



UNIVERSITAS NASIONAL

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMBANGUN
KEMBALI KEPERCAYAAN DIRI PASCA *TOXIC*
*RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

NAJMI KHALISHA

223516516461

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI JAKARTA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
FEBRUARI 2026**



UNIVERSITAS NASIONAL

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMBANGUN
KEMBALI KEPERCAYAAN DIRI PASCA *TOXIC*
*RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom)

NAJMI KHALISHA

223516516461

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI JAKARTA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
FEBRUARI 2026**



UNIVERSITAS NASIONAL

***INTERPERSONAL COMMUNICATION IN REBUILDING SELF-
CONFIDENCE AFTER A TOXIC RELATIONSHIP***

THESIS

*Submitted as one of the requirements to obtain a
Bachelor of Communication Science (S.I.Kom) degree*

NAJMI KHALISHA

223516516461

***COMMUNICATION SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCE
JAKARTA
FEBRUARY 2026***

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda-tangan dibawah ini:

Nama : Najmi Khalisha

NPM : 223516516461

Judul Skripsi : **KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM MEMBANGUN KEMBALI KEPERCAYAAN DIRI PASCA TOXIC RELATIONSHIP**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini merupakan hasil penelitian, pemikiran, dan pemaparan asli saya sendiri. Saya tidak mencantumkan tanpa pengakuan bahan-bahan yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis oleh orang lain, atau sebagai bahan yang pernah diajukan untuk gelar atau ijazah pada Universitas Nasional atau perguruan tinggi lainnya.

Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Nasional

Demikian pernyataan ini saya buat,

Jakarta, 25 Februari 2026



Najmi Khalisha

UNIVERSITAS NASIONAL

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS NASIONAL

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Najmi Khalisha
Nomor Pokok Mahasiswa : 223516516461
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Kekhususan : Public Relation
Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca Toxic Relationship
Diajukan Untuk : Memenuhi salah satu dari persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nasional

Disetujui untuk diujikan

Jakarta, 25 Februari 2026

Dosen Pembimbing

Ketua Prodi Ilmu Komunikasi

Djudjur Luciana Radjagukguk, S.Sos., M.Si

Swastiningsih, S.E., M.Si

UNIVERSITAS NASIONAL

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI



FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS NASIONAL

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Najmi Khalisha
Nomor Pokok Mahasiswa : 223516516461
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Kekhususan : Public Relation
Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca Toxic Relationship
Diajukan Untuk : Memenuhi salah satu dari persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nasional

Disahkan

Jakarta, 25 Februari 2026

Dosen Pembimbing

Djudjur Lociana Radjagukguk, S.Sos., M.Si.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Dr. Abd Yuli Firdaus, S.I.P., M.Si.

LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN UJIAN

PENGESAHAN KELULUSAN UJIAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama Mahasiswa : Najmi Khalisha

Nomor Pokok Mahasiswa : 223516516461

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca Toxic Relationship

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Nasional.

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang /
Penguji 2 : Dr. Dra. Nuriyati Samatan, M.Ag

Penguji 1 : Yudha Pradhana, S.I.Kom., M.Si

Pembimbing : Djudjur Luciana Radjaguguk, S.Sos., M.Si.

Ditetapkan di : Universitas Nasional

Tanggal : 10 Maret 2026

LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI



UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
JAKARTA

FORMULIR 4 PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Najmi Khalisha
Nomor Pokok Mahasiswa : 223516516461
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Kekhususan : Public Relations
Judul Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca Toxic Relationship

Benar telah memperbaiki Skripsi berdasarkan petunjuk dari Tim Penguji dalam Sidang Ujian Skripsi pada tanggal, 10 Maret 2026, sebagaimana tertulis dalam "Berita Acara Ujian Skripsi".

Jakarta, 11 Maret 2026

Penguji 2 /
Ketua Sidang : Dr. Dra. Nuriyati Samatan, M.Ag.

Penguji 1 : Yudha Pradhana, S.I.Kom., M.Si

Pembimbing : Djudjur Luciana Radjagukguk, S.Sos., M.Si

Keterangan:

**) Lembaran ini dapat diminta di Sekretariat FISIP, apabila Skripsinya telah diujikan dan dinyatakan LULUS, halaman ini tidak dijilid.*

ABSTRAK

Nama : Najmi Khalisha
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul : Komunikasi Interpersonal dalam Membangun Kembali Kepercayaan Diri Pasca *Toxic Relationship*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana individu yang pernah terlibat dalam *toxic relationship* membangun kembali kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal. Fenomena *toxic relationship* merupakan hubungan interpersonal yang tidak sehat dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, harga diri, serta kestabilan emosional individu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan informan yang pernah mengalami hubungan toksik, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi berperan penting dalam proses pemulihan. Individu membangun kembali kepercayaan diri melalui komunikasi terbuka, penetapan batasan yang jelas, refleksi diri, serta dukungan dari lingkaran sosial terdekat. Namun, proses pemulihan juga menghadapi tantangan berupa trauma psikologis, ketidakpercayaan pada diri sendiri, serta kecemasan dalam menjalin kedekatan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa pemulihan pasca hubungan toksik tidak hanya bergantung pada pemisahan fisik dari pasangan, tetapi juga pada kemampuan individu dalam merekonstruksi pola komunikasi yang sehat.

Kata kunci: *toxic relationship*, kepercayaan diri, komunikasi antarpribadi, pemulihan psikologis

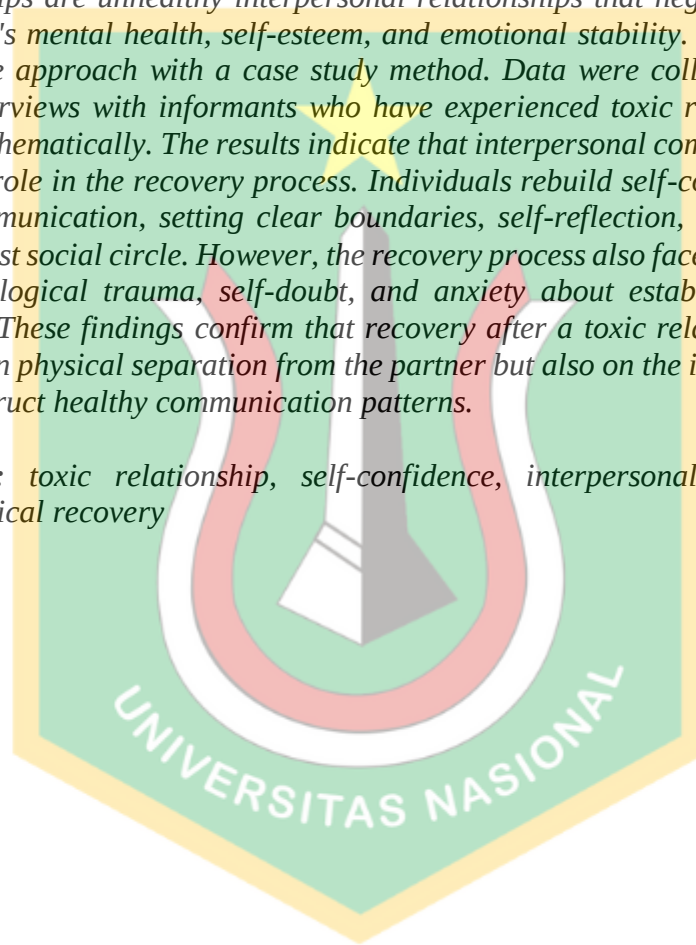


ABSTRACT

Name : Najmi Khalisha
Study : Communication Studies
Program :
Title : Interpersonal Communication in Rebuilding Self-Confidence
After a Toxic Relationship

This study aims to determine how individuals who have been involved in toxic relationships rebuild self-confidence in interpersonal relationships. Toxic relationships are unhealthy interpersonal relationships that negatively impact an individual's mental health, self-esteem, and emotional stability. This study used a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews with informants who have experienced toxic relationships, then analyzed thematically. The results indicate that interpersonal communication plays a crucial role in the recovery process. Individuals rebuild self-confidence through open communication, setting clear boundaries, self-reflection, and support from their closest social circle. However, the recovery process also faces challenges such as psychological trauma, self-doubt, and anxiety about establishing emotional intimacy. These findings confirm that recovery after a toxic relationship depends not only on physical separation from the partner but also on the individual's ability to reconstruct healthy communication patterns.

Keywords: toxic relationship, self-confidence, interpersonal communication, psychological recovery



DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN KELULUSAN UJIAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Akademik/Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Sistematika Penulisan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Tinjauan Literatur	11
2.2 Teori Penetrasi Sosial.....	15
2.4 Kepercayaan Diri	27
2.5 <i>Toxic Relationship</i>	29
2.6 Kerangka Berfikir	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 Paradigma Penelitian.....	38
3.2 Pendekatan Penelitian	39
3.3 Penentuan Informan	41

3.4	Teknik Pengumpulan Data	43
3.5	Teknik Analisis Data	46
3.6	Uji Keabsahan Data	47
3.7	Lokasi dan Jadwal Penelitian.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		51
4.1	Gambaran Umum Penelitian	51
4.1.1	Profil <i>Key-Informan</i>	52
4.1.2	Profil Informan	54
4.2	Hasil Penelitian	57
4.3	Pembahasan	82
4.3.1	Toxic Relationship sebagai Ketimpangan Komunikasi dan Relasi Kuasa	82
4.3.2	Keterbukaan Diri, Kerentanan, dan Distorsi Proses Penetrasi Sosial	82
4.3.3	Dampak Komunikasi Toxic terhadap Identitas dan Kepercayaan Diri	83
4.3.4	Perbedaan Konteks Pacaran dan Pernikahan dalam Dinamika Komunikasi.....	84
4.3.5	Proses Pemulihan sebagai Transformasi Pola Komunikasi.....	84
4.3.6	Sintesis Teoretis dan Implikasi Konseptual.....	85
BAB V PENUTUP.....		86
5.1	Kesimpulan.....	86
5.2	Saran.....	87
5.2.1	Saran Praktis	88
5.2.2	Saran Akademis	88
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	89
DAFTAR PUSTAKA		90
LAMPIRAN		94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Proses Teori Penetrasi Sosial	17
Gambar 2.2 Struktur Penetrasi Sosial.....	19
Gambar 2.3 Kerangka Berpikir	34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	11
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing
- Lampiran 2. Lembar Konsultasi Bimbingan di APPSTA Mahasiswa
- Lampiran 3. Hasil Turnitin
- Lampiran 4. Daftar Pernyataan
- Lampiran 5. Dokumentasi Wawancara
- Lampiran 6. Transkrip Wawancara
- Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup

