

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- D. Ruben Brent, Lea P. Stewart. 2017. *Communication and Human Behavior Fifth Edition*. Ibnu Hamad. 2017. Komunikasi dan Perilaku Manusia Edisi 5 : Rajawali Pers.
- Cangara, Hafied. *Pengantar Ilmu Komunikasi Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pres. 2016.
- Budiharto. *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.2013.
- Bungin, Buurhan. *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana. 2006.
- Santrock, J, W. *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Erlangga, Jakarta. 2011.
- Martono, Nanang. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta : Graffindo Persada. 2015.
- Notoatmojo S. *Promosi kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta, Jakarta. 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.2011
- Suryawati, Juju dan Maryati, Kun. *Sosiologi SMA untuk Kelas XII*: Erlangga, Bandung. 2015.
- Suto po, H.B.*Metode Penelitian Kualitatif*. Universitas Sebelas Maret. Solo.2010
- Ms, Christy. *Toxic Relationship Free : Ketika Hubungan Meracuni Masa Depan, Apa yang Harus Dilakukan?*.Elex Media Komputindo, Jakarta. 2022.
- McGruder, J.A. *Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship*. Xlibris US, Bloomington. 2018.

Sumber Jurnal, Artikel, dan lain-lain

- Rosihan, Akhmad. 2020. *Analisis Perilaku Komunikasi Pengguna Game Online Free Fire pada Siswa SMK Negeri 1 Martapura Kabupaten Oku Timur*. Jurnal Online Mahasiswa Komunikasi Universitas Baturaja, 1 (1), 1-11.
- Praptiningsih N, Andayani, Putra G, Kumari. 2021. “Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja”. *Jurnal Budiluhur* 12(2), 138-149. <https://journal.budiluhur.ac.id/index.php/comm/article/view/1510>
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2019. <http://www.komnasperempuan.go.id/read-news-lembar-dan-poin-kunci-catatan-tahunan-komnas-perempuan-tahun-2019> diakses pada 5 April 2022 pukul 09.30
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2020. <http://www.komnasperempuan.go.id/read-news-siaran-pers-dan-lembar-fakta-komnas-perempuan-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan-2020> diakses pada 5 April 2022 pukul 10.24
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan 2021. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2022-bayang-bayang-stagnansi-daya-pencegahan-dan-penanganan-berbanding-peningkatan-jumlah-ragam-dan-kompleksitas-kekerasan-berbasis-gender-terhadap-perempuan-2021> diakses pada 20 Juni 2022
- Syamsuriah Tining. 2021. “*Novia Widyasari Mahasiswa yang Ditemukan Meninggal di Samping Makam Ayahnya*”, <https://seputartangsel.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-143156944/novia-widyasari-mahasiswa-yang-ditemukan-meninggal-di-samping-makam-ayahnya-ternyata>, diakses pada 5 April 2022 pukul 10.28
- Suryanto Ari. 2019. “*1873 Kasus Terjadi dalam Pacaran*”, <https://radarlampung.co.id/1-873-kasus-terjadi-dalam-pacaran-p-berupaya-akhiri-kekerasan-berbasis-gender/>, diakses pada 5 April 2022 pukul 10.30
- Saraswati, D. (2019) “*Toxic Relationship*”. Hmiks.ui.ac.id. diakses pada 6 April 2022 pukul 14:30

- Ananda, 2022. “*Trauma Healing : Pengertian, Fase, Metode, dan Jenis Terapinya*”, <https://www.gramedia.com/best-seller/trauma-healing/>, diakses pada 11 April 2022 pukul 15:43
- Miao Xue Rong, dkk. “Posttraumatic stress disorder : from diagnosis to prevention”. *Jurnal Military Medical Research*. 5(32). <https://mmrjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40779-018-0179-0>
- Fuad Zis, Sirajul, dkk. “Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Millennial dan Generasi Z di Era digital”. *Jurnal Satwika* 5(1). 69-87. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JICC>
- Seamon, David; Phenomenology, Place, Environment, and Architecture - A Review of the Literature; http://www.arch.ksu.edu/seamon/articles/2000_phenomenology_review.htm
- Hasbiansyah, O. (2008). “Pendekatan Fenomenologi : “Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi”. *Journal Mediator*. <https://doi.org/10.29313/mediator.v9i1.1146>

LAMPIRAN

LAMPIRAN TRANSKRIP WAWANCARA

Informan Utama

Nama : SD

Usia : 20 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa

RM#1: Bagaimana trauma yang dialami oleh Individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?		
No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kehidupan pacaran anda?	Kehidupan pacaranku sama dia itu terbuka sekaligus kayak apadi, emm bebaska sama dia, terbuka, mungkin juga karena seringka sama 24 jamka sama dia kek ndadami kurasa sekat sama dia kek bebas pacaranku sama ini orang.
2	Bagaimana kondisi yang anda rasakan setelah mengalami pengalaman pacaran?	kalau dibilang pengalamanku, apa yang kurasa selama pacaran, eh hal baiknya karena ada tempatku untuk ngobrol, sharing kek terbukaka sama orang, ada orang yang kupercaya

		<p>untuk tidak khianatika tapi kalau diliat lagi sisi buruknya, eh terkekang, nda bebas, haruski nurut sama dia karena takutki kehilangan apa segala macam, itu yang kurasa ehh pengalamanku juga, apadi, kek merasakan saat itu tertuntutka untuk lebih dewasa sebelum waktunya, mungkin juga karena beda jauhki usiaku sama dia.</p>
<p>3.</p>	<p>Bisakah anda mendeskripsikan diri anda pada masa anda belum mengalami kejadian traumatis khususnya toxic relationship?</p>	<p>Jadi sebelumku itu pacaran, atau kaya sebelumku dapat itu toxic relationship. Saya itu ceria, friendly kak, percayaka sama orang, terus mudahka untuk cerita sama orang, berbaur, terus kaya kalo ada apa-apa lebih empatika sama orang, terus jiwa-jiwa yang kaya mau bantu orang, terus yang kurasa sekali juga itu bagaimana saya bisa terbuka sama orang dalam cerita atau tanya kabar. Dan banyak juga teman-</p>

		<p>temanku dulu sebelumku kenal sama ini yang toxic, ituji.</p>
<p>4.</p>	<p>Apakah anda mengalami ketakutan, terbayang-bayang suatu kejadian buruk yang berkaitan dengan pengalaman percintaan anda?</p>	<p>alau kejadian yang bikinka terbayang-bayang sama takut itu ada. Misalkan dispam telponka sama orang lain jadi kuingatki lagi kejadianku sama dia sama ini mantanku dulu selalu haruska cepat balas chatnya kalo nda jalanka sama dia. Jadi kalau lamaka nda balas chatnya natelponka kalau nda kuangkatki natelponka lagi, baru dia itu kalau menelpon bukan natunggu dulu mati tapi nasmiscall-miscall terus sampainya betul-betul diangkat, diresponki. Akhirnya setiap ada mungkin temanku atau ada orang tua yang carika terus naspam telponka saya teringatnya sama itu orang jadi otomatis gemetaranka takutka apa ini salahku kenapa na telponka begitu.</p>

		<p>Dulu saya ini atlet karateka tapi karena sama-sama dia dulu karena dia pelatihku baru saya yang dia latih paska nda sama dia takutka nonton orang karate, apadi', takutka tau-tau hal-hal tentang karate karena dulu kuingat sekali bagaimana dia pukulka yang habis-habisan ka napukul terus dengan alasannya yang kayak begini memang kukerasiko supaya beginiko karena ada juga salahmu makanya saya pukulko begini. Gitu, makanya saya kuhindari karate atau kuliati orang karate kuingatki lagi apalagi orang bertengkar toh terus baku bentak-bentakki otomatis traunaku ingatki dia.</p>
5.	<p>Bagaimana anda mendeskripsikan diri anda saat ini setelah menjadi korban toxic relationship?</p>	<p>yang kurasa setelahku dapat toxic relationship itu, ahhh jadi trust issueka sama orang, susah sekalika percaya</p>

	<p>sama orang karena saya sudah susah percayami sama orang, aa akhirnya apadi menutup dirika nda beranika untuk cerita apa yang kurasa apa yang kupikir ke orang lain karena ehkk takutka dikhianati lagi takutka di apanamanya kek disebarki lagi atau daparka masalah-masalah seperti yang mantanku lakukan ke saya. Terus kurangmi juga temanku tidak adami teman-temanku bisa backup ka karena banyak yang takut berteman sama saya karena itu mantanku pernah kek napukul itu teman-temanku nadatangi, terus kalo misalkan datangka nongkrongka sama temanku tiba-tibaki nyusul, adaki ke saya begitu. Jadi itu yang kurasa sekali, trust issue terus ehh pertemanan dan hilangki kurasa kepercayaan diriku untuk bersosialisasi lagi sama kenal orang-</p>
--	--

		orang baru.
6.	Apakah anda merasa kehilangan jati diri setelah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat?	hmmm, kehilangan jati diri, sama mi itu kalau nda percayaki sama diri sendiri di'? iya itu yang kurasa kayak tidak bisama jadi diriku lagi sendiri karena takutka hal itu terjadi lagi kembali hal-hal yang kurasakan di masa laluku ehh terjadi lagi dengan orang yang kutemani sekarang atau sama temanku kalau saya jadi diriku sendiri jadi kayak nda percayaka sama diriku lagi . Gara-gara itu mantanku yang kutemani selama 4tahun.
7.	Pernahkah anda secara tidak sengaja teringat dengan kejadian traumatis anda akibat dari melihat benda, mendatangi suatu tempat, atau menyaksikan suatu peristiwa?	Eh iya, pernah itumi tadi yang kujelaskan kek ndamauma pernah dekat-dekat lagi dengan hal-hal kayak karate. Terus kalau kuliatki orang bertengkar kuingatki traumaku. Terus sempatka juga samaka dia itu selaluka disekitaran mungkin iya kek alay ki

		<p>iya. Kan samaka dulu ngekos di samata, dan setiap minggu ke malino. Pasku putuska sama dia setakut ituka lewati jalanan samata dan malino. Kayak ada satu tahunanka nda pernah kesana karena selaluka Ingatki kejadian-kejadiannya di setiap jalan yang pernah nakasi turunka atau napukulka di pinggir jalan kek terekamki di memoriku.</p>
<p>RM#2: Bagaimana perubahan perilaku komunikasi yang dialami oleh individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?</p>		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	<p>Bagaimana anda bergaul di lingkungan anda setelah mengalami kejadian traumatis dalam hal ini toxic relationship?</p>	<p>Yang kurasa setelah kulewati masa toksik, kurasa itu toh kak, kayak inikih apa namanya, ehh dedehhhh. Ehkk itulagi kembali akhirnya jadi penyendirika yang awalnya banyak sekali temanku gengku friendly bangetka tapi setelahku itu lewati masa toksik relationship trust issueka</p>

		sama orang, takutka lagi kalo terjadinya sesuatu yang paska sama mantanku kek ndamauka terulangki lagi.
2.	Apakah anda merasakan keterbatasan komunikasi dalam berinteraksi dengan orang lain akibat dari trauma toxic relationship yang anda rasakan?	Berbedaki iya karena yang kurasa itu dulu kalo saya cerita sama orang itu apadi kek asikka ngobrol, percaya, enak tp mungkin karena trust issueku, komunikasiku itu sekedar mendengar apa yang mereka cerita, nda pernahma responki nda pernahma lagi tangapiki yang kurasa juga selaluka menyendiri karena itumi mungkin takutka begitu karena setelahku lepas dari toxic relationship kenaka itu kecemasan, mental, bipolar, jadi semakin menjadiki memang nda bisaka komunikasi efektif sama orang, pasifka atau takkala saya sampai kek saya sekali sama orang.
3.	Bagaimana hubungan komunikasi anda dengan	Jadi kalo hubungan komunikasiku

	<p>keluarga, teman-teman dekat, dan orang-orang yang anda percayai?</p>	<p>dengan keluarga sebelumku eh sama itu mantanku tidak ada komunikasi nda baguski kek tercutoffki komunikasiku dengan keluarga dan sama teman-teman dekat. Karena tercutoffki hilangki kepercayaannya mereka ke saya. Sampai pasku selesai sama ini mantanku mulaimi kembali lagi komunikasi asertif kek bagusmi lagi, maceku bicara paceku bicara sama saya, saya juga bicarami, mereka bertanya saya juga jawabmi jujur kek lebih sehatmi komunikasiku sama keliarga dan orang-orang terdekat. Cuman kalo sama orang-orang yang kayak teman kampus yang nda terlalu akrab kek sama teman kampus atau orang asing kek susahka percaya begitu. Kek kurasa juga khusus untuk keluarga, selamaku sama mantanku itu kek nakasi jelle hubunganku sama</p>
--	---	--

		<p>keluargaku gitu, nalarangka ketemu sama keluargaku. Kalau natelponka mace paceku, nalarangka untuk angkatki balaski karena menurutku ini mantanku natauki kalau mace paceku nda disukai sama dia. Sementara ini mantanku ndamauki kehilangan saya jadi nalarangka begitu untuk balaski chat atau panggilannya kelaurgaku.</p>
<p>4.</p>	<p>Apakah anda pernah terpikir untuk memulai hubungan kembali setelah mengalami toxic relationship?</p>	<p>Eh, pernah karena pada saat ehh apaa, pada saat itu ada satu tahun lebihka itu 2020-2021 ndamauka kenal orang percaya orang dengan alasan takutka lagi ketemu sama orang yang lebih toxic dari dia karena capekma dengan semua drama cinta-cinta, terus kayak merasaja bilang terpolaji itu siklusnya, toh haruska kembali nurut, haruska ikuti apa yang namau, haruska lagi jelaskan diriku saya itu begini, saya</p>

	<p>orangnya begini. Dan malaska mulai itu semua dari awal sampe di 2022 eh mulaima lagii apadi konsul tentang hubungan di psikiater, mulaima berani dekat sama orang, dekatji saja tapi belumpi sampai di tahap pacaran, dekatji saja mauja kenal-kenalan lagi sama orang, mauji lagi tau orang, ya walaupun berapami laki-laki dekatika, naghostingka, bingungki dengan pola pikirku, ketakutanku, dan setelah kusadariki itu ketakutanku dan pola pikirku kayaknya terbentukki gara-gara eh pengalaman toksik relationshikpku kek kuhindarimi untuk terlalu posesif, kutoleransimi banyak hal, kek mauma timbulkanki kesadaranta masing-masing begitu eh.</p>
--	---

Informan Kedua

Nama : MK

Usia : 29 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Dokter Kecantikan

RM#1: Bagaimana trauma yang dialami oleh Individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kehidupan pacaran anda?	Awalnya itu kehidupan pacaranku baik-baikji saja dulu, saya kenal sama dia waktu itu karena jadi dokterka di suatu perusahaan pertambangan dan nadekatika yang waktu itu juga habiska putus sama mantanku. Dia yang selalu kutemani, naajakka kenalan sampainya kayak enakki ditemani ngobrol jadi seringma pergi jalan sama dia. Dulu orangnya baik sekali, suka kasi apa-apa, perhatian, pengertian juga iya dan pokoknya manis sekali untuk orang yang baru kukenal dan merasakan dia itu cocok untuk saya. Tapi ya bagaimana di?

		<p>seiring waktu ndatau kenapa dia berubah, lebih tendensius, emosional, dan suka marah-maraha nda jelas yang kadang menusuk sekali kata-kata sama perlakuannya sama saya. Posesif sekali, cemburuan juga kayak dibatasi sekalika untuk bergaul apalagi sama lawan jenis.</p>
2	<p>Bagaimana kondisi yang anda rasakan setelah mengalami pengalaman pacaran?</p>	<p>Kalau soal kondisi pastimi nda baik iya karena bagaimanapun jeleknya dia di akhir sebenarnya tetapki kusayang karena lamaka sama-sama begitu. Bayangkan kalau sudah maki kelas pranikah di gereja, pokoknya sudahmi juga datang di rumah izin sama orang tuaku, dilamarma dan jalanmi semua persiapan menikah dan akhirnya memutuskanki untuk nda sama itu bikinka trauma dan sakit sekali dengan keadaan. Tapi mau bagaimana juga</p>

		<p>kalau memang nda cocok mending kucutki sebelum nanti pas sudah nikah tambah menjadi-jadi yang bikinka pasti tambah tersiksa jadi biarmi sekarang tersiksaka daripada nanti pas berumah tanggami ternyata nda bahagiaka, sakit hatika karena perilakunya yang sudah bukanmi dia yang dulu lagi pokoknya.</p>
<p>3.</p>	<p>Bisakah anda mendeskripsikan diri anda pada masa anda belum mengalami kejadian traumatis khususnya toxic relationship?</p>	<p>Dulu sebelumku pacaran sama dia sebenarnya pernahma juga pacaran sama orang lain yang tadi kubilang dia itu dekatika paska putus sama mantanku dan mantanku juga dulu itu toksikji juga, beda agamaki. Sukaki mengancam nda makan, mau bunuh dirilah dan hal kek begitu untuk dapat simpati dan belas kasihanku. Suka mengancam di banyak hal dan kasarki begitu. Nah sebelumku kenal ini orang, sakit memangma kurasa dan</p>

		<p>disitu kupikir ketika samaka nanti ini mantanku yang sekarang bakal sembuhka dari sakit hati dan memang awalnya begitu, bahagia sekaligus, dikasika banyak hal. Tapi yang terjadi sekarang ya bedami, seringki kasar dan kalau nagenggamka itu biasa kek nda sadarki sakit sekali caranya pegangka, sukaka nabentak dan itu bikinki diriku yang ceria jadi suka sedih sendiri.</p>
<p>4.</p>	<p>Apakah anda mengalami ketakutan, terbayang-bayang suatu kejadian buruk yang berkaitan dengan pengalaman percintaan anda?</p>	<p>Ketakutan? emmm apadi', banyak hal yang terjadi antara saya sama dia dan itu tentunya bakal jadi memori yang entah jadi kenangan baik atau justru buruk dan memang kuakui banyak pengalaman buruk yang terjadi juga dan kurasakan paska sama dia. Sukaka diajak buat hs dan pernah satu waktu haidka di hari pertama yang kayak</p>

	<p>sakit sekali perutku, pokoknya kek tapukul-pukul itu perut nda enak sekali perasaan dan dia datang dari Bandung transit ke Makassar cuma untuk temuika. Waktu itu nginapki di suatu hotel S dan disitumi dipaksaka untuk ladeni sampai dia bilang, “kau itu pelacur untuk saya” dan disitu sakit sekali kasian hatiku, saya orangnya nda bisa lupa kata-kata jelek dan sukaki muncul di kepalaku dan tiap muncul itu kata-kata bikinka down, bikinka mau maki-maki orang, bikinka jadi orang yang paling nda berguna. Disitu kuladeni dengan perasaan nda enak. Sukaki juga mau diblow yang memaksaki dengan keadaan saya ndamau. Tunggu sebentarnah, sakit dadaku tiap ingat yang begini. Ada manusia kayak begitu yang jahat sekali. Pokoknya biasa itu kalo</p>
--	---

		<p>ndamauka dan dia mau sekali suka sekaligus napaksa dan nakata-katai nda enak. Itu bikinka gemetaran juga tiap kali kuingat karena merasakan jadi budaknya tapi ya maumi diapa waktu itu kusayang sekali dan ndatau juga terbiasaka turuti apa yang namaui itu orang dan beginimi seringma terbayang-bayang perlakuannya tiap lewatka misalnya di hotel tempatku dulu dikasi begitu.</p>
5.	<p>Bagaimana anda mendeskripsikan diri anda saat ini setelah menjadi korban toxic relationship?</p>	<p>Saya sekarang kurasa hampa ka, mati rasaka dengan keadaan yang sudah kurasakan. Tidak sanggupka untuk ingatki hal-hal seperti itu karena itumi yang bikinka hancur itumi yang bikinka hampir bunuh diriku. Bahkan setelahku putus itu masih sukaki datang, naterorka, naikutika, masih sukaki datang ke kantorku yang baru buat minta maaf dan mau balikan sama</p>

		<p>saya tapi biasaka menghidar ndamau bicara tapi ngototki masuk ruanganku dan sujud-sujud sama saya. Di satu sisi muak sekalika, takutka juga karena begitu sekaliki. Intinya nda berhentipi semenjak sudahka putus tambah menjadi-jadi dan berdampak kasian sama psikisku yang mulai was-was tiap di jalan takutka adai buntutika, atau biasa kalau cobaka jalan sama teman cowo sukaki meneror dan cari tahu siapa itu kutemani. Masih sukaki ngespam di instagram, di whatsapp dan waktu di bulan maret 2021 itu sempatka nakirimi bunga, emas dan surat tapi nda pernah kusentuh takutka. Jadi dumba-dumba teruska jalani hari-hariku.</p>
<p>6.</p>	<p>Apakah anda merasa kehilangan jati diri setelah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat?</p>	<p>Itumi tadi kubilang, berdampak besar sekali ini apa-apa ke saya.</p>

	<p>Bayangkanmi yang orang tahu sudah mka dilamar, jalanmi kelas pranikah di gereja, kenalmi sama orang tuaku dan orang-orang dekat seperti keluarga juga tahumi ini rencana nikah dan tiba-tiba terdengarki kabar kalau nda sama mka. Putuska, saya putuskanki karena merasakan bahaya sekalimi, kasarkki, suka bicara yang rendahkanka, suka kelepasan emosinya yang nda sadarki kadang nasakitika secara fisik. Jadika lebih pendiam, traumaka ndamauka ngobrol sama mace paceku dan keluarga besarku. Pernah omaku sampai bilang, “mauko jadi perawan tua kah” karena dia tahu saya nda sama mi itu. Dipaksaka untuk cepat menikah karena umur juga maumi 30 takut nda laku begitu.</p> <p>Sekarang kurasa lebih malaska tanggapi orang, lebih kusuka diam di</p>
--	--

	<p>ruangan kerjaku, lebih privasi apa-apa yang kubikin dan ndamauma sembarangan gampang bilang sesuatu ke orang karena ini gagal nikah jadi tekanan batin, keluargaku juga malu, merasaki juga sudah kukecewakan padahal sebenarnya usahaja untuk bahagiakan diriku dan hindariki sesuatu hal yang bikinka sakit hati. Mmmm paling parahnya karena dihakimika juga kek saya katanya yang kurang sabar, saya katanya yang terlalu banyak menuntut, saya katanya yang terlalu baperan. Mereka itu nda tau kalau sudahka dikasi begini, maksudku diapa-apai dan dikasari. Tapi nda mungkinma juga cerita karena mau dibilang apa juga sama keluarga nassami tambah kecewa bahkan mungkin bisaka nda dianggap anak lagi.</p>
--	--

7.	Pernahkah anda secara tidak sengaja teringat dengan kejadian traumatis anda akibat dari melihat benda, mendatangi suatu tempat, atau menyaksikan suatu peristiwa?	Terjawabmi tadi ini, naik saja di mobilku itu teringatka karena dia sukaki bawa mobilku, dia suka setirika, sukaki keliling cari makan, sukaki jalan-jalan dan menginap di suatu tempat. Makanya biasa kalau lewatka di tempat A biasama bilang deh disinika dulu na maki-maki, disinika dulu na marahi, disini dulu mau sekaliki turun kek begitu intinya. Dan tiap kalika ingat pastimi nda enak kurasa, apalagi kalau ke gerejaka, orang-orang gereja teman-temanku tahu nda samama dia itu juga jadi bikinka nda bisa berhenti teringat karena dimana-manai muncul, takut dan bikin trauma sekali kasian.
RM#2: Bagaimana perubahan perilaku komunikasi yang dialami oleh individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana anda bergaul di lingkungan anda setelah	Kalau bergaul ya begitu-begitu ji iya,

	<p>mengalami kejadian traumatis dalam hal ini toxic relationship?</p>	<p>intinya malaska kumpul di tempat rame atau datangi tempat yang ada kenalanku. Malaska ditanya-tanya, jadi kadang sukaka tunduk di tempat umum untuk hindari orang kentaraika. Apadi', sedikitlah pokoknya jadi kutemani maksudku sebagai orang yang kutemani jalan, kutemani cerita, ndamauma juga muncul di grup keluarga kek diminimalisirlah mereka pi biasa carika baru muncul itupun nda bagaimanaji. Paling teman kayak teman-teman kantorku ji yang lumayan kutemani ngobrol tapi itupun kek nda pernahja coba untuk cerita tentang masalahku karena merasaka malu begitu.</p>
<p>2.</p>	<p>Apakah anda merasakan keterbatasan komunikasi dalam berinteraksi dengan orang lain akibat dari trauma toxic relationship yang anda rasakan?</p>	<p>kalau keterbatasan komunikasi mungkin bisa dibilang begitu, bagaimana kah kalo maluki muncul</p>

		<p>maluki ditanya-tanya maluki ditahu karena gagal menikah? Begitumi iya dibatasi interaksi dan yang kayak tadi kubilang malaska dan nda antusiaska tanggapi orang lain kek kusenyumi saja baru sudahmi. Hampa kurasa apa-apa jadi biar ngobrolka sama orang bikin habis juga energiku. Sama biasa kalo ngobrolka sama laki-laki masih suka terbayang-bayang mukanya itu mantanku dan takutka. Biasami itu kuhindarimi laki-laki yang mau dekatika, ada lagi iya yang suka dekatika na adami istri dan anaknya itumi juga tambah malaska ladeni laki-laki. Kayak merasakan apa nda perluma iya menikah karena nda siapka kurasa dengan kehidupan pernikahan, ndada kutemui laki-laki baik laki-laki jujur.</p>
3.	Bagaimana hubungan komunikasi anda dengan keluarga, teman-teman dekat,	Sudahma tadi bilang toh kalau

<p>dan orang-orang yang anda percayai?</p>	<p>keluargaku ini nda mengerti dan justru saya nasalahkan, nda nasupportka sama sekali. Nakira saya penyebabnya saya memang ia akhiri tapi mereka ndatau kalau sekejam ituki perlakuannya itu cowo ke saya. Tapi keluargaku lemparika dengan kata-kata makian dan itu beh sakit sekali hatiku, nda bisaka terima dikasi begitu tapi maumi diapa iya namanya orang tua, paceku ji diam-diam saja nda menannggapi karena memang awalnya juga dia paling nda setuju saya sama mantanku tapi di akhir nadukungja karena merasaki tuama juga dan iniji yang paling serius tapi ya dia juga bilang kalau saya kapang terlalu keras. Merasaka disudutkan sekali kek saya kah memang salah? Disitu sempatka nda baku bicara dan hindari lah pokoknya komunikasi sama orang tua.</p>
--	---

4.	Apakah anda pernah terpikir untuk memulai hubungan kembali setelah mengalami toxic relationship?	<p>Banyak sekaliji iya dekatika tapi apadi' bukanja mo sombong nah de, saya merasaji kalau masih terbayang-bayangki kasian kejadian jelek yang timpaka dan itu bikinka asli merasa kehilangan diriku sendiri walaupun ndatau juga iya bagaimanaka dulu intinya nda beginika lah. Nda percaya sekalika sama cowo karena itu juga mantanku dulu sukaka nabohongi, pernah lagi iya naselinguhika tapi bodohku kuterimaji kembali. Banyak yang coba dmka, dekatika, dan ajakka nonton begitu tapi nda pernahka mau. Ada juga teman gerejaku itu mau sama saya, katanya si mau jadi temanku tapi merasa kek ada niatnya lebih dan bahkan untuk jadi teman saja itu susahka karena takutka dekat-dekat sama cowo. Apalagi dengan</p>
----	--	--

	<p>pengalaman gagal menikah begitu eh kurasa belumpi memang waktunya ia. Ndapapaji saya sendirimi dulu nanti seiring waktu kalau memang ada jalannya, diambilmi tapi untuk sekarang nda kepikiran karena banyak kejadian jelek begini. Merasaka mauja sendiri dan janganma kayaknya menikah. Ya begitulah pokoknyaa</p>
--	---

Informan Ketiga

Nama : EN

Usia : 25 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Mahasiswa S2 dan Notaris

RM#1: Bagaimana trauma yang dialami oleh Individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Bagaimana kehidupan pacaran anda?	<p>Kalau menurutku pacaranku itu selama ini complicated, rumit sekali terus, ehh apa ya manipulatif. Kenapa bisa saya bilang manipulatif karena selama samaka yang kemaarin banyak hal yang saya tidak tahu tentang dirinya banyak hal yang dia tutupi dari saya yang sebenarnya saya tahu semua hal tentang dia, yang menurutku banyak kesalahan beasrnya dan bisaka trimaki. Tapi di satu sisi, yang kurasa saya bukan orang yang sesuai dengan ekspektasinya selalu ada pertikaian selalu ada masalah dan percikan pertengkaran selamaku dulu sama dia.</p>

	<p>Entah ada yang egois, menurutku berusaha mengerti pasanganku berusaha yakinkan dia take n give, selama kurang lebih tiga tahunka sama dia tidak ada take n give yang kudapatkan. Jadi menurutku tidak sehatki ini hubunganku sampai di titik betul kurasakan bahwa toksikmi ini hubunganku krn mengganggu psikis dan psikologisku. Turun berat badanku, ehkk bolak balik rumah sakitka karena dia terus kupikirkan, selaluka berusaha bangun komunikasi sama dia. Bagaimana caranya menyelsaikan hubunganta, tapi setiap cobaka cari jalan keluarnya nda pernahki mau berusaha saya terus harus pokoknya mengerti jadi menurutku betul-betul complicated begitu eh.</p>
--	--

2	Bagaimana kondisi yang anda rasakan setelah mengalami pengalaman pacaran?	<p>Pokoknya setelah melewati hal jatuh bangunku, pengalaman kemarin, lebih selektifka dalam memilih pasangan dan jujur agak traumaka mengenal laki-laki. Dalam artian kemarin itu hal yang cukup luar biasa kek menguras energi, waktu termasuk juga finansial terkuras jadi menurutku itu yang buatka trauma untuk mengnali lawan jenis untuk memulai hubungan Kembali. Untuk saat ini, belumpa lagi menemukan orang yang klik karena kurasa hal yang kulewati kemarin sulitka untuk lalui begitu eh, kayak untk bangkitpun kayak butuh waktu yang Panjang cukup lama dan cukuip Panjang yang kek haruska butuh bantuan dari orang berkredibilitas untuk lewati ini masalahku kemarin. Mungkin orang-orang berpikir bahwa hal sepelehji itu, bisa jako lalui itu.</p>
---	---	--

	<p>Tapi ndan segampang yang mereka pikirkan, karena sekalipun saya berusaha untuk mendekati diri sama yang di atas justru semakin malam semakin keingatka sama itu orang. Bukan waktu seminggu sebulanka untuk bisa betul-betul lupakan itu orang. Berbulan-bulan sampai betul-betul bisaka rasakan kalau bisaka lewati ini. Traumaku betul-betul yang kulalui terganggu mental, fisikku juga terganggu karena bolak balik rumah sakit, tipeslah, kecapean, krn itu Kesehatan fisik dipengaruhi juga oleh mental karena bikin juga berat badanku turun 10kg, betul-betul kek dua tahun setelah trauma itu saya mulai dekat bergaul sama orang yang dulu kek nda komunikasi sama sekali, kek dlu itu dari ekstrovert jadi introvert yang mauja metime metime</p>
--	---

		terus.
3.	Bisakah anda mendeskripsikan diri anda pada masa anda belum mengalami kejadian traumatis khususnya toxic relationship?	Dulu waktu masih dalam hubungan yang saya rasa toksik banget, saya selalu menuruti apa yang orang-orang katakan, bisa dikatakan people pleaser, saya selalu turuti kemauannya pasanganku yang menurutku sebenarnya saya tidak nyaman seperti dia hobinya berenang saya nda suka itu tapi selaluka berusaha untuk supportki cuman nda kusadari kalau kehilanganka jati diriku sendiri karena berusaha kasi senang pasanganku tapi justru saya yang tidak nyaman dan tidak tenang. Cuman karena mauka kasi senangki, memenuhi memenuhi kemauannya sellauka berusaha tapi ketika mauka jalani kesukaanku justru dia nda nyaman nda suka dan nda pernahka nasupport, jadi mau tidak

	<p>mau selaluka turuti keinginannya, tergerusmi lagi hal yang kusenangi, saya harus buat dia nyaman tanpa saya sadari dia cut hal2 yang saya nyaman, saya suka. Dia selalu mau dimengerti, ketika saya selalu mau narik diri untuk nda habiskan waktunya sama dia saja, kek mauka berteman, kek merasaki hidupnya bakal terpuruk kalau nda sama saya, dia tidak bisa hidup tanpa saya karena menurutnya saya itu orang yang paling mengertiki dia, saya yang bisa buat dia bahagia tapi di satu sisi dia bukan orang yang buat saya bahagia. Itumi buatka jadi murung, ndamau berteman sama siapapun karena selaluka fokus sama dia, hari2ku habis sama dia. Tapi ketika betul2 stuck di permasalahan, ketika butuhka dia, kadang dia ndada, ketika dia butuu selaluka berusaha untuk</p>
--	---

	<p>prioritaskan dia. Itu yang buatka betul2 terpuruk ketika sama dia kurang lebih tiga tahun, memang susah dilupakan karena setiap detik penuh kenangan. Tapi daripada terjebak di hubungan toksik dia suka mengancam menangis-menangis, sampai kek saya butuh metime ndamau diganggu tiba-tiba suka datang ke rumah dan nda mau pulang, menurutku setelah kejadian itu dia selalu kembali dan ulangi kesalahan-kesalahannya, nda pernah belajar peka dan peduli. Kalau putuska itu langsung tiba-tiba datang ke rumah biar hujan-hujan, nasakiti dirinya, pokoknya cari perhatian supaya diterima kembali. Sayaji kurasa sendiri give give give begitu, sedangkan dia ndada. Bisa dibilang hubungan kan simbiosismutualisme, masalah saya sendiri di sini.</p>
--	---

	<p>Tapi menurutku, dia suka apresiasi orang lain kalau dia suka walaupun bukan orang terdekatnya, suka napuji. Tapi ketika itu tentang saya dia nda pernah pujika, teman-temanku ji justru yang pujika ya karena dalam hubungan itu butuhki juga diapresiasi, divalidasi. Tapi disatu sisi, dia itu selalu butuhka, padahal saya ndaji. Tapi merasakan juga dimanfaatkan sampai sakitka dan dia nda pernah peduli kalau saya sakit, dia egois, dia tidak pikirkanka, dia selalu harus ditanya kesalahannya tanpa dia bisa gali, dia selalu mau disuapi, didikte, selaluki suka bertanya “apakah ini kesalahanku?” Padahal saya ini maunya dia introspeksi diri, tapi dia nda pernah tahu. Nda sukaka pasangan yang mendikte, karena menurutku cowo itu nda suka didikte, jadi</p>
--	---

	<p>mengertilaloko kesalahanmu gimana gitu, jadi kalau kejadiannya begini harusko menerka-nerka. Tiga tahun lebih tidak pernah dia paham bagaimana caraku selalu mau kasi sadar dia tentang kesalahan/kesalahannya menurutku ini anak tidak terllau dewasa. Cocokja iya memang betul, tapi merasakan tidak dawasaki. Jadi akhirnya ambilka keputusan besar harus akhiriki, cutmi hubunganku yang menurutku kek berat sekali itu keputusanku karena haruska akhiriki karena betul2 tidak bisama terimaki, sampai dia dulu nda bisa terima sampai blokirka. Tapi dari situ dia baik-baik sajaji, justru saya yang sakit-sakitan. Dari situ sukaka parnoan kalau dengarki atau pernah juga itu namasuki liveku langsungka gugup. Langsungka pepe bicara karena</p>
--	--

	<p>takutka salah karena menurutku dia itu orang perfeksionis, selauka merasa haruska sempurna di depannya dan itumi juga bikinka histeris sendiri, menangiska sampai pingsan, betul-betul tidak kurasa kemampuan diriku sendiri. Kek si sekitarku itu orang wow semua kek saya itu bisa dipandang sebelah mata begitu eh, skillku dibanding orang-orany di sirkelnya jadi kurasa toh bukanka orang yang diharapkan kalau begitu. Makanya sukaka menyendiri, ditelponka sm orang tapi nda semangatka, butuhka waktu lebih banyak sama diriku, menjauhka sama orang, biasa kalau di rumah menangiska sampai selaluka berusaha untuk nda dengar lagu-lagu sedih. Biasaka tiba-tiba marah, tiba-tiba ketawa. Kurasa disitu gangguan</p>
--	---

	<p>mentalka. Kalau fullmi di dalam dadaku, haruska berteriak di kamar mandi. Karena nabilang dokter psikiaterku, itu tingkat menengahmi maksudnya menengah ke tinggimi karena agak susahma kontrolki jadi sukaka teriak sekencang2nga dan lampiaskanki sesuatu di dadaku. Orang-orang di rumahku itu bertanyami kenapaka, sampai ditaumi kayanya punya penyakit gangguan mental karena dari dampaknya hubunganku kemarin kekka dirusaki, berteriakka kencang-kencang kalau misalnya sudah tenangmi di dadaku baru sedikit baik intonasiku. Semenjakka sudah ke psikiater minum obat, alhamdulillah mulaima tidur terus, sakit sampai kukonsumsi itu, sempitka juga diruqyah gara-gara itu, tapi tidak adaji efek sampingnya.</p>
--	--

		<p>Mungkin orang kira toh ada jin atau apa tapi saya yakin nda kek gitu yang kurasakan.</p>
<p>4.</p>	<p>Apakah anda mengalami ketakutan, terbayang-bayang suatu kejadian buruk yang berkaitan dengan pengalaman percintaan anda?</p>	<p>Kalau misalnya di satu tempat kek flashback ka di tempat-tempat yang pernah kudatangi, biasa bergetar dadaku, sedihka kek pernahka kesini banyak kenanganku sama dia tapi itu justru buatka malah makin kek susah untuk memulai. Sampai pernahka berpikir, karena sebenarnya waktunya kemarin memutuskan sempatki berdua bilang kalau memang jodohki bakal ditakdirkan jaki sama begitu eh. Tapi kurasa kek susah begitu, tapi di satu sisi juga belum moveon nda bisaka nafikan nda moveon pa memang cuman kalau bisa dibbilang berhasilma lalui bisaja lalui yang kemarin. Cuman ndadapi yang bisa seimbang,</p>

	<p>menyeimbangi dia begitu eh tapi di satu sisi diami justru yang sakitiki kasi beginika begitu eh. Sempatma juga berpikir nda perluma kayanya ini sesuai ekspektasi orang yang mau kutemani, yang penting dia menerimami dulu saya. Buat apaka berekspektasi kek kemarin kalau nda natreatka dengan baik. Begini eh, traumaku itu gara-gara yang kemarin bikinka jadi bilang keknya ndausahma menikah deh, berapakalika itu mengeluarkan statement bisaja dengan diriku sendiri, bahagiaja dengan kesendirianku. Karena nda pernah berjalan mulus kisah percintanku, nda perluma dekat secara personal krn kayak kurasa susahma jatuh cinta tp sekaliku jatuh cinta kek kusayang sekali cuman kalau disakitika sakit sekali. Ndamauka menikah bisaja</p>
--	---

		<p>nanti ambil anak angkat. Mamaku sampai bilang nda boleh begitu, cuman sekarang untuk saat ini ndaji dulu deh yang patokki harus dapat pasangan. Banyak orang merasa kurangki kebahagiaan karena cepatki menikah jadi terdoktrinka juga begitu eh. Karena menurutku juga nda mudah itu menyatukan dua orang dengan dua isi kepala yang berbeda. Nda siap pa, memang traumaka dan ndada salahnya orang trauma toh? Karena itu berusaha juga kulalui untuk lebih baik.</p>
<p>5.</p>	<p>Bagaimana anda mendeskripsikan diri anda saat ini setelah menjadi korban toxic relationship?</p>	<p>Kaya pasca traumaku itu kek merasakan bukanka yang dulu. Kek kurasa toh setiap ada orang yang butuh atau minta pertolongan selaluka ready begitu eh sebenarnya itu jati diriku senangka lakukan itu. Tapi di satu sisi haruska evaluasi diriku yang sekarang,</p>

	<p>mungkin orang bilang nda bolehko seperti itu karena merusak dirimu sendiri tapi itumi dariku kecil sukaka lakukan itu. Setiap malam itu sukaka evaluasi diriku sekarang kurasa pelitka, kaya kurasa sekarang kek bagaimana di kalau nda perluka lakukan itu ya nda kulakukan. Biasa itu kalau ada orang ulang tahun selaluka apresiasikanki ulang tahunnya atau pada saat dia punya aktivitas yang kayak butuhki untuk support selaluka ada tapi sekarang kurasa kek nda seperti ituma karena itumi yang bikinka down sakit karena selaluka berekspektasi lebih terhadap orang yang kubaiki. Karena kadang sukaki taruh ekspektasi tinggi tiap kita kasi begitu orang toh? Kita mau dibaiki juga. Saya kuminimalisirmi itu yang kurasa itu jati diriku. Memang dari</p>
--	--

	<p>duluka begitu tapi sekarang kurasa kehilanganma jati diriku, kurasa bukanma yang dulu, bedaki karena traumaku, kurasa juga waktu samaka itu orang kek dimanfaatkanka ini, orang bilangika bodohmu kau masa ndatauko dimanfaatkanko. Selaluka berpikir positif nda mungkinka dimanfaatkan tapi seiring waktu segala sesuatu itu harus punya batasan. Tidak bisaka terlalu berlebihan jadi kuminimalisirki kek kukurangi porsiku yang dulunya berlebihan kayak kukondisikanmi kapanka harus begitu kapan tidak. Yang mana orang bisa dikasi begitu yang mana tidak, kayak kukotak-kotakkanmi. Yang mana betul-betul penting yang mana pantas dan yang mana bisa hargaiki. Bukan kaya dulu mau dia treat atau tidak kusapurataki toh. Sekarang haruska</p>
--	--

		<p>aturki porsinya masing-masing. Haruska evaluasi diriku, nda selamanya diriku yang dulu begitu-begitu terus. Seiring umur seiring waktu pasti ada yang kurang. Haruska beda haruska progresif begitu, tetappa diriku tapi kek yang dulu itu kuminimalisirmi diriku yang dulu.</p>
6.	<p>Apakah anda merasa kehilangan jati diri setelah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat?</p>	<p>Dulu waktu masih menjalin hubunganka lingkunganku itu orang intelektual, orang yang selalu mau terlihat lebih baik. Setelah trauma itu saya berusaha untuk membuka pikiranku dengan mengenal sesuatu yang berlawanan saya bergaul dengan sirkel yang memakai narkoba bukan berarti saya mau kek mereka tapi saya mau tahu kalau misalnya saya bergaul sama mereka apa yang bisa kudapat dari mereka. Saya mau jadikanki tolok</p>

	<p>ukurku, menurutku ternyata dari sisi gelap ada juga sisi terang yang kudapatkan. Saya harus lebih bersyukur, haruska lebih menghargai diriku sendiri nda perluka validasi dari orang lain karena yang lebih tahu diriku saya sendiri haruska temukan kebahagiaanku sendiri. Sebenarnya orang-orang pemakai juga punya sisi terbaik, mereka menjadi dirinya mereka melakukan hal apa yang dia suka dan dia suka. Saya berada di sirkel seperti itu saya lebih bisa show up apa yang kusuka kalau misalnya ada nda enak kurasa saya bilang karena dulu itu nda bisaka bilang sesuatu yang kurasa, bisaka dapat hal positif. Bukan berarti juga menjauhka di sirkel berprestasi mauja saja ada space karena menurutku ada tekanan tersendiri kalau beradaki di sirkel</p>
--	---

	<p>berprestasi. Saya kadang masih suka kek pertemananku sama mereka butuh pengakuan sementara kalau sirkel ku sekarang lebih baguski caranya hargaika, kita tidak perluji cari pengakuan orang-orang tentang kita. Lagian orang-orang begitu juga nda mungkin tiba-tiba begitu tapi ada juga penyebabnya seperti broken home, dapat pelecehan seksual, dapat trauma hidup dan lainnya, intinya nda bisaki berpatokan dalam satu sisi. Sekarang saya nda pedulimi orang mau bilang apa saya berada di sirkel nda punya masa depanlah kata orang ndapapaji karena justru merekami yang paling simpati dan empati ke saya bukan gimmick dan manipulatif. Betul-betul adaki kalau susahka dibanding sirkel yang kek sempurna tapi tidak adaki ketika butuhka. Sampai sempatma</p>
--	---

		<p>juga merasa kekenyanya waktunya dihidupkan, mau saja mati, menangkis di mobil katanya orang kenapa bilang mau saja mati karena susah sekali jalani hidupnya. Nggak bisa munafikan apa yang timbul dalam perasaanmu, apa yang pikirkan selama ini tentang dia-dia itu yang dipikirkan. Banyak orang bilang ke kau kurang ibadah, tidak mudah itu.</p>
7.	<p>Pernahkah anda secara tidak sengaja teringat dengan kejadian traumatis anda akibat dari melihat benda, mendatangi suatu tempat, atau menyaksikan suatu peristiwa?</p>	<p>.Kalau misalnya di satu tempat ke flashback ke di tempat-tempat yang pernah kudatangi, biasa bergetar dadaku, sedih ke pernah kesini banyak kenangan sama dia tapi itu justru buat malah makin susah untuk memulai.</p>
<p>RM#2: Bagaimana perubahan perilaku komunikasi yang dialami oleh individu korban toxic relationship pasca relasi pacaran di Makassar?</p>		
No	Pertanyaan	Jawaban
1.	<p>Bagaimana anda bergaul di lingkungan anda setelah mengalami kejadian traumatis dalam hal ini toxic relationship?</p>	<p>Kalau bergaul ya begitu-begitu jiiya, intinya malah kumpul di tempat rame atau datang ke tempat yang ada</p>

		<p>kenalanku. Malaska ditanya-tanya, jadi kadang sukaka tunduk di tempat umum untuk hindari orang kentaraika. Apadi', sedikitlah pokoknya jadi kutemani maksudku sebagai orang yang kutemani jalan, kutemani cerita, ndamauma juga muncul di grup keluarga kek diminimalisirlah mereka pi biasa carika baru muncul itupun nda bagaimanaji. Paling teman kayak teman-teman kantorku ji yang lumayan kutemani ngobrol tapi itupun kek nda pernahja coba untuk cerita tentang masalahku karena merasakan malu begitu.</p>
2.	<p>Apakah anda merasakan keterbatasan komunikasi dalam berinteraksi dengan orang lain akibat dari trauma toxic relationship yang anda rasakan?</p>	<p>Dulu waktu awal sakitka gara-gara dia kayak tidak mauka ketemu sama siapa-siapa. Memilihka untuk sendiri, ndatau itumi iya kapang nda semangatka ngomong sama orang,</p>

		<p>kayak tidak mauka dulu ketemu sama orang. Sampai ada beberapa yang tegurka kenapa mko itu sombong sekali.</p>
<p>3.</p>	<p>Bagaimana hubungan komunikasi anda dengan keluarga, teman-teman dekat, dan orang-orang yang anda percayai?</p>	<p>Ehh, kalau perbedaanku yang dulu sama yang sekarang, dulu selaluka berpikir bagaimanakah tanggapannya orang sama saya? Tapi sekarang kek bodoamatma orang mau nilaika apa begitu nda pedulika. Mungkin orang bilang keluarga itu tempatta pulang, tapi saya rasa tempat pulangku justru teman-temanku yang sebelumnya kurasakan kurangka rasakanki kepeduliaanku keluargaku, bukan itu yang kuharapkan dan menarik dirika. Carika orang yang bisaka validasiki tentang diriku. Keluargaku bilang kenapa itu eka menarik diri suruhmi itu ibadah kurang ibadahki itu. Mereka selalu berpikir kalau samaka temanku</p>

	<p>itu hal negatif kubikin, keluargaku yang kurasa harusnya mengertika kenapa jurstu mereka yang bikinka menjauh dan nda nyaman. Sampai dibilangika kau itu nanti kalau meninggalko ndada itu keluarga nanti mau bawa jenazahmu suruhmi saja teman-temanmu. Sakit hatiku sampai keluarka dari grup keluarga. Pokoknya menarik dirika dan ndamauma beratkan orang lain, ada masalahku, saya sakit, yang bantuka teman-temanku, tempat pulangku itu teman-temanku bukan keluargaku. Nda perluma pedeuli dengan apa yang mereka bilang. Nda sejalanaka sama mereka. Dulunya yang kurasa sedikit-sedikit sedihka haruska ikuti apa yang mereka mau, sekarang belajarka dengan sirkel yang kumasuki sekarang. Yang paling penting harus</p>
--	--

		<p>kuprioritaskan kebahagiaanku sendiri.</p> <p>Saya yang masuk rumah sakit saya yang rasa sakitnya bukan mereka. Pokoknya saya mau pikir diriku, saya harus nyaman sama diriku sendiri.</p> <p>Bahagiaka tidak, bisaka lalu atau tidak. Nda pedulima apa orang bilang, kecuali sama orang tuaku tapi itupun haruspa cerna dulu bisa tidak kulakukan. Intinya di orang-orang tertentu, sekarang nda terbukama, makin selektifka betul-betul kupilihki siapa yang kutemani cerita kutemani bicara.</p> <p>Intinya karena diami orang yang buatka terpuruk, diami yang bikinka sakit kek hancur sekali.</p>
4.	Apakah anda pernah terpikir untuk memulai hubungan kembali setelah mengalami toxic relationship?	Terkait hubungan baru setelah pasca hubunganku adaji begitu eh yang dekati, ada beberapa yang berusaha

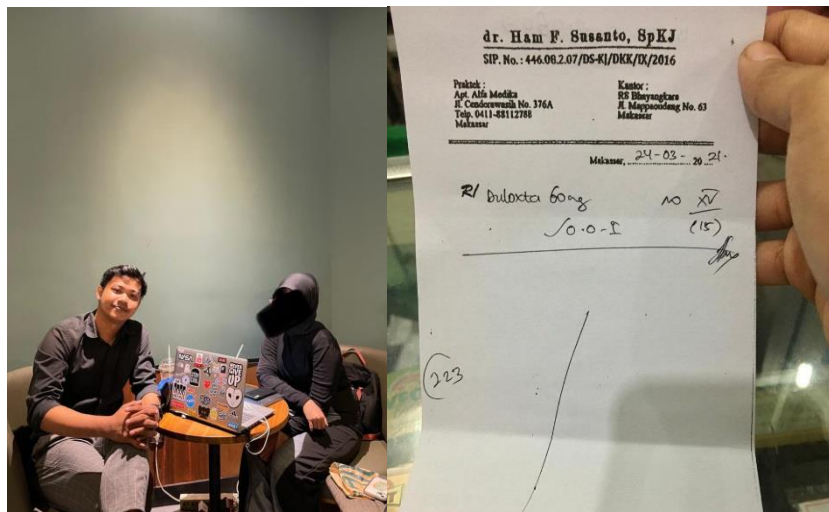
	<p>mendekati tapi entah kenapa toh kek phobiaka atau apakah istilahnya kalau didekatika itu sukaka abaikan chatnya orang. Kek selaluka merasa lagi ndamauka dulu deh, masih mauka sama diriku sendiri. Karena dulu toh bukan satu orang yang kutanggung tapi dua kepala kutanggung begitu eh. Makanya di titik sekarang kek mauka sendiri dulu deh walaupun orang bilang berapami umurmu begitu, tapi merasaka nda siappa begitu, nda bisaka munafikan kalau ada yang datang selakuka abaikanki belumpa dekat lebih dalam lebih jauh tapi kek ilfeel duluan, setelah trauma itu betul-betul takutka berhubungan, emm bukan sekadar berhubungan pacaran tapi kek lebih ke pasangan hidup. Justru buatka takut yang jangka panjang, bagaimana misalnya kalau</p>
--	--

	<p>ada masalah yang rumit kek kemarin, apakah lebih parah psikisku dibanding kejadian yang kemarin, selaluka terbayang-bayang dengan ketakutan, makin dalamki, kurasa kek akhir-akhir ini nda bisapa, takutka, nda bisapa bertanggungjawab sama diriku. Menurutku selain itu ada juga hal yang masih mau kuselesaikan dulu, kurasa haruska fokus di situ, kutau diriku sendiri kalau punyaka hubungan biasa kek nda fokuska, hilangki apa yang kucapai. Mauja sendiri, nda pernahja takut kalau misalnya tuama nanti tapi ndda pasanganku justru takutka kalau misalnya ada pasangan hidupku.</p>
--	---

DOKUMENTASI



Wawancara bersama Informan SD



Wawancara bersama Informan EN



Wawancara bersama MK

PROFIL PENELITI

Nama : Gilang Ramadhan
Tempat Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 10 Januari 1999
NIM : E021181513
No. Hp : 085238694238
Email : Gildbrave@gmail.com
Riwayat Pendidikan : SMAN 1 SIDRAP