

ANALISIS PROSES KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM TOXIC RELATIONSHIP PADA KOMUNITAS KEAGAMAAN

Marsya Putri Patricia¹ Kadek Dristiana Dwivayani²

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Analisis Proses Komunikasi Interpersonal dalam Toxic Relationship pada Komunitas Keagamaan.” Toxic relationship dalam relasi romantis telah menjadi fenomena yang cukup sering ditemukan di berbagai kalangan, termasuk di lingkungan komunitas keagamaan yang umumnya dipandang sebagai lingkungan yang positif dan suportif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses komunikasi interpersonal dalam hubungan yang bersifat toxic, khususnya dalam komunitas keagamaan, serta untuk mengkaji dampaknya terhadap individu yang terlibat. Fokus penelitian mencakup pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan dinamika hubungan antarindividu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan yang merupakan anggota aktif dalam komunitas keagamaan. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori atribusi dari Fritz Heider, yang membedakan antara atribusi internal dan atribusi eksternal dalam menjelaskan perilaku manusia. Peneliti mengaitkan teori ini dengan aspek-aspek komunikasi interpersonal untuk memahami bagaimana individu memaknai dan merespons situasi hubungan yang tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami dampak emosional negatif seperti perasaan tidak aman (insecure), penurunan kepercayaan diri, dan stres berkepanjangan. Salah satu informan bahkan mengalami gangguan kecemasan karena pasangannya tidak setia. Masalah ini semakin kompleks dengan adanya kehamilan di luar nikah serta tekanan untuk menikah dini, yang sangat memengaruhi kondisi mental dan emosional mereka.

Kata Kunci: *Komunikasi Interpersonal, Komunitas Keagamaan, Toxic Relationship, Kesehatan Mental*

¹ Mahasiswa Program S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email: marsyapatricia935@gmail.com

² Dosen Pembimbing dan Staf Pengajar Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Pendahuluan

Salah satu kebutuhan mendasar manusia sebagai makhluk sosial adalah membangun hubungan dengan orang lain. Kebutuhan ini menjadi bagian penting dari perkembangan individu, khususnya pada fase dewasa muda. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa muda dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial dan emosional yang menuntut kemampuan beradaptasi. Dalam proses tersebut, hubungan pertemanan dan relasi romantis memainkan peran signifikan.

Relasi pertemanan yang baik memberikan dampak positif bagi perkembangan sosial, emosional, dan psikologis seseorang. Hubungan pertemanan yang kuat memungkinkan individu belajar mengontrol perilaku sosial, mengasah keterampilan komunikasi, dan berbagi perasaan. Dalam banyak kasus, kedekatan dalam pertemanan dapat berkembang menjadi relasi romantis. Hubungan romantis dibangun atas dasar saling percaya, komunikasi terbuka, dukungan emosional, serta keintiman emosional dan fisik.

Namun, tidak semua hubungan romantis berjalan sehat. Beberapa hubungan justru berkembang menjadi toxic relationship, yaitu hubungan yang ditandai oleh perilaku merusak, manipulatif, atau tidak sehat. Toxic relationship dapat melibatkan kekerasan verbal atau nonverbal, perselingkuhan, sikap posesif, serta kontrol berlebihan yang berdampak negatif pada kondisi mental dan emosional individu.

Menurut Damara (2023) dalam Anindya & Yudi (2023), setiap individu tentu menginginkan hubungan romantis yang sehat, yaitu hubungan yang saling mendukung dan menghargai. Namun, kenyataannya banyak pasangan justru mengalami emosi negatif seperti kecemasan, tekanan, bahkan kekerasan dalam hubungan. Fenomena ini dikenal sebagai toxic relationship dan dapat menyebabkan dampak serius pada kesehatan mental, seperti stres, depresi, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup.

Data dari DataIndonesia.id tahun 2023 menunjukkan bahwa 64,3% responden di Indonesia mengaku pernah mengalami toxic relationship. Selain itu, berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan tahun 2023, terdapat 713 kasus kekerasan oleh mantan pacar dan 422 kasus kekerasan dalam pacaran. Korban mayoritas berusia 16–24 tahun, kelompok usia yang termasuk dalam kategori dewasa muda. Fakta ini menunjukkan bahwa toxic relationship merupakan fenomena serius yang berdampak luas, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

Lebih lanjut, data dari Kementerian Kesehatan Indonesia pada Oktober 2023 menunjukkan bahwa 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental. Depresi, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya kerap kali disebabkan oleh hubungan yang tidak sehat. Sayangnya, banyak korban toxic relationship yang tidak menyadari atau enggan keluar dari hubungan tersebut karena rasa cinta, ketergantungan emosional, atau tekanan sosial.

Fenomena ini perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama dalam konteks pendidikan dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Lingkungan sosial seperti keluarga, teman, dan lembaga pendidikan perlu menjadi ruang aman bagi individu yang mengalami toxic relationship agar mereka dapat mencari bantuan dan dukungan.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk-bentuk toxic relationship, faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dewasa muda dalam relasi romantis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya membangun relasi yang sehat demi menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis generasi muda.

Kerangka Dasar Teori

Teori Atribusi

Teori Atribusi, yang dikembangkan oleh Fritz Heider dan dijelaskan oleh Muhammad Budyatna (2015), menyatakan bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk mencari penyebab dari perilaku, baik perilaku diri sendiri maupun orang lain.

Heider membagi atribusi menjadi dua jenis: atribusi internal, yaitu penyebab yang berasal dari dalam diri seperti kepribadian atau nilai pribadi, dan atribusi eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar individu seperti tekanan sosial atau lingkungan. Dalam hubungan interpersonal, teori ini penting untuk memahami cara seseorang menilai perilaku pasangannya. Kesalahan atribusi, misalnya menyalahkan sifat pasangan tanpa mempertimbangkan faktor eksternal, dapat memicu konflik.

Dalam konteks toxic relationship pada komunitas keagamaan, teori ini digunakan untuk memahami bagaimana individu memaknai tindakan pasangan secara negatif. Atribusi yang tidak tepat dapat memperkuat komunikasi yang tidak sehat, memperburuk dinamika hubungan, dan berkontribusi terhadap keretakan serta tekanan emosional dalam relasi tersebut.

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah bentuk dasar interaksi sosial yang penting dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial. Kata “komunikasi” berasal dari bahasa Latin *communicatus*, yang berarti berbagi atau milik bersama, dan menunjukkan proses pertukaran pesan untuk mencapai pemahaman bersama. Komunikasi interpersonal terjadi antara dua orang atau lebih secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, dengan melibatkan kedekatan emosional meskipun topik yang dibahas tidak selalu bersifat pribadi.

Menurut Onong Uchjana Effendy, komunikasi ini berlangsung tatap muka dan memungkinkan terjadinya umpan balik langsung melalui ekspresi wajah, gerak tubuh, dan tanggapan lisan. William Schutz menyatakan bahwa

komunikasi interpersonal memenuhi tiga kebutuhan dasar manusia: afeksi (kasih sayang), inklusi (kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok), dan kontrol (pengaruh terhadap orang lain).

Melalui komunikasi interpersonal, individu tidak hanya menjalin hubungan sosial, tetapi juga membangun keterikatan emosional yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Relasi Pertemanan dan Relasi Romantis

Relasi pertemanan adalah hubungan akrab antara dua individu yang berkembang melalui komunikasi dan keterbukaan. Teman memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang, baik secara positif maupun negatif (Jannah & Rozi, 2021). Pertemanan biasanya dimulai dari pertemuan awal, berkembang menjadi pertemanan biasa, dan akhirnya menjadi pertemanan yang lebih dekat dan penuh kepercayaan. Seiring waktu, kedekatan ini membentuk pemahaman mendalam, komunikasi terbuka, serta saling pengaruh yang signifikan dalam kehidupan masing-masing.

Sementara itu, relasi romantis adalah hubungan emosional yang melibatkan cinta, ketertarikan, dan komitmen antara dua individu yang memandang satu sama lain sebagai bagian permanen dalam hidup mereka (Julia T. Woods, 2014). Dalam relasi ini, komunikasi interpersonal sangat penting karena memungkinkan pasangan untuk saling berbagi emosi, pengalaman, dan tujuan hidup. DeVito (2018) mengidentifikasi enam gaya cinta dalam hubungan romantis, yaitu: eros (berbasis fisik), ludus (main-main), storge (berbasis persahabatan), pragma (praktis), mania (posesif), dan agape (pengorbanan). Setiap jenis mencerminkan cara yang berbeda dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dan bermakna.

Toxic Relationship

Toxic relationship adalah hubungan yang bersifat merusak, baik secara fisik maupun mental, di mana salah satu pihak mendominasi dan memperlakukan pasangannya secara tidak sehat. Menurut Nurifah (2013), toxic relationship terjadi ketika perilaku negatif seperti pelecehan fisik, seksual, atau emosional muncul dalam hubungan, menyebabkan kerugian psikologis dan fisik bagi korban.

Bentuk-bentuk toxic relationship meliputi kekerasan fisik (seperti memukul atau mencekik), kekerasan psikologis (menghina, mengancam, atau mengontrol), kekerasan seksual (pemaksaan hubungan seksual), dan kekerasan ekonomi (mengendalikan atau mengeksploitasi finansial pasangan).

Dampak dari hubungan beracun sangat serius. Psikologis korban bisa terganggu, muncul kecemasan, trauma, bahkan keinginan bunuh diri. Dari sisi fisik, korban bisa mengalami luka serius. Secara seksual, risiko penularan penyakit menular seksual meningkat. Dampak sosial juga besar: korban

menjadi terisolasi dari lingkungan, kehilangan kepercayaan diri, dan sulit membangun hubungan baru.

Remaja yang terjebak dalam toxic relationship sering merasa rendah diri, malu, dan tidak berharga. Jika tidak segera ditangani, hubungan semacam ini dapat menghancurkan kesehatan mental dan masa depan korban secara menyeluruh.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan jiwa yang memungkinkan individu untuk mengelola stres, menyadari potensi diri, bekerja secara produktif, serta berkontribusi bagi masyarakat. WHO (2022) dan UU No. 18 Tahun 2014 menjelaskan bahwa kesehatan mental mencakup keseimbangan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Kesehatan mental juga menjadi hak asasi manusia yang penting bagi pembangunan individu dan sosial.

Ciri-ciri kesehatan mental meliputi: bebas dari gangguan jiwa, mampu menyesuaikan diri, dapat memaksimalkan potensi, serta mampu meraih kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu yang sehat mentalnya akan menunjukkan perilaku positif, mampu mengelola stres, serta menjalin hubungan sosial yang baik.

Fungsi kesehatan mental terdiri dari tiga aspek. Pencegahan, yaitu menjaga keseimbangan psikologis melalui kebutuhan dasar seperti kasih sayang dan rasa aman. Perbaikan, yakni mengembangkan kemampuan adaptasi dan memperbaiki perilaku yang tidak sehat. Pengembangan, yaitu mengoptimalkan kepribadian agar proses tumbuh kembang berjalan baik.

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan kecemasan, stres, psikosomatis, hingga kesulitan menghadapi realitas. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting untuk menjalani kehidupan yang sehat, bahagia, dan produktif.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif karena beberapa alasan. Pertama, metode kualitatif lebih mudah diselaraskan dengan kenyataan yang ada. Kedua, metode ini memperlihatkan hubungan antara peneliti serta responden secara langsung. Terakhir, metode ini lebih peka serta mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan serta terhadap pola nilai yang dihadapi.

Menurut Denzin dan Lincoln (2005) Penelitian kualitatif merujuk pada pengumpulan dan pemanfaatan berbagai sumber seperti studi kasus, pengalaman pribadi, refleksi diri, kisah hidup, wawancara, artefak, pengamatan interaksi, serta teks visual yang menggambarkan peristiwa sehari-hari dan persoalan, serta makna yang terkandung dalam kehidupan seseorang.

Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pemahaman komunikasi interpersonal dalam konteks hubungan yang tidak sehat dengan menggunakan aspek-aspek komunikasi interpersonal. Aspek komunikasi interpersonal, seperti Keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif dan kesetaraan yang dikaitkan dengan Teori Atribusi dalam komunikasi interpersonal dan akan menjadi landasan utama dalam menganalisis bagaimana masing-masing pihak dalam toxic relationship cenderung menginterpretasikan perbuatan dan tindakan pasangannya. Penelitian ini akan menyoroti bagaimana aspek-aspek dalam komunikasi interpersonal dapat memperkuat atau bahkan memicu siklus tidak sehat dalam suatu hubungan.

Sumber Data

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama yaitu informan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam. Data sekunder meliputi Jurnal Komunikasi internasional dan penelitian terdahulu.

Teknik Penentuan Sampel

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini yakni dengan menggunakan Metode Purposive Sampling. Teknik ini digunakan karena beberapa alasan misalnya pengambilan sampel menurut ciri-ciri, kriteria, serta karakteristik tertentu yang mewakili populasi.

Menurut Sugiyono (2013) Teknik purposive sampling merujuk pada teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Metode Purposive sampling adalah teknik untuk memilih sejumlah subjek menurut karakteristik tertentu yang dianggap berhubungan dengan populasi yang akan diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

Observasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hubungan tidak sehat yang dialami informan. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi secara mendalam dari informan. Dokumentasi dilakukan sebagai sumber data tambahan yang dapat memperkuat dan melengkapi data penelitian.

Teknik Analisis Data

Reduksi data dilakukan sebagai proses menyaring dan menyederhanakan informasi dari informan. Penyajian data dilakukan untuk menampilkan hasil temuan secara sistematis dan mudah dipahami oleh pembaca. Verifikasi dan penarikan kesimpulan, Keduanya saling berkaitan dan berperan dalam memastikan bahwa hasil penelitian valid, relevan, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Hasil Penelitian

Keterbukaan

Penelitian ini menemukan bahwa keterbukaan dalam komunikasi interpersonal berperan penting dalam membangun kepercayaan dan kedekatan emosional pada awal hubungan, tetapi cenderung menurun seiring waktu,

digantikan oleh sikap tertutup dan ketidakjujuran yang mengganggu keharmonisan. Wawancara dengan tiga informan menunjukkan bahwa mereka mengalami hubungan tidak sehat akibat menurunnya komitmen dan keterbukaan pasangan. Fenomena ini berkaitan dengan atribusi internal, di mana mereka menilai ketidakjujuran pasangan sebagai cerminan karakter, bukan akibat faktor eksternal. Selain itu, kurangnya keterbukaan dianggap sebagai tanda rendahnya komitmen pasangan dalam membangun hubungan. Temuan ini menegaskan bahwa keterbukaan sangat penting dalam menjaga kualitas hubungan, tetapi sulit dipertahankan dalam jangka panjang, yang berujung pada kecurigaan, ketidakjujuran, dan rendahnya komitmen.

Empati

Penelitian ini menemukan bahwa empati dalam komunikasi interpersonal membantu menyeimbangkan atribusi internal dan eksternal, tetapi dalam hubungan tidak sehat, empati justru dapat memperpanjang dinamika yang merugikan. Para informan cenderung mengaitkan perilaku pasangan dengan niat baik, meskipun empati yang ditunjukkan pasangan hanya muncul dalam situasi tertentu, seperti setelah melakukan kesalahan. Sikap perhatian dan romantis pasangan setelah berbuat salah menciptakan ilusi empati, membuat informan terus memaafkan tanpa adanya perubahan nyata. Seiring waktu, pasangan mulai menyepikan empati karena permintaan maaf mereka selalu diterima tanpa konsekuensi. Akibatnya, empati yang awalnya menjadi fondasi hubungan justru memudar, dan hubungan tetap dalam siklus toksik tanpa komitmen untuk berubah.

Sikap Mendukung

Penelitian ini menemukan bahwa sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal berkaitan erat dengan atribusi eksternal, di mana individu memahami perilaku pasangan sebagai akibat faktor situasional, bukan karakter pribadi. Informan yang mengalami tekanan berat akibat kehamilan dan keguguran sangat membutuhkan dukungan emosional dari pasangan, tetapi justru menghadapi sikap yang tidak konsisten, terkadang penuh empati, namun di lain waktu menghakimi atau meremehkan perasaan mereka. Pasangan sering menyalahkan stres atau tekanan sosial sebagai alasan perilaku mereka, menciptakan lingkungan komunikasi yang tidak stabil. Hal ini membuat informan sulit mengandalkan pasangan sebagai sumber dukungan, memperburuk tekanan emosional yang mereka alami. Ketergantungan pada atribusi eksternal tanpa mempertimbangkan tanggung jawab pasangan dapat memperburuk pola hubungan yang tidak sehat, menyebabkan harapan akan perubahan yang tidak terjadi dan berdampak negatif pada kesejahteraan emosional.

Sikap Positif

Penelitian ini menemukan bahwa sikap positif dalam hubungan berkaitan dengan atribusi internal, di mana individu mengaitkan tindakan baik pasangan dengan karakter atau niat tulus mereka. Dalam hubungan yang tidak

sehat, informan tetap menafsirkan perhatian sesaat pasangan sebagai tanda ketulusan, meskipun mereka juga mengalami perlakuan kasar dan perselingkuhan berulang. Kurangnya komunikasi, kebohongan, serta pengkhianatan yang terus terjadi membuat informan kehilangan rasa aman dan kepercayaan dalam hubungan. Siklus ini menciptakan luka emosional yang mendalam, menyebabkan kelelahan mental, dan membuat informan semakin sulit mempertahankan sikap positif atau percaya bahwa hubungan masih dapat diperbaiki.

Kesetaraan

Penelitian ini menemukan bahwa kesetaraan dalam hubungan sangat berkaitan dengan model komunikasi transaksional, di mana interaksi yang sehat seharusnya berlangsung secara timbal balik dan setara. Namun, dalam hubungan yang dialami oleh ketiga informan, kesetaraan ini sulit terwujud akibat pola komunikasi yang tidak seimbang. Pasangan cenderung lebih dominan dalam pengambilan keputusan dan mengontrol jalannya komunikasi, sementara informan merasa kurang memiliki ruang untuk menyampaikan perasaan dan pendapatnya secara bebas. Ketidakseimbangan ini diperburuk oleh ketidakjujuran, manipulasi, serta pengabaian terhadap kebutuhan emosional informan, sehingga menciptakan hubungan yang semakin tidak sehat. Seiring waktu, ketimpangan dalam hubungan semakin terlihat, terutama setelah pasangan melakukan perselingkuhan berulang kali tanpa mempertimbangkan kondisi emosional dan mental informan. Awalnya, hubungan masih terasa setara, tetapi setelah mengalami pengkhianatan, informan mulai merasakan ketidakadilan baik secara emosional, fisik, maupun ekonomi. Informan merasa semakin terpuruk karena pasangan tidak menunjukkan empati atau usaha untuk memperbaiki hubungan, melainkan justru semakin mempertegas ketidaksetaraan yang ada. Akibatnya, kondisi mental informan semakin memburuk karena di satu sisi masih berharap adanya kesetaraan, tetapi di sisi lain terus menghadapi perlakuan yang tidak adil dalam hubungan.

Kesehatan Mental

Penelitian ini menemukan bahwa kesehatan mental sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal. Sesuai dengan definisi WHO, ketiga informan mengalami gangguan kesehatan mental akibat hubungan yang tidak sehat, seperti rasa tidak aman, trust issue, stres berkepanjangan, emosi tidak stabil, dan trauma. Pola komunikasi yang buruk, termasuk ketidakjujuran, kurangnya keterbukaan, dan pengabaian kebutuhan emosional, menjadi faktor utama ketidakseimbangan mental mereka. Selain itu, perilaku pasangan yang berselingkuh, tidak menghargai, dan kurang empati memperburuk kondisi psikologis informan, menyebabkan rendahnya rasa percaya diri dan tekanan emosional yang berulang. Hubungan yang awalnya memberikan kenyamanan justru menjadi sumber stres, menghambat keseimbangan emosional dan psikologis mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa hubungan yang tidak sehat dapat merusak kesehatan mental. Kurangnya rasa aman, penghargaan,

dan komunikasi yang sehat membuat kesejahteraan psikologis menurun. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali hubungan yang merugikan dan mengambil langkah untuk menjaga kesehatan mental, baik melalui komunikasi yang lebih baik, mencari dukungan sosial, atau keluar dari hubungan yang beracun.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hubungan tidak sehat sering ditandai dengan ketimpangan dalam komunikasi interpersonal. Sikap mendukung yang tidak konsisten, atribusi internal dan eksternal, serta ketidaksetaraan emosional, fisik, dan ekonomi menjadi faktor utama dalam hubungan toxic. Pasangan sering kali mengulang kesalahan tanpa perubahan nyata, menciptakan siklus ketidakpastian emosional. Dalam komunikasi transaksional, hubungan yang tidak sehat menunjukkan pola interaksi tidak seimbang, mengabaikan kebutuhan emosional salah satu pihak. Hal ini berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional individu, menekankan pentingnya kesadaran terhadap pola hubungan untuk mencegah dampak negatif jangka panjang.

Saran

Berdasarkan hasil analisis penelitian, saya sebagai penulis memberikan beberapa saran dan rekomendasi:

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam mengkaji proses komunikasi interpersonal dalam toxic relationship, disarankan untuk memperluas referensi yang berkaitan dengan dinamika hubungan tidak sehat, terutama dalam konteks komunitas keagamaan dan disarankan agar penelitian berikutnya menggunakan metode yang lebih variatif, seperti pendekatan kualitatif yang lebih mendalam dengan jumlah informan yang lebih luas untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas dan lengkap.

2. Bagi Masyarakat Umum

Bagi masyarakat dan individu yang terjebak dalam toxic relationship, diharapkan ke depannya lebih berhati-hati dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap dinamika hubungan yang dijalani.

3. Bagi Komunitas Keagamaan

Sebagai bagian dari lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap anggotanya, komunitas keagamaan diharapkan dapat berperan aktif dalam mencegah dan mengatasi toxic relationship di antara para anggotanya. Ke depannya, penting bagi komunitas keagamaan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, aman, dan sehat bagi setiap individu, sehingga tidak ada lagi hubungan yang tidak sehat yang berkembang di dalamnya.

Daftar Pustaka

- Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic relationship*. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 135-144.
- Arcani, I. A. K. J., Imanina, R., Saraswati, N. M. D., & Andini, S. F. (2021). Dinamika Psikologis pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 16(2), 89-101.
- Constantin, N. A., Rawis, D., & Setijadi, N. N. (2023). KOMUNIKASI KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA DAN PERAN MASYARAKAT MENANGGAPI ISU KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1894-1911.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak *Toxic relationship* Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118-129.
- Khairunnisa, F. R. (2021). *REPRESENTASI TOXIC RELATIONSHIP DALAM FILM STORY OF KALE: WHEN SOMEONE'S IN LOVE (Analisis Semiotika Charles Sanders Pierce)* (Doctoral dissertation, Universitas Satya Negara Indonesia).
- Nindya, S. (2018). *Proses Komunikasi untuk Mempertahankan Hubungan Berpacaran* (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Sciences).
- Priscilia, I., & Mahadewi, N. M. A. S. FENOMENA PERILAKU *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM HUBUNGAN BERPACARAN KAWULA MUDA DI JAKARTA SELATAN.
- Sa'atuzzamani, F. MK. Pengantar Ilmu Komunikasi Sub Pokok Bahasan: Definisi Komunikasi dan Organisasi.
- Hariyanto, D. (2021). Buku ajar pengantar ilmu komunikasi. *Umsida Press*, 1-119.
- Yanti, C. I. (2023). *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA YANG BERPACARAN (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban *Toxic relationship* di Kota Bandar Lampung).
- Gustina, F. (2024). *Pandangan Mahasiswa Terhadap Toxic relationship Dalam Pacaran (Studi Kasus Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Ramadhani, A. (2022). *Toxic relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi *Toxic relationship*: How to Get Rid of It?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807-820.
- Afrilia, A. M., Arifina, A. S., & Rumah, P. P. (2020). *Buku Ajar Komunikasi Interpersonal*. Penerbit Pustaka Rumah Cinta.

- Aestetika, N. M. (2018). Buku ajar komunikasi interpersonal. *Umsida Press*, 1-106.
- Hasanah, S. A. N., Agustina, D., Ningsih, O., & Nopriyanti, I. (2024). Teori Tentang Persepsi dan Teori Atribusi Kelley. *CiDEA Journal*, 3(1), 44-54.
- Samsuar, S. (2019). Atribusi. *Network Media*, 2(1).
- Mukarom, Z. (2020). Teori-teori komunikasi.
- Nurdin, A. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis*. Prenada Media.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90-107.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252-258.
- Rizaty, M. A. (2023, Desember 13). Hasil Survei Pengalaman Masyarakat Indonesia Jalani Hubungan Toksik. Retrieved from DataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-pengalaman-masyarakat-indonesia-jalani-hubungan-toksik>
- Rokom. (2023, Oktober 12). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. Retrieved from sehatnegeriku.kemkes.go.id: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/>
- Zorgle. (2024, Juli 5). Apa Contoh Atribusi dalam Komunikasi? Memahami Kredibilitas Pesan. Retrieved from Zorgle: https://zorgle-co-uk.translate.google.com/what-is-an-example-of-attribution-in-communication-understanding-message-credibility/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=id&x_tr_hl=id&x_tr_pto=sge
- PEREMPUAN, K. (2023, Maret 7). Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negeri: Minimnya Pelindungan dan pemulihan. Retrieved from komnasperempuan.go.id: <https://komnasperempuan.go.id>
- Morissan. 2024. *Teori Komunikasi Individu hingga Massa*. Jakarta: Prenada Media.
- Muhammad Budyatna. 2015. *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antar-Pribadi*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Irfal. (2021). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Resepsionis di Qunci Villas Hotel, Lombok - NTB. *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*, 76.
- Nengsih, N. A. (2022). Analisis Relasi Pertemanan melalui Perilaku *Asertif* pada Mahasiswa IAIN Parepare. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 82.

- Rachendis, A. M. (2020). *Tahapan Growth Pada Pasangan Romantis Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Keluarga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 54-62.
- Yanti, C. I. (2023). TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA YANG BERPACARAN (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung).
- Wapa Alvina (2023). *Analisis Penggunaan Media Sosial Tiktok Dalam Membentuk Perilaku Santri Di Pondok Pesantren Qur'anan 'Arobiyya Kota Kediri*, (53)
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Aestetika, N. M. (2018). Buku ajar komunikasi interpersonal. *Umsida Press*, 1-106.
- Achmad, A. A., & Nurhadiani, R. D. D. (2023). Hubungan Konsep Diri Dan Keterbukaan Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Persada Indonesia YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 96-105.