara sekunder adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang sebagai media pertama (Mulyana, 2017). Komunikator menggunakan media kedua ini karena komunikan yang dijadikan sasaran komunikasinya jauh tempatnya atau banyak jumlahnya atau kedua-duanya, jauh dan banyak. Komunikasi dalam proses secara sekunder ini semakin lama semakin efektif dan efisien karena didukung oleh teknologi komunikasi yang semakin canggih, yang ditopang pula oleh teknologi- teknologi lainnya yang bukan teknologi komunikasi (Cangara, 1998).

c) Pola Komunikasi Linear

Istilah linear mengandung makna lurus. Jadi proses linear berarti perjalanan dari satu titik ke titik lain secara lurus. Dalam konteks komunikasi, proses secara linear adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan sebagai titik terminal. Komunikasi linear ini berlangsung baik dalam situasi komunikasi tatap muka (*face to face communication*) maupun dalam situasi komunikasi bermedia (*mediated communication*) (Cangara, 1998).

d) Pola Komunikasi Sirkular

Sirkular sebagai terjemahan dari perkataan "*circular*" secara harfiah berarti bulat, bundar atau keliling sebagai lawan dari perkataan linear tadi yang bermakna lurus. Dalam konteks komunikasi yang dimaksudkan dengan proses secara sirkular itu adalah terjadi feedback atau umpan balik, yaitu terjadinya arus dari komunikan ke komunikator. Oleh karena itu, ada kalanya feedback tersebut mengalir dari komunikan ke komunikator itu adalah "*response*" atau tanggapan komunikan terhadap pesan yang ia terima dari komunikator (Cangara, 1998).

## Perilaku Pacaran

Perilaku yang sesuai dengan Rumusan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah perilaku atau kegiatan manusia dan mempunyai cakupan kegiatan yang seperti berlari, berkomunikasi, membagi kesedihan, tertawa terbahak-bahak, bekerja, belajar, menulis, dan membaca. Berdasarkan uraian di atas, bisa disimpulkan bahwa perilaku manusia menyiratkan semua kegiatan manusia yang secara langsung atau tidak langsung diamati oleh individu luar.

Berpacaran adalah jatuh cinta, kasih sayang dengan pacar, sedangkan memacari adalah mengencani menjadikan dia sebagai pacar (Pransiska, 2019:13). Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan juga bahwa perilaku pacaran merupakan runtutan kegiatan bersama oleh pasangan kekasih yang sedang mabuk asmara untuk mendapatkan kesenangan, memenuhi kebutuhan akan kebersamaan, menguji cinta dan saling mengenal pasangan satu sama lain. Model lima langkah oleh DeVito dalam Swardana (2019) menguraikan tahap-tahap utama pengembangan hubungan oleh sudut pandang berbeda yang diusulkan tentang tahapan pembentukan hubungan sebagai berikut:

a. Kontak

Manusia melakukan kontak melalui beberapa pengenalan alat indera seperti melihat, mendengar, dan memperhatikan seseorang. Kontak mengutamakan penampilan fisik, Kontak mengutamakan penampilan fisik, karena pengukuran fisik adalah yang paling mudah dilihat.

b. Keterlibatan

Fase ini merupakan komitmen untuk berkenalan lanjutan. Individu telah mengabdikan diri untuk mengetahui individu lain lebih baik serta mengungkapkan diri mereka sendiri. Fase ini melibatkan aktivitas kolaboratif dengan orang lain yang memiliki minat yang sama.

c. Keakraban

Pada fase ini, seseorang akan terus menjalin ikatan dengan manusia lain. Seorang individu memiliki hubungan primer (*primary relationship*), di mana ia menjadi teman dekat atau pasangan kekasih. Tubbs dan Greenery (2012:208) dalam Swardana (2019) berpendapat, dalam ketertarikan, orang-orang dalam hubungan setuju untuk mengakui seperangkat aturan dan standar yang mengatur hubungan.

d. Perusakan

Fase ini mengalami penurunan hubungan. Penghancuran dimana hubungan antara orang-orang mulai melemah dan pemikiran bahwa hubungan yang telah dibangun kurang penting daripada yang telah dipikirkan.

e. Pemutusan

Pada fase ini memutuskan tali antara orang-orang dalam hubungan yang telah terjalin sebelumnya (Swardana, 2019).

### **Hubungan Sehat (*Healthy Relationship*)**

Hubungan berpacaran sehat merupakan tahap pengenalan terhadap lawan jenis lebih dalam untuk menemukan orang yang tepat untuk dinikahi. Hubungan berpacaran sehat dilakukan oleh remaja dan orang dewasa yang mampu saling memberi dorongan dan motivasi untuk menuai manfaat dari hubungan pacaran yang sehat yang sudah terjalin antara pasangan agar berpacaran tidak mengacaukan hidup, mengurangi prestasi, dan mengganggu pencapaian karir, dalam hal ini remaja di Kota Bekasi yang sedang menjalani hubungan berpacaran. Dari sini, hubungan berpacaran sehat mempunyai tujuan kesejahteraan fisik, emosional, sosial (Hutagalung, 2008).

### **Teori Pertukaran Sosial (*Social Exchange*)**

Teori pertukaran sosial adalah model ekonomis yang memusatkan perhatian pada dinamika hubungan, termasuk bagaimana hubungan-hubungan terbentuk, bagaimana hubungan dijaga keberlangsungannya dan apakah hubungan tersebut akan berakhir. Asumsi yang paling mendasar dari teori ini adalah bahwa orang termotivasi oleh kepentingan pribadi atau *self-interest* Thibaut & Kelley dalam Kusumowardhani (2013).

Sehingga dapat disimpulkan oleh peneliti bahwa teori pertukaran sosial ini tepat digunakan dalam penelitian, peneliti dapat melihat hubungan pribadi dalam pandangan pengorbanan berbanding keuntungan. Keuntungan apa yang informan terima dari hubungan yang berjalan, dan berapa besar pengorbanan yang harus dikeluarkan untuk mendapatkan keuntungan tersebut. Ambar dalam Sidharta (2020) dalam teori pertukaran sosial sedikitnya ada empat konsep dasar, yaitu: ganjaran, biaya (*cost*), hasil, dan tingkat perbandingan (Sidharata, 2020).

#### 1) Ganjaran

Ganjaran atau *reward* merupakan salah satu unsur dalam sebuah hubungan yang berupa keuntungan atau nilai-nilai positif. Dikarenakan konsep ganjaran ini bersifat relatif, sehingga sering terjadi perubahan sesuai dengan orang dan waktu dimana terjadinya hubungan itu sehingga faktor keuntungan adalah faktor-faktor yang dianggap oleh informan memberikan keuntungan dari pasangannya yang dimana dari pertimbangan terhadap faktor inilah mereka menentukan keputusan untuk melanjutkan hubungan lebih jauh terhadap pasangan atau tidak.

#### 2) Biaya (*cost*)

Biaya atau *cost* merupakan salah satu unsur dalam sebuah hubungan yang identik dengan nilai-nilai yang negatif atau pengorbanan. Biaya dalam sebuah hubungan dapat berupa uang, waktu, usaha, konflik, keruntuhan harga diri, maupun kecemasan. Faktor-faktor yang dianggap oleh informan mengeluarkan pengorbanan dari informan kepada pasangannya, sehingga dari pertimbangan terhadap faktor ini jugalah mereka menentukan keputusan untuk melanjutkan hubungan lebih jauh terhadap calon pasangan atau tidak.

#### 3) Hasil

Hasil atau laba di dalam pertukaran sosial, kerap identik dengan kecenderungan orang untuk memaksimalkan *reward* yang diperoleh dan meminimalisir *cost* yang dikeluarkan.

Dengan membandingkan *cost, reward* dalam hubungannya sehingga dapat ditemukan hasil akhir sebuah hubungan adalah dari nilai keuntungan yang didapat dikurangi nilai pengorbanan yang dikeluarkan.

#### 4) Tingkat perbandingan

Tingkat perbandingan dalam Thibaut dan Kelley (2020), merupakan suatu hubungan menjadi sebuah standar yang digunakan individu untuk mengevaluasi hasil dari suatu situasi komunikasi disini para informan diminta untuk membandingkan nilai antara pasangannya sekarang dengan pasangan sebelumnya. Nilai disini adalah keuntungan yang didapat dikurangi pengorbanan yang diberikan. Jika yang nilainya lebih baik pasangan yang sekarang maka dia merasa puas dengan hubungannya yang sekarang dan jika pasangan yang sebelumnya lebih baik nilainya maka mereka merasakan ketidakpuasannya dengan hubungan yang sekarang.

Menurut Thibaut dan Kelley dalam Sidharta (2020) membagi dua jenis tingkat perbandingan untuk membandingkan kepuasan terhadap stabilitas sebuah hubungan, yaitu:

##### a) Tingkat Perbandingan Evaluasi

Bentuk representasi dari apa yang orang lain rasakan, dimana hal tersebut seharusnya diterima sebagai bentuk penghargaan dan pengorbanan dari sebuah hubungan tertentu. Standar yang mewakili perasaan informan mengenai apa yang mereka harus terima dalam hal penghargaan dan pengorbanan dari sebuah hubungan.

##### b) Tingkat Perbandingan Alternatif

Tingkat perbandingan alternatif adalah tingkatan terendah dari penghargaan atau *reward* suatu hubungan yang akan diterima oleh seseorang dengan memberikan alternatif pengorbanan yang tersedia. Dengan tingkat perbandingan alternatif ini informan akan lebih memilih meninggalkan hubungan yang memuaskan dan tetap tinggal pada hubungan yang tidak memuaskan.

Penggunaan tingkat perbandingan diatas dengan tujuan sebagai tolak ukur untuk menentukan seberapa puas seseorang terhadap sebuah hubungan dengan membandingkan nilai antara pasangan yang sekarang dengan alternatif pasangan lainnya, untuk dapat menilai hubungannya berada dalam hubungan yang sehat atau tidak.

## **METODOLOGI**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang mengungkapkan sebuah permasalahan dan menilai mengenai apa adanya (*das sein*) sesuai dengan fakta yang terjadi dilapangan (Nawawi, 1992). Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu pendekatan kualitatif deskriptif. Metode penelitian adalah cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian tersebut dan digunakan juga sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian (Arikunto, 2006). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu ingin melihat bagaimana pola komunikasi dalam membentuk hubungan yang sehat (*healthy relationship*) dalam relasi berpacaran remaja di Kota Bekasi.

Subjek penelitian adalah seseorang yang memberi suatu data mengenai keadaan sesuai dengan fenomena yang terjadi ditempat yang dipilih sebagai bahan penelitian. Peneliti memilih subyek tersebut karena mereka dapat memberikan data yang peneliti butuhkan terkait pola komunikasi dalam membentuk hubungan sehat (*healthy relationship*) yang terjalin dalam hubungan berpacaran (Moleong, 2018). Dalam riset yang dilaksanakan peneliti, subjek dalam riset tersebut yang dicantumkan nama inisial atau samaran untuk menjaga privasi informan. Pada penelitian ini, yang akan berperan sebagai subjek yaitu 3 pasang kekasih (6 remaja) dengan inisial APS, BE, EDS, IE, AIP, dan NJ. Teknik pengumpulan data adalah langkah paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian ini adalah untuk memperoleh bukti informasi atau informasi yang diperoleh melalui data (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara, dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Bentuk Komunikasi Remaja dengan Kekasih dalam Menjalani Hubungan Pacaran

Bentuk komunikasi dalam hubungan berpacaran remaja dengan kekasihnya ini melalui proses komunikasi secara intens baik secara langsung maupun tidak langsung, memang tidak setiap saat karena informan juga menjalani hubungan dengan apa adanya tanpa memberatkan pasangan kekasihnya, berinteraksi dan komunikasi dilakukan secara ringan. Akan tetapi berusaha untuk selalu evaluasi hubungan, menceritakan keseharian masing-masing, menyelesaikan masalah dengan berkomunikasi secara intens.

Berkomunikasi secara intens, individu yang mampu mengakui dan menceritakan hal yang dirasakan dan dialami, begitu juga oleh individu yang diajak berinteraksi. Hubungan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari tidak lepas dari adanya komunikasi yang intens. Komunikasi yang seringkali dilakukan beberapa individu terkadang menimbulkan nilai tersendiri. Bagi sebagian orang, komunikasi yang dilakukan dengan orang sama dan dilakukan secara intens terus menerus dapat menimbulkan ikatan yang lebih dalam baik itu dalam bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal. Sebagian dari subjek penelitian meyakini bahwa cara komunikasi melalui media audio telepon genggam juga merupakan cara yang efektif. Berkomunikasi dengan melalui media audio telepon genggam dipercaya dapat menghindari rasa emosi ketika situasi sedang tidak kondusif. Adapun bentuk komunikasi interpersonal pada remaja dengan kekasihnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4.1. Bentuk Komunikasi Interpersonal**

No.	Bentuk Komunikasi Interpersonal	Hasil Penelitian
1.	Komunikasi Tidak Langsung	Semua informan menyatakan bahwa komunikasi langsung sebagai komunikasi efektif dengan media audio telepon genggam untuk bertukar kabar melalui fitur chat atau telepon pada aplikasi Whatsapp.

2.	Komunikasi Langsung	Semua informan memaparkan bahwa komunikasi langsung sebagai komunikasi yang efektif karena bertatap muka langsung dapat menyelesaikan konflik yang ada dalam relasi berpacaran.
3.	Komunikasi Verbal	Bentuk komunikasi verbal digunakan oleh semua informan dalam berkomunikasi interpersonal baik secara langsung maupun tidak langsung. Informan mengungkapkan rasa cinta, sayang, dan juga dalam penyelesaian konflik.
4.	Komunikasi Nonverbal	Bentuk komunikasi nonverbal digunakan oleh semua informan dengan memberi ekspresi kepada kekasihnya melalui mimik wajah, gerak tubuh sehingga jika ada masalah informan bisa saling mengetahui satu sama lain.

### **Pola Komunikasi Remaja dengan Kekasih dalam Mengatasi Konflik Hubungan Rintangan yang dihadapi**

Hubungan sepasang kekasih yang terjalin beberapa lama tentunya bukan lagi hanya tentang bersenang-senang dan bahagia saja. Tiap hubungan yang telah dibangun, dijalani serta dijaga oleh pasangan kekasih tentunya dalam hubungan tersebut ditemukannya rintangan-rintangan yang menguji ketahanan hubungan. Hubungan yang biasanya terlihat lancar dan bahagia justru didalamnya terdapat usaha keras mereka untuk berjuang menghadapi segala rintangan yang ada dalam hubungan. Salah satu informan dengan inisial EDS mengungkapkan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi rintangan dalam hal relasi berpacaran.

*“...rintangan yang sering terjadi ketika kita sedang ada masalah kesalahpahaman karena terpisah jarak dan tidak bisa bertemu langsung, jadi biasanya kami hanya melalui chat-chat-an, tapi sering banget miss komunikasi karena penyampaian pesannya tidak sesuai. Sehingga, kami biasanya melanjutkan komunikasi dengan kepala dingin, mencari sumber masalah hingga membicarakan solusinya”* (Wawancara dengan informan inisial EDS 05/04/23).

Rintangan lain dipaparkan oleh informan dengan inisial APS tentang rintangan, menurutnya rintangan adalah pengembalian kepercayaan kepada pasangan.

*“Rintangan paling menurut gue itu adalah mengembalikan kepercayaan yang dirusak, ketika gue udah mengecewakannya atau bahkan merusak kepercayaannya sangat sulit bagi gue untuk berusaha mengembalikan dan memperbaiki semuanya, perasaan bersalah selalu menghantui pikiran gue. Intinya harus saling percaya dan menyesuaikan waktu jika ingin ketemu, dan kalau malam kami chat-chat-an saling bertukar cerita tentang hari ini ngapain ajah....”* (Wawancara dengan informan inisial APS 12/04/23).

Kemampuan dalam menyikapi ataupun menghadapi beberapa rintangan itulah yang membuat para individu mendapatkan hubungan yang semakin baik seperti apa yang mereka inginkan dari hasil perjuangan yang telah dilakukan dalam menghadapi berbagai rintangan sebelumnya. Hubungan yang bahagia dan indah hanya didapatkan oleh siapapun yang mampu bersabar dalam menyikapi segala rintangan yang menimpa hubungannya.

### **Pemilihan Sikap Saat Terjadi Konflik**

Dalam setiap hubungan yang dijalani tidak melulu soal kebahagiaan, bahkan sebagian orang beranggapan bahwa permasalahan atau persoalan yang ada didalam hubungan merupakan bumbu-bumbu dalam menjalin suatu hubungan yang baik. Persoalan yang timbul terkadang membuat hubungan semakin intim. Penyelesaian masalah yang dilakukan setiap pasangan pastinya berbeda-beda, tergantung bagaimana latar belakang dan persoalan yang sedang dihadapi. Dalam hal ini, sikap dari pasangan ketika menyelesaikan persoalan sedang diuji.

Salah satu informan ketika menghadapi masalah dengan sang kekasih cara penyelesaiannya yaitu dengan cara memilih diam untuk beberapa saat kemudian setelahnya dibicarakan dan diselesaikan saat itu juga agar masalah yang sedang terjadi selesai dengan cepat dan untuk menyelesaikan masalahnya informan memilih untuk dibicarakan secara tidak langsung karena tidak kuat hati jika harus menyelesaikannya dengan berbicara secara langsung. Berikut pemaparan lebih lanjut informan dengan inisial APS:

*“Aku kalau ada masalah aku pengennya cepat selesai saat itu juga dengan pacarku, tapi pacarku kadang diemin biar aku tenang dulu baru diajak ngobrol”* (Wawancara dengan informan inisial APS 12/04/23).

Persoalan yang timbul dari beberapa pasangan dapat datang dari mana saja. Saat timbul persoalan yang ada dalam hubungan, informan selanjutnya mengutarakan bahwa cara menyelesaikannya dengan saling bertemu dan meminta maaf pada kekasih secara langsung agar semua masalah cepat terselesaikan, pikiran menjadi tenang tidak ada beban yang dirasakan oleh keduanya.

### **Komitmen yang Dibuat**

Sebuah hubungan yang telah terbentuk dan terbangun beberapa bulan hingga beberapa tahun lamanya tentu tidak jauh dari kata komitmen yang telah dibuat bersama dengan pasangan kekasih di awal pada saat memutuskan untuk menjalin hubungan dengan seseorang yang dipilih tersebut. Persoalan membentuk hubungan yang sehat pastinya membutuhkan pondasi yang kuat agar dapat terbentuknya hubungan sesuai seperti standar keinginan kedua belah pihak yang menjalaninya. Pondasi yang dimaksud dalam pembahasan ini yaitu komitmen yang telah dibuat dan telah disepakati untuk dilakukan bersama dalam menjalani serta membentuk hubungannya.

Salah satu informan juga menjelaskan tentang komitmen yang mereka buat dan telah

berjalan 4 tahun lamanya. Komitmen utama yang informan bentuk dan terapkan ialah cenderung pada persoalan kepercayaan dan tidak menjadi pasangan yang posesif. Pernyataan juga dari informan inisial BE mengungkapkan bahwasanya hal yang dapat memperkuat hubungan yaitu dengan tidak posesif pada pasangan, berikut pemaparan lengkapnya.

*“Udah (termasuk healthy relationship) soalnya gue sama pacar gue bikin komitmen buat jujur, saling percaya, nggak posesif dan nggak pernah membatasi dalam hal apapun. Harus tahu batas dalam bergaul dengan lawan jenis serta harus jujur satu sama lain” (Wawancara dengan informan inisial BE 12/04/23).*

Beberapa informan juga menyebutkan berbagai komitmen yang telah mereka buat dengan kekasihnya dengan tujuan untuk membentuk, membangun serta menjaga hubungan yang sedang mereka jalani. Tentunya setiap informan memiliki bentuk komitmen yang berbeda-beda yang telah mereka tentukan yang mana disesuaikan juga dengan standar hubungan yang ingin mereka jalani.

### **Menghindari Sifat *Over Possesive***

Hal yang dilakukan dalam membentuk hubungan dengan kekasih selain selalu menjaga komunikasi adalah dengan tidak mengekang pasangan dengan segala tuntutan yang diberikan, mungkin mengingatkan atau sedikit membuat larangan dalam melakukan beberapa hal yang dirasa buruk sesekali pada pasangan tidak akan menimbulkan masalah atau sesuatu yang lain. Akan tetapi jika sebaliknya, ketika lebih cenderung selalu melarang dan mengatur segala sesuatu yang dilakukan pasangan hingga membatasinya dalam beraktivitas sehari-hari, hal tersebut telah termasuk dalam sifat posesif. sehingga jika sifat tersebut tetap berlanjut dalam waktu yang lama dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan sedikit mengganggu berjalannya kehidupan pasangan kekasih yang telah mendapatkan sifat posesif yang berlebihan tersebut dan juga pastinya dapat mempengaruhi hubungan yang sedang terjalin.

Informan mengungkapkan bahwa agar terhindar dari sifat *over possessive* ialah dengan cara tidak banyak tuntutan yang berikan pada pasangan yang membuat merasa tidak nyaman, sehingga informan senantiasa memahami apa yang menjadi kesibukan kekasihnya. Berikut pemaparan lengkap informan inisial AIP kepada peneliti.

*“Dari beberapa hubungan yang telah saya jalani, menurut saya hubungan yang sekarang ini lebih sehat dari pada hubungan sebelumnya. Saya belajar dari pengalaman masa lalu saya, saya belajar lebih sabar dan tidak banyak menuntut serta kami saling memahami kesibukan masing-masing meskipun nggak mesti nge-chat secara intens tapi tetap berkabar disela kesibukan, pada saat itu saya merasa hubungan saya lebih baik” (Wawancara dengan informan inisial AIP 20/04/23).*

Menghindari sifat posesif dengan segala upaya yang dilakukan oleh informan merupakan salah satu cara mereka dalam membentuk hubungan sehat seperti yang mereka

inginkan. Intinya dibutuhkan kepercayaan, saling menghargai serta pemahaman dalam mengatasi atau menghindari sifat posesif.

### **Penyebab Sulitnya Mencapai Hubungan Sehat (*Healthy Relationship*)**

Berbagai pandangan mengenai betapa rumitnya membangun suatu hubungan dengan gaya pacaran yang sehat. Tidak semua individu dapat membangun *healthy relationship* di jaman sekarang karena memang dibutuhkan komitmen yang kuat yang telah dibuat bersama pada awal ketika memutuskan untuk menjalani hubungan dengan individu lain dan tidak hanya itu selain telah membuat komitmen mereka harus senantiasa menerapkannya.

Kemudian penerapan komitmen pun harus kedua belah pihak ikut terlibat dalam memperjuangkan hubungannya. Dapat dikatakan gaya pacaran seseorang itu sehat adalah dimana hubungan yang tidak berat sebelah, maksudnya tiap individu yang menjalani hubungan mampu menerapkan serta memperjuangkan komitmen yang telah disepakati guna menjaga ketahanan hubungan mereka. Kedua belah pihak mampu menanggung segala rintangan yang setiap kali muncul dalam hubungannya.

Akan tetapi jika hal-hal dasar seperti yang disebutkan sebelumnya tidak dapat dilakukan atau hanya salah satu saja yang bersusah payah melakukannya maka dalam hubungan tersebut akan mengalami kesulitan dalam mencapai hubungan yang sehat dan ketika dalam hubungan yang Beberapa informan memiliki pandangannya tersendiri mengenai hal-hal penyebab *healthy relationship* sulit dicapai di jaman sekarang. Seluruh dari informan setuju dalam pernyataannya bahwa membangun gaya pacaran yang sehat itu sesuatu hal yang sulit dicapai. Salah satu informan yang telah diwawancarai oleh peneliti mengungkapkan bawah sangat sulit untuk membangun gaya pacaran yang sehat.

*“Gaya pacaran sehat sangat susah untuk dicapai karena kedua belah pihak harus membentuk hubungan yang supportive dan itu nggak gampang, banyak fase yang harus dilalui sebelumnya. Hal yang paling utama adalah harus cocok dulu antara satu sama lain, jadi bisa nyambung”* (Wawancara dengan informan inisial EDS 05/04/23).

Inti dari pernyataan informan di atas bahwa kecocokan dalam memilih pasangan adalah kunci tercapainya gaya pacarana yang sehat (*healthy relationship*). Selain itu, beberapa informan juga menyatakan bahwa gaya pacarana sehat sangatlah sulit didapatkan di masa sekarang ini. Berikut merupakan beberapa ulasan terkait pola komunikasi dalam mengatasi konflik.

**Tabel 4.2. Pola Komunikasi dalam Mengatasi Konflik**

No.	Bentuk Komunikasi Interpersonal	Hasil Penelitian
1.	Rintangan yang dihadapi	Semua informan memaparkan hal yang sama terkait rintangan yang dihadapi yaitu memiliki kesibukan masing-masing. Beberapa diantaranya masih berkuliah, berkuliah sambil bekerja, juga adapula yang berhubungan jarak jauh. Hal ini membuat pasangan remaja dalam relasi berpacaran diuji untuk persoalan interaksi dan komunikasi, waktu luang serta kesabaran untuk selalu memahami. Sehingga untuk menyikapi hal tersebut informan berkomunikasi melalui telepon genggam dengan fitur whatsapp.
2.	Pemilihan Sikap Saat Terjadi Konflik	Dalam penyelesaian masalah dilakukan informan berbeda-beda tergantung latar belakang masalahnya, 5 informan memilih untuk menyelesaikan masalah pada saat itu juga dengan mencari jalan keluar bersama, tetapi satu informan memilih untuk diam beberapa hari dengan tidak ingin dihubungi dan melupakannya begitu saja tanpa adanya penyelesaian masalahnya.
3.	Komitmen yang dibuat	Komitmen yang dibuat guna membentuk, membangun serta menjaga hubungan yang mereka jalani. Komitmen persoalan komunikasi yaitu sifat saling terbuka dengan membicarakan hal sekecil apapun, dan tidak pernah menganggap sepele masalah. Kepercayaan, berkata jujur dan juga tidak posesif ditemukan peneliti dalam pembentukan komitmen dalam hubungan yang sehat. Peneliti juga menemukan 1 pasangan yang tidak membuat komitmen dan memilih untuk menjalani hubungan secara mudah.

4.	Menghindari Sifat <i>Over Possessive</i>	Selain menjaga komunikasi dan tidak mengekang pasangan secara berlebihan digunakan informan untuk membentuk hubungan sehat. Cara menghindari <i>over possessive</i> dengan bersikap terbuka, selalu berkata jujur, tidak banyak menuntut pasangan. Mereka saling menghargai serta memahami dan mengatasi sifat <i>possessive</i> .
5.	Penyebab sulitnya mencapai <i>healthy relationship</i>	Beberapa informan memiliki pandangannya sendiri mengenai penyebab <i>healthy relationship</i> yang sangat sulit dicapai di zaman sekarang. Seluruh informan sepakat bahwa membangun pacarana yang sehat itu adalah sesuatu yang sulit dicapai, salah satu penyebabnya adalah ketika salah satu individu memiliki ego yang tinggi sehingga sulit mengalah. Selain itu, perlu adanya kecocokan di awal dengan pasangan agar bisa mencapai hubungan yang sehat.

## PEMBAHASAN

### Bentuk Komunikasi yang Digunakan Remaja dalam Membentuk *Healthy Relationship* dengan Kekasih

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari wawancara sekaligus observasi yang sudah diperoleh peneliti dari keenam informan, maka dalam penelitian pola komunikasi dalam membentuk hubungan sehat (*healthy relationship*) dalam relasi berpacaran remaja di Kota Bekasi menyebutkan bahwa bentuk komunikasi yang terjadi dalam menjalani hubungan antara remaja dengan kekasih dalam hubungan berpacaran ini menggunakan jenis komunikasi interpersonal menggunakan bahasa verbal dan nonverbal. Pada jenis komunikasi ini melibatkan adanya hubungan dan kedekatan seseorang dalam menyampaikan informasi yang tujuannya adalah agar remaja dapat mengetahui pola komunikasi yang tepat untuk membentuk hubungan yang sehat dalam hal ini di Kota Bekasi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Mulyana (2010) yang menyebutkan bahwa komunikasi antarapribadi (interpersonal) merupakan komunikasi yang dilakukan oleh antarmanusia secara tatap muka yang memungkinkan pesertanya untuk menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal.

Komunikasi interpersonal ini melibatkan dua orang atau lebih, dimana pesan tersebut memberi efek atau pengaruh pada penerima pesan sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti dapatkan saat remaja menjalani hubungan berkomunikasi interpersonal dapat berjalan baik terutama dalam menghadapi konflik untuk menghindari *toxic relationship*. Dalam membangun sebuah hubungan tidak dapat hanya menggunakan kata-kata untuk menyampaikan pesan mereka secara terbuka saja karena jika hanya menggunakan bahasa verbal saja menjadikan komunikasi yang sedang berlangsung tidak efektif karena dalam berbicara satu sama lain

bahasa nonverbal diperlukan untuk melihat ekspresi lawan bicara, bahasa tubuh, kontak mata, gaya berbicara dan lain lain agar mengetahui nyaman tidaknya lawan komunikasi dan juga agar mencapai komunikasi yang efektif dalam membangun hubungan sehat seperti yang diinginkan setiap individu yang menjalani.

Ketika dapat menggunakan dan menggabungkan kedua gaya bahasa komunikasi ini dengan baik, maka akan berpengaruh besar dalam pembangunan hubungan sehat pada remaja dengan kekasihnya. Memutuskan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, membuat *skill* komunikasi yang dimiliki sebelumnya meningkat menjadi lebih lengkap karena mampu dalam berkomunikasi verbal maupun nonverbal, bentuk komunikasinya dalam berhubungan meliputi semuanya. Ketika biasanya sehari-hari bersama orang lain menggunakan lebih banyak simbol-simbol saat berkomunikasi, namun dalam hubungan berpacaran hal tersebut menjadikan komunikasi efektif tidak tercapai.

Selain itu, hubungan interpersonal informan terhadap pasangannya sangat terbuka serta ketika berkomunikasi informan juga bersikap terbuka terhadap pasangan kekasihnya dengan bentuk komunikasi interpersonal serta menggunakan gaya bahasa verbal maupun nonverbal secara langsung maupun tidak langsung yang tercipta dengan baik, dengan bertatap muka terkadang dengan media sosial. Mereka semua menggunakan media sosial yang umum digunakan yaitu *Whatsapp*. Karakter hubungan interpersonal sangat tepat dalam kehidupan hubungan berpacaran informan dengan kekasihnya karena mampu terbuka dalam berkomunikasi, berbagi cerita, bertukar kabar satu sama lain, hingga mampu berkomunikasi secara intens.

Setiap informan mampu mampu melakukannya dengan baik terhadap pasangannya sehingga terwujudnya komunikasi yang efektif sangat mudah. Kebanyakan dari mereka tidak ada yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan pasangan kekasihnya secara langsung maupun tidak langsung. Untuk salah satu informan yang mendapati kesulitan dalam berkomunikasi ketika mengalami permasalahan dalam hubungannya, dari hal tersebut informan harus lebih memahami betul situasi dan keadaan perasaan kekasihnya dan pada dasarnya setiap pasangan kekasih memiliki kelebihan dan kekurangan dalam setiap hubungan mereka. Dalam melakukan kegiatan komunikasi sehari-hari terdapat beberapa karakteristik komunikasi interpersonal antar pasangan dalam relasi berpacaran yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.3. Pembahasan Karakteristik Komunikasi Interpersonal**

No.	Karakteristik Komunikasi Interpersonal	Hasil Temuan
1.	Keterbukaan ( <i>Openness</i> )	3 pasangan informan dan kekasih menunjukkan sikap saling terbuka terhadap lawan komunikasi yang diajak berkomunikasi yaitu kekasihnya, para remaja dan kekasih bersedia terbuka untuk memberikan informasi, bersedia mengakui perasaan dan pikirannya sendiri, serta bersedia bertanggung jawab terhadapnya.

2.	Empati ( <i>Empathy</i> )	3 pasangan informan menunjukkan bahwa agar komunikasi interpersonal dapat berjalan dengan baik, para remaja dalam relasi berpacarana harus mampu memahami kondisi yang dialami kekasihnya.
3.	Dukungan ( <i>Supportiviness</i> )	3 pasangan informan menunjukkan sikap <i>supportive</i> saling mendukung satu sama lain, tidak hanya tindakan, tetapi juga dengan komunikasi yang membuat semangat pasangan kekasih mereka. Dukungan itu ketika remaja kepadakekasihnya dalam memberikan support atas karir dan pendidikan yang sedang dijalannya, memberikan bersemangat saat melakukan sesuatu dan juga dapat membantu dalam mencapai tujuan yang akan diraih kekasihnya.
4.	Sikap Positif ( <i>Positiviness</i> )	3 pasangan informan menunjukkan sikap positif karena dalam hubungan komunikasi tersebut akan muncul suasana menyenangkan sehingga pemutusan hubungan komunikasi tidak dapat terjadi. Sikap positif berupa saling memahami, saling mendukung, saling peduli satu sama lain.
5.	Kesetaraan ( <i>Equality</i> )	3 pasangan informan menunjukkan bahwa dengan berkomunikasi tanpa memandang status yang lebih tinggi dari lawan bicara. Adanya kesetaraan akan membangun suasana yang akrab, karena masing-masing dapat berkomunikasi dengan nyaman, adanya kesetaraan dalam melakukan komunikasi interpersonal dalam hubungan berpacaran yang sehat membuat perbedaan dapat dipahami dan tidak menjadikan alasan untuk menjatuhkan kekasihnya.
6.	Komunikasi Diadik ( <i>Dyadic Communication</i> )	3 pasangan informan menunjukkan bahwa komunikasi yang hanya melibatkan dua orang yang memiliki hubungan relatif dekat. Komunikasi diadik biasanya dilakukan oleh hubungan seperti dua teman dekat, siswa guru, kekasih dan lain sebagainya sama halnya dengan kedekatan hubungan dengan kekasihnya.

Berdasarkan paparan di atas peneliti berasumsi bahwa kondisi yang cukup baik dalam hal komunikasi interpersonal remaja dengan kekasihnya dalam membentuk hubungan yang sehat.

### **Penerapan Pola Komunikasi Primer, Sekunder, dan Sirkular dalam Konflik**

Pola komunikasi primer digunakan oleh seluruh informan karena ketika berkomunikasi, informan dengan kekasih saling menyampaikan pesan menggunakan lambang verbal maupun nonverbal sebagai media atau saluran berkomunikasi dalam berdialog dan berinteraksi dengan

kekasihnya. Informan menggunakan komunikasi dengan baik secara langsung maupun tidak langsung ketika dengan kekasih berkomunikasi dalam membentuk hubungan yang sehat, dengan bahasa verbal yaitu dengan menggunakan kata-kata maupun bahasa begitu juga nonverbal artinya dengan isyarat atau lambang-lambang tertentu.

Dalam suatu hubungan, komunikasi sangat penting dilakukan, hal ini dikarenakan pola komunikasi sangat berdampak bagi kualitas suatu hubungan yang dijalani. Hubungan efektif yang dapat dilakukan untuk mempertahankan suatu hubungan antara lain dengan beberapa cara yaitu, individu dapat bersikap ramah, sopan untuk memberi pengertian kepada pasangan, hal lain yang dapat dilakukan keterbukaan yang dilakukan sebagai cara agar lebih mengenal satu sama lain. Semakin berkembangnya jaman dan teknologi yang semakin canggih, hal ini sangat membantu dan mempermudah manusia dalam segala hal salah satunya adalah dalam berkomunikasi dengan manusia lainnya. Pola komunikasi sekunder ini adalah proses penyampaian pesan yang dilakukan dengan menggunakan alat atau sarana sebagai media kedua setelah memakai lambang pada media pertama. Dikatakan menggunakan pola komunikasi sekunder karena saat berkomunikasi dengan kekasih, informan menggunakan media untuk mengirim pesan melalui *handphone* maupun media sosial tertentu.

Komunikasi dan interaksi sehari-hari paling sering menggunakan fitur chat pada media sosial *Whatsapp*. Ketika tidak memungkinkan untuk bertemu, pola komunikasi ini adalah opsi paling tepat untuk digunakan. Dalam pola komunikasi ini informan juga dapat melakukan komunikasi secara langsung dengan menggunakan telfon video atau *videocall*. Jadi dalam era saat ini berkomunikasi secara langsung tidak melulu harus bertemu secara langsung bertatap muka akan tetapi dapat juga dilakukan dengan memanfaatkan teknologi yang ada seperti melalui *videocall* tersebut dan dalam pola komunikasi ini komunikasi tatap muka pun dapat berlangsung.

Pola komunikasi sirkular, artinya komunikasi berbentuk bulat atau keliling maksudnya dalam proses komunikasi tersebut terjadi *feedback* atau umpan balik. Dikatakan menggunakan pola komunikasi sirkular karena informan sebagai komunikator mampu menyampaikan pesan dengan baik dan terjadinya *feedback* atau umpan balik seperti saat informan bercerita dan bertukar kabar dengan kekasihnya, berlaku juga sebaliknya saat kekasihnya bercerita dengan informan. Dari semua informan mereka telah menerapkan pola komunikasi ini, karena dapat dilihat dari pernyataan beberapa informan seperti NJ yang mengatakan bahwa telah berkomitmen untuk selalu berbagi cerita satu sama lain, untuk berusaha menceritakan persoalan-persoalan kecil yang terjadi dalam hubungan dan beberapa informan juga memberikan dukungan serta semangat untuk pasangan kekasihnya, begitu juga sebaliknya.

Ketika individu telah memutuskan untuk memiliki hubungan lebih dalam dengan individu lain berarti mereka juga harus mampu untuk terbuka akan dirinya. Dalam persoalan mengkomunikasikan segala sesuatu dengan individu merupakan pembentukan hubungan yang sangat kuat karena dari hal tersebut dapat terhindar dari masalah yang terjadi dalam masing-masing individu ataupun masalah yang ada dalam hubungan tersebut. Tindakan dengan selalu bercerita dan terbuka dapat mengetahui segala perasaan yang dirasakan tiap individu, oleh hal

itu dapat memperkuat hubungan untuk saling membenahi kesalahan yang telah terjadi setelah apa yang dirasakan salah satu individu. Berkomunikasi intens dan selalu bercerita jujur adalah kunci utama dalam pembentukan hubungan itu sendiri.

Pola komunikasi linear adalah penyampaian pesan oleh komunikator pada komunikan sebagai titik terminal, bisa dikatakan juga komunikasi satu arah tanpa adanya respon balik. Pola linear hanya berlaku pada satu informan saja yaitu informan inisial AIP yang diterangkan oleh kekasihnya inisial NJ karena saat informan sedang menyampaikan pesan kepada kekasih berasal dari satu titik lurus yakni informan sebagai komunikator dan kekasih sebagai titik terminal.

Proses tersebut berlaku ketika hubungan informan tersebut dengan pasangan terjadi masalah, saat itu juga kekasihnya lebih memilih untuk diam dan tidak merespon pesan-pesan yang disampaikan informan. Jadi dari hal tersebut tidak ada respon balik yang informan dapatkan dalam proses penyampaian pesan dan terjadilah komunikasi hanya satu arah saja. Pola komunikasi ini jarang diterapkan oleh kebanyakan manusia ketika sedang menjalani hubungan, mungkin ada tapi hanya sebagian kecil dan informan tersebut adalah salah satunya. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pola komunikasi remaja yang paling sering digunakan adalah pola komunikasi primer melalui verbal dan nonverbal dan juga penerapan sirkular karena sirkular menghasilkan komunikasi efektif, adanya komunikasi timbal balik yang terjalin antara informan dengan kekasihnya. Adapun pembahasan terkait pola komunikasi remaja dalam relasi berpacaran di Kota Bekasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.4. Pembahasan Karakteristik Komunikasi Interpersonal**

No.	Pola Komunikasi	Kesimpulan
1.	Primer	Seluruh informan yaitu remaja dengan kekasih menggunakan pola komunikasi primer, berkomunikasi dengan baik secara langsung maupun tidak langsung ketika dengan kekasih berkomunikasi dalam membentuk hubungan yang sehat, dengan bahasa verbal yaitu dengan menggunakan kata-kata maupun bahasa begitu juga nonverbal artinya dengan isyarat atau lambang-lambang tertentu.
2.	Sekunder	Seluruh informan yaitu remaja dengan kekasih menggunakan pola komunikasi sekunder, Dikatakan menggunakan pola komunikasi sekunder karena saat berkomunikasi dengan kekasih, informan menggunakan media untuk mengirim pesan melalui <i>handphone</i> maupun media sosial tertentu komunikasi dan interaksi sehari-hari paling sering digunakan menggunakan fitur chat pada media sosial Whatsapp.

3.	Linear	<p>Pola komunikasi linear merupakan pola komunikasi yang jarang ditemukan dalam menjalin hubungan berpacaran. Pola komunikasi ini jarang diterapkan oleh kebanyakan manusia ketika sedang menjalani hubungan karena komunikasi yang terjalin hanya satu arah tanpa adanya respon balik antara remaja dengan kekasih.</p> <p>Pola linear ini hanya ditemukan pada satu pasangan saja yaitu informan inisial AIP dan NJ yang diterangkan oleh kekasihnya inisial NJ ketika menghadapi konflik</p>
4.	Sirkular	<p>Seluruh informan yaitu remaja dengan kekasih menggunakan pola komunikasi sirkular. Dari semua informan mereka telah menerapkan pola komunikasi ini, karena proses komunikasi remaja dengan kekasih terjadi <i>feedback</i> atau umpan balik.</p>

Selanjutnya hasil penelitian dikaitkan dengan teori pertukaran sosial, informan penelitian telah diwawancara mengenai hubungan mereka dengan kekasih saat ini dalam membentuk hubungan sehat serta cara mereka dalam mengatur konflik sehingga tidak sampai terjerumus dalam *toxic relationship*. Thibaut & Kelley dalam Sidharta (2020). Berdasarkan empat konsep dasar teori pertukaran sosial yaitu ganjaran (*benefit*), biaya atau pengorbanan (*cost*), tingkat perbandingan (*comparison level*), level perbandingan alternatif (*comparison level of alternatives*) (Sidharta, 2020). Keempat konsep dasar teori pertukaran sosial tersebut beririsan dengan fenomena penelitian ini, secara singkat dipaparkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4.5. Pembahasan Konsep Dasar Teori Pertukaran Sosial**

No.	Konsep Dasar Teori Pertukaran Sosial	Simpulan
1.	Faktor Keuntungan ( <i>benefit</i> )	<p>- Pasangan informan APS dan BE: APS merasa bahwa BE selalu memberikan bimbingan yang baik seperti mengingatkan ibadah, mengerjakan tugas kuliah, selalu menghibur, menyemangati dan memberikan waktu sekedar bertemu dan perhatian memberikan kabar. Sedangkan BE merasa bahwa APS selalu memberikan kejutan kepada BE seperti memberikan hadiah, perhatian seperti upaya untuk memberikan kabar meskipun sibuk, APS juga selalu membangunkan kekasihnya untuk bangun agar tidak terlambat kuliah ataupun mengerjakan tugas.</p> <p>- Pasangan informan AIP dan NJ: AIP merasa senang karena NJ mau mengantarkan pulang meskipun larut malam, selalu memberikan kabar,</p>

		<p>AIP merasa bahwa NJ bisa menjadi tempat <i>sharing</i>, ia dapat menambah wawasannya ketika berbagi pengalaman dengan pasangannya. Sedangkan NJ merasa bahwa AIP selalu memberikan waktu untuk mengobrol, NJ merasa senang diterima dikeluarga AIP, NJ juga senang diajak berlibur dengan keluarganya AIP, memberikan waktu bersama, diberikan perhatian ketika NJ sakit dan dirawat di Rumah Sakit.</p> <p>- Pasangan informan EDS dan IE: EDS merasa bahwa IE perhatian kepadanya, mau memberi nasihat untuk tidak merokok, selalu mendukung apa yang dilakukan, memberikan kabar disaat waktu yang padat, merasa terhibur dengan keceriaan IE sehingga dapat mengembalikan <i>mood</i>-nya. Sedangkan IE merasa bahwa EDS berarti untuknya, EDS selalu memberikan kenyamanan dan kepercayaan kepada IE.</p>
2.	Faktor Pengorbanan ( <i>cost</i> )	<p>- Pasangan informan APS dan BE: BE mencoba memahami sikap pasangan ketika <i>badmood</i>, mengorbankan waktu, perasaan sakit hati ketika diselingkuhi, memberikan kesempatan disaat kekasihnya melakukan kesalahan, sedangkan APS pengorbanan ketika terjadi pertengkaran APS selalu merasa bersalah atas kesalahan yang pernah dihadapi.</p> <p>- Pasangan kedua AIP dan NJ: AIP belajar memantaskan diri dengan memperbaiki diri, membagi waktu bertemu, selalu berada disampingnya disaat susah, NJ juga menunjukkan pengorbanan berupa berusaha mengalah dan meminta maaf meskipun tidak memiliki kesalahan, selalu cemas ketika kekasihnya pergi bersama teman-temannya.</p> <p>- Pasangan ketiga EDS dan IE: pada saat terjadi pertengkaran, EDS merasa tidak nyaman ketika IE sering mengambek, saling meminta maaf. Sedangkan IE selalu memberikan waktu, meskipun EDS sering melupakan waktu dan membagi waktu ketika dia bersama teman-temannya.</p>

3.	Level Perbandingan ( <i>comparison</i> )	- 3 pasangan informan mencoba membandingkan <i>cost</i> dan <i>reward</i> , menunjukkan bahwa mereka memiliki <i>reward</i> yang lebih besar dibanding <i>cost</i> , karena memiliki komitmen serta komunikasi untuk mempertahankan hubungan yang telah dibangun dengan kekasih saat ini, membuktikan bahwa mereka mendapatkan hubungan yang lebih baik dari sebelumnya dan merasa puas.
4.	Level Perbandingan Alternatif ( <i>comparison level of alternatives</i> )	-Pada level perbandingan alternatif, 3 pasangan informan menyatakan bahwa mereka menilai pasangan yang sekarang nilainya lebih baik dibandingkan yang dulu, hal tersebut dapat dilihat dari remaja yang melanjutkan hubungan dengan kekasihnya hingga saat ini berjalan dengan baik dan belum ada yang mengakhiri hubungannya hingga saat ini. Jadi dapat dilihat penerapan teori pertukaran sosial dalam penelitian ini masih berlaku, untuk pembentukan hubungan yang sehat pada informan dengan kekasihnya.

Dalam teori pertukaran sosial ini, peneliti menganalisa dan membandingkan ganjaran, biaya (*cost*), hasil, dan tingkat perbandingan, dari pengalaman remaja dengan kekasihnya dalam menjalin hubungan berpacaran ketika pasangan remaja tersebut menghadapi konflik dalam hubungannya. Dapat dilihat dalam perspektif teori pertukaran sosial yang didasarkan pengorbanan dan keuntungan (*cost and reward*) bahwasannya dari pernyataan yang ada, informan mendapatkan keuntungan lebih tinggi daripada pengorbanan sehingga membuat informan merasa puas akan hubungannya serta lebih merasa lebih baik dengan pasangan kekasihnya

saat ini dibanding sebelumnya dan remaja dengan kekasihnya memutuskan untuk terus melanjutkan serta menjalani hubungannya hingga saat ini

Berdasarkan rujukan peneliti, peneliti melihat terdapat persamaan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mira Oktariani pada tahun 2018 dengan judul penelitian “Pola Komunikasi Pasangan *Long Distance Relationship* dalam mempertahankan hubungan melalui media sosial LINE di London School Public Relations Jakarta”. Persamaan dengan penelitian tersebut terletak pada bentuk komunikasi interpersonal, konteks komunikasi interpersonal banyak membahas tentang bagaimana mempertahankan suatu hubungan, dan keretakan suatu hubungan. Hal ini dilakukan untuk tercapainya tujuan komunikasi interpersonal, kemudian para pasangan dikategorikan sesuai dengan hubungan interpersonal yang dimiliki.

Penelitian lainnya adalah terdapat kemiripan antara hasil penelitian peneliti dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anitsnaini Sirojammuniro 2017 dengan judul penelitian “Analisis Pola Perilaku Pacaran Pada Remaja di Universitas Muhammadiyah Surakarta”, yang menyebutkan bahwa dalam menjalin hubungan pacaran timbul permasalahan dalam hubungan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar remaja mengalami permasalahan mengenai kepercayaan remaja pada pasangannya dan juga jadwal ketemu. Permasalahan tersebut ternyata memiliki kemiripan yang dialami oleh remaja di Kota Bekasi dengan kekasihnya dalam konflik yang sering dihadapi yaitu persoalan kepercayaan dan, waktu yang

dijadikan sebagai rintangan yang harus dihadapi pasangan. Dalam mengatasi permasalahan yang terjadi diperlukan penyelesaian masalah yang tepat. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar remaja menyelesaikan permasalahannya dengan mencoba mengklarifikasi masalah dengan pasangan dan sebagian kecil hanya mendinginkan permasalahan.

Selain persamaan peneliti menemukan perbedaan antara hasil peneliti dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Devi Sri Wahyuni, Siti Komariah, Rika Sartika dengan judul “Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia” tahun 2020, dalam penelitian tersebut lebih mencari apa penyebab kekerasan dalam hubungan berpacaran mahasiswa. Fenomena Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa pada Universitas Pendidikan Indonesia ini secara umum dapat disimpulkan sebagai tindakan kekerasan berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan kekerasan finansial yang terjadi pada hubungan pacaran yang sedang dijalani oleh remaja. Selanjutnya, fenomena kekerasan dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal yang terdiri dari pengaruh lingkungan sosial, pengaruh tempat terjadinya kekerasan, dan pengaruh dari budaya patriarki. Selanjutnya kekerasan dalam hubungan pacaran juga dapat disebabkan oleh faktor internal yang terdiri dari kepribadian, korban merasa ketergantungan terhadap pasangannya, dan dorongan seksual khususnya pada tindakan kekerasan seksual.

Hasil penelitian tersebut tentunya berbeda dengan hasil temuan peneliti, peneliti mencari tahu pengalaman remaja di Kota Bekasi dalam berelasi pacaran dan hasil akhirnya peneliti menggunakan teori pertukaran sosial dalam membandingkan *cost* dan *reward* tiap hubungan sehingga peneliti menemukan cara yang tepat untuk membentuk hubungan yang sehat. Dibuktikan dengan 3 pasangan informan memilih bertahan dengan hubungan yang sekarang karena merasa hubungan yang sekarang lebih baik dari sebelumnya.

Peneliti menemukan kebaruan penelitian tentang bagaimana cara remaja dalam membentuk hubungan yang sehat saat berkomunikasi dengan kekasihnya, sehingga hal tersebut sangat membantu remaja untuk mengetahui pola komunikasi apa yang tepat ketika menghadapi konflik agar terhindar dari *toxic relationship*. Remaja dapat membuat komitmen yang diterapkan dalam hubungan sehingga komunikasi antara remaja dan kekasihnya dapat berjalan dengan baik dan dapat bertahan lebih lama.

## KESIMPULAN

Menurut data dan hasil temuan-temuan penelitian yang telah dilakukan pada remaja di Kota Bekasi mengenai pola komunikasi dalam membentuk “*healthy relationship*” pada remaja terhadap kekasihnya. Peneliti dapat menarik kesimpulan setelah data yang telah didapatkan dikonfirmasi dengan teori yang memberikan kesimpulan berdasarkan tujuan utama penelitian yaitu pola komunikasi dan bentuk komunikasi remaja dengan pasangan kekasihnya dalam relasi berpacaran seperti dibawah ini:

1. Bentuk komunikasi remaja dengan kekasih menggunakan jenis komunikasi interpersonal dengan melibatkan adanya hubungan dan kedekatan antara remaja dengan kekasih dalam membentuk hubungan yang sehat dengan menggunakan bentuk bahasa

verbal dan nonverbal sebagai komunikasi efektif. Adanya timbal balik antara remaja dan kekasih dengan komunikasi dalam bentuk bahasa verbal yang paling banyak digunakan sebagai ungkapan rasa sayang dan nonverbal dengan gerak-gerik pasangan untuk mendeteksi kebohongan.

2. Hubungan interpersonal yang sudah terbentuk pada informan dengan kekasihnya penting dalam membentuk hubungan yang sehat karena kunci utama *healthy relationship* adalah komunikasi yang baik dan hubungan yang terjalin dengan baik antara informan dengan pasangan kekasihnya, saling bertukar kabar dan saling percaya satu sama lain.
3. Pola komunikasi remaja dengan kekasih dalam mengatasi konflik agar terhindar dari hubungan tidak sehat menggunakan teori interpersonal adalah 6 informan remaja menggunakan pola komunikasi primer, sekunder dan sirkular, sedangkan hanya 1 informan remaja menggunakan pola komunikasi linear dalam mengatasi konflik sehingga tidak terjerumus dalam *toxic relationship*. Pola komunikasi yang paling efektif untuk membentuk hubungan yang sehat oleh remaja yaitu pola komunikasi primer, dan sirkular.
4. Dalam perspektif teori pertukaran sosial yang didasarkan pengorbanan dan keuntungan (*cost and reward*) bahwasannya dari pernyataan yang ada informan mendapatkan keuntungan lebih tinggi dari pada pengorbanan sehingga membuat informan merasa puas akan hubungannya serta pasangan kekasihnya saat ini dan memutuskan untuk terus melanjutkan serta menjalani hubungannya.

## REFERENSI

- Cangara, H. (1998). *Pengantar Ilmu Komunikasi* (Edisi ke 2). Raja Grafindo Persada, 2016.
- Cangara, H. (2004). *Pengantar Ilmu Komunikasi* (Edisi ke 1). Raja Grafindo Persada, 2004.
- Carruthers, A. (2011). *Freedom From Toxic Relationship : Moving on from the Family, Work, and Relationship Issues That Bring You Down* (Version 1, Vol. 13, Issue 1). A Penguin Random House Company.
- CATAHU. (2023, March 7). *CATAHU 2023 Komnas Perempuan: Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara Meningkat*. Komnasperempuan.Go.Id. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-peluncuran-catahu-2023-komnas-perempuan>
- DeGenova, M. K. (2005). *Intimate relationships, marriages & families* (7th ed). McGraw-Hill. <http://opac-perpusbunghatta.perpusnas.go.id/detail-opac?id=16856>
- Dewi, anastasya sari. (2022, January 25). *Kunci Hubungan Sehat adalah prinsip “saling.”* Berita Detik Health. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5913711/kunci-hubungan-sehat-adalah-prinsip-saling/>
- Effendy, O. U. (2008). *Dinamika Komunikasi* (T. Surjaman (ed.); Cet.6 1989). Remadja Rosdakarya, 2008.

- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek* (Ed 1, cet). Bandung PT Remaja Rosdakarya.
- El-Hakim, L., & Hasyim, M. (2014). *Fenomena pacaran dunia remaja : fakta, data, masalah dan solusi* (M. Hasyim (ed.); cet. 1). Zanafa Publishing.
- KBBI, K. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia* (ke empat). Gramedia pustaka utama.
- Liliweri, A. 1991. *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Kusumowardhani, R. A. (2013). Strategi Pemeliharaan Hubungan Dan Kepuasan Dalam Hubungan : *Psikologi Interaktif, Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga, 1*(1), 8–16.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi revi). PT Remaja Rosdakarya2018. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1133305>
- Mulyana, D. (2017). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar* (Cet. 21, 2). Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nawawi, M. (1992). *Instrumen penelitian bidang sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada Universiti Press, 1992.
- Oktariani, M. (2018). Pola Komunikasi Pasangan Long Distance Relationship Dalam Mempertahankan Hubungan Melalui Media Sosial Line. *Wacana Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi, 17*(2), 18–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.32509/wacana.v17i2.631>
- Sidharata, G. (2020). *Teori Pertukaran Sosial (Sosial Exchange Theory) Thibaut Kelley*. 1–8.
- Sirojammuniro, A. (2020). Analisis Pola Perilaku Pacaran Pada Remaja. *Academic Journal Of Psychology and Counseling, Univ Muhammadiyah Surakarta, 4*(2). <https://doi.org/10.12962/j2580-0914.v4i2.9304>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D* (S. Y. Suryandari (ed.); Cetakan 1). Bandung: Alfabeta.
- Valerie. (2019). *Apa Itu Pacaran Sehat?* Communication. Binus. <https://communication.binus.ac.id/2019/01/22/apa-itu-pacaran-sehat/>
- Vedasari, I. A. P. W. (2020). *Mengenal Toxic Relationship dalam Relasi Pacaran*. Ultimaz.Com. <https://ultimagz.com/opini/mengenal-toxic-relationship-dalam-relasi-pacaran/>
- Wahyuni, D. S., Analisis, A., Penyebab, F., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi, 10*(2), 923–928. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>