



**Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relationship
di Kalangan Generasi Z**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh :

Raya Ariani

44222010110

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

2026



**Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relationship
di Kalangan Generasi Z**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata
(S1) Program Studi Ilmu Komunikasi**

Disusun Oleh :

Raya Ariani

44222010110

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Raya Ariani
NIM : 44222010110
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi/Public Relations

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relations di Kalangan Generasi Z” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

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

Jakarta, 25 Februari 2026



Raya Ariani

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Raya Ariani
NIM : 44222010110
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Bidang Studi : Public Relations

Dengan judul “Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relationship di Kalangan Generasi Z”, telah dilakukan pengecekan similarity dengan sistem Turnitin pada tanggal Kamis, 26 Februari 2026, didapatkan nilai persentase sebesar 14%

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Februari 2026
Administrator Turnitin



Rizki Agustin. S.Kom

KAMPUS MENARA BHAKTI

Jl. Raya Meruya Selatan No. 01, Kembangan, Jakarta Barat 11650
Telp. 021-5840815 / 021-5840816 (Hunting), Fax. 021-584 0813
<http://www.mercubuana.ac.id>, e-mail: umb@mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Raya Ariani
NIM : 44222010110
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relationship
di Kalangan Generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 9 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :
Pembimbing



Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si
NIDN/NUPTK : 0318116602

Jakarta, 25 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)
NIDN/NUPTK : 0318116602



(Dr. Farid Hamid Umarella, M.Si)
NIDN/NUPTK : 0301117301

KATA PENGANTAR

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari jalan yang sesat menuju jalan yang di rahmati oleh Allah dengan risalah yang dibawanya yaitu Agama Islam yang akan menyelamatkan dan mengantarkan pemeluknya menuju kebahagiaan yang ada di dunia dan akhirat.

Peneliti menyadari sebagai manusia biasa dalam penelitian ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan akibat keterbatasan pengetahuan serta pengalaman. Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak, khususnya Bapak Dr. Farid Hamid, M.Si., selaku dosen pengampu mata kuliah metode penelitian kualitatif yang telah membimbing, memberikan ilmu, memberikan semangat yang tiada hentinya, motivasi, dan nasehat – nasehat yang sangat bermanfaat yang telah diberikan kepada peneliti teori demi terselesaikannya proposal penelitian ini.

Selama proses penelitian dan penyusunan proposal penelitian ini menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Tanpa bantuan serta dorongan dari berbagai pihak yang secara moril maupun materiil, dimungkinkan skripsi ini tidak akan bisa selesai sebagaimana harusnya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana beserta seluruh jajaran Petinggi Universitas Mercu Buana, yang telah mendukung kegiatan perkuliahan serta memberikan kesempatan bagi saya untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan saya dalam bidang Ilmu Komunikasi.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana serta Dosen Pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan tugas akademik, serta membimbing saya selama proses penyusunan
3. Ibu Dr. Irmulansati T, SH, M.Si., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

Universitas Mercu Buana

4. Bapak Dr. Farid Hamid, M.Si., selaku Ketua Program Studi Public Relations Universitas Mercu Buana

5. Orang Tua saya tercinta atas dukungannya selama ini baik secara Moral dan Material, sehingga saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi saya.

6. Kepada Adik saya terkasih yang telah memberikan saya semangat dan menjadi penghibur dikala saya jenuh. Akhir kata saya berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan dalam dunia Pendidikan khususnya bidang Ilmu Komunikasi.

Jakarta, Mei 2025



Peneliti,
Raya Ariani

44222010110

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raya Ariani
NIM : 44222010110
Fakultas/Program Studi : Ilmu Komunikasi / Public Relations
Judul Tugas Akhir : Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relations di
Kalangan Generasi Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Februari 2026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Yang menyatakan,



10000
SEPULUH RIBUPAN
METERAI
TEMPEL
13FC4ANX292865716

Raya Ariani

ABSTRAK

Nama : Raya Ariani
NIM : 44222010110
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Laporan Skripsi : Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan Toxic Relationship di Kalangan Generasi Z
Pembimbing : Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si.

Fenomena hubungan pacaran di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya pola komunikasi interpersonal yang tidak selalu berjalan sehat. Dalam beberapa kasus, komunikasi yang tidak seimbang dapat berkembang menjadi *toxic relationship* yang ditandai dominasi salah satu pihak, kontrol emosional, serta rendahnya keterbukaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak emosional seperti rasa takut, kecemasan, dan kelelahan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic relationship* di kalangan Generasi Z, meliputi ciri komunikasi yang muncul, cara informan mengidentifikasi dinamika toxic, serta upaya memperbaiki komunikasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, berdasarkan teori komunikasi interpersonal serta didukung konsep *attachment* dan ketergantungan emosional. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap enam informan berusia 21–23 tahun yang merupakan mahasiswa dan pekerja dengan kriteria pernah mengalami hubungan pacaran tidak sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dalam hubungan *toxic relationship* ditandai dengan komunikasi tidak setara, dominasi pasangan, minim keterbukaan, serta respons yang cenderung meremehkan perasaan. Informan umumnya tidak langsung menyadari hubungan tidak sehat karena keterikatan emosional dan durasi hubungan, namun kesadaran mulai muncul ketika komunikasi memicu tekanan emosional yang berulang. Upaya perbaikan dilakukan melalui diskusi dan penyampaian perasaan, namun sering tidak efektif karena perubahan pasangan tidak konsisten. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *toxic relationship* pada Generasi Z dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal yang tidak sehat dan diperkuat oleh ketergantungan emosional sehingga individu sulit keluar dari hubungan.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Toxic Relationship, Generasi Z, Attachment Theory, Ketergantungan Emosional

ABSTRACT

Name : Raya Ariani
Student ID : 44222010110
Program Study : Communication Science
Thesis Title : Interpersonal Communication in Toxic Relationships Among Generation Z
Consuller : Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si.

The phenomenon of dating relationships among Generation Z indicates that interpersonal communication does not always develop in a healthy manner. In some cases, unbalanced communication may lead to a toxic relationship, characterized by the dominance of one partner, emotional control, and a lack of openness. This condition may result in emotional impacts such as fear, anxiety, and psychological exhaustion. This study aims to examine and describe interpersonal communication in toxic relationships among Generation Z, including the communication characteristics, how informants identify toxic dynamics, and the efforts made to improve communication.

This research employs a qualitative approach using a case study method, based on interpersonal communication theory and supported by attachment theory and emotional dependency. Data were collected through in-depth interviews with six informants aged 21–23 years, consisting of students and workers who had experienced unhealthy dating relationships.

The findings show that interpersonal communication in toxic relationships is marked by unequal communication, partner dominance, limited openness, and responses that tend to dismiss feelings. Most informants did not immediately realize that the relationship was unhealthy due to emotional attachment and the duration of the relationship; however, awareness began to emerge when communication repeatedly caused emotional distress. Efforts to improve communication were carried out through discussions and expressing feelings, but were often ineffective due to inconsistent changes from the partner. This study concludes that toxic relationships among Generation Z are influenced by unhealthy interpersonal communication and reinforced by emotional dependency, making it difficult for individuals to leave the relationship.

Keywords: Interpersonal Communication, Toxic Relationship, Generation Z, Attachment Theory, Emotional Dependency.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Penelitian Terdahulu	9
2.2 Kajian Teoritis.....	17
2.2.1 Komunikasi Interpersonal	17
2.2.2 Tahap -Tahap Hubungan interpersonal	18
2.2.3 Toxic Relationship	21
2.2.3.1 Faktor- Faktor Penyebab Toxic Relationship	23
2.2.4 Kategori Hubungan Toxic Relationship	23

2.2.5 Teori Ketergantungan Emosional (<i>Emotional Dependency Theory</i>)	25
2.2.6 Teori Keterikatan (<i>Attachment Theory</i>)	26
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Paradigma Penelitian.....	27
3.2 Metode Penelitian.....	28
3.3 Subjek Penelitian.....	29
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.4.1 Data Primer	30
3.4.2 Data Sekunder	31
3.5 Teknik Analisis Data.....	31
3.6 Teknik Keabsahan Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	34
4.1.1 Karakteristik Generasi Z dalam Konteks Hubungan Toxic Relationship.....	34
4.1.2 Konteks Toxic Relationship Pada Gen Z	35
4.1.3 Deskripsi Informan.....	36
4.2 Hasil Penelitian	39
4.2.1 Latar Belakang dan Durasi Hubungan.....	39
4.2.2 Ciri-ciri Indikasi Toxic Relationship pada Mahasiswa Generasi Z	43
4.2.3 Bentuk Tekanan, Kontrol, dan Ketergantungan Emosional.....	47
4.2.4 Upaya Informan dalam Memperbaiki Hubungan	50
4.2.5 Respon Pasangan terhadap Upaya Perbaikan Hubungan.....	53
4.2.6 Keputusan Informan Mengakhiri Hubungan	56
4.2.7 Refleksi Informan setelah Mengakhiri Hubungan Toxic.....	60
4.2.8 Ciri-Ciri Komunikasi Interpersonal dalam Hubungan <i>Toxic</i> di Kalangan Generasi Z	63
4.2.9 Cara Generasi Z Mengidentifikasi dan Mengalami Dinamika Komunikasi <i>Toxic</i> dalam Hubungan Berpacaran	64
4.2.10 Langkah-Langkah Generasi Z dalam Memperbaiki Komunikasi pada Hubungan yang Dianggap <i>Toxic</i>	64

4.3 Pembahasan.....	65
Proses Refleksi dan Perubahan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran.....	72
5.2.1 Saran Akademis	72
5.2.2 Saran Praktis	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3. 1 Data Informan	30
Tabel 4. 1 Bagan Hasil Penelitian	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN & DRAFT PERTANYAAN PENELITIAN	78
Lampiran 2 TRANSKIP WAWANCARA	84
Lampiran 3 CV.....	145

