

KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA *DOUBLE BURDEN* TERHADAP ANAK DALAM MENANGANI *TOXIC RELATIONSHIP* DI ERA DIGITAL DI TANJUNG MULIA HILIR

Desi Wulandari¹, Nursapia Harahap²
Ilmu Komunikasi, UIN Sumatera Utara, Medan, Indonesia
desi0603221040@uinsu.ac.id, nursapiaharahap@uinsu.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the interpersonal communication of parents with a dual role (*double burden*) in dealing with toxic relationships with children in the digital era in Tanjung Mulia Hilir. The study used a descriptive qualitative method with a case study approach through interviews and observations. Data analysis was carried out through data reduction, presentation, and drawing conclusions, using triangulation techniques for validity. The results show that effective interpersonal communication, including openness, empathy, and emotional support, plays a crucial role in helping children recognize and exit unhealthy relationships. However, parents' limited time is a barrier to building optimal communication. Furthermore, the development of digital technology also affects the quality of interactions, which tend to be minimal in emotional expression. Therefore, improving digital literacy and interpersonal communication skills is necessary to support healthy relationships between parents and children.

Keywords : *interpersonal communication, double burden parents, toxic relationships, digital era*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis komunikasi interpersonal orang tua dengan peran ganda (*double burden*) dalam menangani *toxic relationship* pada anak di era digital di Tanjung Mulia Hilir. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, dengan teknik triangulasi untuk validitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif, meliputi keterbukaan, empati, dan dukungan emosional, berperan penting dalam membantu anak menyadari dan keluar dari hubungan tidak sehat. Namun, keterbatasan waktu orang tua menjadi hambatan dalam membangun komunikasi yang optimal. Selain itu, perkembangan teknologi digital turut memengaruhi kualitas interaksi yang cenderung minim ekspresi emosional.

Oleh karena itu, diperlukan peningkatan literasi digital dan keterampilan komunikasi interpersonal guna mendukung hubungan yang sehat antara orang tua dan anak.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, orang tua *double burden*, *toxic relationship*, era digital

A. Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial tentunya tidak jauh dari sebuah interaksi dan juga komunikasi. Interaksi dan komunikasi itu sendiri terjalin dengan cepat dengan menggunakan berbagai media. Dengan sebuah interaksi itu akan membuat manusia terjadi kontak yang berkelanjutan. Manusia sejak awal telah berperan dalam sosialisasi dalam lingkup kecil yakni keluarga. Selanjutnya lingkungan sosialisasinya meluas pada lingkungan sebaya. Komunikasi interpersonal yang dijalankan remaja di lingkungan sebagainya sejatinya dapat mempererat jati diri seorang remaja tersebut komunikasi Komunikasi interpersonal juga dapat membantu anak itu lebih tau banyak mengenali Potensi dalam diri dan juga mengembangkan apa yang dia miliki dengan ketertarikan sama (Remaja, Praptiningsih, & Putra, 2021).

Komunikasi Interpersonal orang tua dengan anak tentunya tidak akan lepas dari sebuah peran utama yang

diciptakan oleh orang tua sendiri karena orang tua merupakan tempat pertama kali pendidikan dasar yang diperoleh oleh anak. Orang tua memiliki peran sangat penting bagi memberikan dan menyampaikan perilaku yang baik kepada anaknya. Semua proses tentu dari dua arah dari komunikasi interpersonal yang baik akan menciptakan komunikasi yang yang sehat dan tidak ada kesengajaan atau bahkan komunikasi yang buruk. Komunikasi Interpersonal ini juga tidak hanya berperan sebagai Sarana untuk menyampaikan Pesan Secara jelas, tetapi menjadi alat dalam membangun komunikasi yang sehat dan juga saling mendukung. Dengan adanya Komunikasi Interpersonal kita dapat memiliki sifat yang lebih terbuka, empatik dan menghargai Pendapat yang sampaikan (Dr. edi harapan & Dr. H Syarwani Ahmad, 2022).

Beban ganda atau yang biasa disebut sebagai *double burden* adalah salah satu bentuk dari ketidakadilan gender. Beban ganda merupakan beban

pekerjaan bagi satu gender lebih banyak daripada gender yang lainnya. Peran reproduksi pada perempuan sering sekali dianggap sebagai peran yang diam (statis) dan tetap. Walaupun total dari Meskipun jumlah perempuan yang bekerja di ranah publik terus meningkat, hal tersebut belum diikuti dengan berkurangnya tanggung jawab mereka di ranah domestik. Kondisi ini menyebabkan perempuan mengalami beban ganda (double burden). Pertama, perempuan tetap menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga, yang mencerminkan peran feminin. Walaupun tidak secara langsung menghasilkan pendapatan, kontribusi ini tetap bersifat produktif karena mendukung laki-laki sebagai kepala keluarga dalam mencari nafkah. Kedua, perempuan juga berperan sebagai pencari penghasilan, baik sebagai sumber pendapatan tambahan maupun sebagai pencari nafkah utama (Refina Perdede, Jacob Daan Engel, 2024).

Toxic relationship Memiliki makna yang berarti *Toxic* artinya Racun serta *Relationship* ini Hubungan. Kemudian digabungkan lah *toxic relationship* ini adalah ikatan yang terjadi (Ikatan) diantara dua individu maupun kelompok beracun ini

diartikan sebagai sikap merusak serta membunuh. Ikatan beracun ini merupakan hubungan sangat tidak menguntungkan salah satu pihak maupun dari sudut pihak manapun karena semua terjadi akan mengalami rasa tersakiti baik dari fisik maupun mental. *Toxic relationship* ini juga bisa kita lihat dari cara perasaan kita yang tidak nyaman dalam hubungan, bisa memberikan komentar yang tidak baik, iri hati yang berlebihan, mengkritik sangat tajam, kelakuan mepermalukan diri seseorang, sikap tidak mau mengalah kepada lawan dan juga ketidak jujuran yang membuat semua merasa lebih buruk. Kemudian hal *Toxic Relationship* itu bisa terjadi di beberapa masalah seperti masalah dari lingkungan pribadi, keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejolak batin. Semua ikatan tentu akan mendapatkan naik turun, namun toxic relationship ini sangat mengganggu energi kita dan juga orang yang menjalaninya akan menyebabkan penurunan terhadap kesehatan mental serta fisiknya. (Keny, Syahputra, & Pratomo, 2023). Dalam era digital, cara kita melakukan komunikasi yang berhubungan dengan orang lain akan berubah secara drastis. Banyak sekali interaksi

yang dilakukan melalui media digital yang sering terjadi pengurangan mengenai penggunaan isyarat nonverbal yang sangat berguna untuk memperkuat ikatan emosional. Oleh sebab itulah kemampuan untuk menyikapi serta merespon emosi dengan jelas dalam komunikasi digital ini menjadi semakin penting. Kemudian tidak hanya itu saja era digital ini menerapkan unsur unsur yang bisa membuat berdampak kepada keahlian dan juga ketersediaan orang tua dalam menerapkan teknologi digital dapat membangun komunikasi lebih efisien dan dekan dengan anak anak (Birawa & Christijanto, 2025).

Penelitian ini juga berhubungan pada sebuah Teori Uses and Effects merupakan hasil integrasi antara pendekatan Uses and Gratifications dengan teori efek media yang bersifat konvensional. Unsur use (penggunaan) menjadi aspek sentral dalam teori ini, karena pemahaman terhadap pola penggunaan media dapat memberikan dasar bagi analisis dan prediksi mengenai dampak yang ditimbulkan dalam proses komunikasi interpersonal.

Penggunaan tersebut dapat menimbulkan efek berupa perubahan

cara pandang terhadap hubungan, ketergantungan emosional, serta perilaku komunikasi yang tidak sehat, yang berpotensi memunculkan toxic relationship. Komunikasi interpersonal orang tua terhadap anak berperan sebagai faktor penting dalam mengontrol dan menangani efek penggunaan media tersebut. Melalui keterbukaan, empati, dukungan emosional, dan komunikasi dua arah, orang tua dapat membantu anak memahami risiko hubungan yang tidak sehat serta membimbing anak dalam membangun relasi yang sehat di era digital (li & Teori, 2023).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Komunikasi Interpersonal Orang Tua Double Burden Terhadap Anak dalam Menangani Toxic Relationship di Era Digital di Tanjung Mulia Hilir, serta menganalisis bagaimana cara penanganan orang tua dalam mengatasi anak terjebak pada Toxic Relationship. Berdasarkan Latar Belakang tersebut peneliti tertarik untuk membahas “Komunikasi Interpersonal Orang tua Double Burden Terhadap Anak dalam Menangani Toxic Relationship di era Digital di Tanjung Mulia Hilir”.

TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah hal sangat penting untuk sebuah objek kehidupan menurut (Anggraini, Ritonga, Kristina, & Syam, 2022) Komunikasi interpersonal merupakan hubungan yang dilaksanakan dari dua pihak bahkan lebih tersebut dapat mempengaruhi satu sama lain. Secara Psikologis komunikasi diartikan asumsi bahwa seseorang individu tidak bisa diamatin secara langsung karena letak dalam diri individu. Makna Komunikasi interpersonal ini sering terjadi karena persepsi orang yang sudah memahami. Komunikasi Interpersonal ini melibatkan pengirim dan penerima pesan dari berbagai arah. Dapat mencakup dari aspek komunikasi, seperti mendengarkan, membujuk, menegarkan, komunikasi non verbal, dan lain sebagainya (Farhan, Monang, & Batubara, 2022).

Komunikasi Interpersonal Orang Tua dalam Membentuk Perilaku anak

Komunikasi interpersonal antara orang tua dan juga anak merupakan wujud utama dalam menjaga jalinan yang harmonis. Apabila anggota keluarga jarang berkomunikasi bahkan sampai tidak ingin

mendengarkan, hubungan keluarga mungkin terasa rapuh dan jauh dari kata kedekatan diri. Komunikasi Interpersonal ini mempunyai peluang besar dalam membangun sikap seseorang karena memungkinkan pertukaran informasi dua arah dan tentunya memanfaatkan insting sebagai sarana pengaruh yang kuat terhadap perkembangan (Anisa Sukma Ningrum Br. Sitepu 1, 2024). Interaksi antara orang tentu tentu memiliki dampak aktif terhadap karakter anak. Peran penting orang tua juga dapat membantu anak tersebut untuk lebih terbuka (Anisa Sukma Ningrum Br. Sitepu 1, 2024).

Bentuk Komunikasi Interpersonal.

Komunikasi interpersonal yang kita anggap sebagai bentuk komunikasi yang sesuai digunakan untuk mengatur sikap, pendapat, perilaku seseorang. Adapun bentuk lain dari komunikasi interpersonal yang terlibat pada komunikasi verbal maupun nonverbal, komunikasi interpersonal ini yang berkaitan dengan istilah dan juga gestur non verbal dalam menyampaikan sebuah makna. Semua mencakup dari sumber pesan serta juga bagaimana pesan itu akan diberikan atau kita ekspresikan. Kemudian melibatkan suatu perilaku

spontan, perilaku yang diciptakan menjadi hobi atau perilaku yang diketahui maupun juga kombinasi oleh ketiganya. Ada juga bersikap dinamis dan juga berkembang.

Maka dari itu komunikasi merupakan pencapaian yang sangat berkembang, yang beda kepada ikatan diantara pihak pihak yang ikut serta, isi pesan dan juga bagaimana pesan itu dinyatakan. Ada juga ikut serta dalam umpan balik yang dimana pribadi, interaksi maupun koherensi. Komunikasi interpersonal bisa sering terjadi akibat perbuatan diantara pengirim dan penerjma pesan. Pengaruh yang ditimbulkan adanya sebuah tingkat pengetahuan, perasaan dan juga perilaku. Pedoman ini semuanya bisa kita lihat dari intrinsik. Komunikasi interpesonal dapat kita nilai dari pengaturan sudah diterapkan dengan masyarakat dalam menciptakan proses seseorang berkomunikasi satu sama lain.

Ada juga aturan ekstrinsik yang diterapkan oleh situasi tertentu dengan melibatkan persuasi. Komunikasi juga sangat penting satu sama lain untuk mengubah dan juga mengembangkan. Melalui sebuah interaksi komunikasi dari pihak-pihak yang terlibat dapat menciptakan

inspirasi, semangat dan juga dorongan dalam memperbaiki pola pikir, perasaann dan juga perilaku sesuai dengan topik yang akan kita diskusikan secara sesama (Rini & Anshori, 2023).

Komunikasi Interpersonal di Era Digital

Di era digital masalah utama dalam komunikasi interpersonal adalah kurangnya keterlibatan emosional. Pesan singkat dan penggunaan emoji yang dominan seringkali tidak dapat menyampaikan emosi secara Seluruh, yang membuat interaksi jadi kurang baik serta dapat mengganggu aktivitas hubungan interperson. Tentang sebuah peningkatan dalam keterlibatan emosional tanpa mengorbankan efesiensi maupun kecepatan yang diperoleh pada teknologi saat ini adalah pertanyaan penting. Teknologi akan berkembang seperti perangkat canggih, dan menjadikan objek distraksi yang penting.

Meskipun era digital menyampaikan mengenai kecepatan dan juga akseibilitas ini juga akan memperoleh tantangan baru dalam kefokusannya kita. Maka dari itu diperkirakan solusi dalam mengatasi masalah digital serta memperkuat

seluruh interaksi interpersonal. Sebaliknya kemampuan komunikasi yang lebih baik dapat dicapai melalui komunikasi interpersonal di era internet. Dalam dunia digital. Kreatif tentu menjadi penggunaan bahasa, memilah kata, dan juga objek non-verbal dapat membantu menumbuhkan kualitas komunikasi. Melalui pengembangan keterampilan komunikasi yang tepat, media digital dapat digunakan untuk menyampaikan nuansa emosional dengan lebih efektif.

Dalam era internet, komunikasi interpersonal menjadi lebih mudah untuk mengakses keberagaman budaya dan konektivitas lintas batas geografis. Ini menciptakan peluang untuk kolaborasi antarbudaya yang memungkinkan orang dari berbagai latar belakang bertukar pendapat dan ide. Oleh karena itu, penting untuk meneliti cara meningkatkan kolaborasi antarbudaya dan bagaimana memasukkannya ke dalam komunikasi sehari-hari. Dampak yang akan ditimbulkan pada kurangnya keterlibatan emosional yang menjadi respon terhadap pesan singkat dan juga komunikasi tertulis, membawa konsekuensi pada jalinan

hubungan interpersonal (Howard, P. N., & Parks, 2022).

Strategi Adaptasi untuk Meningkatkan Kualitas Komunikasi Interpersonal di Era Digital

Kemudian agar transformasi komunikasi digital ini tak banyak kekurangan bentuk dari hubungan interpersonal, memerlukan cara bersatu yang sangat erat. Kemudian solusi utama merupakan peningkatan literasi media di lingkungan masyarakat. Memberikan suatu literasi digital sangat membantu individu dalam pemahaman mengakses teknologi secara baik dan juga memperoleh semua informasi maupun menjaga privasi. Selain itu literasi media, pendidikan tentang keterampilan komunikasi juga penting, Terutama pada generasi muda (Hidayatullah, Rusnawati, & Belarozza, 2025). merekomendasikan program literasi media dan informasi untuk dalam memberikan generasi Z memperoleh keahlian pola pikir kritis dan juga komunikasi interpersonal jauh lebih baik. (Rahayu et al., 2024) juga menyatakan bahwa perlu adanya pendekatan etis suatu penggunaan teknologi digital. Kemudian konteks yang dimaksud dalam individu maupun organisasi ini tentu harus

tahu bagaimana kebijakan mendukung privasi, keamanan data dan transparansi suatu komunikasi digital.

Double Burden

Beban ganda, yang sering dikenal dengan istilah *double burden*, merupakan salah satu wujud ketidakadilan gender. Kondisi ini terjadi ketika salah satu gender menanggung beban kerja yang lebih besar dibandingkan gender lainnya. Dalam hal ini, peran reproduktif perempuan kerap dipandang sebagai sesuatu yang tetap dan tidak berubah. Meskipun jumlah perempuan yang terlibat dalam pekerjaan di ranah publik terus mengalami peningkatan, namun ternyata itu tidak kunjung beriringan dengan adanya pengurangan ataupun berkurangnya beban yang dialami perempuan di ranah domestik. Beban *ganda* (*double burden*) para perempuan terimplikasi pada : Pertama, perempuan berperan sebagai ibu rumah tangga (ini merupakan cerminan dari *feminine role*). Walaupun tidak secara langsung menghasilkan penghasilan, peran perempuan tetap memiliki nilai produktif karena turut mendukung laki-laki sebagai kepala keluarga dalam

memperoleh nafkah. Selain itu, perempuan juga terlibat sebagai pencari pendapatan, baik sebagai penambah penghasilan keluarga maupun sebagai sumber utama ekonomi (Refina Perdede, Jacob Daan Engel, 2024).

Ketidakseimbangan pembagian peran antara laki-laki dan perempuan dapat memicu munculnya beban ganda pada perempuan. Situasi ini mencerminkan adanya ketidakadilan gender yang pada akhirnya menghambat terciptanya hubungan kemitraan yang setara antara keduanya. Beban kerja yang lebih berat pada salah satu jenis kelamin menyebabkan tekanan kerja yang berlebihan. Istilah beban ganda digunakan karena perempuan harus menjalankan tugas domestik dalam rumah tangga sekaligus pekerjaan di ranah publik dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini merupakan salah satu bentuk ketimpangan gender yang dikenal dengan sebutan *double burden* (Nengsih, 2020).

Wanita bukan hanya sekadar ibu rumah tangga, tetapi wanita juga memiliki kesempatan untuk bekerja di sektor lain di luar tugas rumah tangga. Perempuan ingin mewujudkan dirinya di dunia luar agar orang lain tidak

memandang rendah perempuan. Perempuan memiliki peran besar dalam peningkatan ekonomi keluarga karena tuntutan kebutuhan keluarga yang semakin meningkat akan biaya pendidikan yang baik, kebutuhan dasar, dan kebutuhan teknologi. Dalam kondisi ini, perempuan tidak ingin menuntut peran penting agar roda ekonomi keluarga dapat bertahan hidup. Hal ini disebabkan oleh banyak faktor termasuk tradisi budaya dan sebagian agama yang selalu menempatkan perempuan dua kali lipat dalam hal hak dan kebutuhan, yang disebabkan oleh aturan, norma, budaya, dan sanksi, sosial. Stereotip, pelabelan negatif, kemiskinan ekonomi, sedikitnya kesempatan politik, tidak adanya peluang posisi karier, strategis, beban kerja yang berat, dan budaya penindasan merupakan deskripsi ketidaksetaraan gender (Dr. Nursapia Harahap, 2022).

Toxic Relationship

Secara umum, Toxic Relationship dapat kita lihat sebagai jalinan status yang tidak sehat yang didalamnya melibatkan dua orang. Toxic Relationship Ini memiliki arti Toxic yang artinya Racun dan Relationship

artinya Hubungan. Toxic Relationship dapat kita artikan menjadi Hubungan Beracun. Racun yang dimaksud dalam istilah ini ialah sebuah perbuatan negatif dan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada diri seseorang. Kemudian hubungan beracun atau Toxic Relationship ini bisa kita nilai dari sikap dan juga tindakan yang destruktif dan tentunya menghasilkan hal negatif pada diri sendiri. Dalam konteks sudah terlihat jelas bahwa “buruk” memiliki arti pada suatu hubungan yang tentu tidak menghasilkan manfaat atau saling menguntungkan (Sulastrri, Ramadhana, & Gangka, 2022).

Faktor faktor Toxic Relationship Mayorita (2021) Terdapat empat faktor yang memengaruhi terjadinya toxic relationship, yaitu individu dengan kelekatan cemas akibat pengalaman diabaikan, individu dengan kelekatan menghindar yang dipicu oleh pengalaman kekecewaan, adanya pengaruh otoritas dari orang tua, serta kebutuhan yang tinggi akan kelekatan emosional. Keempat faktor tersebut menunjukkan aspek emosional yang berperan dalam pengalaman seseorang yang terlibat dalam hubungan tidak sehat. Oleh karena itu, kemampuan dalam

mengelola emosi menjadi penting agar mahasiswa dapat menyadari bahwa hubungan yang dijalani bersifat toksik dan perlu segera diatasi (Komarudin, 2024).

Dampak Toxic Relationship

Setiap perilaku maupun tindakan pasti mempunyai dampak tertentu, begitu juga dengan perilaku toxic relationship. Dampak perilaku toxic relationship dapat menjadi lebih parah yang menyebabkan satu atau kedua pihak menjadi trauma, atau lebih jauh yaitu dapat menyebabkan kematian (Syafdana & Gumelar, 2024).

Faktor Penyebab Terjadinya Toxic relationship dalam Komunikasi Interpersonal

Faktor penyebab adalah kondisi atau alasan yang melatarbelakangi suatu tindakan yang dilakukan oleh aktor sosial (Gunderson et al., 2020). Carter menuturkan bahwa perilaku toxic yang pada umumnya sering terjadi karena adanya penyalahgunaan kekuasaan dengan memberikan kontrol terhadap hubungan secara berlebihan, egois, menuntut, ketidakjujuran, merendahkan, dan cemburu yang berlebihan. Berdasarkan wawancara dengan

dua informan kunci, beberapa alasan ditemukan mengapa hubungan yang dijalani oleh seseorang tersebut merupakan *toxic relationship*. Dalam hubungan toxic, komunikasi interpersonal berjalan dengan tidak baik. Meskipun pada awalnya terdapat keterbukaan, empati, dukungan, serta hal-hal baik lainnya saat menjalankan suatu hubungan, tapi hal-hal tersebut tidak cukup untuk menjaga kesehatan hubungan mereka. Pada kondisi *toxic relationship*, pasangan dari kedua subjek seringkali kehilangan kendali atas emosinya yang mengakibatkan tindakan kekerasan verbal, posesif, manipulatif, dan cemburu berlebihan yang semakin merusak komunikasi interpersonal yang ada dalam hubungan tersebut. Sikap mendominasi para pasangan membuat subjek merasa terkekang dan kesulitan untuk menyuarakan pendapat atau perasaan mereka secara bebas. Komunikasi interpersonal yang seharusnya membangun kepercayaan di antara keduanya justru menjadi sumber konflik dan kecemasan yang berlanjut meskipun para subjek telah berpisah dari

pasangan toxic mereka (Syafdana & Gumelar, 2024).

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah Kualitatif deskriptif dengan pendekatan Studi Kasus. Pendekatan tersebut dipilih karena tujuan penelitian adalah menelaah secara mendalam fenomena komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dalam menghadapi toxic relationship di era digital, dengan menitikberatkan pada pengalaman, persepsi, serta konstruksi makna yang dibentuk oleh subjek penelitian. Menurut () Penelitian Kualitatif menghasilkan kata-kata tertulis berupa penjelasan dari permasalahan yang diteliti tentang Bagaimana Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Anak dalam Menangani Toxic Relationship di Era Digital di Tanjung Mulia Hilir. Dalam sebuah pendekatan studi kasus tentunya peneliti akan melakukan observasi yang dilaksanakan di Tanjung Mulia Hilir pada tanggal 01 April 2026. pada observasi ini dilakukan melalui wawancara mendalam dengan informan utama yang menjadi objek penelitian, adapun objek dari penelitian ini adalah orang tua double

burden yang memiliki anak terjebak pada Toxic Relationship.

Kemudian Hasil wawancara disusun dalam bentuk narasi tertulis. Dalam melakukan analisis data, peneliti mengacu kepada pendapat yang disampaikan orang tua ketika terlaksananya wawancara dan dokumentasi sebagai pelengkap data (Sofwatillah et al., 2024). Lalu keabsahan data dilakukan setelah peneliti sudah mengumpulkan hasil penelitian maka dilakukan pada keabsahan data dalam mengukur bahwa data dan juga proses pencariannya sudah benar. Mempunyai unsur undur yang dinilai merupakan lama penelitian, proses observasi yang berlangsung dan data tersebut dapat diperoleh dari sumber informan penelitian yang kita sebut dengan trigulasi data. (Dr. Nursapia Harahap, 2020).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang dengan Lima orang tua memiliki peran ganda (*Double Burden*) dan juga memiliki anak yang pernah mengalami *Toxic Relationship*. Diketahui memiliki peran ganda (*Double Burden*) tentu tidak mudah dilakukan karena kesibukan orang tua mengakibatkan

komunikasi interpersonal antara anak dan orang tua tentu berkurang dan anak ingin bercerita tentang hal yang dilalui juga tidak bisa selalu terbuka sepenuhnya. Orang tua yang peneliti wawancarai memiliki latar belakang yang hidupnya hanya bersama anak atau bisa disebut dengan *single parents* dan juga menjadi peran penting dalam perkembangan anak serta memenuhi kebutuhan hidup anak atau istilah lain Peran Ganda (*Double Burden*).

Komunikasi interpersonal tentu menjadi objek utama bagi orang tua dan anak karena hal tersebut kita akan tahu apa yang terjadi pada lingkungan anak. Akibat pekerjaan atau peran ganda yang dilakukan oleh orang tua membuat anak mungkin saja terjebak pada hubungan *Toxic Relationship*. Guna wawancara dilakukan agar mengetahui cara sudut pandang orang tua dalam menanganin anak yang terjebak pada *Toxic Relationship* terkhusus di Era Digital.

Orang tua Pertama berinsial DN bekerja sebagai penjual diwarung makanan yang setiap harinya berjualan hingga malam hari. Kesibukan itu tentu akan menyebabkan waktu dengan anak

berkurang dalam melakukan komunikasi interpersonal dari dua arah. Berdasarkan hasil wawancara dengan informan yang merupakan orang tua dengan peran ganda (*double burden*), diperoleh temuan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak berlangsung dengan baik dan relatif lancar. Hal ini terlihat dari upaya orang tua dalam menjaga interaksi yang tetap terjalin meskipun di tengah kesibukan bekerja.

Ibu DN mengungkapkan bahwa komunikasi yang dibangun dengan anak cenderung bersifat terbuka. Sebagai seorang ibu tunggal, ibu DN berusaha secara perlahan mendekati anak dengan menanyakan aktivitas sehari-hari serta kendala yang dihadapi anak. Meskipun memiliki keterbatasan waktu akibat pekerjaan, upaya ini menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya komunikasi interpersonal dalam membangun kedekatan emosional dengan anak.

Dalam memahami fenomena *toxic relationship*, informan memaknai sebagai hubungan yang tidak sehat dan berdampak buruk. Pemahaman ini diperkuat oleh pengalaman anak yang pernah mengalami perlakuan

menyakitkan dalam hubungan, sehingga menyebabkan perubahan kondisi psikologis seperti kehilangan jati diri dan kesedihan yang berkepanjangan. Temuan ini sejalan dengan konsep *toxic relationship* yang menimbulkan dampak negatif secara emosional dan mental.

Lebih lanjut, dalam menangani kondisi tersebut, ibu DN memilih pendekatan komunikasi secara personal dengan memberikan ruang kepada anak untuk memulihkan diri dan kembali menjalani kehidupan secara normal. Orang tua juga berperan aktif dalam memberikan dukungan berupa motivasi dan semangat agar anak tidak kembali terjebak dalam hubungan yang serupa.

Namun demikian, dalam konteks era digital, informan mengakui bahwa pengaruh media digital turut menjadi faktor yang dapat membentuk perilaku anak. Paparan digital yang tidak terkontrol berpotensi memengaruhi pola pikir dan sikap anak, termasuk dalam menjalin hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan komunikasi interpersonal tidak hanya berasal dari keterbatasan waktu orang tua, tetapi

juga dari dinamika perkembangan teknologi digital.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka, empatik, dan suportif memiliki peran penting dalam membantu anak menghadapi dan keluar dari *toxic relationship*. Meskipun demikian, diperlukan keseimbangan antara peran orang tua dalam pekerjaan dan perhatian terhadap anak, serta peningkatan literasi digital guna meminimalisir dampak negatif dari era digital terhadap hubungan interpersonal anak.



Gambar 2. Dokumentasi Wawancara Bersama Ibu NI

Orang tua Kedua berinsial NI bekerja sebagai Pembersih di Hotel yang setiap harinya Membersihkan kamar hotel hingga Sore hari. Kesibukan itu tentu akan menyebabkan waktu dengan anak berkurang dalam melakukan

komunikasi interpersonal dari dua arah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan, ditemukan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak tetap terjalin meskipun terdapat keterbatasan jarak. Informan mengungkapkan bahwa komunikasi dilakukan secara terbuka melalui pendekatan santai, seperti obrolan ringan. Meskipun tidak semua hal disampaikan secara menyeluruh oleh anak, namun anak cenderung terbuka dalam menceritakan aktivitas sehari-hari, khususnya terkait lingkungan pekerjaan. Komunikasi ini lebih sering dilakukan melalui media digital seperti aplikasi WhatsApp, mengingat anak berada di luar daerah bahkan luar negeri. Hal ini menunjukkan bahwa di era digital, komunikasi interpersonal tetap dapat terjalin secara efektif meskipun tanpa tatap muka langsung, sejalan dengan teori komunikasi interpersonal di era digital yang menekankan pentingnya adaptasi teknologi.

Selanjutnya, keterbukaan anak kepada orang tua juga menjadi indikator keberhasilan komunikasi interpersonal dalam keluarga. Informan menyatakan bahwa anaknya cenderung jujur dan terbuka dalam

menyampaikan berbagai hal. Hal ini memperkuat konsep bahwa komunikasi interpersonal yang baik mampu menciptakan rasa percaya dan kenyamanan, sehingga anak tidak ragu untuk berbagi pengalaman maupun permasalahan yang dihadapi.

Dalam memahami konsep toxic relationship, informan memaknai sebagai hubungan yang menimbulkan tekanan dan membatasi kebebasan individu dalam berpikir maupun bertindak. Pandangan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat dan cenderung merugikan secara emosional maupun psikologis. Informan juga menambahkan bahwa dalam kondisi tersebut, individu sering merasa serba salah dalam melakukan tindakan, yang menunjukkan adanya tekanan psikologis yang kuat.

Lebih lanjut, informan mengungkapkan bahwa anaknya pernah berada dalam lingkungan pergaulan yang kurang sehat. Namun, kemampuan anak dalam memilih dan memilih lingkungan sosial yang baik menjadi faktor penting dalam menghindari dampak negatif. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dari orang

tua turut berperan dalam membentuk kemampuan pengambilan keputusan anak, khususnya dalam menjauhi hubungan atau lingkungan yang berpotensi toxic.

Dalam menghadapi perubahan perilaku anak, seperti menjadi lebih pendiam, informan melakukan pendekatan secara persuasif dengan mengajak anak berdiskusi dan bertukar pikiran. Pendekatan ini bertujuan untuk menjaga keterbukaan serta mencegah anak menutup diri. Sikap ini mencerminkan bentuk komunikasi interpersonal yang empatik dan suportif, yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental anak. Apabila anak terindikasi terjebak dalam hubungan yang tidak sehat, informan memilih untuk memberikan nasihat secara baik serta mengarahkan anak agar mampu memilah hubungan yang positif dan menjauhi hal-hal yang merugikan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa peran orang tua tidak hanya sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pembimbing dalam pengambilan keputusan.

Selain itu, informan juga menyoroti pengaruh media sosial terhadap pola hidup anak. Menurutnya, media sosial memiliki dampak yang cukup besar

karena anak mudah terpengaruh oleh konten yang dikonsumsi. Oleh karena itu, informan memberikan edukasi kepada anak agar tidak terlalu terpacu atau terpengaruh oleh standar yang ditampilkan di media sosial. Hal ini sejalan dengan konsep literasi media digital yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam menyaring informasi.



Gambar 3. *Dokumentasi Wawancara Bersama Ibu SA*

Orang tua Ketiga berinsial SA bekerja sebagai Pedagang olahan makanan rumahan yang setiap harinya sibuk mempersiapkan beberapa pesan di rumah. Walaupun memiliki pekerjaan dirumah saja namun kesibukan itu juga akan menyebabkan waktu dengan anak berkurang dalam melakukan komunikasi interpersonal dari dua arah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan Ibu SA, diperoleh gambaran mengenai pola komunikasi interpersonal antara orang tua dan

anak dalam menghadapi fenomena toxic relationship di era digital. Ibu SA menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, anaknya lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah. Meskipun demikian, informan tetap berupaya menjaga komunikasi yang baik dengan anak melalui pendekatan yang santai. Komunikasi yang dilakukan biasanya berupa saling bertukar cerita, serta informan (Ibu SA) berusaha menjadi pendengar yang baik bagi anaknya. Hal ini menunjukkan adanya upaya membangun komunikasi dua arah yang terbuka meskipun intensitas kebersamaan terbatas.

Pada awalnya, anak informan informan (Ibu SA) cenderung tidak terbuka terkait permasalahan yang dihadapinya. Namun, informan informan (Ibu SA) mencoba mendekatkan diri secara emosional, terutama ketika melihat perubahan perilaku anak. Informan kemudian mulai mengajukan pertanyaan secara perlahan mengenai kondisi yang dialami anak, sehingga anak menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan perasaannya. Terkait pemahaman tentang *toxic relationship*, informan informan (Ibu SA) mengakui bahwa sebelumnya belum memahami secara

mendalam istilah tersebut. Namun, setelah mengetahui maknanya, informan informan (Ibu SA) memahami bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat dan merugikan salah satu pihak secara emosional.

Pengalaman yang pernah dialami menunjukkan bahwa informan informan (Ibu SA) melihat anaknya sempat menjalin kedekatan dengan seseorang yang berdampak negatif terhadap kondisi emosional anak, seperti menimbulkan kesedihan. Meskipun kondisi tersebut tidak berlangsung lama, pengalaman tersebut membuat informan informan (Ibu SA) menjadi lebih waspada dan meningkatkan perhatian terhadap kondisi anak, termasuk dengan menanyakan keadaan emosionalnya. Informan informan (Ibu SA) juga menyampaikan bahwa perubahan perilaku anak dapat dikenali melalui aspek emosional dan sikap sehari-hari. Ketika terjadi perubahan tersebut, informan informan (Ibu SA) berusaha untuk lebih mendekatkan diri agar anak merasa nyaman dan mau terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi.

Apabila informan informan (Ibu SA) mengetahui bahwa anak berada

dalam hubungan yang tidak sehat, maka langkah yang dilakukan adalah memberikan nasihat, perhatian, serta memberikan ruang bagi anak untuk berinteraksi dengan teman-temannya sebagai bentuk dukungan sosial yang positif. Selain itu, informan informan (Ibu SA) menilai bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku anak. Anak dinilai mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan yang tidak sehat melalui internet. Oleh karena itu, informan berupaya untuk tetap memberikan arahan, nasihat, serta melakukan pengawasan terhadap aktivitas anak di media sosial



Gambar 4. *Dokumentasi Wawancara Bersama Ibu SD*

Orang tua Keempat berinsial SD bekerja sebagai ibu rumah tangga. Walaupun tidak memiliki pekerjaan tentunya akan menyebabkan waktu dengan anak berkurang karena anak lebih cenderung menghabiskan waktu

diluar sehingga jarang melakukan komunikasi interpersonal dari dua arah.

Berdasarkan hasil wawancara, komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak dilakukan secara rutin, terutama pada pagi dan malam hari. Orang tua berupaya membangun kedekatan dengan menanyakan aktivitas, perasaan, dan pengalaman anak. Namun, keterbukaan anak belum sepenuhnya terbangun, khususnya ketika menghadapi masalah pribadi. Keterbukaan anak bersifat situasional, di mana anak cenderung terbuka pada masalah ringan, tetapi tertutup pada persoalan emosional. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam komunikasi interpersonal, terutama pada aspek kepercayaan dan kenyamanan emosional. Dari segi pemahaman, orang tua telah mengetahui bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan tidak sehat yang ditandai dengan perilaku menyakiti, kontrol berlebihan, dan ketidaknyamanan. Namun, pemahaman ini masih bersifat umum. Indikasi anak mengalami hubungan tidak sehat terlihat dari perubahan perilaku, seperti menjadi lebih pendiam dan murung.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, orang tua menggunakan pendekatan persuasif dengan komunikasi yang tidak memaksa, serta memanfaatkan cara tidak langsung seperti memantau media sosial dan bertanya kepada lingkungan terdekat anak. Respon yang diberikan cenderung suportif, yaitu dengan menenangkan, memberikan nasihat secara perlahan, serta mendukung keputusan anak. Selain itu, media digital menjadi faktor penting yang memengaruhi pola hubungan anak. Anak cenderung meniru pola hubungan dari media sosial tanpa kemampuan menyaring informasi secara tepat, sehingga berpotensi terjebak dalam toxic relationship.

Orang tua kelima Berinsial HW pekerjaab sebagai pedagang kue dan juga sebagai ibu rumah tangga yang kesehariannya membuat kue dan berdagang sehingga waktu dengan anak anaknya berkurang kemudian sulit dalam mengetahui hal apa saja kegiatan yang dilakukan oleh anaknya.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa komunikasi antara orang tua dan anak berlangsung cukup beragam. Terkadang hubungan

terasa hangat, namun di waktu tertentu komunikasi menjadi kurang terbuka. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dalam keluarga belum sepenuhnya stabil, terutama dalam hal keterbukaan dan kedekatan emosional. Informan juga menyampaikan bahwa anak belum sepenuhnya terbuka, khususnya ketika menghadapi masalah pribadi seperti hubungan percintaan. Kondisi ini membuat orang tua sulit memahami perasaan anak secara menyeluruh dan menjadi hambatan dalam komunikasi.

Terkait toxic relationship, informan memahami bahwa hubungan tersebut bersifat tidak sehat dan berdampak negatif. Anak diketahui pernah mengalami hubungan seperti ini, yang kemudian memengaruhi perilakunya. Perubahan yang terlihat antara lain anak menjadi lebih pendiam, sering mengurung diri di kamar, dan mengurangi interaksi sosial. Dalam mengatasi hal tersebut, orang tua menggunakan pendekatan secara perlahan dengan memberikan arahan dan nasihat, serta mendorong anak agar tidak berlarut-larut dalam hubungan yang tidak sehat. Pendekatan ini dilakukan agar anak

bisa keluar dari kondisi tersebut dan kembali membaik secara emosional.

Selain itu, informan menilai bahwa media digital memiliki pengaruh besar terhadap perilaku anak, bahkan sekitar 70%. Media sosial dinilai turut memengaruhi cara anak berpikir dan menjalin hubungan, sehingga perlu adanya pengawasan dan arahan dari orang tua.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal antara orang tua dengan peran ganda (double burden) memiliki peran penting dalam menangani anak yang berpotensi atau sedang mengalami toxic relationship di era digital. Komunikasi yang efektif ditandai dengan adanya keterbukaan, empati, serta dukungan emosional yang mampu membantu anak dalam memahami dan keluar dari hubungan yang tidak sehat. Namun demikian, keterbatasan waktu akibat beban ganda yang dimiliki orang tua menjadi hambatan utama dalam membangun komunikasi yang optimal. Hal ini berdampak pada tingkat keterbukaan anak yang masih bersifat situasional, terutama dalam mengungkapkan masalah yang bersifat emosional.

Selain itu, perkembangan media digital turut memberikan pengaruh signifikan terhadap pola hubungan anak, di mana kurangnya literasi digital dapat menyebabkan anak mudah terpapar dan meniru hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kualitas komunikasi interpersonal yang lebih empatik dan adaptif, serta penguatan literasi digital pada orang tua dan anak guna mencegah dan menangani toxic relationship secara efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Citra, Ritonga, Denny Hermawan, Kristina, Lina, & Syam, Muhammad. (2022). *Komunikasi Interpersonal*. 1(3), 337–342.
- Anisa Sukma Ningrum Br. Sitepu 1, Abdurrahman 2. (2024). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DALAM MEMBENTUK PERILAKU ANAK DI DESA SIDOMULYO KECAMATAN STABAT KAB. LANGKAT*. 21(2), 264–273.
- Birawa, Danuarta Arga, & Christijanto, Eddy. (2025). *Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak di Era Digital terhadap Kedekatan Emosional dalam Keluarga*. 5(3), 11–17.

- Dr. edi harapan, M. p., & Dr. H Syarwani Ahmad, K. .. (2022). *komunikasi antar pribadi*. medan: penerbitlitnus. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01626.x>
- Dr. Nursapia Harahap, M. .. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Retrieved from [http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/BUKU METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF DR. NURSAPIA HARAHAP%2C M.HUM.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/9105/1/BUKU%20METODOLOGI%20PENELITIAN%20KUALITATIF%20DR.%20NURSAPIA%20HARAHAP%20M.HUM.pdf)
- Dr. Nursapia Harahap, M. .. (2022). *Machine Translated by Google Machine Translated by Google International Journal Of Humanities Education And Social Sciences (IJHESS)*. 2(2), 549–557.
- Farhan, Aulia, Monang, Sori, & Batubara, Abdul Karim. (2022). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANG TUA DENGAN ANAK BROKEN HOME (STUDI PADA PERUMAHAN VILLA PERMATA SUNGGAL)*. 226–233.
- Hidayatullah, Muhamad Syarif, Rusnawati, Rini, & Belarozza, Gita. (2025). *Peran Digital dalam Membentuk Pola Interaksi Komunikasi Interpersonal Generasi Z*. 3.
- Howard, P. N., & Parks, M. R. (2022). Social media and political change Capacity, constraint, and consequence. *Journal of Communication*, 62(2), 359-362.
- li, B. A. B., & Teori, A. (2023). 12 11 12. 9–26.
- Keny, Wara Cera, Syahputra, Rayhan Febrian, & Pratomo, Dhimas Rizky. (2023). *Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda*. 918–926.
- Komarudin, sumayyah dan. (2024). *Kontribusi regulasi emosi terhadap toxic relationship pada mahasiswa berpacaran*. 1(7), 92–99.
- Nengsih, Novia. (2020). *AL-MAIYYAH*. 13(2).
- Rahayu, Pramudita Budi, Cangara, Hafied, Studi, Program, Komunikasi, Ilmu, Hasanuddin, Universitas, Studi, Program, Komunikasi, Ilmu, Makassar, Universitas Islam, & History, Article. (2024). *Peran Artificial Intelligence dalam Transformasi Komunikasi Interpersonal: Peluang dan Tantangan di Era Digital*. 5(4), 938–945.
- Refina Perdede, jacob Daan Engel, Tony Tampake. (2024). *KHARISMA : JURNAL ILMIAH TEOLOGI Beban Ganda Perempuan di Desa Sitapongan Provinsi Sumatera Utara di Kaji dari Perspektif Konseling Feminis*. 5(2), 38–51.

Remaja, Di Kalangan, Praptiningsih, Novi Andayani, & Putra, Gilang Kumari. (2021). *Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal*. 12(2), 139–149.

Rini, Yul Windiya, & Anshori, Mohammad Isa. (2023). *The Role of Interpersonal Communication in Personal Development and Lifelong Learning for Employees Peran Komunikasi Interpersonal dalam Pengembangan Pribadi dan Pembelajaran Seumur Hidup bagi Karyawan*. 1(3), 361–376.

Sulastri, Tri, Ramadhana, Novriana Luthfia, & Gangka, Nur Arrad Tenri. (2022). *Psikoedukasi Toxic Relationship : How to Get Rid of It ? Psikoedukasi Toxic Relationship : How to Get Rid of It ?* 1(8), 807–820.

Syafdana, Nanda Nabila, & Gumelar, Rangga Galura. (2024). *Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Phenomenology of Toxic Relationship in Interpersonal Communication in Young Adult Students*. 13(3), 628–637.
<https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>