

Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Toxic Relationship Pada Hubungan Berpacaran Khususnya Kepada Perempuan

Elizabeth Prisillia Kenny¹, Rita Destiwati²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, elizakenny@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom, Indonesia, ritadestiwati@telkomuniversity.ac.id

Abstract

This research is entitled, "Interpersonal Communication Patterns in Toxic Relationships in Dating Relationships, Especially for Women." The purpose of this research is to find out how interpersonal communication patterns are in toxic relationships, especially for women who are victims of violence in dating relationships. Furthermore, the specific aim of this research is to determine "Interpersonal Communication Patterns in Toxic Relationships in Dating Relationships, Especially for Women." The research method used is a qualitative approach. This research was conducted by collecting information or data/facts related to Interpersonal Communication Patterns in Toxic Relationships in relationships. Subjects in this research refer to individuals who are sources of data and information. The research object refers to the entity being researched and analyzed. The results of this research show that the role of communication is very important in a relationship and mutual support is also very important in avoiding toxic relationships. Apart from that, from the results of this research, openness is an important aspect in interpersonal relationships. However, it is important to understand that healthy openness is about balance and mutual respect.

Keywords-interpersonal communication, toxic relationship, relationship

Abstrak

Penelitian ini berjudul, "Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Toxic Relationship Pada Hubungan Berpacaran Khususnya Kepada Perempuan." Tujuan disusunnya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic relationship* khususnya kepada perempuan sebagai korban penyintas kekerasan dalam hubungan berpacaran. Selanjutnya, untuk tujuan secara khusus pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui "Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Toxic Relationship Pada Hubungan Berpacaran Khususnya Kepada Perempuan." Metode Penelitian yang digunakan adalah Pendekatan Kualitatif. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan informasi atau data/fakta terkait Pola Komunikasi Interpersonal dalam Toxic Relationship pada hubungan. Subjek pada penelitian ini merujuk pada individu yang menjadi sumber data dan informasi. Objek penelitian merujuk pada entitas yang diteliti dan dianalisis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran komunikasi sangat penting dalam suatu hubungan dan sikap saling mendukung juga sangat penting dalam menghindari *toxic relationship*. Selain itu, dari hasil penelitian ini, sikap keterbukaan adalah aspek penting dalam hubungan interpersonal. Namun, penting untuk memahami bahwa keterbukaan yang sehat adalah tentang keseimbangan dan saling menghormati.

Kata kunci-komunikasi interpersonal, toxic relationship, hubungan

I. PENDAHULUAN

Toxic relationship merupakan sebuah hubungan beracun atau hubungan yang tidak sehat yang terjadi kepada mereka yang biasanya sedang menjalani hubungan pacaran. Menurut Lillian Glass (Savitri, 2021) *toxic relationship* ialah sebuah hubungan yang konsisten membuat diri seseorang atau individu merasa tidak nyaman, banyak merasakan perasaan negatif, seseorang merasa sedih yang berkepanjangan dibanding rasa senang, nyaman ketika berada di hubungan yang sangat menguras tenaga. Saat ini, *toxic relationship* dapat terjadi dan semakin meningkat pada perempuan, menurut Straus dan Scott mengatakan bahwa perempuan mudah untuk terkena dampak kekerasan

dikarenakan perempuan dianggap cenderung merupakan makhluk yang lemah dan memiliki kedudukan atau posisi yang rendah dibandingkan dengan laki-laki. Fenomena *toxic relationship* yang terjadi kepada perempuan sebagai penyintas korban kekerasan *toxic relationship* telah menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian di kalangan peneliti, praktisi, ataupun pada masyarakat umum. Menurut data yang disajikan oleh SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) dari jumlah kasus sebanyak 13.847, 12.017 diantaranya merupakan korban perempuan. Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) ditunjukkan bahwa paling banyak kekerasan yang terjadi kepada perempuan disebabkan dari hubungan berpacaran sebanyak 2.421.

Berdasarkan hasil pra observasi dan dari pengalaman peneliti, fenomena *toxic relationship* yang terjadi kepada perempuan sebagai penyintas korban kekerasan *toxic relationship* yang sudah berjalan selama 2-5 tahun kebelakang telah menjadi isu yang semakin mendapatkan perhatian di kalangan peneliti, praktisi, ataupun pada masyarakat umum. Fenomena *toxic relationship* merupakan sebuah fenomena yang mencakup berbagai bentuk perilaku yang merugikan dalam sebuah hubungan interpersonal. Dua bentuk yang terjadi dalam penelitian ini yaitu verbal abuse, dimana kekerasan tersebut melibatkan penggunaan kata-kata yang merendahkan dan mengancam pasangan. Dimana di dalam hubungan berpacaran, laki-laki merendahkan pasangannya dengan menggunakan kata-kata yang tidak pantas untuk diungkapkan kepada seorang perempuan. Sedangkan, *physical abuse* yaitu kekerasan yang melibatkan fisik, yang terjadi ketika emosional pada salah satu pasangan tidak terkendali dalam menyelesaikan masalah dalam hubungan berpacaran contohnya seperti pukulan, didorong atau perlakuan kasar terhadap mantan pacar, sehingga korban sampai sekarang memiliki ketakutan dan trauma walaupun saat ini sudah memiliki pasangan baru. Selain itu, terdapat fenomena pola komunikasi yang tidak terjalin dengan baik atau bahkan sama sekali tidak lancar, kerap kali di dalam sebuah hubungan terjadi perdebatan akan hal-hal sepele, selalu terjadi konflik setiap kali berkomunikasi dikarenakan bentuk pola komunikasi seperti keterbukaan (*Openness*), empati (*Empathy*), perilaku suportif (*Supportiveness*), perilaku positif (*Positiveness*), dan kesamaan (*Equality*) sangat kurang dalam hubungan berpacaran di masa lalunya. Namun, mereka saat ini merasa pola komunikasi yang terjadi dapat dikatakan jauh lebih baik dibandingkan dengan hubungannya di masa lalu, baik dari sisi kesetaraan, saling menghargai, saling mendukung satu sama lain, dan memberikan efek bagi korban kekerasan untuk memberanikan diri keluar dari rasa ketakutan di masa lalu. Sehingga butuh adanya pola komunikasi yang baik antar pasangan baik laki-laki ke perempuan ataupun perempuan ke laki-laki.

Tujuan penelitian ini dapat membahas dan menganalisis pola komunikasi interpersonal dalam *toxic relationship* dalam hubungan, selain itu informan penelitian ini memfokuskan kepada perempuan sebagai korban dari pelaku kekerasan dalam *toxic relationship*. Dengan itu, penelitian ini dapat digunakan juga untuk mengembangkan atau menciptakan cara-cara yang lebih efektif untuk mendukung dan membantu perempuan diluar sana dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan.

II. TINJAUAN LITERATUR

A. Komunikasi

Asal usul kata "komunikasi" merujuk pada bahasa Latin "*communis*", yang menggambarkan kebersamaan antara dua orang atau lebih, serta "*communication*" atau "*communicare*", artinya membuat sesuatu menjadi sama atau bersama (*to make common*). Wilbur Schramm memaknai komunikasi sebagai suatu proses berbagi atau *sharing*, yang juga berasal dari kata Latin "*communis*" dengan arti umum atau bersama. Menurut Everett M. Rogers, komunikasi ialah proses ide dialihkan dari sumber kepada satu atau lebih penerima dalam mengubah perilaku. Sedangkan menurut Carl I. Hovland, komunikasi sebagai usaha sistematis untuk merumuskan prinsip-prinsip penyampaian informasi dan pembentukan pendapat dan sikap. Komunikasi timbul sebagai hasil dari hubungan sosial di suatu masyarakat. Masyarakat terdiri dari minimal dua individu yang saling berinteraksi, memunculkan interaksi sosial. Dengan demikian, komunikasi merupakan sebuah proses dimana seseorang (komunikator) menyampaikan pesan kepada orang lain (komunikan) dalam menyampaikan sikap, pendapat, pikiran, atau perilaku, baik secara lisan ataupun dengan media lainnya.

B. Komunikasi Interpersonal

DeVito menjelaskan bahwa komunikasi adalah proses tindakan, yang melibatkan satu orang atau lebih yang mengirim dan menerima pesan pada konteks tertentu, seringkali dipengaruhi oleh gangguan, dengan potensi untuk memberikan umpan balik. Canggara, di sisi lain, mengartikan komunikasi interpersonal sebagai proses interaksi antara dua orang atau lebih secara langsung. Pendapat Harold J. Hovland menyatakan bahwa komunikasi ialah proses di

mana seseorang menyampaikan rangsangan guna mengubah sikap individu lain. Sementara menurut Sutopo, komunikasi terjadi ketika ada pemahaman bersama antara dua individu, bukan hanya dalam pemilihan bahasa tetapi juga dalam pemahaman makna topik yang dibicarakan. Dengan demikian, esensi komunikasi adalah kesepahaman makna yang sama antara pihak-pihak yang terlibat saat interaksi.

C. Pola Komunikasi Interpersonal

Pola komunikasi interpersonal mencakup keterbukaan (*openness*) menurut (Devito, 2007:112) keterbukaan adalah keinginan seseorang untuk membagikan informasi mengenai dirinya yang mungkin biasanya tidak diungkapkan, asalkan disampaikan dengan tepat, perilaku positif (*positiveness*) menurut (Devito, 2007:221) menjelaskan bahwa, dalam komunikasi interpersonal, penting untuk mengutamakan sikap positif dengan menggunakan pesan yang mendukung daripada yang merugikan, empati (*empathy*) ialah kemampuan dalam merasakan perasaan orang lain dari perspektif mereka sendiri tanpa kehilangan identitas kita sendiri (Devito, 2007:248), perilaku suportif (*supportiveness*) saat komunikasi interpersonal akan menjadi efektif apabila pada diri seseorang atau individu terdapat sikap mendukung (*supportiveness*), dan kesetaraan (*equality*) dalam komunikasi interpersonal mampu berlangsung secara efektif jika ada kesamaan antar individu, contohnya dalam kesamaan sikap, perilaku, ataupun pengalaman. Kesamaan juga dapat diartikan dengan menempatkan diri setara dengan komunikan.

D. Toxic Relationship

Masa remaja adalah periode yang rentan karena kurangnya pengendalian diri, emosi yang belum terkendali, serta kurangnya kedewasaan yang matang. Kondisi ini dapat menyebabkan terjadinya hubungan yang tidak sehat, dikenal sebagai toxic relationship, di kalangan remaja. Toxic relationship ialah jenis hubungan yang tidak sehat dan merugikan bagi satu atau kedua individu yang terlibat, dengan berbagai bentuk atau cara yang membuat satu pihak merasa tidak nyaman dan tidak dihargai. Menurut Dr. Lillian Glass yang dikutip Bagus Wismanto, toxic relationship merupakan hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain, di mana kata "toxic" mengacu pada racun dan "relationship" artinya keterhubungan.

E. Trauma

Teori, Fismatika (2021) menjelaskan bahwa trauma dapat muncul dalam diri seseorang karena pernah mengalami peristiwa traumatis yang membuat tergoncang jiwa dan emosinya. Trauma juga dapat dikenal dengan luka atau cedera secara fisik, yang lebih tepatnya trauma juga terjadi karena luka pikiran atau mental yang dialami seseorang. Seseorang yang sedang mengalami trauma suatu saat seiring berjalannya waktu akan merasakan mati rasa dan cuek terhadap hal-hal disekitarnya, dimana hal ini dilakukan untuk menghindari kejadian maupun hal-hal yang menjadikan teringat peristiwa buruk di masa lalu.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, menurut Kirk dan Miller menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan pendekatan dalam ilmu sosial yang menekankan pada pengamatan partisipatif. Peneliti terjun langsung ke lapangan untuk mengamati dan berinteraksi dengan subjek penelitian dalam konteks sosial mereka yang sebenarnya. Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif untuk memahami secara mendalam pola komunikasi interpersonal dalam hubungan yang *toxic* melalui perspektif subjektif individu yang terlibat. Pendekatan ini menekankan pentingnya pengalaman dan interpretasi individu dalam membentuk makna dan realitas sosial tiap individu. Subjek penelitian yang dipilih peneliti pada penelitian ini yaitu subjek yang sesuai dan paham mendalam terkait kasus dampak perselingkuhan *toxic relationship* pada perempuan, sebagai korban penyintas kekerasan dalam hubungan, melibatkan 5 orang yang pertama adalah informan ahli yaitu seorang psikolog yaitu Ibu S. Ayu Nawangsari, informan kedua yaitu sebagai informan kunci adalah Angela Tiara mahasiswa berusia 22 tahun, ketiga sebagai informan pendukung yaitu, Rich A merupakan pacar dari informan kunci, Ori seorang mahasiswa berusia 21 tahun, dan subjek ketiga yaitu Wulan seorang mahasiswa berusia 22 tahun.

Di dalam memenuhi kebutuhan data penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan data riset yakni teknik wawancara (*interview*). Tujuan teknik wawancara ini yaitu memperoleh informasi melalui pertanyaan dan jawaban yang dilakukan secara langsung antara penanya atau pewawancara dan informan atau responden, Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua metode yakni penelitian dengan penggunaan media *zoom/gmeet* kepada informan ahli, dikarenakan hal ini dilakukan karena kondisi informan sedang tidak memungkinkan untuk melaksanakan secara

tatap muka. dan penelitian yang dilaksanakan secara *face to face* kepada keempat subjek di Kota Bandung. Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang sering digunakan oleh peneliti. Ini melibatkan mengumpulkan dan menganalisis semua dokumen yang relevan dengan penelitian, termasuk dokumen tertulis, foto bukti informan. peneliti menggunakan dokumentasi untuk mengumpulkan dokumen hasil wawancara dengan informan yang memiliki pengalaman dalam hubungan *toxic relationship*.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini menyoroti bahwa temuan ini sejalan dengan teori DeVito yang menyatakan bahwa keterbukaan adalah fondasi komunikasi yang sehat. Meskipun ketiga informan sama-sama membahas tentang keterbukaan, terdapat perbedaan dalam cara mereka menerapkan konsep ini yaitu;

A. Keterbukaan yang sehat

Angela dan pasangannya saat ini menunjukkan contoh keterbukaan yang sehat. Mereka saling berbagi perasaan, masa lalu, dan harapan dengan jujur. Keterbukaan ini menciptakan ikatan yang kuat dan saling mendukung.

B. Keterbukaan yang berlebihan

Ori dan mantan pasangannya mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan keterbukaan dengan privasi. Terlalu banyak berbagi dapat membuat seseorang merasa terbebani dan kehilangan otonomi.

C. Keterbukaan yang palsu

Wulan mengalami pengalaman di mana pasangannya mengaku terbuka, namun sebenarnya menyembunyikan banyak hal. Keterbukaan yang palsu ini justru merusak kepercayaan dan menciptakan hubungan yang *toxic*.

Sedangkan dalam pola komunikasi empati yang sejalan dengan teori DeVito yang menyatakan bahwa empati adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat. Ketika individu mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain, mereka dapat membangun hubungan yang lebih kuat dan saling mendukung.

A. Empati yang tidak seimbang

Dalam hubungan *toxic*, empati seringkali tidak seimbang. Salah satu pihak memberikan empati secara berlebihan, sementara pihak lainnya kurang menunjukkan empati.

B. Empati yang manipulative

Dalam hubungan *toxic*, empati seringkali tidak seimbang. Salah satu pihak memberikan empati secara berlebihan, sementara pihak lainnya kurang menunjukkan empati.

C. Empati yang sehat

Empati yang sehat adalah ketika kedua belah pihak saling memahami dan mendukung satu sama lain. Empati yang sehat juga melibatkan kemampuan untuk menetapkan batasan dan menjaga kesejahteraan diri sendiri.

Pola komunikasi interpersonal yang ketiga yaitu *supportiveness*, bahwa konsep *supportiveness* tidak selalu linear dan sederhana. Sikap supportif dapat bervariasi dalam bentuk, intensitas, dan konsistensi dalam setiap hubungan,

D. Dukungan yang konsisten

Sikap supportif yang konsisten dan tulus dapat memperkuat hubungan dan memberikan rasa aman kepada pasangan.

E. Dukungan yang tidak konsisten

Dukungan yang tidak konsisten atau diberikan dengan syarat dapat merusak kepercayaan dan membuat pasangan merasa tidak aman.

F. Bentuk dukungan

Dukungan dapat diberikan dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, dukungan praktis, dan dukungan sosial.

Dalam pola komunikasi interpersonal dalam bentuk kesetaraan atau kesamaan (equality), menunjukkan bahwa kesetaraan dalam hubungan bukan hanya tentang kesamaan peran atau sumber daya, tetapi juga tentang saling menghormati, menghargai, dan memperlakukan satu sama lain dengan adil.

1. Kekerasan sebagai Bentuk Ketidaksetaraan

Kekerasan dalam segala bentuk adalah manifestasi paling jelas dari ketidaksetaraan dalam hubungan.

2. Persepsi Individu

Persepsi individu terhadap kesetaraan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu, norma sosial, dan dinamika hubungan.

3. Kesetaraan sebagai Proses

Membangun kesetaraan dalam hubungan adalah proses yang berkelanjutan dan membutuhkan komitmen dari kedua belah pihak.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan wawancara dan observasi mengenai **,"Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Toxic Relationship Pada Hubungan Berpacaran Khususnya Kepada Perempuan."**, dapat disimpulkan bahwa dalam pola komunikasi interpersonal belum bisa dikatakan sangat baik, karena di dalam sikap keterbukaan adalah aspek penting dalam hubungan interpersonal. Namun, penting untuk memahami bahwa keterbukaan yang sehat adalah tentang keseimbangan dan saling menghormati. Ketidakseimbangan keterbukaan dapat menyebabkan masalah dalam hubungan dan perlu ditangani dengan komunikasi yang efektif. Selain itu tumbuhnya rasa empati merupakan elemen penting dalam komunikasi, dengan secara terbuka berbagi pikiran dan perasaan dengan pasangan, dapat menciptakan ruang untuk saling memahami dan terhubung. Kerentanan emosional ini dapat memperdalam empati pasangan satu sama lain dan memperkuat ikatan hubungan khususnya dalam berpacaran. Pola komunikasi yang ketiga, yaitu sikap supportif (*supportiveness*) atau dukungan salah satu hal yang penting dalam membangun sebuah hubungan yang sehat, baik laki-laki ke perempuan atau sebaliknya perlu berkomunikasi secara terbuka mengenai harapan dan kebutuhan mereka akan dukungan, sehingga munculnya sikap supportif terbentuk dari komunikasi yang terbuka dan empati untuk membangun hubungan yang saling mendukung. Kesetaraan dalam hubungan berpacaran bukan hanya tindakan nyata, tetapi juga tentang bagaimana seseorang merasa dalam hubungan, terlihat jelas bahwa konsep kesetaraan dalam hubungan berpacaran sangat penting. Namun, banyak individu, terutama perempuan, masih mengalami kesulitan untuk mengenali dan mendefinisikan kesetaraan dalam hubungan mereka. Kekerasan dalam segala bentuk merupakan pelanggaran serius terhadap prinsip kesetaraan dan harus dihentikan. Dengan menjalani hubungan baru, dukungan pasangan sangat penting bagi korban kekerasan dalam hubungan untuk pulih dan membangun kembali kepercayaan diri, pengalaman masa lalu dapat dijadikan pembelajaran berharga untuk membangun hubungan yang lebih baik bagi masa depan, serta dalam individu dalam pemahaman, dukungan, dan upaya bersama, adalah mungkin untuk membangun hubungan yang sehat setelah mengalami trauma kekerasan dalam hubungan. Meskipun masih ada tantangan yang harus dihadapi, hal itu dapat memberikan harapan bagi perempuan sebagai korban kekerasan lainnya.

B. Saran

Peneliti berharap dalam penelitian selanjutnya mengenai topik ini, melakukan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar dengan metode penelitian yang berbeda atau lebih mendalam untuk menggali pengalaman hidup korban ataupun pelaku. Saran akademis lainnya dari penelitian ini adalah memperkuat perlindungan hukum bagi korban kekerasan, meningkatkan akses korban terhadap layanan kesehatan mental, hukum, dan sosial. Serta melakukan kampanye kesadaran publik tentang kekerasan dalam hubungan dan pentingnya mencari bantuan.

REFERENSI

Adam, A. 2020. Dampak Perselingkuhan Suami Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Istri. Al-Wardah: Jurnal Kajian Perempuan, Gender Dan Agama Volume: 14. Nomor : 2 . Edisi Desember 2020

- Ardhiansyah, A.O. 2022. Prinsi Dasar Penanganan Trauma. Surabaya: Airlangga University Press.
- Anggreini, Devi Tassya Tiara, and Catur Nugroho. "Motives and Meanings of Toxic Relationships in Adolescent Interpersonal Relationships in Pontianak City." *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)* 5.3 (2022): 22954-22962.
- Anugrah, I. A., Arianto, A., & Sudirman, S. (2024, April). Analysis of Toxic Relationships in Interpersonal Communication Among Teenagers. In *World Conference on Governance and Social Sciences (WCGSS 2023)* (pp. 894-900). Atlantis Press.
- Anjani, A., & Lestari, S. B. (2018). Komunikasi Antar Pribadi dalam Hubungan Berpacaran yang Menimbulkan Konflik Kekerasan Psikis. *Interaksi Online*, 6(4), 501-513.
- Chen, J.X., Mcdonald, A., Zou, Y., Tseng, E., Roundy, K., Tamersoy, A., Schaub, F., Ristenpart, T., Dell, N. 2022. Trauma-Informed Computing: Towards Safer Technology Experiences For All. *Chi '22*, April 29-May 5, 2022, New Orleans, La, Usa.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692-5701.
- Handrianti, B. 2022. Cerai: Pintu Darurat Pernikahan. Jakarta: Gema Insani.
- Indria, & Endang, A. 2022. Pengalaman Perempuan Setelah Perselingkuhan Pasangan, Bertahan Atau Berpisah?. *Jurnal Kaganga*, Vol. 6 No. 2, Oktober 2022.
- Kazemi, M.S., & Javid, M.M. 2021. Effect Of Infidelity Therapy On Improving Mental Health Of Betrayed Women. *International Journal Of Psychology And Counselling* Vol 7.(2). Doi: 10.5897/Ijpc11.015.
- Syaifdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda. *PERSPEKTIF*, 13(3), 628-637.
- Ningsih, Tri Wahyu Retno, and Farah Nasya Adani. "INTERPERSONAL COMMUNICATION PATTERNS AND COMMUNICATION BARIERS TO ROLEPLAY COUPLES ON SOCIAL MEDIA." *Journal of Digital Media Communication* 1.1 (2022): 40-49. Fismatika, V.T. 2021. Trauma Dan Rekonsiliasi Perempuan Melawan Patriarki, Taliban Dan Poligami. Jawa Tengah: Yayasan Lembaga Gumun Indonesia.
- Odebode, A.A. & Adegunju, K.A. 2022. Causes Of Infidelity As Expressed By Literate Working-Class Women In Lagos State, Nigeria. *Canadian Journal Of Family And Youth*, 14(3), 2022, Pp. 211-222 Issn 1718-9748© University Of Alberta [Http://Ejournals,Library,Ualberta.Ca/Index/Php/Cjfy](http://Ejournals.Library.Ualberta.Ca/Index/Php/Cjfy).
- Pebriani, D. L. (2024). A Phenomenological Study of Toxic Relationships in Interpersonal Communication in Generation Z Women in West Bogor City. *BINA: JURNAL PEMBANGUNAN DAERAH*, 2(2), 154-170.
- Pohan, D. D., & Fitria, U. S. (2021). Jenis Jenis Komunikasi. *Cybernetics: Journal Educational Research and Social Studies*, 29-37.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.
- Rahmawati, L. 2015. Problematika Perselingkuhan Suami Dan Upaya Penanganannya Menurut Julia Hartley Moore Dan Mohamad Surya (Perspektif Fungsi Bki). Skripsi: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Negeri Islam Walisongo Semarang.
- Rakhmat, J., & Surjaman, T. (1999). Psikologi komunikasi. Remaja Rosdakarya.
- Ramadhanti, P.S. 2022. Guided Imagery For Trauma. Jakarta: Guepedia.
- Rifayanti, R., Sofia, L., Purba, T. D. U., Amanda, S. P., & Merary, S. (2022). Phenomenological studies: Adolescent toxic relationships. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(6), 23-29.
- Rokach, A., & Chan, S.H. 2023. Love And Infidelity: Causes And Consequences. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2023, 20, 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053904>.
- Saifulloh, M., Lubis, A. Y., Wiyati, E. K., & Aurelia, S. (2022). QUALITY OF INTERPERSONAL COMMUNICATION IN ABUSIVE RELATIONSHIP. *Moestopo International Review on Social, Humanities, and Sciences*, 2(2), 141-147.
- Sekolah Rasa. 2023. Menyembuhkan Dari Trauma: Panduan Memulihkan Diri Dan Menemukan Kembali Kehidupan Yang Bermakna. Jawa Tengah: Tiram Media.
- Setiyowati, A.J., Prihatiningsih, R., Rachmawati, I., Kurniawan, N.A. & Pratiwi, A.S. 2023. Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.

- Shaleha, R.R.A., & Kurniasih, I. 2021. Ketidaksetiaan : Eksplorasi Ilmiah Tentang Perselingkuhan Unfaithfulness: Scientific Exploration Of Infidelity. Buletin Psikologi Volume 29, Nomor 2, 2021: 218– 230 Doi: 10.22146/Buletinpsikologi.55278.
- Skrzek, J.W. 2021. Infidelity In Relation To Sex And Gender: The Perspective Of Sociobiology Versus The Perspective Of Sociology Of Emotions. Joanna Wróblewska-Skrzek J.Wroblewska-Skrzek@Uksw.Edu.Pl
- Sly, K. 2021. The Mental Health Impact Of Infidelity In Marriages: A Literature Review. Thesis: California State University, Northridge.
- Sumarto. 2023. Membangun Kembali Kekuatan Jiwa: Motivasi Mengatasi Trauma.
- Swasti, N. K. C., Swandi, N. L. I. D., & Wulanyani, N. M. S. (2023). Reasons for Women to Stay in Violent Dating Relationships: Literature Review. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(1), 46-56.
- Taqilla, T., & Ariana, A.D. 2023. Faktor Protektif Dan Risiko Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Pada Perempuan Dewasa Awal Korban Perselingkuhan Dalam Hubungan Berpacaran. *Jurnal Fusion Vol 3 No 06*, Juni 2023.
- Tamu, Y., & Husa, D. A. E. (2023). KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM TOXIC RELATIONSHIP PACARAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *JAMBURA JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, 1(2), 63-81.
- Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Sosiologi*. Universitas Sriwijaya.
- Yanti, C. I. (2023). TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA YANG BERPACARAN (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung).
- Young, C. M., & Huwae, A. (2022). Emotion Regulation and Dating Violence On Students That Go Through Toxic Relationship. *Psychocentrum Review*, 4(3), 257-267.

