



Judul Tugas Akhir Skripsi:

ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PSIKOLOG TERHADAP PEMULIHAN *SELF ESTEEM* KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* DI UNIT LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Nama : Prasha Gusti Bethari

NIM : 2010411145



PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Prasha Gusti Bethari
NIM : 2010411145
Program Studi : S-1 Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Self Esteem Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan Konseling

Telah berhasil melakukan bimbingan minimal **6X** dihadapan dosen pembimbing diterima sebagai bagian persyaratan untuk melakukan sidang **SKRIPSI** yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana, pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Pembimbing



Dr. Kusumajanti, S.Sos., M.S

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 19 Juni 2024

PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : Prasha Gusti Bethari
NIM : 2010411145
PROGRAM STUDI : S-1 Ilmu Komunikasi
JUDUL : Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap
Pemulihan Self Esteem Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan
Konseling

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



(Dr. Kusumajanti, S.Sos., M.Si.)

Penguji 1



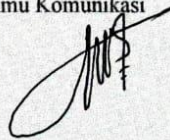
(Ratu Laura Mulia BP., S.Psi, M.Sc.)

Penguji 2



(Puri Bestari M., S.Hum., M.Si.)

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Dr. Azwar, SS., M.Si

Ditetapkan di : Jakarta, 10 Juli 2024
Tanggal Ujian : 2 Juli 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Prasha Gusti Belhari
NIM : 2010411145
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilama di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Jakarta, 18 Juni 2024

Yang menyatakan,

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Prasha Gusti Bethari
NIM : 2010411145
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S-1 Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap
Pemulihan Self Esteem Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan
Konseling

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

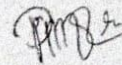
1. Memberikan hak saya bebas royalti kepada Perpustakaan UPNVJ atas Penelitian karya ilmiah saya demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan atau mengalih formatkan, mengolah pangkalan data (database), mendistribusikan, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan UPNVJ, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai Peneliti/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan UPNVJ dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan semoga digunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat di : Jakarta,

Pada tanggal : 10 Juli 2024

Yang menyatakan,



Prasha Gusti Bethari

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI / TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prasha Gusti Bethari

NIM : 2010411145

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PSIKOLOG TERHADAP PEMULIHAN *SELF ESTEEM* KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* DI UNIT LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta, Pada
tanggal: 18 Juni 2024

Yang menyatakan,



Prasha Gusti Bethari

**Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Self Esteem
Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan Konseling**

Prasha Gusti Bethari

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal memiliki efek yang besar dalam mempengaruhi orang lain. Komunikasi yang efektif memungkinkan psikolog untuk memahami lebih baik pengalaman, perasaan, dan pemikiran konseli. Komunikasi interpersonal merupakan elemen kunci dalam membentuk hubungan yang mendalam antara psikolog dan konseli seperti yang dijelaskan pada teori penetrasi sosial. Psikolog berkomunikasi dengan konseli menggunakan pendekatan emosional dengan mengadaptasikan berbagai metode pendekatan psikologis dalam proses konseling, termasuk Neuro-Linguistic Programming (NLP), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan praktik meditasi. Semua metode tersebut dapat membantu konseli mengenali pola komunikasi mereka sendiri yang akan mempengaruhi kondisi *self esteem* konseli. Komunikasi interpersonal tidak hanya mendukung proses konseling yang efektif, tetapi juga merupakan elemen kunci dalam membentuk hubungan yang mendalam. Pendekatan ini terbukti efektif, karena setelah menjalani konseling selama periode 5-6 bulan, konseli menunjukkan peningkatan dalam self-esteem mereka, hal itu terlihat dari kepercayaan diri korban yang meningkat. Setelah melakukan konseling secara rutin, korban dapat mengelola stress dan lebih peduli terhadap kesehatan mental dan fisiknya.

Kata Kunci : komunikasi interpersonal, psikolog, pemulihan *self esteem*, korban *toxic relationship*, Unit Layanan Bimbingan Konseling.

Analysis of Psychologist's Interpersonal Communication towards Self Esteem Recovery of Victims of Toxic Relationships in Counseling Guidance Service Unit

Prasha Gusti Bethari

ABSTRACT

Interpersonal communication has a significant effect in influencing others. Effective communication allows psychologists to better understand the experiences, feelings, and thoughts of their clients. Interpersonal communication is a key element in forming deep relationships between psychologists and clients, as described in social penetration theory. Psychologists communicate with clients using an emotional approach, adapting various psychological methods in the counseling process, including Neuro-Linguistic Programming (NLP), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), and meditation practices. All of these methods can help clients recognize their own communication patterns, which influence their self-esteem. Interpersonal communication not only supports effective counseling processes but also is a key element in forming deep relationships. This approach has proven effective, as clients show improved self-esteem after undergoing counseling for 5-6 months, reflected in increased self-confidence. Through regular counseling sessions, clients can manage stress and become more mindful of their mental and physical health.

Keyword : *interpersonal communication, psychologist, self esteem recovery, victims of toxic relationships, counseling Guidance Service Unit.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Self Esteem Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan Konseling”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Ilmu Komunikasi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Pertama-tama peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor UPNVJ.
2. Peneliti ucapkan terimakasih kepada kepada Dr. S. Beki Istiyanto, M.Si selaku Dekan FISIP UPNVJ.
3. Peneliti ucapkan terimakasih kepada Mas Windhi Tia Saputra, S.Sos. M.Si. Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan saran kepada peneliti terkait kepentingan perkuliahan.
4. Terimakasih peneliti ucapkan kepada Ibu Dr. Kusumajanti, S.Sos., M.S selaku dosen pembimbing yang selalu sabar dan sepenuh hati dalam memberikan arahan kepada peneliti ketika mengerjakan penelitian.
5. Terimakasih peneliti ucapkan kepada Ibu Dra Rosnalisa Z MPsi Cht Psikolog dan Bapak Muhammad Reiza, M. Psi, Psikolog atas ketersediaannya diwawancarai terkait dengan pengalamannya selama menangani kasus *toxic relationship*.
6. Terimakasih peneliti ucapkan kepada mama, ayah, dan kedua kakak peneliti yang tak hentinya memberikan support dan doa. Skripsi ini peneliti dedikasikan untuk kedua orangtua peneliti.
7. Terimakasih peneliti ucapkan kepada para sahabat yang selalu memberikan semangat dan saran selama penelitian berlangsung. Terutama kepada Nasya,

Vanya, Lia, dan Monalisa yang selalu menemani dan *mensupport* penulis di setiap fase dalam perkuliahan.

Jakarta, 20 Juni 2024

Prasha Gusti Bethari

DAFTAR ISI

ABSTRAK	7
<i>ABSTRACT</i>	8
KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI.....	11
DAFTAR GAMBAR	13
BAB I	14
PENDAHULUAN	14
I.1 Latar Belakang	14
I.2 Rumusan Masalah	19
I.3 Tujuan Penelitian.....	19
I.4 Manfaat Penelitian.....	20
I.5 Sistematika Penulisan.....	20
BAB II.....	22
TINJAUAN PUSTAKA	22
II.1 Konsep dan Teori Penelitian	22
II.1.1 Toxic Relationship	22
II.1.2 Korban.....	25
II.1.3 Psikolog.....	25
II.1.4 Self Esteem.....	26
II.1.5 Komunikasi Interpersonal	28
II.1.6 Teori Penetrasi Sosial.....	31
II.1.7 Teori Manajemen Privasi Komunikasi	32
II.2 Kerangka Pemikiran	33
BAB III	34

METODE PENELITIAN.....	34
III.1 Objek Penelitian	34
III.2 Jenis Penelitian.....	35
III.3 Teknik Pengumpulan Data	36
III.4 Sumber Data	37
III.5 Teknik Analisis Data	38
III.6 Triangulasi Data	39
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
IV.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	42
IV.1.1 Biodata Informan	42
IV.2 Hasil Penelitian.....	48
IV.2.1 Masalah komunikasi <i>toxic relationship</i>	48
IV.2.2 Pendekatan emosional psikolog	51
VI.2.3 Komunikasi psikolog dengan konseli	53
IV.2.4 Sikap tidak terbuka konseli	59
VI.2.5 Self esteem korban toxic relationship	62
IV.3 Pembahasan	65
BAB V.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
V.1 Kesimpulan.....	74
V.2 Saran.....	74
V.2.1 Saran Praktis	75
V.2.2 Saran Teoritis	76
DAFTAR PUSTAKA	78
RIWAYAT HIDUP.....	81
LAMPIRAN.....	83
Transkrip Wawancara.....	83
Dokumentasi Wawancara.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Kekerasan Ranah Personal.....	15
Gambar 2. 1 Elemen-elemen Self Esteem.....	27
Gambar 2. 3 Model komunikasi Interaksional Wilbur Scramm	30
Gambar 6. 1 Dokumentasi Wawancara.....	92
Gambar 6. 2 Dokumentasi Wawancara.....	93