

Komunikasi Keterikatan: Trauma Personal Dalam Hubungan Asmara

Livia Eka Sabilla

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: 6662230116@untirta.ac.id

Nina Yuliana

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

Email: nina.yuliana@untirta.ac.id

Alamat : Jl. Raya Palka No.Km.3, Sindangsari, Kec. Pabuaran, Kabupaten Serang, Banten 42163

Korespondensi Penulis : 6662230116@untirta.ac.id*

Abstract. *Establishing a romantic relationship is a common thing and often happens in every human life, even from a relatively young age. However, with the development of the times, more and more stories about romantic relationships are one of the reasons that hinder the occurrence of romantic relationships such as a poor family environment or the failure of previous romantic relationships. The purpose of this study is to analyze women's struggles in dealing with trauma due to the process of communication of attachment that occurred previously. The researcher uses a qualitative method with a case study approach. The subjects used in this study were three women who felt a bad impact on a romantic relationship by using Answorth's attachment pattern. The data collection method uses interview, observation, and informant techniques. The results of the study showed an overview of the three subjects about how much the previous relationship affected the next relationship and how they did to overcome it.*

Keywords: *Attachment theory, Relationships, Trauma*

Abstrak. Menjalين hubungan asmara adalah hal yang lumrah dan kerap terjadi dalam setiap kehidupan manusia bahkan sedari usia yang relatif muda. Namun seiring perkembangan zaman, semakin banyaknya cerita tentang hubungan asmara menjadi salah satu alasan yang menghambat terjadinya hubungan asmara seperti lingkungan keluarga yang kurang baik atau kegagalan hubungan asmara sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis perjuangan wanita dalam menghadapi traumatis akibat proses komunikasi keterikatan yang terjadi sebelumnya. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga orang wanita yang merasakan dampak kurang baik pada suatu hubungan asmara dengan menggunakan pola keterikatan gagasan Bowlby. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan informan. Hasil penelitian menunjukkan gambaran dari ketiga subjek tentang seberapa besar pengaruh relasi hubungan sebelumnya terhadap hubungan selanjutnya dan cara yang mereka lakukan untuk mengatasi hal tersebut.

Kata kunci: Teori keterikatan, Hubungan, Trauma

PENDAHULUAN

Menjalين sebuah hubungan asmara sudah menjadi fenomena yang umum di masyarakat. Semakin berkembangnya teknologi dan informasi menjadi salah satu acuan penting terkait mencuatnya ketertarikan terhadap lawan jenis. Hubungan asmara ini umumnya sebagai ajang untuk saling berkenalan dan bersifat ringan atau santai, terjadi pada rentang usia remaja hingga akhir 20-an. Perihal hubungan asmara ini juga dapat dikaitkan dengan keberlanjutan pada ajang yang lebih serius seperti pernikahan. Pacaran (bahasa Inggris:

courtship) adalah periode pengenalan antara dua individu sebelum perkawinan atau hubungan romantis *de facto* (KBBI, Edisi Ketiga: 2002, 807).

Berpacaran seringkali didasari oleh rasa penasaran dan keingintahuan terhadap lawan jenis. Namun, ada pula beberapa faktor yang menghambat suatu individu untuk memulai hubungan asmara. Hal ini berakibat rasa takut dan tidak nyaman saat berada di dekat lawan jenis. Pada umumnya, hal ini dirasakan oleh seseorang yang memiliki trauma mendalam pada fase kehidupan sebelumnya seperti lingkungan keluarga atau sekitar yang tidak harmonis, kisah perjalanan orang lain, atau bahkan menonton film. Hal tersebut saling berkaitan satu sama lain dan menumbuhkan rasa takut pada alam bawah sadar. Selain itu, keberpengaruhannya individu terhadap sesuatu juga memicu rasa keterikatan yang kuat dan mengakibatkan seseorang terus terjebak.

Teori Keterikatan adalah teori yang membahas tentang hubungan dan ikatan jangka panjang antar manusia. Keterikatan yang paling dasar dimulai sejak masih bayi, seperti hubungan antara anak dengan pengasuhnya dan dapat berkelanjutan hingga jenjang kehidupan seterusnya. Bowlby (1982) percaya bahwa perilaku keterikatan (seperti mencari kedekatan) bersifat naluriah dan akan diaktifkan oleh kondisi apa pun yang tampaknya mengancam pencapaian kedekatan, seperti perpisahan, rasa tidak aman, dan ketakutan. Bowlby juga mendalilkan bahwa rasa takut terhadap orang asing merupakan mekanisme kelangsungan hidup yang penting, yang sudah tertanam secara alami.

Psikolog Mary Ainsworth (Cherry, 2023) memperluas karya asli Bowlby dengan penelitiannya yang inovatif tentang "situasi aneh" mengungkapkan dampak mendalam dari keterikatan terhadap perilaku. Dalam studi tersebut, para peneliti mengamati anak-anak berusia antara 12 dan 18 bulan ketika mereka merespons situasi di mana mereka ditinggal sendirian sebentar dan kemudian dipertemukan kembali dengan ibu mereka. Berdasarkan tanggapan yang diamati para peneliti, Ainsworth menggambarkan tiga gaya utama keterikatan: keterikatan aman, keterikatan ambivalen-tidak aman, dan keterikatan menghindari-tidak aman. Belakangan, peneliti Main dan Solomon (1986) menambahkan gaya keterikatan keempat yang disebut keterikatan tidak aman-tidak terorganisir berdasarkan penelitian mereka sendiri.

Keterikatan ini terus bergantung dan menjadi alasan terhadap keterikatan-keterikatan selanjutnya. Pola asuh keluarga, maupun lingkungan sekitar menjadi pemicu utama dari pembentukan karakter anak. Lingkungan keluarga selalu menjadi hal utama dan mendasar dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hasbullah (2012, hlm. 38) lingkungan rumah merupakan lingkungan pendidikan yang pertama karena anak-anak dalam keluarga ini mendapat pendidikan dan bimbingan terlebih dahulu. Dikatakan juga bahwa anak-anak

menghabiskan sebagian besar hidupnya di rumah, yang merupakan lingkungan utama mereka, dan sebagian besar anak menerima pendidikan di rumah. Adaptasi akan dunia luar, cara berinteraksi dengan orang baru, dipelajari melalui hubungan keluarga yang terbentuk. Apabila lingkungan yang dijalani baik, interaksinya dengan dunia baru pasti juga baik. Sebaliknya, apabila lingkungan keluarganya buruk, maka besar kemungkinan interaksi dengan dunia baru juga buruk. Bahkan, dapat menimbulkan trauma tertentu dalam berinteraksi.

(Saphiro, 1999) menjelaskan trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu keseimbangan biokimia sistem pemrosesan informasi psikologis otak. Ketidakseimbangan ini menghalangi pemrosesan informasi untuk terus mencapai proses adaptif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan, dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut menjadi “terkunci” di sistem saraf. (Cavanagh, 1992), menyatakan trauma adalah suatu peristiwa yang luar biasa, yang menimbulkan luka atau perasaan sakit. Dalam Mental Health Channel, trauma di artikan sebagai suatu luka atau perasaan sakit ‘berat’ akibat suatu kejadian ‘luar biasa’ yang menimpa seseorang, langsung maupun tidak, baik luka fisik maupun psikis atau kombinasi keduanya. Berat ringannya suatu peristiwa akan dirasakan berbeda oleh setiap orang, sehingga pengaruh dari peristiwa itu terhadap perilaku juga berbeda antara seseorang dengan orang lain (Hatta, 2016).

Subjek CA lahir dan dibesarkan dari lingkungan keluarga yang kurang harmonis. CA tinggal satu rumah dengan nenek, kakek, orang tuanya, paman dan bibinya, serta para sepupunya. Perlu diketahui, hal ini adalah sebuah tradisi yang bahkan dilakukan oleh banyak keluarga. Ketegangan kehidupan sosial dan keseharian antara CA dengan keluarganya menjadi suatu konflik yang tak berkesudahan. CA kerap kali menjadi bahan perbandingan dan diberi kata-kata menyakitkan. Selain itu, ayahnya yang berstatus sebagai kepala keluarga juga kurang andil dalam meniti peran dan menerapkan patriarki. Hal ini menjadi sebuah pemicu stres yang berkepanjangan untuk CA dan berakibat pada rasa kurang percaya dirinya terhadap orang baru terkhusus lawan jenis.

Pada lain kasus, subjek NK pernah menjalani hubungan asmara dengan teman kuliahnya. NK dan mantan kekasihnya banyak menghabiskan waktu bersama hingga menjelang kelulusan keduanya. NK sangat mempercayai mantan kekasihnya dan mereka juga berniat untuk melangkah pada pernikahan. Namun pada suatu waktu NK mendapati bahwa mantan kekasihnya berselingkuh dengan teman dekatnya. NK segera memutus hubungan dengan mantan kekasih dan sahabatnya. Akibat dari hal tersebut, NK menjadi seorang pemurung dan jarang berinteraksi. Beberapa kali NK sempat didekati oleh laki-laki, namun selalu ditolak.

Hampir sama dengan kasus NK, pada subjek ketiga yaitu JT pernah menjalani sebuah hubungan asmara dengan seorang pria yang memiliki masa lalu kurang baik. Mantan kekasih JT pernah diselingkuhi oleh kekasih sebelumnya. Akibat dari hal tersebut, mental mantan kekasih JT belum sepenuhnya pulih dan selalu menaruh rasa curiga terhadap JT dan terus berangsur menjadi pria posesif yang mengekang JT. Pada dasarnya, keduanya sama-sama menaruh rasa sayang dan cinta. Namun, akibat ketidakpercayaan mantan kekasihnya, JT sering terlibat cekcok dan berakibat perpisahan keduanya. Hal ini cukup berdampak pada JT maupun mantan kekasihnya.

Pada penelitian ini, akan dijabarkan sebuah komunikasi keterikatan dan penyelesaiannya serta pola keterikatan yang terjadi berdasarkan studi kasus sebelumnya. Penulis berharap, dengan adanya penelitian ini dapat membuka pikiran khalayak tentang seberapa berpengaruh sebuah kejadian di masa lalu yang menjadi acuan traumatis seseorang di masa depan yang dapat merusak mental seseorang dan menumbuhkan trauma berkepanjangan. Penulis juga berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan bagi semua orang untuk lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan yang menyangkut diri sendiri maupun orang lain.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berjenis studi kasus dan menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek. Menurut Menurut Maleong (Salsabila, 2024) metode kualitatif merupakan kajian ilmiah yang bertujuan untuk memahami fenomena-fenomena dalam kontak sosial yang alamiah dengan mengutamakan proses interaksi komunikatif yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang dibicarakan. Wawancara dan observasi terhadap subjek dilakukan sebanyak 2 kali pada waktu yang berbeda. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki karakteristik pernah mengalami traumatis masa lalu terkhusus dalam lingkungan keluarga dan mengalami hubungan asmara berulang yang mengakibatkan perasaan baru berdasarkan pengalaman sebelumnya. Kasus yang diteliti kemudian diobservasi pola keterikatannya berdasarkan pola keterikatan yang dikemukakan oleh Answorth.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keterikatan dalam Hubungan Asmara

Menjalin sebuah hubungan asmara adalah suatu hal yang perlu dipatenkan oleh kedua belah pihak yang menjalaninya. Menjalin sebuah hubungan juga harus didasarkan pada rasa

sayang dan cinta sebagai acuan paling dasar sebelum melangkah pada hal-hal yang lebih serius. Cinta dapat diterjemahkan sebagai perasaan sayang yang kuat terhadap seseorang, benda, gairah seksual, atau hubungan seksual secara umum. Cinta juga bisa dikatakan sebagai emosi yang berhubungan dengan aktivitas sosial, keinginan pribadi, aspirasi, dan partisipasi di dalamnya.

Namun belakangan, banyak kasus tentang takut jatuh cinta akibat rasa trauma terhadap hubungan asmara yang tidak berjalan baik pada masa lalunya atau bahkan dari lingkungan sekitarnya. Philophobia adalah istilah yang mengacu pada rasa takut jatuh cinta. Alih-alih merasa bahagia, pengidap kondisi ini justru merasa cemas untuk memasuki atau mempertahankan hubungan romantis dengan orang lain (Bella, 2022). Ikhsan Bella Persada, M.Psi., Psikolog (Anastasia, 2021) menjelaskan bahwa apa pun jenis phobianya, ini semua disebabkan karena pengalaman traumatis terhadap suatu kejadian. Dalam kasus philophobia, berarti penderitanya pernah mengalami pengalaman pahit terhadap kisah cinta.

Pada subjek pertama, CA adalah korban dari patriarki dan hubungan keluarga tidak harmonis. Akibat dari permasalahan ini, CA kerap kali dihantui rasa takut dan tidak setara saat berhubungan asmara khususnya dengan seorang pria. CA menganggap bahwa pria banyak yang seperti ayahnya. Dalam studi kasus yang diteliti oleh penulis, CA tumbuh menjadi pribadi yang pendiam, namun memiliki cukup teman. Saat di bangku sekolah, CA sempat didekati oleh seorang pria, namun CA menolak dan menghindarinya secara masif. CA banyak berspekulasi tentang hal yang kurang baik mengenai hubungan selanjutnya. CA sering berpikiran negatif dan terlalu luas, sering merasa takut apabila nantinya memiliki kekasih, pasangannya tidak dapat menerima keluarganya dan bayang-bayang ayahnya yang tidak bertanggung jawab juga menjadi pertimbangan paling krusial. CA terus dihantui oleh rasa takut dan bersalah tiap kali menolak seseorang, hal ini jelas menjadi beban tak kasat mata yang dipendam oleh CA. Sempat beberapa kali dikenalkan pada laki-laki oleh teman dekatnya, namun hal itu tidak menghasilkan apapun. Sampai pada penelitian ini dibuat, CA tetap berorientasi pada ketakutannya terhadap laki-laki, sembari terus mencoba membuka diri.

Pada studi kasus kedua, pasca diselingkuhi NK jadi pribadi yang pendiam dan tidak banyak bicara. Satu minggu pertama NK hanya mengurung diri dalam kamar dan tidak berbicara dengan siapapun. Keluarga dan teman dekatnya juga tidak diberikan akses untuk sekedar melihat kondisi NK yang sedang terpukul. Setelah beberapa minggu, NK mulai mencoba kembali berinteraksi dengan orang lain namun tetap menjaga diri dari laki-laki. Berselang beberapa bulan, NK sempat dekat dengan beberapa laki-laki namun NK tetap sering merasa was-was dan takut berlebih. Hal ini menjadi pertimbangan yang kurang baik pula oleh

pihak kekasihnya. Banyak kisah yang kandas bahkan sebelum hubungan asmara tersebut dimulai. Seiring berjalannya waktu, NK mulai merasa nyaman dengan kesendirian karena merasa tidak ada laki-laki yang dapat mengerti dirinya dan trauma yang dialaminya. NK jarang berinteraksi dengan laki-laki dan menjadi pribadi yang sensitif apabila menyangkut soal laki-laki. Saat penelitian ini dilangsungkan, NK sedang dekat dengan seorang laki-laki baik yang mengerti akan kondisinya dan memakluminya. Mereka sedang berjuang bersama sembari menetapkan hati masing-masing untuk melangkah pada jenjang yang lebih serius.

Pada studi kasus ketiga, selama menjalin hubungan asmara, JT dan kekasihnya sering berselisih paham. Rasa takut akan diselingkuhi kembali selalu menjadi alasan mantan kekasih JT untuk bersikap protektif dan mengekang. JT kerap kali dilarang untuk pergi bersama temannya dan dibentak setiap kali keduanya ada masalah. Akibatnya berimbas pada mental dan emosi JT yang semakin tidak terkendali. JT berubah menjadi pribadi yang pemarah dan suka memberontak seperti berbohong dan melakukan yang dilarang oleh mantan kekasihnya. Pada saat itu, kondisi JT masih sayang terhadap mantan kekasihnya, namun ada pula satu kondisi yang membuat JT merasa benci. Hal ini disebut sebagai *love-hate relationship*. Menurut *Cambridge Dictionary* (dalam Theresia 2022) *love-hate relationship* adalah perasaan kuat yang merupakan campuran dari cinta dan benci terhadap seseorang atau sesuatu. Pada akhirnya, keduanya memutuskan untuk berpisah. Pasca kejadian tersebut, JT menjadi pribadi yang pendiam dan pemurung. JT terus merenungi sikap dan perilaku sebelumnya, serta merasa bersalah. Rasa takut untuk mencoba hubungan baru juga menjadi pertimbangan. JT banyak membatasi diri dengan dunia luar, khususnya laki-laki. Hingga penelitian ini dilakukan, JT masih belum bisa beranjak pada hal baru.

Analisis Pola Keterikatan

Berikut penjelasan pola keterikatan berdasarkan penelitian Answorth dan pengembangan Solomon. (a) Pola keterikatan aman: dalam pola keterikatan ini, individu digambarkan sebagai sosok yang memiliki perasaan kelayakan kuat sama halnya dalam memandang relasi dalam hal positif, dapat dipercaya. Individu ini percaya bahwa relasinya adalah seseorang yang dekat, berkomitmen tinggi, amanah, memiliki interpedensi dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman cintanya dicirikan dengan perasaan emosi positif dan persahabatan yang baik. (b) Pola keterikatan gelisah: kebalikan dari pola keterikatan aman, individu dengan pola keterikatan gelisah atau sering disebut juga ambivalen memiliki rasa harga diri yang lemah. Individu ini menunjukkan rasa nyaman dan kedekatan dengan relasi, tetapi ada rasa tak pantas dicintai atau disayangi. Pengalaman romantis dicirikan dengan emosi yang ekstrem dan level kepercayaan serta kepuasan yang rendah. Dampaknya, individu ini

dapat memunculkan perasaan tak nyaman dengan menunjukkan sikap berlebih akan takut ditinggalkan dan memonitor relasinya. (c) Pola keterikatan dismisif: dalam pola keterikatan ini, individu ini memiliki perasaan harga diri yang tinggi, namun level kepercayaan pada orang lain relatif rendah. Mereka tidak mencemaskan relasinya, bahkan lebih mengarah pada menghindari keterikatan yang signifikan. Individu dengan pola ini kurang peduli pada pengalaman negatif atau penolakan dari seseorang. Pengalaman romantisnya dibayangi oleh ketidaknyamanan saat menjalin kedekatan, hanya menjalin kedekatan minimal dan menunjukkan perilaku berjarak dengan partner asmaranya. (d) Pola keterikatan menghindari takut: pola keterikatan ini dicirikan dengan kondisi penghindaran intimasi dan kerap merasa cemas dalam menjalin hubungan relasi. Individu ini umumnya memiliki rasa harga diri yang lemah, dan memiliki rasa takut yang besar terhadap hubungan intimasi. Seperti takut ditinggalkan takut akan penolakan, dan terus melakukan penghindaran. Mereka menghindari segala bentuk perilaku yang diasosiasikan dengan intimasi.

Pada kasus CA, hal ini termasuk dalam pola keterikatan menghindari takut karena rasa kepercayaan diri yang rendah dan rasa cemas berlebih tentang hal yang bahkan belum terjadi. CA takut menerima orang baru dan menolak segala bentuk intimasi terhadap relasi baru. Persepsi tentang dirinya dan orang lain menjadi acuan CA untuk berpegang teguh pada rasa kesendiriannya, sehingga tidak terjalin hubungan apapun. Pola ini mungkin dapat dipatahkan atau dirubah, tergantung dari situasi dan kondisi dari CA maupun pasangannya kelak.

Pada kasus NK, hal ini termasuk dalam pola keterikatan gelisah karena mengindikasikan harga diri yang lemah, namun masih berharap pada relasi hubungan lain. Rasa ingin dicintai tetap tertanam dalam perasaan NK, hanya butuh waktu yang tepat hingga rasa percaya itu kembali seutuhnya. Terbukti dengan hubungan yang sedang dijalani oleh NK saat ini berhasil, dan akan merujuk pada hubungan yang lebih serius. Maka pada periode ini, NK sudah berada pada pola keterikatan aman, dimana kedua belah pihak merasa positif dan saling percaya. Hal ini mengindikasikan bahwa pola keterikatan dapat berubah seiring perkembangan psikologi seseorang.

Pada kasus JT, hal ini termasuk dalam pola keterikatan dismisif karena memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, tetapi rasa kepercayaan pada orang lain relatif rendah akibat dari relasi hubungan asmara sebelumnya. Begitu pula dengan mantan kekasihnya yang memiliki pola keterikatan gelisah karena merasa tidak percaya diri dan takut bahwa kisah sebelumnya terulang kembali pada kisah yang baru. Sehingga tidak ada kecocokan yang signifikan antara keduanya dan mengakibatkan love-hate relationship yang dibahas sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ketiga studi kasus sebelumnya, diperoleh kesimpulan bahwa hubungan asmara yang dilihat atau dijalani sebelumnya dapat menjadi pengaruh yang sangat besar terhadap keberlanjutan hidup seseorang. Selain itu, sikap suatu individu dalam menjalin sebuah relasi baru dipengaruhi oleh relasi hubungan sebelumnya. Pola keterikatan manusia juga dapat berubah seiring dengan perubahan sikap individu itu sendiri. Selain itu, faktor lingkungan juga sangat berperan penting dalam mempengaruhi keputusan seseorang untuk bertindak selanjutnya. Jadi, memiliki lingkungan yang sehat perlu diperhatikan sebaik mungkin demi terciptanya hubungan yang harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, T. (2021, Februari 6). Takut Jatuh Cinta? Awas, Mungkin Anda Mengalami Philofobia. Diambil kembali dari Klik Dokter: <https://www.klikdokter.com/psikologi/relationship/takut-jatuh-cinta-awas-mungkin-anda-mengalami-philophobia>
- Bella, A. (2022, Desember 4). Mengenal Philophobia,, Rasa Takut untuk Jatuh Cinta. Diambil kembali dari Alo Dokter: <https://www.alodokter.com/mengenal-philophobia-rasa-takut-untuk-jatuh-cinta>
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Answorth. Research Gate, 1-5.
- Cavanagh. (1992). The causaling Experience: A Theoretical and Practical Aproach. Monterey: Book/Cole Publishing Campany.
- Cenceng. (2015). Perilaku Kelekatan Pada Anak Usia Dini (Perspektif John Bowlby). Lentera, 141-153.
- Cherry, K. (2023, Februari 22). What Is Attachment Theory? Retrieved Mei 30, 2024, from Verywell Mind: <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
- Citra Anggraini, D. H. (2022). Komunikasi Intrapersonal. Multi Disiplin Dehasen, 337-342.
- Daryanti, & Rahardjo, M. (2016). Teori Komunikasi. Yogyakarta: Gava Media.
- Gunawan, L. A. (2018). Problematika Jatuh Cinta: Sebuah Tinjauan Filosofis. Jurnal Filsafat Teologi, 1-2.
- Hanani, S. (2017). Komunikasi Antarpribadi Teori dan Praktik. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hatta, K. (2016). Trauma dan Pemulihannya. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press.
- Kuntari, R. (2021, Maret 29). Ketika Jatuh Cinta. Diambil kembali dari Universitas Arilangga Fakultas Keperawatan: <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/963-ketika-jatuh-cinta>

- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2016). *Encyclopedia of Communicaton Theory*. London: Sage Publications.
- Mukarom, Z. (2020). *Teori-Teori Komunikasi*. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Nanda, S. (2024, April 25). *Metode Penelitian Kualitatif: Pengertian, Jenis, dan Contoh*. Retrieved from Binus University: <https://www.brainacademy.id/blog/metode-penelitian-kualitatif>
- Oktarina, Y., & Abdullah, Y. (2017). *Komunikasi Dalam Perspektif Teori dan Praktik*. Sleman: Deepublish Publisher.
- Salsabila, N. (2024, April 25). *Metode Peenelitian Kualitatif: Pengertian, Jenis, dan Contoh*. Retrieved from Brain Academy: <https://www.brainacademy.id/blog/metode-penelitian-kualitatif>
- Saphiro, F. (1999). *Eye Movement Desensitisation and Reprocessing: Basic principle, Protocol, and Proecedres*. New York: Guilford Press.
- Suherman, A. (2020). *Buku Ajar Teori-Teori Komunikasi*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Theresia. (2022, November 29). *Love-Hate Relationship*. Retrieved from Binus University: <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/29/love-hate-relationship/>
- Utami, P. (220). *Gambaran Post Traumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran*. *Psikoborneo*, 297-306.