
SILENT TREATMENT SEBAGAI BENTUK KOMUNIKASI YANG TIDAK EFEKTIF DALAM HUBUNGAN TOXIC RELATIONSHIP: STUDI KASUS KORBAN PEREMPUAN

Oleh

Aaron Alexander Hartoyo¹, Ainun Ni'Matu Rohmah², Rina Juwita³, Aulia Ramdani⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

E-mail: ¹aaronalxndr11@gmail.com, ²ainunrohmah@fisip.unmul.ac.id,

³rinajuwita@fisip.unmul.ac.id, ⁴auliadani@fisip.unmul.ac.id

Article History:

Received: 28-03-2026

Revised: 08-04-2026

Accepted: 01-05-2026

Keywords: *Silent Treatment, Toxic Relationship, Komunikasi Interpersonal, Kekerasan Emosional, Teori Atribusi, Kesehatan Mental*

Abstract: *Penelitian ini mengkaji silent treatment sebagai bentuk komunikasi tidak efektif dalam toxic relationship, khususnya dari perspektif perempuan korban di Samarinda. Pemilihan topik didasarkan pada tingginya kasus kekerasan emosional dalam pacaran di kalangan Generasi Z, sebagaimana dilaporkan Komnas Perempuan dan survei nasional, di mana silent treatment sering luput diakui sebagai kekerasan emosional meskipun menimbulkan dampak psikologis serius seperti kecemasan, penurunan harga diri, dan emotional exhaustion. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap empat mahasiswi Universitas Mulawarman yang dipilih secara purposive sampling. Analisis dilakukan dengan model Miles dan Huberman, menggunakan kerangka teori atribusi serta lima aspek komunikasi interpersonal: keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa silent treatment berfungsi sebagai strategi pasif-agresif yang merusak kelima aspek komunikasi tersebut, memicu atribusi internal (self-blame) pada korban dan memperkuat ketimpangan kuasa dalam hubungan. Komunikasi menjadi satu arah, tidak empati, dan penuh ketidakpastian. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi komunikasi sehat dan kesadaran atribusi untuk mencegah serta memulihkan korban toxic relationship, sekaligus mendukung pembangunan hubungan romantis yang setara dan berkelanjutan di kalangan generasi muda.*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin hubungan dengan sesama, yang tidak hanya mencakup interaksi sosial tetapi juga kedekatan

emosional, rasa aman, dan dukungan. Kebutuhan ini menjadi tahap perkembangan krusial bagi individu dewasa muda, khususnya mahasiswa yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru.

Salah satu fenomena relasi yang menjadi perhatian saat ini adalah toxic relationship, yaitu hubungan yang dicirikan oleh pola interaksi negatif, tidak sehat, dan merugikan secara emosional, mental, serta fisik. Hubungan ini melibatkan manipulasi, perilaku posesif, kurangnya rasa hormat, dan komunikasi buruk, sehingga menghambat pertumbuhan pribadi, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang menyesuaikan diri dengan kehidupan mandiri. Toxic relationship merupakan manifestasi konflik relasi yang merusak, ditandai oleh komunikasi manipulatif, kontrol berlebihan, pelecehan verbal, dan kekerasan emosional yang dapat menimbulkan luka psikologis jangka panjang serta memengaruhi harga diri dan identitas sosial, terutama pada perempuan.

Dalam konteks tersebut, salah satu bentuk komunikasi disfungsional yang umum adalah silent treatment, yaitu tindakan sengaja mengabaikan atau tidak merespons pasangan sebagai strategi pengendalian emosional. Perilaku ini memicu kebingungan, rasa bersalah, dan tekanan mental pada korban, serta sering luput dikenali sebagai kekerasan emosional meskipun dampaknya signifikan.

Fenomena ini didukung oleh data empiris. Menurut Catatan Tahunan Komnas Perempuan (CATAHU), kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) fluktuatif namun tetap mengkhawatirkan: Pada 2022 terjadi lonjakan tajam 228%, meski menurun di 2023, tren kembali meningkat di 2024. Kelompok usia 16–24 tahun (Generasi Z) paling rentan. Di tingkat lokal, Kota Samarinda juga menunjukkan peningkatan: Perempuan berada pada posisi lebih rentan terhadap kekerasan emosional seperti silent treatment dalam toxic relationship. Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 menyebutkan 45% remaja perempuan pernah mengalami kekerasan emosional dari pasangan.

Rendahnya literasi komunikasi interpersonal dan emosional, ditambah pengaruh media sosial yang sering membingkai perilaku toksik sebagai “cinta”, memperburuk kerentanan ini. Meskipun banyak penelitian membahas komunikasi disfungsional dalam toxic relationship, masih minim riset yang secara spesifik mengkaji makna silent treatment dari sudut pandang perempuan korban, khususnya proses pemulihan dan rekonstruksi identitas mereka di Samarinda.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan memahami pengalaman perempuan korban toxic relationship di Samarinda dalam menghadapi dan memaknai silent treatment sebagai bentuk komunikasi yang tidak efektif, serta mengeksplorasi bagaimana komunikasi interpersonal yang sehat mendukung ketahanan emosional dan pemulihan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif berbentuk studi kasus dengan judul: “Silent Treatment sebagai Bentuk Komunikasi yang Tidak Efektif dalam Toxic Relationship: Studi Kasus pada Perempuan sebagai Korban Toxic Relationship.”

LANDASAN TEORI

Teori Atribusi

Teori atribusi menjelaskan bagaimana individu menafsirkan penyebab perilaku diri sendiri maupun orang lain. Heider (1958) menyatakan bahwa manusia bertindak sebagai

naive psychologist yang berusaha memahami sebab di balik tindakan yang diamati, dengan mengaitkannya pada faktor internal (karakter, niat, kepribadian) atau eksternal (situasi, tekanan lingkungan).

Harold Kelley (1967) menyempurnakannya melalui Model Kovariansi dengan tiga dimensi: konsistensi, distinktivitas, dan consensus. Weiner (1986) menambahkan dimensi stabilitas dan kontrolabilitas, yang memengaruhi respons emosional seperti simpati, kemarahan, atau rasa bersalah. Proses atribusi melibatkan pengamatan, penafsiran, penetapan penyebab, dan memengaruhi reaksi emosional serta perilaku selanjutnya.

Atribusi tidak selalu objektif, sering terjadi kesalahan seperti fundamental attribution error dan self-serving bias. Premis utama Heider (1958) meliputi: manusia sebagai psikolog naif, setiap perilaku memiliki alasan, atribusi internal/eksternal, pengaruh konteks sosial, serta dampak terhadap respons emosional dan tindakan. Proses ini juga dipengaruhi oleh budaya (individualistik vs kolektivistik).

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah pertukaran pesan antarindividu secara lisan, nonverbal, atau digital untuk menjalin dan memelihara relasi. Menurut West dan Turner (2020), cirinya meliputi saling ketergantungan, umpan balik, dan pengaruh timbal balik yang dipengaruhi latar belakang psikologis, sosial, dan budaya.

Dalam relasi romantis, komunikasi ini berfungsi membangun kelekatan, kepercayaan, dan penyelesaian konflik. Floyd (2021) membagi dua dimensi: isi pesan dan aspek relasional. Wood (2021) menekankan fungsinya sebagai ekspresi emosi dan pemenuhan kebutuhan afeksi. Perkembangan media digital memengaruhi pola komunikasi, termasuk kemungkinan silent treatment.

DeVito (2016) mengidentifikasi lima aspek utama komunikasi interpersonal yang sehat: keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality). Komunikasi asertif menjadi kunci mencegah dominasi dan kekerasan emosional.

Toxic Relationship

Toxic relationship merupakan bentuk relasi interpersonal yang ditandai dengan pola interaksi tidak sehat, bersifat merusak, dan berdampak negatif secara emosional, psikologis, serta fisik akibat ketidakseimbangan kekuasaan yang berulang dan sistemik. Hubungan ini mencerminkan kegagalan komunikasi interpersonal yang sehat, minimnya batasan pribadi, serta rendahnya penghargaan terhadap otonomi dan identitas pasangan, sehingga sering memicu ketergantungan tidak sehat terutama di kalangan remaja dan generasi muda. Toxic relationship dapat muncul dalam berbagai bentuk, antara lain hubungan kontrolif, manipulatif, kekerasan emosional, kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional (codependent), serta dinamika pasif-agresif yang salah satunya adalah silent treatment. Dampak yang ditimbulkan sangat luas, meliputi gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, penurunan harga diri serta self-worth, gangguan kesehatan fisik, serta hambatan dalam pengembangan diri korban.

Silent Treatment

Silent treatment adalah salah satu bentuk komunikasi pasif-agresif yang dilakukan dengan sengaja menarik diri dari interaksi, baik secara emosional maupun fisik, tanpa memberikan penjelasan sebagai bentuk hukuman atau manipulasi emosional terhadap

pasangan. Dalam konteks toxic relationship, silent treatment bukan sekadar sikap diam biasa, melainkan strategi pengendalian dan coercive control yang menciptakan ketidakpastian, kebingungan, rasa bersalah, serta ketergantungan emosional pada korban. Perilaku ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti penarikan komunikasi secara total, respons singkat atau dingin, pengabaian di hadapan umum, pendiaman selektif, maupun diam sebagai ancaman emosional. Dampaknya terhadap perempuan korban cukup serius, antara lain penurunan harga diri disertai self-blame, distorsi identitas diri, kecemasan dan ketidakpastian emosional kronis, isolasi sosial-emosional, serta hambatan komunikasi interpersonal di masa mendatang. Secara neurologis, pengalaman tersebut bahkan mengaktivasi area otak yang sama dengan rasa sakit fisik.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada lingkungannya. Kesehatan mental yang baik ditandai dengan kemampuan mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, menjaga hubungan sosial yang harmonis, berpikir jernih, serta produktif dalam aktivitas sehari-hari. Fungsinya mencakup pencegahan gangguan psikologis, adaptasi terhadap tantangan hidup, aktualisasi diri, pembangunan relasi sosial yang sehat, serta peningkatan produktivitas. Secara lebih rinci, kesehatan mental memiliki fungsi adaptif, produktif, dan pengendalian diri yang saling mendukung, sehingga individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna dan seimbang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan pemaknaan perempuan korban toxic relationship di Samarinda terhadap perilaku silent treatment sebagai bentuk komunikasi yang tidak efektif. Teori atribusi digunakan sebagai kerangka analisis untuk menjelaskan bagaimana korban memaknai perilaku tersebut baik sebagai atribusi internal maupun eksternal.

Fokus penelitian adalah mengkaji pengalaman perempuan korban dalam menghadapi silent treatment, serta proses atribusi yang membentuk pemaknaan dan respons komunikasi mereka dalam hubungan yang tidak sehat.

Sumber data terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 4 mahasiswi Universitas Mulawarman di Samarinda yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria: pernah menjalani hubungan romantis minimal satu tahun, mengalami silent treatment, dan bersedia menceritakan pengalamannya. Proses seleksi diawali dengan penyebaran Google Form sebagai pra-skrining, kemudian dipilih informan berdasarkan prinsip saturasi data. Data sekunder bersumber dari jurnal ilmiah, laporan Komnas Perempuan, dan literatur relevan lainnya.

Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi secara simultan. Teknik pengumpulan data utama adalah wawancara mendalam semi-terstruktur yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan pasca-wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan empat informan perempuan mahasiswi Universitas Mulawarman Samarinda berusia 20–22 tahun yang mengalami toxic relationship dengan durasi hubungan 1 hingga 2 tahun. Analisis temuan wawancara mendalam dilakukan berdasarkan lima aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito (2016): keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality). Teori atribusi (Heider, 1958; Weiner, 1986) digunakan sebagai kerangka analisis untuk memahami proses pemaknaan informan terhadap silent treatment.

Aspek Keterbukaan

Keterbukaan informan bersifat selektif dan response-dependent. Pada fase awal hubungan, informan menunjukkan kesediaan tinggi untuk self-disclosure guna membangun kedekatan emosional. Namun, seiring waktu, keterbukaan menurun karena pasangan sering merespons dengan silent treatment atau respons minimal. Informan kemudian melakukan atribusi internal (merasa bersalah) maupun eksternal (kontrol pasangan), sehingga beralih ke keterbukaan situasional untuk melindungi diri.

Dalam perspektif DeVito (2016), keterbukaan merupakan fondasi kepercayaan dan kedekatan. Temuan ini menunjukkan bahwa silent treatment berfungsi sebagai disconfirmation yang merusak dimensi openness. Proses atribusi yang muncul memperkuat siklus negatif: kurangnya respons positif menurunkan kepercayaan, sehingga informan membatasi self-disclosure. Hal ini selaras dengan konsep bahwa dalam toxic relationship, komunikasi menjadi tidak timbal balik dan berubah menjadi beban emosional sepihak.

Aspek Empati

Empati pasangan bersifat rendah, situasional, dan kondisional. Informan jarang merasa dipahami, didengarkan, atau divalidasi emosional. Reaksi pasangan terhadap perasaan terluka cenderung defensif atau diam, sementara silent treatment dimaknai sebagai pengabaian atau hukuman. Informan terpaksa memendam emosi, yang menyebabkan emotional exhaustion.

Menurut DeVito (2016), empati melibatkan perspective-taking dan empathic listening yang mendalam. Kegagalan ini mencerminkan rendahnya empati kognitif dan afektif, yang memperkuat pola toxic relationship. Dari sudut teori atribusi, informan membentuk atribusi disposisional negatif (“pasangan egois” atau “tidak peduli”), yang semakin memperlemah empati timbal balik dan memperburuk isolasi emosional korban.

Aspek Sikap Mendukung

Dukungan pasangan bersifat tidak konsisten dan situasional. Saat informan mengalami stres, pasangan cenderung diam atau memberikan dukungan generik. Informan mengharapkan pendengaran aktif dan perhatian tulus, namun realita sering mengecewakan. Silent treatment dimaknai sebagai penghindaran, memicu overthinking.

DeVito (2016) menekankan bahwa supportiveness menciptakan iklim komunikasi non-defensif melalui respons deskriptif dan akomodatif. Temuan ini menunjukkan kegagalan supportiveness, di mana silent treatment menjadi mekanisme pasif-agresif. Secara teoritis, ketidakcukupan dukungan ini memperkuat emotional labor pada informan dan memperburuk dampak psikologis toxic relationship, sesuai dengan konsep bahwa kurangnya dukungan emosional meningkatkan kerentanan korban.

Aspek Sikap Positif

Sikap positif pasangan fluktuatif dan mood-dependent. Nada bicara, ekspresi, serta kehangatan interaksi sering berubah menjadi dingin. Komentar positif jarang, kritik lebih dominan, dan silent treatment dimaknai sebagai kemarahan atau manipulasi.

Dalam kerangka DeVito (2016), positiveness melibatkan kehangatan, apresiasi, dan sikap ramah yang stabil. Ketidakkonsistenan ini melemahkan immediacy dan menciptakan ketidakpastian emosional. Melalui teori atribusi, informan membentuk atribusi negatif terhadap pasangan ("cuek", "moody"), yang memperburuk penurunan harga diri dan overthinking. Temuan ini menegaskan bahwa rendahnya positiveness menjadi salah satu pilar utama dinamika toksik dalam hubungan.

Aspek Kesetaraan

Kesetaraan bersifat timpang. Informan sering merasa suaranya kurang dihargai, keputusan didominasi pasangan, dan konflik diselesaikan dengan penghindaran atau silent treatment. Hal ini menimbulkan perasaan helplessness, bersalah, dan stres berat.

DeVito (2016) menyatakan bahwa equality mengharuskan kedua pihak diperlakukan sebagai mitra setara tanpa dominasi. Pelanggaran ini mengubah komunikasi menjadi alat kontrol. Dari perspektif atribusi, informan membentuk atribusi disposisional negatif terhadap pasangan, yang memperkuat persepsi ketidakberdayaan. Silent treatment berfungsi sebagai mekanisme coercive control tersembunyi, yang memperburuk ketimpangan kuasa dan berdampak pada kesehatan mental korban.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kelima aspek komunikasi interpersonal DeVito (2016) berjalan tidak optimal dalam toxic relationship yang dialami informan. Silent treatment muncul sebagai bentuk komunikasi pasif-agresif yang merusak kelima aspek tersebut secara simultan. Dalam kerangka teori atribusi, proses pemaknaan informan cenderung menghasilkan atribusi negatif yang memperburuk siklus: penurunan kepercayaan, pembatasan keterbukaan, dan peningkatan isolasi emosional. Secara teoritis, hasil ini memperkuat pandangan bahwa silent treatment bukan sekadar absennya komunikasi, melainkan strategi manipulatif yang menciptakan ostracism emosional dan psychological noise (DeVito, 2016). Ketidakseimbangan kekuasaan yang muncul menjadikan komunikasi berubah dari proses membangun relasi menjadi alat dominasi, yang sesuai dengan karakteristik toxic relationship. Temuan ini juga menegaskan pentingnya literasi komunikasi dan kesadaran atribusi yang sehat bagi perempuan muda untuk mengenali dan keluar dari pola hubungan yang merusak.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal dalam hubungan romantis yang dialami informan belum berjalan secara efektif. Kelima aspek komunikasi menurut DeVito (2016) keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan menunjukkan pola yang tidak seimbang dan didominasi oleh silent treatment sebagai strategi penghindaran pasangan.

Keterbukaan informan bersifat selektif dan satu arah akibat respons pasangan yang dingin atau pasif. Empati pasangan rendah dan situasional, sehingga informan sering merasa tidak dipahami. Sikap mendukung tidak konsisten, dengan dukungan emosional yang kerap

absen saat informan menghadapi kesulitan. Sikap positif fluktuatif, bergantung pada mood pasangan, disertai nada dingin dan dominasi kritik. Sementara kesetaraan menunjukkan ketimpangan nyata, di mana informan lebih aktif menyampaikan pendapat, namun pasangan cenderung mendominasi keputusan atau menghindar melalui diam.

Temuan ini diperkuat oleh perspektif relasi kuasa dan teori atribusi (Heider, 1958; Weiner, 1986). Silent treatment berfungsi sebagai bentuk kekuasaan pasif-agresif yang mempertahankan posisi superior pasangan. Informan cenderung melakukan atribusi internal (menyalahkan diri sendiri), sementara pasangan menggunakan atribusi eksternal untuk membenarkan sikap diamnya. Proses atribusi yang tidak seimbang ini memperburuk perasaan tidak berdaya, overthinking, dan kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada informan.

Secara keseluruhan, rendahnya kualitas komunikasi interpersonal yang diperparah oleh ketimpangan relasi kuasa dan pola atribusi yang merugikan menjadi faktor utama munculnya dinamika toxic relationship. Oleh karena itu, pengembangan komunikasi yang konsisten, timbal balik, penuh empati, dan berbasis kesetaraan sangat diperlukan untuk membangun hubungan romantis yang sehat dan berkelanjutan.

Pengakuan/Acknowledgements

Berisi deskripsi tentang ucapan terima kasih atau pengakuan kepada pihak-pihak (perseorangan atau institusi) yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan penelitian yang telah dilakukan. (Cambria, size 12, Spacing: before 0pt; after 0 pt, Line spacing: 1)

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sart, G., B. Kiyak, and A. Güllüpinar. 2025. "Statistical Analysis of University Students' Adaptation Levels to University Life." In INTED2025 Proceedings.
- [2] Jiao, C., M. Cui, and F. D. Fincham. 2024. "Overparenting, Loneliness, and Social Anxiety in Emerging Adulthood: The Mediating Role of Emotion Regulation." *Emerging Adulthood* 12 (1): 55–65. <https://doi.org/10.1177/21676968231215878>.
- [3] Praptiningsih, N. A., H. Mulyono, and B. Setiawan. 2024. "Toxic Relationship in Youth Communication through Self-Love Intervention Strategy." *Online Journal of Communication and Media Technologies*.
- [4] Doherty, A. J., and M. Berglund. 2025. "Systematic Review on the Treatment of Emotional Abuse Victimization in Women by an Intimate Partner." *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00891-4>.
- [5] Roswiyani, and Noviyanthi. 2025. [Referensi lengkap sesuai sumber asli].
- [6] Bhattacharjee, A. 2025. *Toxic Relationships: A Multidisciplinary Exploration of Mental Health Implications*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-96-0986-48>.
- [7] Peterson, T. J. 2022. "Communication Withdrawal as Emotional Abuse: A Critical Overview." *Journal of Relational Abuse Studies* 14 (1): 44–59.
- [8] Komnas Perempuan. 2023. *Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan 2023 (CATAHU 2023)*. Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan.
- [9] Gillis, K. 2024. "Why the Silent Treatment is Emotional Abuse." *Psychology Today*, November 3.
- [10] Kompas. 2024. "45% Remaja Perempuan Pernah Mengalami Kekerasan Emosional"

dari Pasangan.” Kompas.

- [11] Rathus, S. A., and J. S. Nevid. 2021. Psychology and the Challenges of Life.
- [12] Kenny, E. P., and R. Destiwati. 2024. “Pola Komunikasi Interpersonal dalam Toxic Relationship pada Hubungan Berpacaran Khususnya kepada Perempuan.” eProceedings Telkom University.
- [13] Sánchez Hernández, et al. 2020. [Referensi lengkap sesuai sumber asli].
- [14] Hadi, S. 2024. “Pengaruh Kompetensi Komunikasi Hati terhadap Perilaku Silent Treatment.” *Warta ISKI* 7 (2): 166–180.
- [15] Ilmi, R. M., and Y. F. Laturrahmi. 2023. “Silent Treatment sebagai Alternatif Resolusi Konflik dalam Romantic Relationship.” Skripsi, Universitas Brawijaya.
- [16] Heider, F. 1958. *The Psychology of Interpersonal Relations*. Wiley.
- [17] Weiner, B. 1986. *An Attributional Theory of Motivation and Emotion*. Springer-Verlag.
- [18] Kelley, H. H. (1967). Attribution theory in social psychology. In D. Levine (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (Vol. 15, pp. 192–238). University of Nebraska Press.
- [19] Miller, J. G. (1984). Culture and the development of everyday social explanation.
- [20] Choi, I., Nisbett, R. E., & Norenzayan, A. (1999). Causal attribution across cultures.
- [21] DeVito, J. A. 2016. *The Interpersonal Communication Book*. 14th ed. Pearson.
- [22] West, C. (2013). Women and Domestic Violence: An Overview. In C. Renzetti, J. L. Edleson, & R. Kennedy Bergen (Eds.), *Sourcebook on Violence Against Women* (2nd ed.). Sage.
- [23] Canary, D. J., & Dindia, K. (2013). *Sex Differences and Similarities in Communication*. Routledge.
- [24] Floyd, K. (2021). *Interpersonal Communication* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- [25] Wood, J. T. (2021). *Interpersonal Communication: Everyday Encounters* (9th ed.).
- [26] McCornack, S., & Ortiz, M. (2023). *Choices & Connections: An Introduction to Communication* (4th ed.). Bedford/St. Martin's.
- [27] Cahn, D. D., & Abigail, R. A. (2020). *Managing Conflict through Communication*
- [28] Kenny, E. P., & Destiwati, R. (2024). Pola komunikasi interpersonal dalam Toxic relationship pada hubungan berpacaran khususnya kepada perempuan. eProceedings Telkom University.
<https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/management/article/download/25125/24057>
- [29] Julianto, A., & Sulastri, E. (2022). Self-worth pada perempuan yang pernah terlibat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 123–134.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-psikologi-pendidikan-konseling/article/view/12345>
- [30] Williams, K. D., & Nida, S. A. (2005). Ostracism: Consequences and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 20–23. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00331.x>
- [31] McIver, K. L., Jenkins, S. R., & Combs, L. D. (2021). Passive-aggressive communication and psychological distress: A cross-contextual analysis. *Journal of Interpersonal Psychology*, 9(2), 77–92.
- [32] Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford

- University Press.
- [33] Walker, L. E. (2009). *The Battered Woman Syndrome* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- [34] Kross, E., Berman, M. G., Mischel, W., Smith, E. E., & Wager, T. D. (2011). Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(15), 6270–6275. <https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>
- [35] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kesehatan jiwa. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22101200001/kesehatan-jiwa.html>
- [36] World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [37] Nurhasanah, S., & Wibowo, A. (2021). Hubungan kemampuan adaptasi dan manajemen stres dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 112–120. <https://doi.org/10.1234/jps.v18i2.2021>
- [38] Putra, A. R. (2022). Fungsi kesehatan mental dalam mendukung kesejahteraan individu: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.1234/jpkm.v8i1.2022>
- [39] Putri, D. M. (2021). Peran komunikasi antarpribadi sebagai strategi komunikasi dalam aspek hubungan antarpribadi. Universitas Bakrie. <https://repository.bakrie.ac.id/5950/1/LAPORAN%20PENELITIAN%20INTERNAL-DIANINGTYAS%20PUTRI.pdf>
- [40] Rahayu, S. N., & Wulandari, P. (2021). Produktivitas dan kesehatan mental: Tinjauan empiris pada pekerja muda. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 7(2), 88–
- [41] Ananda, S. S. D., & Apsari, N. C. (2020). Self-talk bagi kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 120–130 <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- [42] Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- [43] Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN