

**KOMUNIKASI DALAM SELF MANAGEMENT KORBAN  
TOXIC RELATIONSHIP**

(Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Muhammadiyah Malang

Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Ilmu Komunikasi



Disusun Oleh :

Trisnanda Yulia Putri 201710040311096

Dosen Pembimbing :

Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.

**JURUSAN ILMU KOMUNIKASI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2023**

## Lembar Pengesahan

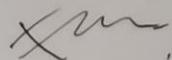
### KOMUNIKASI DALAM SELF MANAGEMENT KORBAN TOXIC RELATIONSHIP

Diajukan Oleh :

**TRISNANDA YULIA PUTRI**  
201710040311096

Telah disetujui  
*Rabu / 25 Oktober 2023*

Pembimbing I

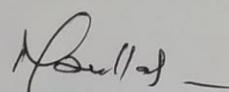


**Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.**

Wakil Dekan I



Ketua Program Studi  
Ilmu Komunikasi



**Nasrullah, M.Si.**

## Lembar Pengesahan

### SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

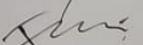
**Trisnanda Yulia Putri  
201710040311096**

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi  
dan dinyatakan

LULUS

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana ( SI ) Ilmu Komunikasi  
Rabu, 25 Oktober 2023  
Dihadapan Dewan Pengaji

Dewan Pengaji :

1. Rahadi, M. Si (  )
2. Moch Fuad Nasvian, M. I. Kom (  )
3. Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si. (  )

Mengetahui  
Wakil Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

  
Najamurrahim Khawar Rijal, S.I.P.,M.Hub.Int.

## Lembar Persetujuan Skripsi

**Lembar Persetujuan Skripsi**

**Universitas Muhammadiyah Malang**  
est. 1964

**UMM**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG

**CD**  
100 YEARS OF EXCELLENCE IN THE WORLD  
Malang 2014

**UMM PASTI**  
BELAJAR YANG BERPENGARUH

**Nama** : Trisnanda Yulia Putri  
**NIM** : 201710040311096  
**Jurusan** : Ilmu Komunikasi  
**Fakultas** : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
**Judul Skripsi** : **KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM SELF MANAGEMENT**  
(Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)

Disetujui,  
Pembimbing

*[Signature]*

Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.

Mengetahui,  
Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

*[Signature]*

Nasrullah, S.Sos, M.Si.

---

**Kampus I**  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sutami No 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 000

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 460 219 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Surat Pernyataan Karya Asli

**SURAT PERNYATAAN**

Yang Bertandatangan di bawah ini :

Nama : Trisnanda Yulia Putri  
NIM : 201710040311096  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa

1. Tugas Akhir dengan Judul :

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM SELF MANAGEMENT**

(Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)

adalah hasil karya saya dan dalam naskah tugas akhir ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian ataupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

2. Apabila ternyata di dalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, Saya bersedia TUGAS AKHIR INI DIGUGURKAN dan GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

3. Tugas akhir ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 12- September 2023

Yang Menyatakan,

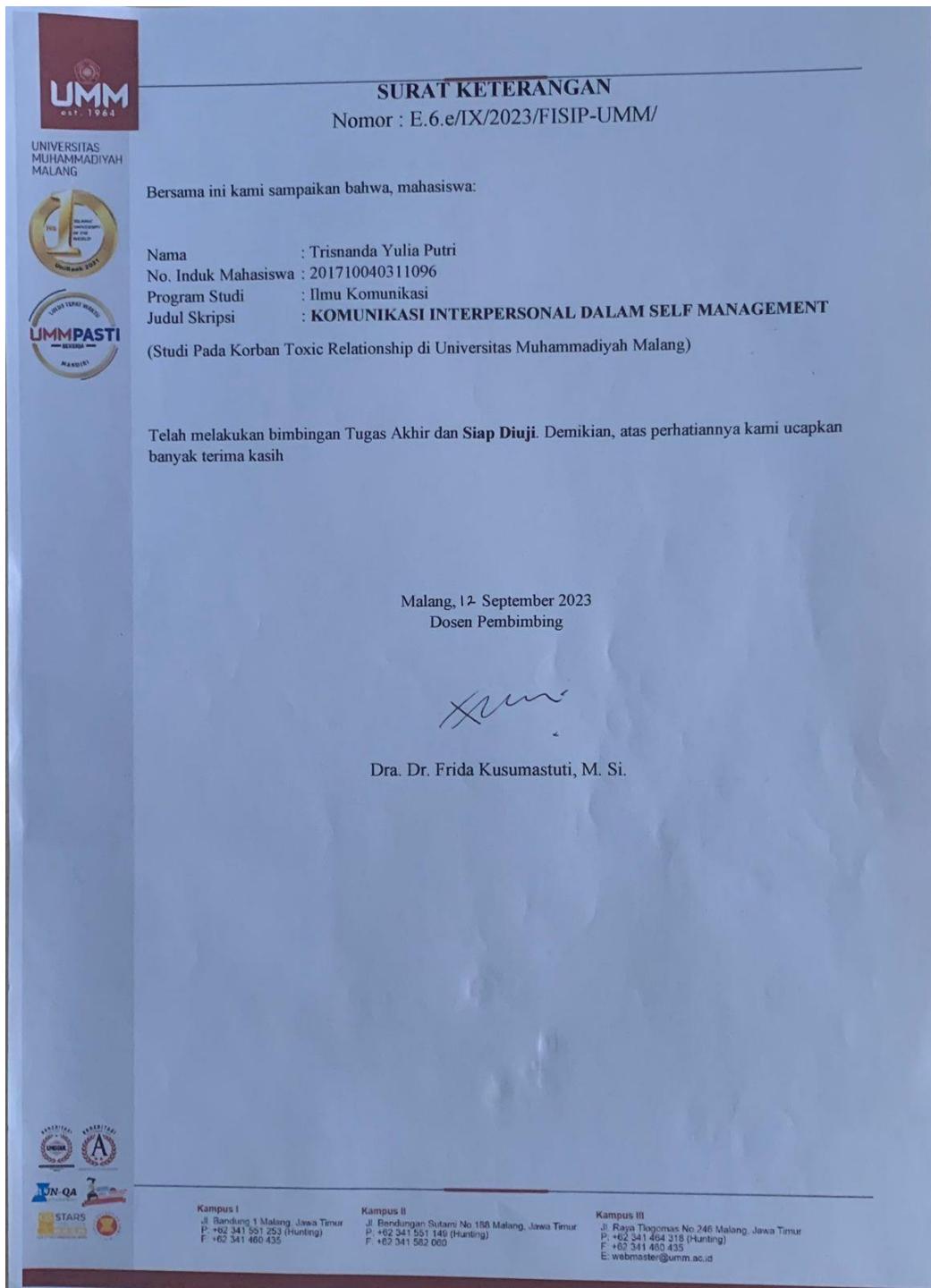
  
Trisnanda Yulia Putri

**Kampus I**  
Jl. Bandung I Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sulami No.186 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 521 140 (Hunting)  
F: +62 341 582 000

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 469 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Surat Keterangan Siap Diuji



## Surat Keterangan Bebas Kuliah

  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MALANG





**SURAT KETERANGAN**

Nomor : E.6.e/IX/2023/FISIP-UMM/

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa:

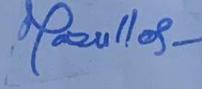
NAMA : Trisnanda Yulia Putri  
NIM : 201710040311096  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Adalah benar-benar telah menyelesaikan semua mata kuliah pada program S-I pada semester tahun akademik 2023 / 2024 dan dinyatakan **BEBAS KULIAH**

Demikin surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan seperlunya.

Malang, 12 September 2023

Ketua Program Studi



**Nasrullah, S.Sos, M.Si.**



---

Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sutami No 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Lembar Persetujuan Deteksi Plagiasi

PERATURAN REKTOR NOMOR 2 TAHUN 2017-11-29

TENTANG

PELAKSANAAN DETEKSI PLAGIASI PAADA KARYA TULIS ILMIAH DOSEN DAN MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

**LEMBAR PERSETUJUAN  
DETEKSI PLAGIASI**

SKRIPSI/TESIS/DISERTASI DENGAN JUDUL.\*)

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM SELF MANAGEMENT**

(Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)

Oleh:

Nama : Trisnanda Yulia Putri

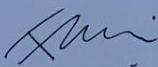
NIM : 201710040311096

Telah memenuhi persyaratan untuk dilakukan deteksi plagiasi

Menyetujui,

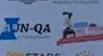
Malang, September 2023

Pembimbing I/Promotor



Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.

(\*) Coret yang tidak perlu

Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sulami No 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 089

Kampus III  
Jl. Raya Telogomas No 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 319 (Hunting)  
F: +62 341 469 435  
E: webmaster@umm.ac.id

## Berita Acara Seminar Proposal

### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada Hari Sabtu, 29 Januari 2022

Telah dilaksanakan Seminar Proposal Tugas Akhir Skripsi oleh :

Nama	Trisnanda Yulia Putri
NIM	201710040311096
Konsentrasi Studi	Audio Visual
Judul Proposal	Komunikasi Interpersonal dalam Self Management Korban Toxic Relationship (Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)

Dihadiri oleh :

1. Dosen Pembimbing : Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.
2. Dosen Penguji : M. Fuad Nasvian, M. I. Kom.
3. 15 Mahasiswa (presensi terlampir)

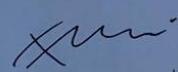
Penyajian dinyatakan **LULUS / TIDAK LULUS**

Malang, 29 Januari 2022

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.



Moch Fuad Nasvian, M. I. Kom.

## Daftar Hadir Seminar Proposal

### Daftar Hadir Seminar Proposal Skripsi

Timestamp	NAMA	NIM
29/01/2022 11:13:16	Adinda Monica Salsabila	201710040311101
29/01/2022 11:19:12	Endis citra pradinda	201710040311190
29/01/2022 11:21:35	Khairul Bariah	201710040311108
29/01/2022 11:21:56	Muhammad Ilham Nurahmadhany	201710040311216
29/01/2022 11:22:01	Annas Tegar Purwanto	201710040311215
29/01/2022 11:22:33	Indah permata sari	201710040311175
29/01/2022 11:23:05	Khairul Bariah	201710040311108
29/01/2022 11:24:01	Annas Tegar Purwanto	201710040311215
29/01/2022 11:24:28	Awaliya Qotrun Nada	201710040311354
29/01/2022 11:24:29	Putri A	201710040311073
29/01/2022 11:46:55	Kiki dwi handayanto	201710040311237
29/01/2022 12:21:06	Syaiful Shofi	201710040311062
29/01/2022 13:10:59	Ike Damayanti	201710040311084
29/01/2022 13:12:38	Nizar Fakrul Khofifi	201710040311202
29/01/2022 13:18:57	Vinny Alvionita	201710040311060

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Dosen Pengaji

Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.

Moch Fuad Nasvian, M. I. Kom.

Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

Nasrullah, S.sos, M. Si.

## Berita Acara Bimbingan Skripsi

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama : Trisnanda Yulia Putri
2. NIM : 2014710040311096
3. Jurusan : Ilmu Komunikasi
4. Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
5. Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Self Management Korban Toxic Relationship  
(Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)
6. Pembimbing : Dr. Frida Kusumastuti, Dra., M. Si.
7. Kronologi Bimbingan :

Tanggal	Keterangan	Paraf Pembimbing
10 Agustus 2021	ACC Ide & Judul Penelitian	
13 Januari 2022	ACC Proposal	
29 Januari 2022	Seminar Proposal	
21 April 2022	ACC Proposal Pasca Seminar Proposal	
21 April 2022	Lanjut Bab IV dan Penelitian	
12 September 2023	ACC BAB IV, V, VI	
12 September 2023	ACC bab VI dan Abstraksi	

Malang, 12 September 2023

Disetujui

Pembimbing



Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.

Tanda Terima Plagiasi



PROGRAM STUDI  
**ILMU KOMUNIKASI**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Tanda Terima  
Plagiasi

Nama

: Trisnanda Yulia Putri  
NIM : 201710040311096

Hasil Plagiasi: 11/10 14/10 17/10 19/10

BAB I

BAB IV

11/10

14/10

17/10

BAB II

BAB V

11/10

14/10

17/10

BAB III

BAB VI

11/10

14/10

17/10

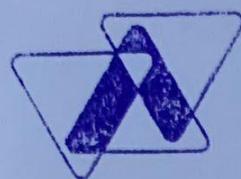
43	31	22	18
64	46	20	
56	40	14	

47	34	20	
3			
0			

Malang, 18 Oktober 2023

Admin Plagiasi Prodi,

PROGRAM STUDI  
**ILMU KOMUNIKASI**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG



M. Dasuki

## ABSTRAK

### ABSTRAK

**Trisnanda Yulia Putri. 2023. Komunikasi Interpersonal dalam Self Management (Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang), Dosen Pembimbing : Dr. Frida Kusumastuti, Dra., M. Si.**

Komunikasi interpersonal merupakan kunci untuk berinteraksi dalam kehidupan sehari – hari. Komunikasi interpersonal menjadi kunci saat berinteraksi dengan pasangan, tetapi pada kenyataannya tidak semua pasangan mempunyai komunikasi yang seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan komunikasi interpersonal dalam self management korban toxic relationship. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif. Jumlah subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang. Responden diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara mendalam dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh simpulan bahwa menghadapi hubungan toxic, penting untuk menetapkan batasan yang jelas dan berkomunikasi secara efektif. Berbicara terbuka tentang perasaan, harapan dan kebutuhan dapat membantu menghindari kesalahpahaman dan konflik yang lebih besar. Ketika sudah menyadari bahwa dirinya berada pada hubungan toxic, seseorang tersebut akan berusaha untuk mengurangi dan menghindari perilaku toxic dari pasangannya bahkan memutuskan untuk mengakhiri hubungan dengan pasangannya yang toxic.

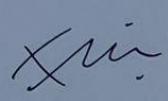
Kata kunci : Komunikasi Interpersonal, Self Management, Toxic relationship

Malang, 12 September 2023

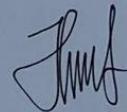
Menyetujui,

Dosen Pembimbing

Penulis



Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si.



Trisnanda Yulia Putri

## **ABSTRACT**

**Trisnanda Yulia Putri. 2023. Interpersonal Communication In Self Management (study on victims of toxic relationships at the University of Muhammadiyah Malang), Supervisor : Dr. Frida Kusumastuti, Dra., M. Si.**

Interpersonal communication is the key to interacting in daily life. Interpersonal communication is crucial when interacting with a partner, but in reality not all couples have balanced communication. This research aims to describe interpersonal communication in the self management of victims of toxic relationships. The research uses a qualitative approach and the type of research used is qualitative descriptive research. The study involved a total of 3 subjects. Respondents were obtained using purposive sampling techniques. The data collection techniques used were in depth interviews and documentation. Based on the results of the research conducted, it is concluded that when facing a toxic relationship, it is important to establish clear boundaries and communicate effectively. Openly discussing feelings, expectations and need can help avoid toxic behavior from their partner even deciding to end the relationship with their toxic partner.

Keywords : Interpersonal Communication, Self Management, Toxic Relationship

## **KATA PENGANTAR**

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat yang telah dilimpahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Komunikasi Interpersonal dalam Self Management (Studi Pada Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang)” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (SI) Ilmu Komunikasi di Universitas Muhammadiyah Malang. Sholawat serta salam semoga tercurahkan pada Rasulullah SAW, keluarga, dan para sahabatnya.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dengan kesempatan ini, ijinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Muslimin Machmud, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dra. Dr. Frida Kusumastuti, M. Si., selaku dosen pembimbing yang telah banyak menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Sutrisno dan Ibu Darmini, serta keluarga besar Mbah Parnadi dan Mbah Abdul Gimbin yang tidak pernah berhenti memberikan doa, dukungan, nasehat, dan motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi.
4. Teman-teman satu jurusan dan satu bimbingan Ibu Dr. Frida Kusumastuti, Dra., M. Si. yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada saya.
5. Teman – temanku Nadia Balqis, M. Ilham Nurrahmadhany, Rizqi Dwi Aditya, Edo Wardo, Abizar Yazid, Annas Tegar Purwanto, Kiki Dwi Handayanto, Vinny Alvionita, Maheswari Nadhila Rahma, Nurrohmah Istiqlaly, Angelina Putri dan McLaren yang telah membantu dan memberi dukungan kepada saya.

6. Visual lokal novel dan animasi EhLija, Ka Liza as Penulis, Gerry Gabriell as Alvias, Jorgie Kasenda as Jeje, Gabriel Wijaya as Eja, Rachmanovky as Ale, Firsty as Nasya, Indah Anjali as Ririn, Cindy Putri as Agnes dan Adrian as Pak Emuy yang sudah menghibur disela – sela menyelesaikan skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini yang tidak dapat di sebutkan satu-persatu.

Semoga apa yang telah diberikan kepada penulis dapat dibalas dengan berlipat ganda oleh Allah SWT.

Penulis menyadari bawha penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya kritik dan saran yang membangun senantiasa penulis harapkan untuk memperbaiki kekurangan kekurangan yang dapat digunakan untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfat dimasa depan bagi semua pihak.

Malang, 12 September 2023

Trisnanda Yulia Putri

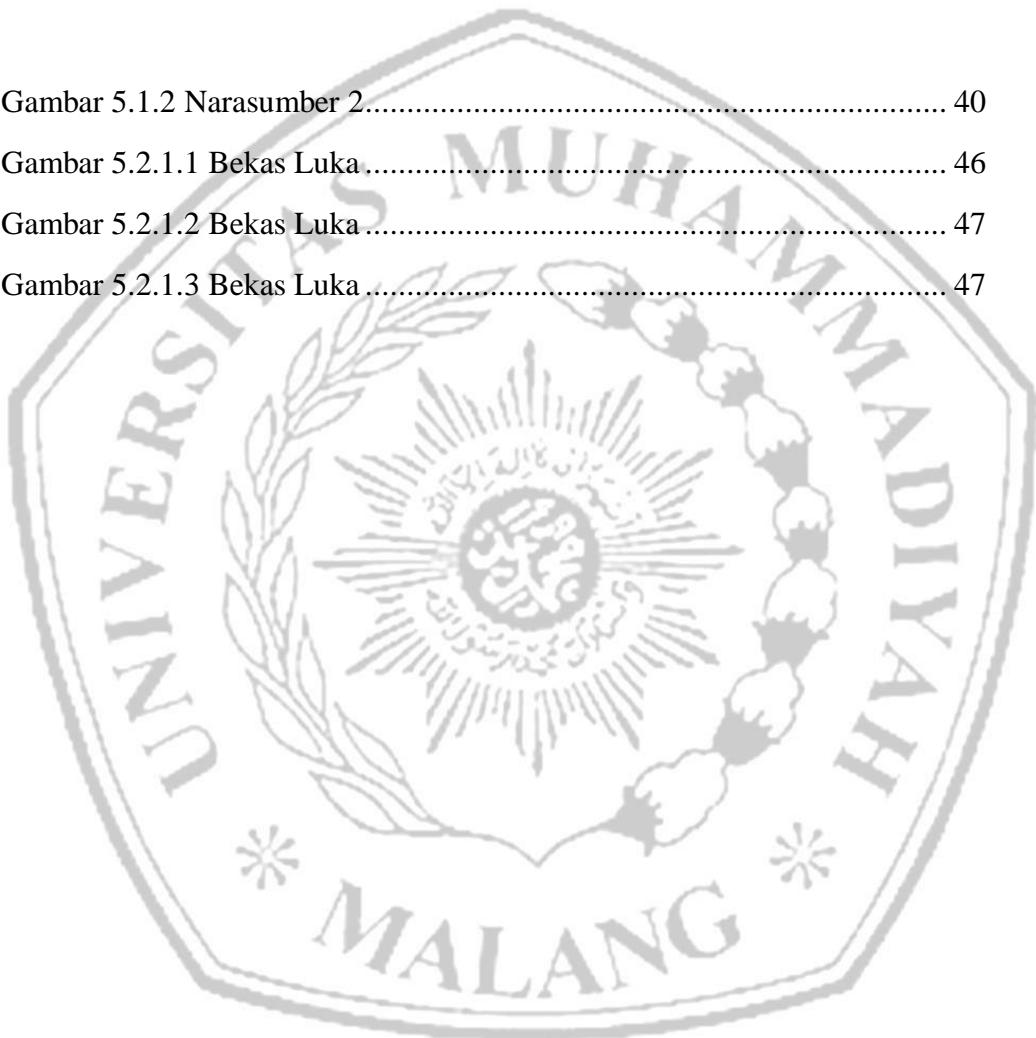
## DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan.....	ii
Lembar Pengesahan.....	iii
Surat Pernyataan Karya Asli.....	v
Surat Keterangan Siap Diuji .....	vi
Surat Keterangan Bebas Kuliah.....	vii
Lembar Persetujuan Deteksi Plagiasi .....	viii
Berita Acara Seminar Proposal .....	ix
Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	xi
Tanda Terima Plagiasi.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR.....	xv
DAFTAR ISI .....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR TABEL .....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	4
1.3    Tujuan Penelitian.....	4
1.4    Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1    Komunikasi.....	6
2.1.1    Pengertian Komunikasi.....	6
2.1.2    Fungsi Komunikasi.....	8
2.2    Komunikasi Interpersonal .....	8
2.2.1    Pengertian Komunikasi Interpersonal.....	8
2.2.2    Proses Komunikasi Interpersonal.....	10
2.2.3    Efektivitas Komunikasi Interpersonal .....	13

2.2	Toxic Relationship .....	16
2.2.1	Pengertian Toxic Relationship.....	16
2.2.2	Ciri – ciri Toxic Relationship .....	18
2.2.3	Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Toxic Relationship</i> .....	19
2.2.4	Dampak Toxic Relationship.....	20
2.3	Self Management .....	20
2.3.1	Pengertian Self Management .....	20
2.3.2	Aspek – Aspek Self Management.....	23
2.4	Penelitian Terdahulu.....	25
	BAB III METODE PENELITIAN .....	29
3.1	Pendekatan Penelitian.....	29
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.3	Subyek Penelitian .....	29
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.5	Teknik Analisis Data .....	30
3.6	Uji Keabsahan Data.....	32
	BAB IV GAMBARAN UMUM PENELITIAN Universitas Muhammadiyah Malang (UMM) ...	33
4.1	Profil Singkat Universitas Muhammadiyah Malang (UMM).....	33
4.1.1	Visi dan Misi Universitas Muhammadiyah Malang .....	34
4.2	Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malang .....	34
	BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
5.1	Profil Subyek.....	38
5.1.1	Narasumber 1 (KDH) .....	38
5.1.2	Narasumber 2 (NB).....	39
5.1.3	Narasumber 3 (MNR) .....	41
5.2	Temuan Data dan Analisis.....	42
5.2.1	Toxic Relationship Yang Terjadi Pada Subjek.....	42
5.2.2	Komunikasi Interpersonal.....	51
5.2.3	Self Management Yang Dilakukan Subjek .....	58
5.2.4	Komunikasi Self Management Korban Toxic Relationship .....	67
	BAB VI PENUTUP .....	70
6.1	Kesimpulan.....	70
6.2	Saran .....	70
	DAFTAR PUSTAKA .....	lvii

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 5.1.2 Narasumber 2.....	40
Gambar 5.2.1.1 Bekas Luka.....	46
Gambar 5.2.1.2 Bekas Luka .....	47
Gambar 5.2.1.3 Bekas Luka .....	47



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.5 Teknik Analisis Data Penelitian Kualitatif .....	31
Tabel 4.1.1 Korban Toxic Relationship di Universitas Muhammadiyah Malan..	35
Tabel 5.2.1 Toxic Relationship.....	48
Tabel 5.2.2 Komunikasi Interpersonal.....	57
Tabel 5.2.3 Media Komunikasi Interpersonal .....	64

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, F. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal antara Dosen dan Mahasiswa Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pekomas*.
- Astari, C. (2019). Hubungan antara kualitas komunikasi keluarga dan persepsi tentang abusive relationship dengan perilaku kekerasan dalam pacaran kelompok usia dewasa muda.
- Atikandari, M. Y. (2018). Bimbingan Individu Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Membangun Kepercayaan Diri Pada Anak Disleksia Di Griya Baca Pelangi Sukoharjo.
- Aw, Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Azmiani, & Supradewi, R. (t.thn.). HUBUNGAN SIKAP LAKI-LAKI TERHADAP KESETARAAN GENDER DENGAN KEKERASAN DALAM PACARAN. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 49 - 60. Diambil kembali dari <https://core.ac.uk/download/pdf/236373742.pdf>
- Buwana, W. (2015). KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM DIMENSI SELF DISCLOSURE.
- CATATAN TAHUNAN TENTANG KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN 2020 : *Perempuan Dalam Himpitan: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak dan Keteratasan Penanganan di Tengah COVID-19*. (2021, Maret 5). Diambil kembali dari KOMISI NASIONAL ANTI KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN: <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2021-perempuan-dalam-himpitan-pandemi-lonjakan-kekerasan-seksual-kekerasan-siber-perkawinan-anak-dan-keterbatasan-penanganan-di-tengah-covid-19>
- Cornier, L., & Cornier, L. (1989). *Interviewing For Helpers*. 2 Edition. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Diantara Lima Pendekatan (Edisi ke 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desneildawati, D. (2016). KOMUNIKASI INTERPERSONAL UNTUK MENGELOLA RASA TRAUMA PACARAN.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Manusia Alih Bahasa*: Agus Maulana. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Effendy. (2003). *Ilmu, Teori dan Filsafat Komunikasi*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Effendy, N. (2019). Pendekatan psikologi positif pada toxic relationship.
- Ekasari, M. F., Rosidawati, & Jubaedi, A. (2019). PENGALAMAN PACARAN PADA REMAJA AWAL. *Wahana Inovasi : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, Vol 8 No 1. Diambil kembali dari <https://jurnal.uisu.ac.id/index.php/wahana/article/view/1438>

- Fatimah, N., Dewi, E., & Nurdin, N. (2016). *PENYESUAIAN DIRI WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM BERPACARAN*. Fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Fauzan, L. (1992). *Modul Rancangan Konseling Individual*. Malang: Depdikbud IKIP Malang.
- Fitria, N. (2023). Proses Komunikasi Intrapersonal Untuk Meningkatkan Self Worth setelah Mengalami Toxic Relationship Pada Perempuan Dewasa. *Jurnal Ilmu Komunikasi*.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Grotberg. (2003). *Resiliensi For Today : Gaining Strength from Adversity*. United States Of America: Greenwood Publishing Group Inc.
- Hapsari, A. (2021, 3 1). *Trauma Psikologis*. Diambil kembali dari Hello Sehat: <https://hellosehat.com/mental/gangguan-kecemasan/trauma/>
- Ifdil, & Taufiq. (2012). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di sumatra barat. *Jurnal ilmiah ilmu pendidikan*.
- Jawwad, A. (2007). *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation.
- Julianto, V., Cahyani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., & Aji, R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*.
- Khrisma, V. P. (2011). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Emotional Abuse Dalam Hubungan Berpacaran. *Prodi Psikologi Unika Soegijapranata*. Diambil kembali dari <http://repository.unika.ac.id/5582/>
- Komalasari, & Gantina dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Lucia, R. (2017). Hubungan Antara Regiliulitas dan Resiliensi pada karyawan. *Psychopreneur journal*.
- M.C., R., & Tina, A. (2015). *Resiliensi pada Remaja Jawa*. Gadjah Mada Journal of psychology.
- Makhfud. (2011). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktivis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.
- McGruder, J. (2018). *Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship*. Blomington: Xlibis.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2012). *ILMU KOMUNIKASI Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nassaruddin, E. H. (2016). *Kriminologi*. Bandung: Pustaka Setia.

- Nisa, S., & Sedjo, P. (2011). Konflik pacaran jarak jauh pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, Vol. III. Diambil kembali dari <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/229>
- Nurdin, A. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis edisi Pertama*. Jakarta: KENCAN A.
- Oktariani, M. (2018). POLA KOMUNIKASI PASANGAN LONG DISTANCE RELATIONSHIP DALAM MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN MELALUI MEDIA SOSIAL LINE. *London School of Public Relations*.
- Oktaruani, M. (2018). KOMUNIKASI PASANGAN LONG DISTANCE RELATIONSHIP DALAM MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN MELALUI MEDIA SOSIAL LINE. *Londing School of Public Relation*.
- O'Leary, V. E., & Ickovick. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for paradigm shift in women's health.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Jacob Daan Engel. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: An Early Study of Forgiveness Approach. *Journal Psikodimensia*.
- Permana, D. (2018). Peran Spiritual Dalam Resiliensi Pada Residen Narkoba. *Syifa Al-Qulub*.
- Riani. (2021). *Stop Toxic Relationship*. Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Rijali, A. (2018). Analisis Data Kualitatif. *UIN Antasari Banjarmasin*.
- Rosida, U. L. (2021). Self Management Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah.
- Rosida, U. L. (2021). SELF-MANAGEMENT PADA MAHASISWA YANG SUDAH MENIKAH. *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA*.
- Safitri, W. A., & Kes, M. S. (2013). Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*.
- Sari, A. A. (2017). *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Solferino, N., & Tessitore, E. (2019). Human networks and Toxic Relationship.
- Suciati. (2015). *Komunikasi Interpersonal, sebuah tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam*. Yogyakarta: Buku Litera.
- Sunarto. (2004). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi.
- Triatmajaya, Y. (2019). PELAKSANAAN PENEGAKAN HUKUM TINDAK PIDANA KEKERASAN DALAM PACARAN (Studi di Polres Batu). *Undergraduate (SI) thesis, University of Muhammadiyah Malang*.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis*. Jurnal UGM (Buletin Psikologi).
- Watson, D., & Tharp, R. (2001). *Self-directed behavior (8th ed.)*. Monterey: CA : Brooks/Cole.

- West, R., & Tuner, L. (2011). *Pengantar Teori Komunikasi Aanalisis dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wishesa, A. I., & Suprapti, V. (2014). Dinamika Emosi Remaja Perempuan Yang Sedang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *JURNAL Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*.
- Wisnuwardhani, D., & Mashoedi, S. F. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Zahiduzzaman, A. A. (2017). *Toxic Relationship A Psychological Point Of View*. Bloomington IN.

