

Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya dalam *Recovery Toxic Love Relationship*

Azarine Callistia Putri¹, Ratu Laura Mulia Baskara Putri²

Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN Veteran Jakarta
e-mail: 2010411269@mahasiswa.upnvj.ac.id

Abstract

The research focuses on discussing interpersonal communication towards peers among students in Jakarta who discuss toxic love relationships. This research aims to understand how interpersonal communication towards peers, especially among students in Jakarta, aids in the recovery from toxic love relationships. The interpersonal communication between peers that aids in this recovery is also examined. The method used in this research is qualitative with a descriptive type using a case study approach. The data collection technique used is the Johari Window theory. The data was obtained from in-depth interviews with peers who were the subjects of the study. The results show that verbal communication skills are one of the supporting factors in helping peers recover from toxic love relationships, where there is openness towards peers and a desire to recover from toxic love relationships. This openness arises from the open area, seeing some of the problems faced, and some begin to open up. In the blinded area, they realize or are already aware of the toxic love relationship problems. In the hidden area, the personal area that is disclosed to peers impacts them, and in the unknown area, the effects and problems of toxic love relationships are realized but do not cause significant changes. Besides, there are also aspects of accuracy in expressing themselves, motivation to express themselves to peers, desire to share, intensity of storytelling, and depth of expressing themselves to peers. The interpersonal communication that occurs among peers can be done verbally or non-verbally and is essential for the recovery from toxic love relationships.

Keywords: *Communication Interpersonal, Peers, Recovery Toxic love Relationship*

Abstrak

Penelitian ini berfokus membahas mengenai komunikasi interpersonal terhadap teman sebaya dikalangan mahasiswa di Jakarta yang membahas mengenai *toxic love relationship*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi interpersonal teman sebaya khususnya mahasiswa di Jakarta. Komunikasi interpersonal antar teman sebaya yang terjadi membantu untuk *recovery* dari *toxic love relationship*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif serta menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian ini menggunakan teori Johari Window. Teknik yang akan digunakan adalah teknik wawancara mendalam dari teman sebaya yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teman sebaya dapat menjadi salah satu dukungan untuk dapat membantu dalam *recovery toxic love relationship* yang dimana dengan adanya keterbukaan kepada teman sebaya dan keinginan untuk pulih dari *toxic love relationship*. Hal tersebut dapat dilihat dari *open area*, melihat seberapa besar masalah yang dihadapi dan seberapa sering melakukan ke terbuka. Pada *blinded area*, melihat sadar atau tidaknya sudah memasuki *toxic love relationship*. Pada *hidden area*, hal personal apa yang diungkapkan, Pada *unkown area*, melihat dampak yang muncul akibat *toxic love relationship* yang tidak disadari oleh diri tetapi menimbulkan perubahan yang

signifikan. Selain itu, terdapat aspek dalam ketepatan mengungkapkan diri, motivasi dalam mengungkapkan diri dengan teman sebaya, waktu dalam mengungkapkan diri, keintensifan dalam bercerita, dan kedalaman dalam mengungkapkan diri kepada teman sebaya. Komunikasi interpersonal yang terjadi diantara teman sebaya dilakukan secara langsung maupun tidak langsung dan menjadi penting dilakukan untuk dapat *recovery* dari *toxic love relationship*.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Teman Sebaya, *Recovery Toxic Love Relationship*

PENDAHULUAN

Memiliki pasangan adalah momen membahagiakan bagi remaja karena mereka mendapatkan seseorang yang dianggap spesial. Hubungan percintaan, atau pacaran, umumnya dianggap sebagai langkah awal sebelum jenjang yang lebih serius dan sebagai waktu untuk mengenal pribadi serta karakter satu sama lain. Kedekatan antara dua individu dengan kepribadian berbeda memerlukan toleransi terhadap kelebihan dan kekurangan masing-masing. Setiap pasangan tentu menginginkan hubungan yang sehat, ditandai dengan saling menyayangi, memahami, bertukar emosi, dan mendukung kegiatan masing-masing. Namun, seiring waktu, konflik sering muncul dan dapat menimbulkan emosi negatif akibat perbedaan sikap dan karakter, yang menyebabkan ketidaknyamanan dan berpotensi mengarah pada hubungan beracun, seperti yang dijelaskan oleh Saputra & Wijaksono (2022) dan Arifin & Nurchayati (2023).

Toxic love relationship adalah hubungan yang tidak sehat karena dominasi salah satu pihak, yang menimbulkan ketidaknyamanan, kerugian, atau perasaan tertekan pada pihak lain. Hubungan ini sering kali melibatkan kurangnya kasih sayang, dukungan, dan bahkan kekerasan fisik atau emosional. Menurut Glass (1995), toxic love relationship berusaha merendahkan mental lawan melalui serangan pada harga diri dan martabatnya (Putra & Tyas, 2023). Di era disrupsi saat ini, hubungan seperti ini sering terjadi dan dapat menghilangkan prinsip saling melengkapi serta memicu perilaku buruk seperti dominasi penyerahan (Praptiningsih & Putra, 2021). J. A. McGruder menyebutkan bahwa hubungan toxic melibatkan perilaku emosional yang dapat melukai fisik pasangan (Syafira & Surwati, 2022).

Kekerasan dalam toxic love relationship dapat menimpa siapa saja tanpa memandang usia atau jenis kelamin, meskipun lebih sering terjadi pada perempuan (Sunarto, 2004). Perempuan sering kali menerima sikap dominasi atas nama kasih sayang, sehingga tidak menyadari dampaknya. Hubungan ini menyebabkan kerugian, perubahan pribadi, dan dampak serius pada kesehatan mental, termasuk emosi rapuh, depresi, dan trauma, yang dapat menyebabkan ketakutan dan kecemasan berlebihan (Prameswari & Nurchayati, 2021; Rumondor, 2017; Anindya et al., 2020). Komunikasi interpersonal antara teman sebaya terjadi ketika individu

berbagi pengalaman tentang hubungan mereka dengan pasangan, yang dapat membantu mengatasi konflik. Komunikasi ini juga memperkuat pembentukan jati diri dan memberikan dukungan emosional bagi mereka yang pulih dari hubungan toxic. Teman sebaya sering memberikan bantuan dan saran untuk membantu korban mengatur emosi dan perilaku mereka, serta melanjutkan kehidupan secara normal. Dengan demikian, komunikasi interpersonal teman sebaya berfungsi sebagai bentuk dukungan dan bantuan untuk mengatasi masalah dan memberikan support.

Penelitian ini fokus pada pemulihan dari toxic love relationship, dengan subjek teman sebaya yang membantu proses pemulihan trauma. Peneliti memilih topik ini karena individu yang keluar dari hubungan toxic sering mengalami trauma, membuat mereka sulit melanjutkan kehidupan

normal akibat ancaman, kekerasan, dan penghinaan yang diterima. Trauma ini menyebabkan korban enggan terbuka dan lebih memilih untuk menyimpan perasaan sendiri.

Pernyataan di atas menegaskan bahwa komunikasi interpersonal antar teman sebaya dapat membantu pemulihan trauma dengan menciptakan rasa nyaman dan aman melalui keterbukaan. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk meneliti komunikasi interpersonal antar teman sebaya yang pernah mengalami hubungan toxic dan sudah pulih, dengan judul “Komunikasi Interpersonal Teman Sebaya dalam Recovery Toxic Love Relationship (Studi Kasus pada Mahasiswa di Jakarta).” Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana komunikasi interpersonal teman sebaya dalam *recovery toxic love relationship*?

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Cangara (2010), Komunikasi interpersonal adalah suatu proses komunikasi yang terjadi antara dua orang secara tatap muka, dimana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan merespons secara langsung. Sedangkan menurut Devito (2013), komunikasi interpersonal didefinisikan sebagai proses penyampaian berita oleh seseorang dan penerimaan berita oleh orang lain atau sekelompok kecil yang terdiri dari orang, dengan hasil dan umpan balik langsung. Peran komunikasi interpersonal dibandingkan komunikasi lainnya dinilai paling efektif dalam mengubah sikap, keyakinan, pendapat, dan perilaku komunikator. Sebab, komunikasi ini berlangsung secara tatap muka, sehingga komunikasi ini terjadi kontak personal.

Teman sebaya adalah individu yang usia dan tingkat kematangannya kurang lebih sama. Menurut John w. santrock (2007), Teman sebaya adalah anak-anak atau remaja dengan usia atau tingkat kematangan yang sama, yang berinteraksi dengan teman sebaya pada usia yang sama dan memainkan peran unik dalam kebiasaan mereka (Isnaeni, 2016). Dalam hal ini, teman sebaya seperti orang lain yang sejajar dengan dirinya yang dimana itu tidak dapat memisahkan antara norma dan nilai yang diadakan oleh teman usianya untuk saling memberikan *feedback* dan dapat menjadi tempat bergantung.

Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap teman sebaya yang lainnya. Yang dimana dijelaskan menurut Horrocks dan Benimoff dalam bukunya Bimo Walgito, kelompok teman sebaya merupakan sekelompok remaja dalam dunia nyata yang dimana mereka mengadakan tempat untuk menguji diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, teman sebaya disini mendapatkan dukungan untuk mampu berjuang dalam apa yang mereka lakukan bahkan mereka dapat menjadi pemimpin dalam lingkungan pertemanannya.

Memiliki hubungan seperti memenuhi kebutuhan sosial yang dimana itu akan terus dibutuhkan oleh sesama makhluk sosial. Salah satu kebutuhan sosial yang harus dipenuhi yaitu hubungan untuk dicintai. Oleh sebab itu, manusia selalu ingin menjalin hubungan yang dinamakan dengan hubungan percintaan. Hubungan percintaan yang dijalani oleh manusia tidak hanya sebatas hubungan orang tua dan anak, tetapi juga hubungan dengan status pacaran.

Menurut Degenova dan Rice, pacaran merupakan kegiatan yang berjalan dengan adanya pertemuan dan melakukan beberapa aktivitas bersama untuk saling berkenalan (Yanti, 2023). Hal

tersebut merupakan awal dimana remaja mulai tertarik dengan lawan jenis dan memulai hubungan untuk saling memberikan rasa serta sikap yang romantis. Yang dimana ini berarti berpacaran memiliki tujuan untuk mencapai komitmen atau pernikahan. Pada umumnya, berpacaran akan melibatkan emosi-emosi yang mengatasnamakan cinta, seperti posesif, rindu, ingin dekat selamanya, ingin perhatian, dan diperhatikan.

Menurut Solferino dan Tessitore (2019), *toxic love relationship* diartikan sebagai hubungan dengan bentuk yang beragam namun semua bentuk tersebut dicirikan oleh perbedaan, situasi ketidaksetaraan dimana salah satu orang yang terlibat dalam hubungan tersebut hubungan ini sangat bergantung satu sama lain, sehingga mengaktifkan mekanisme dominasi.

Menurut Lee (2018) menyebutkan bahwa *toxic love relationship* ditandai dengan kekerasan yang dilakukan oleh salah satu pasangan dan tentunya hal ini membuat pasangan yang lain tidak nyaman. Hal ini sesuai dengan Set (2009) bahwa *toxic love relationship* berbentuk kekerasan dalam hubungan yang digunakan oleh satu orang untuk mengontrol dan mengatur pasangannya agar menuruti setiap keinginannya.

Toxic love relationship ini dapat terjadi dimana saja dan dalam kondisi apa saja. Baik dalam hubungan pertemanan maupun keluarga. Tetapi toxic love relationship ini rentan terjadi dalam hubungan percintaan atau pacaran. Pengalaman masa lalu yang buruk dapat menjadikan seseorang sebagai pelaku dari terjadinya *toxic love relationship* ini, seperti memiliki riwayat perudungan dari orang lain ataupun kurangnya kasih sayang.

Recovery berasal dari bahasa Inggris yang berarti pemulihan. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam menjaga kondisi stabil setelah masa yang berat dapat dikatakan sebagai pulih. Yang dimana kata pulih berasal dari kata pemulihan yang memiliki arti sebagai mulai membaiknya kondisi atau hubungan sosial seseorang, walaupun tidak menutup kemungkinan bahwa akan gejala-gejala sebelumnya akan muncul.

Sehingga *recovery* atau pemulihan merupakan upaya seseorang untuk kembali kepada keadaan yang sehat dari apa yang dirasa kurang sehat baik dari segi mental atau fisik yang pada akhirnya upaya tersebut menjadikan seseorang mampu beradaptasi seperti semula dengan lingkungan atau manusia lainnya tanpa adanya rasa tidak nyaman dan dapat mulai mengembangkan potensi diri sendiri.

Menurut Sidney Marshall Jourard, pengungkapan diri (*self disclosure*) merupakan proses pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain (curhat) (Nurdin, 2020, 215). Kemudian, juga memperluas teori ini dan membahas bagaimana keterbukaan diri seseorang terjadi dengan cara yang berbeda. Seiring berkembangnya zaman, proses keterbukaan diri manusia tidak hanya terjadi melalui tatap muka, namun juga meluas ke bentuk tertulis, pendengaran, bahkan visual melalui jaringan teknologi berupa internet.

Altman & Taylor (Syamningtias, 2022) menemukan lima aspek dalam keterbukaan diri (Self disclosure) sebagai berikut:

- 1) Ketepatan

Masalah akurasi dapat ditujukan kepada seseorang ketika mengungkapkan informasi pribadi yang relevan dan keterlibatan orang tersebut dalam suatu peristiwa.

- 2) Motivasi
 Motivasi mengacu pada cara seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain.
- 3) Waktu
 Memilih waktu yang tepat sangat penting dalam menentukan apakah orang lain mau terbuka kepada Anda.
- 4) Keintensifan
 Kuat tidaknya keterbukaan diri seseorang bergantung kepada siapa ia mengungkapkan dirinya: teman dekat, saudara, teman biasa, bahkan orang baru. Berkomunikasi secara mendalam dengan orang lain dilakukan dengan orang yang benar-benar anda percayai dan yakini mengenal Anda dengan baik. Dangkal atau dalamnya seseorang menceritakan dirinya ditentukan pada dengan siapa
- 5) Kedalaman atau keluasan
 Aspek ini mempunyai dua aspek yaitu keterbukaan diri yang dangkal dan keterbukaan diri yang dalam. Pengungkapan diri yang dangkal ditandai dengan keterbukaan diri kepada seseorang yang baru ditemui.

Teori pengungkapan diri juga dikenal sebagai Jendela Johari atau Jendela Johari, dinamai menurut penemunya Joseph Lutoff dan Harrington Ingham. Menurut Rakhmat (2018), konsep jendela Johari adalah terdapat empat kuadran yang darinya Mendeskripsikan dan memahami interaksi interpersonal yang terbentuk.

Gambar 1 Teori Johari Window



1. Daerah terbuka/publik area terbuka (*open self*) adalah bagian diri yang anda sadari dan secara sukarela anda tunjukkan kepada orang lain, seperti perasaan, pikiran, dan pendapat yang ingin anda sampaikan kepada orang lain
2. Bidang 2 : daerah buta (*blind self*) adalah bagian diri yang tidak disadari diri sendiri, tertutup bagi dirinya sendiri, namun dapat dikomunikasikan atau diketahui oleh orang lain. Contoh,kita sering mempunyai kebiasaan, sifat, dan kemampuan tertentu tanpa kita sadari.
3. Bidang: 3 daerah tertutup (atau diri tersembunyi) adalah bagian dari diri kita yang kita sadari namun secara sadar tersembunyi atau tetap tersembunyi dari orang lain. Mungkin seseorang

tidak tahu cara menyampaikan dirinya kepada orang lain (misalnya karena tidak setuju dengan pendapat orang lain, tetapi tidak bisa menyampaikannya), atau hal itu akan mempermalukan dirinya sendiri.

4. Bidang 4: Daerah gelap (*unknown self*) adalah bagian diri yang tidak diketahui oleh diri sendiri dan orang lain, yang berisi motif-motif dan kebutuhan-kebutuhan yang belum terealisasi, terlupakan atau tertahan di alam bawah sadar, sehingga tidak diketahui lagi, masih belum diketahui, dan mempengaruhi perilaku orang ketika berinteraksi dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus dipergunakan guna menyelidiki bagaimana komunikasi interpersonal teman sebaya dalam recovery rasa trauma dalam berhubungan dengan pasangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara. Jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara mendalam terhadap informan (teman sebaya) khususnya remajayang pernah mengalami hubungan yang tidak sehat.

Berdasarkan informasi dari teman sebaya yang diidentifikasi sebagai informan, pengertian ini sangat relevan untuk memahami contoh nyata dari hubungan beracun. Pengalaman mereka bervariasi tergantung pada dinamika hubungan masing-masing, dengan banyak pasangan menunjukkan perilaku manipulatif, sifat *over possessive*, *silent treatment*, dan *revenge porn*.

Teori keterbukaan diri yang dikemukakan oleh Devito menyatakan bahwa keterbukaan diri melibatkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan atau tidak dibagikan kepada orang lain (Syamningtias, 2022). Informasi dari informan (teman sebaya) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri teman informan (korban) berfokus pada dengan siapa mereka berkomunikasi dan bagaimana mereka menghadapinya, dengan tujuan memperoleh dukungan dan bantuan dari orang lain serta menentukan kepada siapa mereka bisa mengungkapkan perasaan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, Yang dimana dijelaskan dalam *self disclosure Johari Window* yang terbagi dalam 4 bidang, sebagai berikut:

Bidang 1 : Daerah Terbuka

Daerah terbuka (*open area*), mencakup semua informasi, ciri- ciri, perilaku, keinginan, emosi, motivasi, pemikiran, dan gagasan yang diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Dalam konteks ini, teman (korban)sering menunjukkan keterbukaan mereka ketika mencari saran atau dukungan mengenai masalah dengan pasangan mereka. Teman sebaya dari informan (korban) cenderung terbuka dan berbagi permasalahan mereka baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian menunjukkan bahwa teman (korban) mudah terbuka kepada teman lainnya saat menghadapi masalah, dengan rentang waktu yang sering dan bahkan sangat sering. Dengan memperluas area terbuka dan mengurangi area tertutup.

Bidang 2 : Daerah Buta

Blinded area adalah bagian dari diri yang tidak kita sadari namun dikenali oleh orang lain. Dalam konteks ini, kesadaran teman (korban) tentang apakah hubungan mereka merupakan toxic love relationship sangat bervariasi. Berdasarkan hasil wawancara, tiga teman (korban) tidak sadar, sementara tiga lainnya sadar tetapi menyangkalnya. Informan (teman sebaya) biasanya membantu dengan memberi tahu teman (korban) secara perlahan, gambaran yang jelas, dan saran untuk keluar dari hubungan tersebut. Dalam hal ini, keterbukaan yang ditunjukkan berhasil mempersempit jendela pada area buta dan memperluas area terbuka.

Bidang 3 Daerah Tersembunyi

Hidden area adalah bagian dari diri kita yang diketahui oleh diri sendiri tetapi tidak diketahui oleh orang lain. Dalam konteks ini, menceritakan hal-hal personal dari hubungan teman sebaya dengan pasangannya kepada informan (teman sebaya). Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua teman (korban) dari informan (teman sebaya) mengungkapkan hal-hal personal kepada informan, seperti masalah kesehatan mental, kondisi finansial pasangan, rasa ketidakpercayaan, kebutuhan kenyamanan yang tidak dipenuhi pasangan, dan restu orang tua. Dengan cara ini, teman sebaya mempersempit hidden area dan memperluas open area.

Bidang 4 : Daerah Gelap *Unknown area* adalah bagian dari diri yang tidak diketahui oleh individu itu sendiri maupun oleh orang lain. Dalam konteks *toxic love relationship*, dampak yang tidak disadari dapat sangat merugikan baik untuk pasangan maupun diri sendiri. Hasil wawancara menunjukkan berbagai dampak negatif. Di sisi lain, terdapat dampak positif. Oleh karena itu, bidang ini tetap tidak terbuka atau hanya sedikit mengecil. Selain itu, ada aspek-aspek yang terkandung menurut Altman & Taylor (Syamningtias, 2022), sebagai berikut:

- a. **Aspek ketepatan**, dalam aspek ini berkaitan dengan sejauh mana keterbukaan teman (korban) kepada orang dapat membantu dalam proses pemulihan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua teman dari informan (korban) merasa sangat terbantu oleh keberadaan informan (teman sebaya) dalam proses pemulihan mereka.
- b. **Aspek motivasi**, mengacu pada cara seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain, yang dapat berasal dari dorongan internal maupun eksternal. Dalam konteks *recovery* dari *toxic love relationship*, motivasi eksternal seringkali melibatkan dukungan dari teman sebaya.
- c. **Aspek waktu**, biasanya waktu mereka mengungkapkan itu berdasarkan dari kepribadian mereka sendiri bahkan sampai seberapa besar masalah yang diungkapkan. Yang dimana jika dilihat dari kepribadian, ada orang yang langsung dapat menceritakan tetapi ada juga yang harus memendam terlebih dahulu. Sedangkan menurut masalahnya, biasanya teman (korban) dengan masalah yang besar dan tidak tahu cara menyelesaikannya seperti apa, biasanya mereka akan langsung bercerita tetapi jika tidak, biasanya mereka akan

memendam terlebih dahulu.

- d. **Aspek keintensifan**, berkaitan dengan siapa yang menjadi tempat seseorang mengungkapkan apa yang mereka alami. Dalam konteks penelitian ini, pengungkapan dilakukan kepada teman sebaya yang dipilih dan dipercayai sebagai orang terdekat yang dapat membantu dalam proses recovery dari toxic love relationship. Hasil wawancara menunjukkan beberapa metode yang digunakan informan (teman sebaya) untuk membantu teman (korban) dalam recovery, yaitu: pertama, melakukan komunikasi baik secara langsung maupun tidak langsung tanpa adanya penilaian. Kedua, memastikan kabar teman sebaya secara intensif dan memberikan motivasi. Ketiga, memberikan self-encouragement dengan saran dan motivasi agar teman (korban) dapat kembali percaya diri.
- e. **Aspek kedalaman**, dalam konteks penelitian ini, teman sebaya berperan sebagai orang terdekat yang mengetahui banyak tentang teman (korban). Hasil wawancara menunjukkan bahwa bantuan yang diberikan oleh teman sangat penting. Dukungan dan bantuan dari teman sebaya dapat mengurangi kebutuhan akan bantuan profesional, memberikan pandangan baru dan saran yang sesuai, serta memberikan rasa lega. Selain memberikan saran, teman sebaya juga memberikan motivasi.

KESIMPULAN

Komunikasi interpersonal teman sebaya dalam *recovery toxic love relationship* yaitu melalui komunikasi secara langsung maupun tidak langsung. Komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh teman sebaya sangat membantu dan menjadi perihal penting untuk dapat membantu teman (korban) pulih dari dampak yang ditimbulkan. Pengalaman *toxic love relationship* yang dimiliki dari masing-masing orang memiliki perbedaan antara pengalaman satu dengan pengalaman lainnya. Yang dimana perilaku dari *toxic love relationship* menimbulkan dampak buruk seperti dampak psikologis, dampak fisik, dan dampak sosial. Tetapi tidak selamanya dampak dari *toxic love relationship* itu buruk melainkan terdapat dampak positif yang membuat seseorang menjadi lebih *aware* terhadap hubungan selanjutnya.

Pengungkapan diri kepada teman sebaya dilakukan sesuai dengan teori Johari Window yang dimana terdapat perubahan bahwa *open area* menjadi area yang paling besar karena adanya komunikasi yang efektif sehingga pengungkapan diri menjadi mudah dan baik. Dan aspek dari konsep *self disclosure* tersebut mejadi tahu bahwa keterbukaan dengan teman sebaya sangat penting dilakukan dan memilih terbuka dengan teman sebaya karena adanya kenyamanan dan tidak perlu mengeluarkan biaya. Selain itu, teman sebaya paham bagaimana cara membantu teman (korban) untuk *recovery* dari *toxic love relationship*.

REFERENSI

- Alam, R. N. (2022, Agustus). Peran Kepemimpinan Perempuan dalam Mengembangkan (MA Nurul Ilmi Desa Meranti Kecamatan Taliabu Barat). *Repository Perpustakaan IAIN Kendari*.
- Alfiani, V. R. (2020, Oktober). Upaya Resiliensi Pada Remaja dalam Mengatasi Toxic love relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran. *repository.uinsaizu*.
- Aurelie, R. A. B. (2022). Toxic love relationship Recovery dalam Pacaran di Kalangan Remaja. *Repository UIN Saizu*.
- Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self- Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic love relationship The Self-Worth of Women in Toxic love relationships. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 45-61.
- Arifin, S. (2022). Peran Komunikasi Antarpribadi dalam Proses Pemulihan Trauma. *Perspektif*, 1(5).
- Batubara, J. (2017). Paradigma Penelitian Kualitatif dan Filsafat Ilmu Pengetahuan dalam Konseling. 3, 2, 95-107.
- Cresswell, J. W., Qudsy, S. Z., & Lazuardi, A. L. (2015). *Penelitian kualitatif & desain riset : memilih diantara lima pendekatan* (3rd ed.). Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- . (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Djafar, M. S. A. (2022). Peran Komunikasi Interpersonal Ibu dan Anak Usia Sekolah Dasar Sebagai Upaya Membentuk Resiliensi Diri Pada Masa Pandemi COVID-19 di Perumahan SC Residence Kabupaten Garut. *Repository UPNVJ*.
- Elisabeth, M. P., & Uthama, E. D. (2022, May). Restoration of Trust in Toxic love relationships. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 5(2), 9402-9410
- Hidayah, S. N. (2022, Maret). Social Support with Resilience in Early Adult Women Victims of Dating Violence. *Aji International Journal of Social Science*, 1(1), 30-40.
- Isnaeni, N. (2016). Peran Teman Sebaya dalam Pembentukan Kepribadian Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam. *digilib.uin- suka*.
- Mardiah, A., Satriana, D. P., & Syahriati, E. (2017, Juni). Peranan Dukungan Sosial dalam

- Mencegah Kekerasan dalam Pacaran: Studi Korelasi Pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1).
- Moy, I. S. S., Wijono, S., & Lattu, I. (2019). Victims Of Dating Violence Are Reviewed From Peer Group Emotional Support. *PSIKODIMENSIA*, 18(2).
- Nurdin, A. (2020). *Teori komunikasi Interpersonal Disertai Contoh Fenomena Praktis*. Prenada Media.
- Prameswari, F. H. K., & Nurchayati. (2021). Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungannya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Prasasti, S. (2019). Studi Korelasi Peranan Teman Sebaya dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VII J SMPN 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2018/2019. *JURNAL ILMIAH KONSELING*, 19(1).
- Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023, Juni). Fenomena Toxic love relationship dalam Berpacaran. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 54-62.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021, Oktober). Toxic love relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *SIMAKIP- UHAMKA*, 12(2), 138-149.
- Sulastri, r., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., A, N. H., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic love relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari (JPMB)*, 1(8), 807-820
- Syamningtias, Z. R. (2022). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Remaja Dengan Teman Online. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
- Tambunan, D. H. (2023). Peran Komunikasi Antar Pribadi Pada Teman Sebaya Dalam Menghadapi Konflik Pribadi. Universitas Nasional.
- Tiara, S., & Pratiwi, M. R. (2018). Proses Pendampingan Melalui Komunikasi Teurapetik Sebagai Upaya Pemulihan Psikologis Korban Perkosaan. *Jurnal An- Nida*, 10(2).
- Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021, Juni). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic love relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38-43.
- Yanti, C. I. (2023). Toxic love relationship pada Remaja yang Berpacaran (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic love relationship di Kota Bandar Lampung). *Digital Respository Unila*.
- Yanti, F. (2011). Peran Komunikasi Antarpribadi dan Komunikasi Kelompok Teman Sebaya dalam Pemulihan Pecandu Narkoba di Sibolangit Centre. *Repositoty UINSU*.
- Zain, M. R. (2020). Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*,