

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM
MENGELOLA PERASAAN TRAUMA PASCA *TOXIC*
*RELATIONSHIP***

SKRIPSI



Oleh:

IRENEUS WIDHI ARIANTO

07031281722086

**PRODI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Peran Komunikasi Interpersonal dalam mengelola trauma *Toxic Relationship*

Skripsi

Oleh

Ireneus Widhi Arianto

07031281722086

Telah dipertahankan di Depan Komisi Penguji

Pada tanggal Kamis, 29 Februari 2024

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

KOMISI PENGUJI

Dr. Retna Mahriani, M.Si

19601209 198912 2 001

Ketua Penguji



Erlisa Saraswati, S.KPM., M.Sc

19920913 201903 2 015

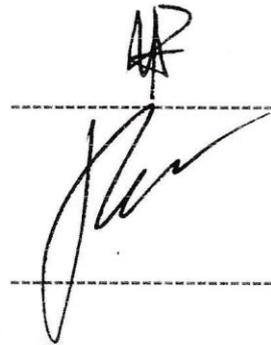
Sekretaris Penguji



Rindang Andarini, S.I.Kom., M.I.Kom

19880211 201903 2 011

Penguji



Ryan Adam, S.I.Kom., M.I.Kom

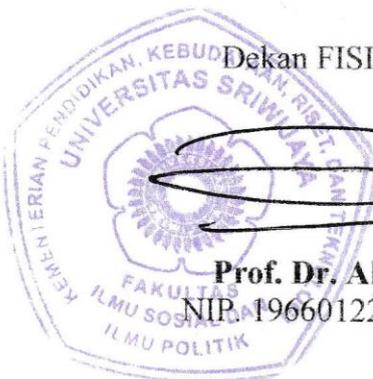
198709072022031003

Penguji

Mengetahui,

Dekan FISIP UNSRI,

Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi



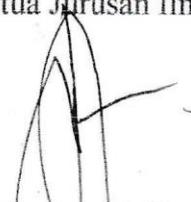
Prof. Dr. Alfitri, M.Si

NIP. 196601221990031004



Dr. Muhammad Husni Thamrin, M.Si

NIP. 196406061992031001



PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama: Ireneus Widhi Arianto

NIM: 07031281722086

Tempat dan Tanggal Lahir : Palembang, 05 Juni 1998

Program Studi/Jurusan : Fakultas Ilmu Sosial dan Politik/Illmu Komunikasi

Judul Skripsi: PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MENGELOLA

PERASAAN TRAUMA PASCA TOXIC RELATIONSHIP

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Seluruh data, informasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan serta pemikiran saya dengan pengarahan dari pembimbing yang ditetapkan.
2. Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari ditemukan bukti ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar yang saya peroleh melalui pengajuan karya ilmiah ini.

Dalam Palembang, 11 November 2023
Saya yang bertanda tangan di bawah ini,
Ireneus Widhi Arianto
07031281722086



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang melimpah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “peran komunikasi interpersonal dalam mengolah perasaan trauma pasca *toxic relationship*”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana (S1) jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Begitupun juga, dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, dengan kerendahan hati penulis dengan senang hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Taufik Marwa, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Prof. Dr. Alfitri, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya
3. Bapak Dr. M. Husni Thamrin, S.IP., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya
4. Bapak Oemar Madri Bafadhal, S.I.Kom., M.Si selaku Sekretaris Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya
5. Ibu Dr. Retna Mahriani, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan arahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis
6. Ibu Erlisa Saraswati, S.KPM., M.Sc selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan arahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis
7. Bapak Adi Inggit Handoko, M.I.Kom selaku Dosen Akademik yang telah membimbing penulis selama perkuliahan di Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya.
8. Ibu Misni Astuti, S.SOS., M.I.Kom selaku Dosen Akademik yang memberikan semangat untuk menyelesaikan studi
9. Seluruh Dosen beserta Staff Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial 'Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan selama masa perkuliahan hingga penyusunan proposal skripsi penulis.
10. Seluruh Informan yang telah berpartisipasi dalam penelitian yang telah memberikan informasi dan memberikan bantuan data dalam melakukan penelitian
11. Seluruh Keluarga yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan studi

Rasa terima kasih ini juga diiringi dengan harapan agar proposal skripsi ini dapat bermanfaat dalam menambahkan kekayaan pada Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya. Palembang, 26 Februari 2024

Penulis,



Ireneus

Widhi

Arianto

07031281722086

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Bergeraklah jika menginginkan sesuatu , hasil tidak didapatkan dengan berdiam diri”

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

1. Almarhum Opa , Nugroho
2. Mama, Eka Ariany
3. Kakak dan adek tercinta
4. Sahabat-sahabat
5. Almamater

Abstract

Toxic Relationship is a relationship that triggers emotions and of course in carrying out this relationship the partner does not feel comfortable when carrying it out. The aim of this research is to find out interpersonal communication in managing a relationship that still leaves scars or trauma in a toxic relationship. The data obtained is the result of in-depth interviews, observations and documentation studies using qualitative research methods. This research uses Relational Dialectics theory which has strategies for overcoming tensions in couple life, namely cycle change, segmentation, selection and integration. The results of this research, the informants have succeeded in implementing these strategies so that Toxic Relationships do not recur, proven by harmony in establishing new relationships, this is based on the results of analysis, observations and information obtained by researchers.

Keywords: Toxic Relationship, interpersonal communication, Relational Dialectics

Pembimbing I



Dr. Retna Mahriani, M.Si

NIP. 196012091989122001

Pembimbing II



Erlisa Saraswati, S.KPM., M.Sc

NIP. 199209132019032015

Indralaya, Februari 2024

Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya



Dr. Muhammad Husni Thamrin, M. Si

NIP. 196406061992031001

Abstrak

Toxic Relationship merupakan hubungan yang memicu emosi dan tentunya dalam menjalani hubungan tersebut pasangan kurang mendapatkan kenyamanan ketika menjalaninya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi interpersonal dalam mengelola suatu hubungan yang masih meninggalkan bekas luka atau trauma dalam *toxic relationship*. Data yang di peroleh adalah hasil dari wawancara mendalam, observasi dan studi dokumentasi dengan metode penelitian kualitatif, Penelitian ini menggunakan teori Dialektika Relasional yang memiliki strategi mengatasi ketegangan-ketegangan dalam hidup berpasangan yaitu pergantian siklus, segmentasi, seleksi dan integrasi. Hasil dari penelitian ini informan telah berhasil menerapkan strategi-strategi tersebut sehingga *toxic relationship* tidak terulang kembali dibuktikan dengan keharmonisan dalam menjalin hubungan yang baru, hal tersebut berdasarkan hasil analisis , observasi dan informasi yang didapati oleh peneliti.

Kata Kunci: *Toxic Relationship*, Komunikasi Interpersonal, Dialektika Relasional

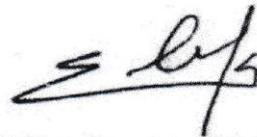
Pembimbing I



Dr. Retna Mahriani, M.Si

NIP. 196012091989122001

Pembimbing II

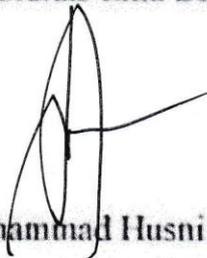


Erlisa Saraswati, S.KPM., M.Sc

NIP. 199209132019032015

Indralaya, Februari 2024

Ketua Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Sriwijaya



Dr. Muhammad Husni Thamrin, M. Si

NIP. 196406061992031001

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	8
2.2 Komunikasi Interpersonal	8
2.2.1 Pengertian Komunikasi	8
2.2.2 Proses Komunikasi	9
2.2.3 Pengertian Komunikasi Interpersonal	11
2.2.4 Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal.....	12
2.2.5 Tujuan Komunikasi Interpersonal	15
2.2.6 Pengertian Romantical Relationship	18
2.2.7 Karakteristik Romantical Relationship	19
2.2.8 Pengertian Toxic Relationship	19
2.2.9 Ciri Toxic Relationship	21
2.3 Kerangka Teori.....	21
2.4 Kerangka Pemikiran	23
2.5 Alur Pemikiran	25
2.6 Kajian Literatur Terdahulu	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode penelitian	29

3.2	Definisi Konsep.....	30
3.2.1	Komunikasi Interpersonal	30
3.2.2	Mengelola perasaan trauma.....	30
3.2.3	Toxic relationship.....	30
3.3	Fokus Penelitian.....	31
3.4	Unit Analisis	33
3.5	Informan Penelitian.....	33
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.1	Wawancara Mendalam.....	34
3.6.2	Observasi.....	35
3.6.3	Studi Dokumentasi.....	36
3.7	Teknik Keabsahan Data	36
3.8	Teknik Analisis Data	38
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN		
4.1	Gambaran Mengenai Toxic Relationship di Kota Palembang.....	41
4.3	Gambaran Umum Informan Penelitian	42
4.3.1	Profil Informan.....	42
4.3.2	Deskripsi Informan.....	42
BAB V HASIL DAN ANALISIS		
5.1	Strategi mengatasi ketegangan-ketegangan dalam berhubungan pasca toxic relationship.....	48
5.1.1	Pergantian siklus	48
5.1.2	Segmentasi	51
5.1.3	Seleksi	54
5.1.4	Integrasi.....	59
5.2	Perbedaan Hubungan	63
5.2.1	Pembahasan.....	65
BAB VI PENUTUP		
6.1	Kesimpulan	67
6.2	Saran	68
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian terdahulu.....	26
Tabel 4.1 Profil informan	42
Tabel 5.1 Perbedaan hubungan	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Jumlah kekerasan pada perempuan.....	4
Gambar 1.2 Data terhadap Kekerasan diluar nikah	4
Gambar 2.1 Unsur-unsur dalam proses komunikasi	10
Gambar 2.2 Diagram alur pemikiran	25
Gambar 3.1 Komponen-komponen analisis data model interaktif	39
Gambar 5.1 K4 memberikan bunga untuk pasangan	52
Gambar 5.2 Alur seleksi keputusan	58

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Kemampuan berbicara seseorang dalam melakukan komunikasi sudah semenjak seseorang dilahirkan dengan kemampuan berkomunikasi yang semakin berkembang dalam pengelolaan tata bahasa dan bentuk komunikasinya. Disaat berinteraksi dengan orang juga memerlukan bentuk komunikasi sehingga memperoleh suatu hubungan antar sesama individu, seperti hubungan pacar, teman, relasi, dll.

“Komunikasi antar pribadi merupakan komunikasi yang terjadi antara dua orang yang telah membangun hubungan atau orang-orang yang sedemikian rupa terhubung” (Devito, 2013: 107). Maka dari itu sudah seharusnya menjadi suatu dasar seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Selain menjalin hubungan interaksi terhadap keluarga ada juga hubungan yang dinamakan *romantical relationship* yang artinya hubungan ini merupakan suatu hubungan yang memiliki suatu keterikatan antar individu yang berjumlah 2 orang. Pada tingkatan hubungan sudah mencapai kearah yang mau lebih serius seperti jenjang pernikahan tidak jarang terjadi suatu pemutusan hubungan secara sepihak, maka tidak jarang beberapa individu ada yang mengalami trauma akan hal ini. Masih terdapat individu mendapat emosi negatif dalam menjalin hubungan *romantical relationship* justru emosi itu menjadi suatu hubungan yang satu arah sehingga hubungan tersebut menjadi tidak nyaman, merasa terkekang terhadap pasangannya dan tidak menutup kemungkinan hubungan tersebut menjadi suatu masalah sehari-hari.

Pasangan yang sering terjadi konflik tidak dapat lanjut ke hubungan yang lebih serius dikarenakan tidak ada energi positif sehingga membuat hubungan menjadi tidak berkembang. Pada kasus yang sudah seperti ini tidak menutup kemungkinan beberapa pasangan akan menutup diri dari lingkungan

luar, Apabila hubungan mengarah kesituasi yang seperti ini membuat hubungan tidaklah menjadi sehat atau beracun yang sering dinamakan *toxic relationship*.

Dikutip dalam jurnal kekerasan pada remaja masa pacaran (*Dating violence*) di kota Denpasar dalam perspektif analisis interaksi simbiolik oleh Putri Eka Risty Haes (2017: 167-168) menjelaskan bahwa menghadapi kekerasan dalam suatu pacaran (*dating violence*) sering kali asumsi ini dasari atas hal hal yang atas dasar dikarenakan cinta, sayang, kasih dan hal-hal yang positif. Apabila terkadang seseorang mendapatkan siksaan secara baik verbal maupun non verbal, beberapa beranggapan hal ini adalah wajar dikarenakan bisa saja pasangannya sedang mengalami masalah yang banyak dan stress akan keadaan yang di alami atau sedang dalam masa-masa yang berat baginya. Maka dari itu terkadang konflik ini berakhir pada dua keputusan yang nantinya apakah hubungan ini harus di akhiri atau tetap dipertahankan.

Peran komunikasi interpersonal yang berkualitas lah yang diperlukan untuk mengatasi kondisi *toxic relationship*, bukan hanya saat terjadi kondisi seperti itu saja membutuhkan komunikasi interpersonal dikala hubungan sudah menjadi *romantical relationship* juga membutuhkan komunikasi interpersonal Menurut Hovland dan Lasswell dalam Rakhmad (2013), Komunikasi Interpersonal merupakan salah satu bentuk komunikasi yang memiliki dinamika psikologi tertentu. Keberadaan komunikasi Interpersonal ini dapat menghadirkan hubungan yang interaksional yang harmonis dan simbiosis.

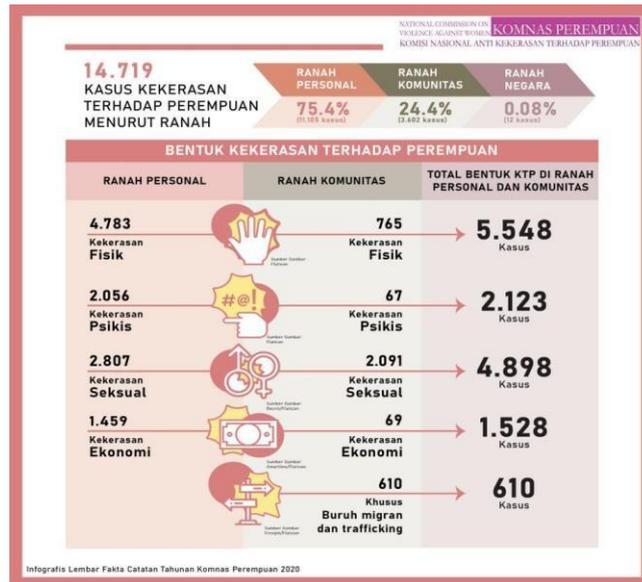
Dinamika tersebut memiliki suatu konteks kesadaran (lingkungan), bahasa yang alami dan perangkat dunia maya, maka dari itu komunikasi interpersonal dapat membuat suatu gerak psikologis yang menyesuaikan perilaku suatu hubungan interpersonal suatu individu, ada juga terbentuk dari suatu hubungan komunikasi interpersonal yang terdiri dari kesadaran lingkungan, mengelola suatu bahasa yang menciptakan informasi, perangkat lunak yang digunakan untuk mengakses dunia maya. Hal itulah komunikasi interpersonal dapat

diuraikan menjadi lima perspektif yaitu kepercayaan, empati, sikap supportif dan derajat yang sama atau kesetaraan, yang diuraikan melalui suatu indikator.

Dengan pengaruhnya dinamika inilah diharapkan individu dapat menciptakan hasil yang positif kedalam dirinya dan orang lain. Hal inilah hubungan dapat mengurangi ketegangan psikologis yang dihadapannya. Kebanyakan gesekan konflik dihasilkan dari emosi yang tidak stabil, emosi ini tercipta oleh rasa benci, kecewa, marah, takut dan cemas, maka dari itu dengan adanya dinamika ini dapat mengurangi dampak dari emosi yang negatif dan mengontrolnya, karena emosi yang negatif tidak memandang usia, status, dll.

Bukan hanya dalam berpasangan tetapi dinamika ini juga dipakai dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga hubungan antar pribadi agar terhindar dari konflik yang seharusnya tidak diperlukan, didalam psikologi komunikasi pengendalian emosi terhadap diri sendiri juga sangat berpengaruh terhadap pandangan orang lain termasuk juga dengan pandangan pasangan seseorang individu.

Tingginya tingkat kekerasan kepada pihak wanita berdasarkan survei komnas perempuan pada tahun 2020 hasil yang dirangkum dari 14.719 kasus kekerasan terhadap perempuan yang bersumber dari lembaga layanan, sebanyak 11.105 kasus (75,4%) terjadi di ranah personal (melingkupi perkawinan, keluarga dan pacaran), 3.602 kasus (24,4%) terjadi di ranah komunitas, dan 12 kasus (0,08%) di ranah negara.



Gambar 1.1 Jumlah kekerasan pada perempuan

(Sumber: Lembar fakta catatan tahunan Komnas Perempuan 2020)

Terdapat penelitian yang dilakukan secara khusus oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bersama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan suatu program survei yang dinamakan dengan Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) pada tahun 2016 terdapat 42,7% yang dialami oleh perempuan yang belum menikah dan 34,4% untuk kekerasan seksual dan 19,6% untuk kekerasan fisik.



Gambar 1.2 Data terhadap Kekerasan diluar nikah

(Sumber: Lembar survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak 2016)

Dari gambar 1.1 dan 1.2 dapat dilihat ternyata masih banyak wanita yang mengalami kekerasan diluar nikah hal itu menyatakan pelaku bisa siapa saja seperti pacar,teman,relasi tetangga,dsb.

Pada penelitian ini membahas komunikasi interpersonal dalam mengelola perasaan trauma pasca toxic relationship peneliti memilih 2 orang sebagai pelaku dan korban, 1 orang berpasangan yang sebelumnya pernah mendapatkan diri pernah melalui hubungan *toxic relationship* untuk menjadikan mereka sebagai narasumber terkait untuk menyelesaikan permasalahan dari penelitian ini. Penelitian terdahulu yang mempunyai kesamaan terhadap kajian dari topik peran komunikasi interpersonal dalam mengelola perasaan trauma pasca *toxic relationship* yaitu:

1. Skripsi yang berjudul ‘Dampak psikologis pasca putus cinta pada remaja’ disusun oleh Vania Paramitha , 2019. tujuan dari pada penelitian ini untuk menemukan dampak psikologis apa yang terjadi didalam itu yang timbul didalam kehidupan pasca putus cinta pada remaja. Hasil dari penelitian ini adalah menampilkan dampak dari psikologis yang timbul dari subjek dibagi menjadi dua yaitu. Dampak dari psikologis yang positif subjek menunjukkan peningkatan dalam beragama sedangkan dari dampak psikologis yang negatif adanya ketidak teraturannya tingkat kestabilan emosi ,kesedihan atau stress. Kesamaan dalam penelitian ini adalah perasaan yang timbul dari hubungan yang sudah berakhir.
2. Skripsi yang berjudul ‘Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship’ yang disusun oleh Dewi Indra Yani 2020. Hasil dari penelitian ini adalah Hasil penelitian memberikan 3 kesimpulan yaitu terdapat perbedaan komponen *intimacy* pada tingkat *toxic relationship*), tidak terdapat perbedaan *passion* berdasarkan tingkat *toxic relationship*, dan terdapat perbedaan komponen *commitment* berdasarkan tingkat *toxic relationship*.

Kesamaan dalam penelitian ini adanya suatu pembahasan yang sama yaitu membahas tentang *toxic relationship*.

3. Skripsi yang berjudul ‘Gambaran strategi regulasi emosi pasca putus cinta’ yang disusun oleh Mia Audina 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden I dan II memiliki persamaan yaitu melakukan tiga strategi regulasi emosi, tetapi perbedaannya adalah responden I tidak melakukan strategi regulasi emosi *situation modification* dan *attention deployment*, sedangkan responden II tidak melakukan *situation modification* dan *response modulation*. Berbeda dengan responden III yang melakukan kelima strategi regulasi emosi. Dari semua responden, responden III berhasil dalam menghasilkan emosi positif. Dari lima strategi regulasi emosi, ada satu strategi yang dilakukan oleh ketiga responden dan menghasilkan emosi positif yang cukup stabil dan berpengaruh pada usaha atau cara responden dalam meregulasi emosinya, yaitu *cognitive change*. Selain itu, ada dua hal yang justru cukup besar pengaruhnya pada semua responden dalam melakukan setiap strategi regulasi emosi yaitu, karakteristik sosial dari individu dan *social support*. Kesamaan dari penelitian ini adalah melihat bagaimana regulasi emosi pada pasangan yang sudah berakhir.

Peneliti memilih meneliti peran komunikasi interpersonal dalam mengelola perasaan trauma pasca *toxic relationship* bahwa sesungguhnya bukan saja dalam hubungan rumah tangga saja yang harus mendapatkan perhatian tetapi dalam hubungan berpacaran juga harus mendapat perhatian dikarenakan terdapat kekerasan psikis yang terjadi juga didalam hubungan berpacaran. Penelitian ini juga menarik perhatian dikarenakan terdapat siklus yang berulang seperti halnya melakukan kekerasan atau tindakan yang kurang mengenakan diawali dengan permintaan maaf dan dilakukan kembali pada kemudian harinya.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana peran komunikasi interpersonal dalam mengolah perasaan trauma pasca *toxic relationship*?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui komunikasi interpersonal dalam mengelola suatu hubungan yang masih meninggalkan bekas luka atau trauma dalam *toxic relationship*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Menjadi acuan agar para peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian ini sehingga para individu yang mencoba menjalin hubungan yang baru dapat menentukan pilihan yang tepat,
- b. memberikan sumbangan penelitian ilmiah terhadap kajian ilmu komunikasi interpersonal.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Menambah pengalaman dan pengetahuan terhadap peneliti dalam menerapkan kejadian didunia nyata,
- b. Memberikan sumbangan terhadap pemikiran anak muda yang sedang menjalani hubungan *Romantical Relationship* dalam rangka memperbaiki hubungannya yang sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [2] Azwar, S. 2017. *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [3] Deddy Mulyana. 2015. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Edisi 19. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- [4] DeVito, Joseph A. et. al 2015. *Messages: Building Interpersonal Communication Skills*, ed. 5. Toronto: Pearson Education
- [5] Dewi Indra Yani, 2020 *ANALISIS PERBEDAAN KOMPONEN CINTA BERDASARKAN TINGKAT TOXIC RELATIONSHIP* (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar) diakses dari <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/185/>
- [6] Effendy, Onong Uchjana. 2017. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- [7] El-hakim, L. 2014. *Fenomena Pacaran Dunia Remaja*, Pekanbaru: Zanaf Publishing
- [8] Ikhsan, Arfan. 2010. *Akutansi Keperilakuan*. Edisi dua. Jakarta: Salemba Empat
- [9] Jalaluddin Rakhmat. 2013. *psikologi komunikasi* : PT remaja rosdakarya.
- [10] Joseph A Devito. 2013. *THE INTERPERSONAL COMMUNICATION*. Pearson Education
- [11] Katz, Daniel & Kahn, Robert L. 2006. *The Social Psychology Of Organizations*. Dalam Becker & Neuhauser *The Efficient Organizations*. New York: Elsevier
- [12] Koentjaraningrat, 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [13] Komnas Perempuan. 2021. CATAHU 2021 Komnas Perempuan: Lembar Fakta dan Poin Kunci (5Maret2021). Komnasperempuan.Go.Id.

<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuanlembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>, diakses pada 17 november 2021

[14]Lee Morgan.2019. Toxic Relationships: 7 Alarming Signs that you are in a Toxic Relationship. Freedom Bound Publishing

[15]Liliweri, A. 2015. *Komunikasi Antar Personal*. Jakarta : Prenadamedia Group

[16]Mahardini Nur Afifah 2020 ‘Kenali Apa itu Toxic Relationship, Tanda Hubungan Sudah Tak Sehat’
<https://health.kompas.com/read/2020/11/27/200200568/kenali-apa-itu-toxic-relationship-tanda-hubungan-sudah-tak-sehat>, diakses pada 11 januari 2022

[17]Margono, S. 2005. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

[18]Mia, Audina, 2018. *GAMBARAN STRATEGI REGULASI EMOSI PASCA PUTUS CINTA* (Skripsi Institusi Universitas Sumatera Utara) di akses dari <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7421>

[19]Miles,M.B, Huberman,A.M, dan Saldana,J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook*, Edition 3. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.

[20]Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

[21]Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. 2009. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

[22]Pande Putu Novi 2020.*Melepas toxic people*. Jakarta Barat:Aksarapedia

[23]Putri Eka Risty Haes 2017 kekerasan pada remaja masa pacaran (Dating violence) di kota Denpasar dalam perspektif analis interaksi simbiolik,167-168

[24]Ridwan, 2004. Belajar Mudah Penelitian untuk guru karyawan dan peneliti pemula. Bandung: Alfabeta.

- [25] Santrock, J. W. 2012. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* Jilid I. Jakarta: Erlangga.
- [26] Shaw, M.E dan Costanzo, P.R. 2017. *Theories of social psychology*. Edisi 19.
Depok : Raja Grafindo Persada
- [27] Sudjana, Nana. 2011. *Penilaian Hasil dan Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosda Karya.
- [28] Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [29] Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [30] Suherman, Ansar. 2020. *Buku Ajar Teori-Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- [31] Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :
Remaja Rosdakarya
- [32] Vania, Paramitha, 2019. *DAMPAK PSIKOLOGIS PASCA PUTUS CINTA PADA REMAJA* (thesis UNIKA SOEGIJAPRANATA SEMARANG.) diakses dari <http://repository.unika.ac.id/20978/>
- [33] <https://ultimagz.com/opini/mengenai-toxic-relationship-dalam-relasi-pacaran/>
- [34] Stella, 2014. *Relational Dialectics and Management Strategies in Marital Couples*. (jurnal dari California State University) diakses dari <https://www.tandfonline.com/journals/rsjc20>
- [35] West, Richard, Lynn H. Turner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi Edisi 3*. Jakarta: Salemba Humanika

