

Bertahan Dalam Hubungan Pacaran Yang Toxic : Sebuah Pendekatan Analisis Temaik

Citra Anriani¹, Rizal Kurniawan²

¹Universitas Negeri Padang, citraanriani29@gmail.com

²Universitas Negeri Padang, rizal.kurniawan@fip.unp.ac.id

Abstrak

Riset ini bertujuan untuk menganalisis dan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif perempuan dewasa awal yang bertahan dalam hubungan pacaran yang toxic, faktor psikologis yang mendorong keputusan tersebut, serta dampaknya terhadap kehidupan. Penelitian kualitatif dengan pendekatan analisis tematik ini menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria perempuan berusia 20–30 tahun di Kota Padang yang memiliki pengalaman bertahan dalam hubungan pacaran toxic minimal 1 tahun. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang perempuan dewasa awal berusia 21–22 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, serta diuji keabsahannya menggunakan triangulasi penyidik dan member check. Hasil penelitian mengidentifikasi empat tema utama: awal menjalin hubungan yang diwarnai komunikasi intens dan pengalaman positif; pengalaman toxic relationship berupa kontrol berlebihan, tuduhan tak berdasar, perselingkuhan, hingga kekerasan verbal dan fisik; dampak multidimensional yang mencakup gangguan psikologis (stres, kecemasan, penurunan harga diri, hingga self-harm), masalah kesehatan fisik (sesak napas, gangguan pencernaan, penurunan berat badan, cedera), serta penurunan fungsi sosial dan prestasi akademik; serta alasan bertahan yang dipengaruhi oleh keterikatan emosional, ketergantungan, harapan akan perubahan pasangan, bujukan serta permintaan maaf, trauma bonding, besarnya investasi hubungan, dan ketakutan mengakhiri hubungan. Temuan ini menegaskan bahwa keputusan bertahan merupakan proses psikologis kompleks yang saling berinteraksi, bukan sekadar didasari oleh rasa cinta semata.

Kata Kunci: *toxic relationship, pacaran, bertahan dalam hubungan, analisis tematik, dewasa awal*

Abstract

This research aims to analyze and explore in depth the subjective experiences of young adult women who stay in toxic dating relationships, the psychological factors driving such decisions, and the impacts on their lives. This qualitative study, utilizing a thematic analysis approach, employed a purposive sampling technique. The criteria for the participants were women aged 20–30 years in Padang City who have experienced staying in a toxic dating relationship for at least 1 year. The research subjects consisted of three young adult women aged 21–22 years. Data were collected through semi-structured interviews and observations, and the data validity was tested using investigator triangulation and member checking. The research results identified four main themes: the initiation of the relationship characterized by intense communication and positive experiences; experiences of the toxic relationship in the form of excessive control, baseless accusations, infidelity, as well as verbal and physical abuse; multidimensional impacts covering psychological distress (stress, anxiety, decreased self-esteem, up to self-harm), physical health issues (shortness of breath, digestive disorders, weight loss, injuries), along with a decline in social functioning and academic achievement; and the reasons for staying, which are influenced by emotional attachment, dependency, hope for the partner's change, persuasion and apologies, trauma bonding, the magnitude of relationship investment, and the fear of ending the relationship. These findings confirm that the decision to stay is a complex, interacting psychological process, rather than being solely based on love alone.

Keywords: *Toxic relationship, dating relationship, thematic analysis, young adult women.*

Corresponding Author:

Rizal Kurniawan

Universitas Negeri Padang; rizal.kurniawan@fip.unp.ac.id

PENDAHULUAN

Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kebutuhan mendasar akan kasih sayang, kelekatan, serta hubungan emosional yang bermakna dalam setiap fase kehidupannya. Salah satu bentuk hubungan interpersonal yang paling umum dan krusial dijalani pada masa dewasa awal adalah hubungan pacaran. Masa dewasa awal, atau yang sering dikenal dengan istilah *emerging adulthood*, merupakan fase transisi yang sangat penting, di mana individu secara aktif melakukan eksplorasi identitas, termasuk di dalamnya pencarian jati diri dalam hal hubungan romantis dan komitmen emosional (Arnett, 2023). Dalam fase perkembangan ini, individu mulai belajar mengenal lebih dalam mengenai arti cinta, kedekatan intim, rasa saling percaya, serta cara untuk merawat dan mempertahankan hubungan dengan pasangan di tengah berbagai dinamika kehidupan. Idealnya, hubungan pacaran pada tahap ini menjadi wadah bagi individu untuk saling mendukung, bertumbuh bersama, dan mencapai kematangan emosional. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua hubungan pacaran berkembang ke arah yang sehat dan konstruktif. Banyak di antaranya justru menunjukkan pola interaksi yang penuh dengan konflik, bersifat manipulatif, serta secara konsisten menimbulkan ketidaknyamanan dan penderitaan emosional yang mendalam, sebuah fenomena yang secara luas dikenal sebagai hubungan pacaran yang *toxic* (Firestone, 2023).

Ketika seseorang di usia dewasa awal terlibat dan terperangkap dalam hubungan yang *toxic*, proses perkembangan emosional, pencarian identitas, dan kemandirian mereka dapat terganggu secara signifikan. Hubungan yang tidak sehat ini menciptakan pola relasi yang merusak, di mana individu cenderung menginternalisasi perilaku negatif tersebut dan berisiko meniru atau mengulang pola relasi yang tidak sehat di masa depan, sehingga siklus hubungan *toxic* dapat terus berulang tanpa disadari (Daeli & Santosa, 2024). Pada fase ini, korban sering kali merasa bahwa nilai dirinya sepenuhnya bergantung pada penerimaan dan validasi dari pasangan. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan yang luar biasa untuk mengambil keputusan berpisah atau melepaskan diri, meskipun secara sadar mereka mengalami penderitaan fisik maupun mental. Hal ini diperkuat oleh pandangan bahwa individu pada fase dewasa awal sering kali memiliki distorsi kognitif dalam memaknai cinta; mereka cenderung menganggap bahwa cinta sejati harus diwujudkan melalui pengorbanan yang tidak terbatas dan kesabaran tanpa ujung, bukan sebagai sebuah hubungan resiprokal yang saling mendukung, menghargai, dan membahagiakan (Girsang, 2024).

Konsep mengenai *toxic relationship* telah banyak dikaji dalam literatur psikologi klinis dan sosial. Hubungan dapat dikategorikan sebagai *toxic* ketika satu atau kedua belah pihak secara terus-menerus menunjukkan perilaku yang menimbulkan ketegangan emosional tingkat tinggi, seperti kontrol yang berlebihan terhadap kehidupan sosial pasangan, kekerasan verbal yang merendahkan martabat, kecemburuan ekstrem yang tidak beralasan, hingga pengekan kebebasan individu (Girsang, 2024). Secara konseptual, hubungan *toxic* digambarkan sebagai interaksi

antarmanusia yang tidak memiliki unsur saling mendukung, dipenuhi oleh konflik yang destruktif, adanya upaya sistematis dari salah satu pihak untuk melemahkan pihak lain, diwarnai persaingan yang tidak sehat, serta hilangnya rasa hormat (Glass, 1995). Lebih spesifik dalam konteks romantis, pacaran *toxic* didefinisikan sebagai hubungan yang secara nyata ditandai dengan pola komunikasi yang negatif, manipulasi psikologis, pengontrolan absolut, hingga kekerasan emosional yang secara perlahan namun pasti merusak harga diri dan kepercayaan diri individu yang menjadi korbannya (Setty, 2023). Hubungan semacam ini tidak terjadi secara sporadis, melainkan membentuk sebuah siklus penyalahgunaan emosional (*cycle of abuse*) yang sangat sulit dihentikan, terutama karena pelaku sangat piawai menggunakan taktik manipulasi dan menanamkan rasa bersalah (*guilt-tripping*) pada korban demi melanggengkan kekuasaan dan dominasinya dalam relasi tersebut (Firestone, 2023).

Kondisi ini menjadi semakin kompleks jika dikaitkan dengan fase *adulthood* yang sedang dijalani oleh kelompok usia dewasa awal, khususnya bagi subjek perempuan. Perempuan dewasa awal umumnya berada pada tahap krusial di mana mereka dihadapkan pada pencarian identitas yang mapan, kebutuhan mendesak akan kelekatan emosional yang stabil, serta keinginan kuat untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih serius dan berorientasi pada masa depan (Arnett, 2023). Sayangnya, kondisi psikososial ini sering kali menjadi pedang bermata dua yang membuat perempuan jauh lebih rentan untuk terjebak dan bersikeras mempertahankan hubungan yang tidak sehat. Kerentanan ini didorong oleh adanya harapan irasional akan kestabilan hubungan, kebutuhan dasar manusiawi untuk merasa dicintai dan diterima, serta ketakutan yang mendalam terhadap kesepian atau penolakan sosial (Santrock, 2018). Tekanan perkembangan pada fase *adulthood*, seperti ekspektasi akademik, persaingan karier, dan dinamika relasi sosial yang semakin kompleks, membuat individu sering kali menjadikan hubungan romantis sebagai satu-satunya sumber dukungan emosional utama (Syed & McLean, 2016). Sebagai akibatnya, meskipun hubungan yang dijalani secara empiris memberikan dampak destruktif secara psikologis, banyak perempuan tetap memilih untuk bertahan dengan alasan merasa telah memiliki keterikatan emosional yang terlalu kuat, ketakutan untuk memulai hubungan baru dari awal, atau terjebak dalam keyakinan naif bahwa pasangan mereka pada akhirnya akan berubah seiring berjalannya waktu (Rahmadiani, 2025).

Di Indonesia, fenomena pacaran *toxic* dan kekerasan dalam hubungan romantis (*dating violence*) telah mencapai titik yang mengkhawatirkan dan banyak ditemukan di kalangan mahasiswa. Hubungan pacaran *toxic* di lingkungan akademik sering kali memanifestasikan dirinya dalam bentuk kontrol yang sangat ketat terhadap aktivitas sosial pasangan, komunikasi yang manipulatif dan membatasi, serta munculnya ketergantungan emosional yang berlebihan (Daeli & Santosa, 2024). Ironisnya, sebagian besar individu yang berada dalam situasi ini secara kognitif menyadari bahwa perilaku pasangan mereka adalah *toxic* dan merugikan, namun mereka kehilangan daya (agensis) untuk keluar karena dilumpuhkan oleh rasa takut kehilangan atau terikat pada janji-janji perubahan yang semu (Daeli & Santosa, 2024). Realitas ini didukung oleh data statistik yang dikeluarkan oleh lembaga negara. Berdasarkan survei nasional terkini, kasus kekerasan dalam pacaran menunjukkan tren peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2024, kasus kekerasan terhadap perempuan di Indonesia mengalami lonjakan sebesar 14,17% dari tahun sebelumnya, di mana angka ini didominasi oleh kekerasan yang terjadi di ranah personal atau domestik, termasuk di dalamnya hubungan pacaran (Komnas Perempuan, 2024). Data empiris ini menjadi bukti tak terbantahkan bahwa hubungan pacaran *toxic* bukan lagi sekadar persoalan

privat antarindividu, melainkan telah bermutasi menjadi fenomena sosial dan krisis psikologis yang sangat kompleks di tengah masyarakat.

Menjalani hubungan *toxic* dalam jangka waktu yang lama terbukti membawa konsekuensi klinis yang parah. Dinamika psikologis dalam relasi yang tidak sehat ini sering kali melibatkan kekerasan psikologis dan fisik. Pada individu dewasa awal, situasi ini menjadi jauh lebih rumit karena tingginya tingkat keterikatan emosional dan rendahnya kecakapan dalam menetapkan batasan personal (*personal boundaries*) yang tegas dan sehat (Whitney & Llyod, 2010). Konflik yang bersifat kronis dan berulang terus-menerus ini menimbulkan tekanan psikologis yang luar biasa berat, yang secara langsung menggerus kemampuan kognitif korban dalam mengelola dan meregulasi emosi mereka (Sulastri et al., 2022). Kegagalan regulasi emosi ini, pada gilirannya, membuat korban semakin tidak berdaya dan sering kali merespons perlakuan *abusive* dengan cara yang kurang adaptif, sehingga memperburuk dinamika relasi itu sendiri (Sulastri et al., 2022).

Lebih jauh, fenomena psikologis yang membuat seseorang memilih "bertahan" di tengah penderitaan ini merupakan anomali yang membutuhkan kajian mendalam. Individu yang bertahan hidup dalam hubungan *toxic* pada dasarnya mengalami penderitaan kognitif dan dilema emosional yang hebat antara hasrat naluriah untuk menyelamatkan diri dan keterikatan emosional yang membelenggu mereka pada pelaku (Ramadhani, 2024). Walaupun kognisi mereka menyadari ketidaksehatan hubungan tersebut, faktor-faktor psikis laten seperti ketakutan yang irasional terhadap kesendirian, perasaan bersalah yang dimanipulasi oleh pelaku, ilusi harapan akan perubahan, serta dahaga akan validasi dari sosok lekat (pasangan) membuat rasionalitas mereka terkalahkan, berujung pada ketergantungan emosional yang patologis (Ramadhani, 2024). Menghadapi tekanan batin yang tiada henti, para korban biasanya mengembangkan mekanisme pertahanan ego dan strategi *coping* tertentu. Sebuah riset membuktikan bahwa korban hubungan *toxic* cenderung mempraktikkan *emotion-focused coping* (seperti menulis jurnal harian, berdoa, atau sekadar berkeluh kesah kepada teman terdekat) dan *problem-focused coping* yang salah sasaran (seperti terus-menerus mencoba memperbaiki perilaku pelaku) (Mahmudah et al., 2025). Sayangnya, strategi *coping* ini jarang bersifat adaptif dalam memutus rantai kekerasan; sebaliknya, hal tersebut justru berfungsi sebagai justifikasi yang memperkuat pola ketergantungan, mengunci korban lebih rapat di dalam jerat hubungan yang merusak.

Dari sudut pandang psikologi sosial, kualitas hubungan interpersonal memegang kendali utama atas kesejahteraan mental seorang individu. Hubungan sosial yang dikonstruksi secara sehat akan berperan sebagai pilar dukungan emosional yang kokoh, sedangkan relasi yang buruk dan destruktif merupakan katalis utama pemicu stres kronis yang berujung pada gangguan mental klinis seperti depresi mayor atau gangguan kecemasan menyeluruh (Sullivan, 2014). Ketika seorang individu terpapar stres relasional secara berkesinambungan tanpa adanya kepastian emosional, mereka rentan mengalami disfungsi psikologis yang akut (Qonitah, 2023). Di samping itu, kekerasan dalam wujud psikologis secara perlahan mengisolasi korban dari sistem dukungan sosial eksternalnya, mereduksi harga diri hingga ke titik nadir, dan memicu penarikan diri (*social withdrawal*) secara ekstrem. Di sisi lain, kekerasan fisik yang sering menyertai hubungan *toxic* menjadi instrumen koersif yang digunakan pelaku untuk memaksa korban tunduk secara mutlak pada kehendaknya (Kanda & Kivania, 2024).

Tidak dapat dimungkiri bahwa konstruksi sosial dan budaya juga turut memberikan andil yang signifikan dalam memperburuk keadaan. Tekanan sosiokultural yang berkembang di masyarakat secara tidak langsung memaksa individu untuk terus bertahan dalam hubungan yang menyiksa (Praptiningsih, Mulyono, & Setiawan, 2024).

Dalam ekosistem budaya Indonesia yang sangat mengagungkan nilai-nilai kesetiaan, ketekunan, dan komitmen relasional, individu—khususnya perempuan—sering kali dihadapkan pada ketakutan akan stigma sosial. Mereka dihantui rasa malu dan ketakutan akan dilabeli sebagai individu yang "gagal" atau "tidak sabar" jika berani mengambil langkah ekstrem untuk memutuskan tali hubungan. Konstruksi sosial inilah yang menjadi salah satu rantai kasat mata yang memaksa mereka menelan penderitaan dan membiarkan kesejahteraan mental, otonomi diri, dan martabat mereka dirampas (Praptiningsih, Mulyono, & Setiawan, 2024). Temuan lain dari Asosiasi Riset Ilmu Kesehatan Indonesia (2025) bahkan membongkar fakta bahwa korban sering kali menampilkan pola penerimaan pasif yang diselimuti oleh alasan-alasan romantis palsu seperti cinta yang tak bersyarat, rasa kasihan terhadap trauma masa lalu pelaku, atau ekspektasi perbaikan nasib. Namun di balik narasi kepasrahan tersebut, tubuh dan jiwa mereka menanggung beban stres akut, insomnia kronis, dan kelelahan emosional (*emotional burnout*), membuktikan bahwa "bertahan" di sini bukanlah simbol resiliensi atau ketangguhan, melainkan wujud nyata dari kelemahan regulasi diri dan keterikatan traumatik (*trauma bonding*) yang maladaptif (Asosiasi Riset Ilmu Kesehatan Indonesia, 2025).

Berdasarkan urgensi dan kedalaman masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian mengenai pengalaman subjektif "Bertahan dalam Hubungan Pacaran yang Toxic" menjadi sangat krusial dan relevan untuk dilaksanakan. Secara spesifik, penelitian ini memfokuskan pada pengalaman subjektif perempuan dewasa awal di Kota Padang. Ada tiga alasan fundamental yang mendasari pentingnya riset ini. Pertama, eskalasi fenomena hubungan *toxic* di kalangan remaja dan mahasiswa dewasa awal di Indonesia semakin meresahkan dan membutuhkan pemahaman yang memadai. Kedua, literatur yang ada masih memerlukan pengayaan empiris mengenai apa yang sebenarnya dirasakan, dipikirkan, dan dijadikan rasionalisasi oleh korban ketika mereka secara sadar memilih bertahan di dalam siklus kekerasan psikologis dan fisik tersebut. Ketiga, eksplorasi kualitatif melalui pendekatan analisis tematik yang mendalam diharapkan mampu merumuskan wawasan teoretis baru yang nantinya dapat diaplikasikan menjadi landasan strategis bagi penyusunan program intervensi psikologis, layanan konseling terpadu, dan edukasi kesehatan relasi di lingkungan kampus maupun masyarakat secara lebih luas. Melalui penyelidikan yang holistik terhadap pengalaman nyata para penyintas, penelitian ini bercita-cita untuk menyumbangkan solusi preventif dan kuratif yang nyata bagi penanganan hubungan *toxic* pada kelompok usia dewasa awal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif partisipan (Moleong, 2018). Guna mendukung tujuan tersebut, peneliti menerapkan metode analisis tematik (*thematic analysis*) guna mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola makna dari data yang diperoleh (Braun & Clarke, 2006). Penelitian dilaksanakan di Kota Padang dengan melibatkan tiga orang perempuan dewasa awal berusia 21–22 tahun sebagai subjek. Penentuan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki pengalaman bertahan dalam hubungan pacaran *toxic* minimal satu tahun. Pemilihan teknik ini memastikan bahwa subjek memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus fenomena yang dikaji (Sugiyono, 2018).

Dalam penelitian kualitatif, instrumen utama adalah peneliti sendiri yang didukung oleh pedoman wawancara (Creswell, 2014). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi untuk mengamati

ekspresi serta kondisi subjek secara langsung (Moleong, 2018). Teknik analisis data mengacu pada enam tahapan analisis tematik, mulai dari proses familierisasi data, pengkodean awal, pencarian tema, peninjauan ulang tema, pendefinisian tema, hingga penyusunan laporan akhir (Braun & Clarke, 2006). Seluruh proses pengorganisasian data ini dirancang secara sistematis untuk menggali makna mendalam dari pengalaman partisipan.

Guna memastikan kredibilitas dan keabsahan temuan, penelitian ini menerapkan triangulasi penyidik (*investigator triangulation*) serta pengecekan anggota (*member checking*) (Creswell, 2014). Triangulasi penyidik dilakukan dengan melibatkan evaluasi analisis bersama dosen pembimbing untuk mereduksi bias subjektif peneliti (Moleong, 2018). Sementara itu, *member checking* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali transkrip wawancara dan hasil interpretasi kepada partisipan guna memastikan kesesuaian informasi dengan pengalaman nyata yang mereka sampaikan (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman perempuan dewasa awal yang bertahan dalam hubungan pacaran yang toxic, faktor psikologis yang mendorong keputusan untuk tetap bertahan, serta dampak hubungan tersebut terhadap kesejahteraan psikologis dan keberfungsian kehidupan sehari-hari. Penelitian melibatkan tiga informan perempuan dewasa awal yang dipilih secara purposive berdasarkan pengalaman bertahan dalam hubungan pacaran toxic. Ketiga informan berusia 21–22 tahun dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Kredibilitas data diperkuat melalui triangulasi penyidik dan member checking. Prosedur tersebut juga telah dijelaskan dalam skripsi sebagai upaya memastikan kesesuaian interpretasi penelitian dengan pengalaman yang disampaikan informan.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

Informan	Usia	Jenis Kelamin	Status	Waktu Wawancara	Lokasi Wawancara
WA	22 tahun	Perempuan	Mahasiswa	6 Juni 2026, 21 menit 9 detik	Rumah informan
I	21 tahun	Perempuan	Mahasiswa	15 Juni 2026, 33 menit 13 detik	Lamuna Cafe
A	22 tahun	Perempuan	Mahasiswa	5 Juli 2026, 27 menit 14 detik	Rumah informan

Sumber: Data Penulis 2026.

Ketiga informan memiliki karakteristik yang relatif serupa dalam hal usia dan status sebagai mahasiswa, tetapi memiliki pengalaman relasional yang berbeda. WA berasal dari Padang dan memiliki hubungan yang cukup dekat dengan keluarga serta lingkungan pertemanan. I berasal dari Pesisir Selatan dan memiliki lingkungan sosial

yang cukup aktif. Sementara itu, A berasal dari Sijunjung dan sedang menjalani pendidikan perguruan tinggi serta memiliki pengalaman magang.

Hasil analisis tematik menghasilkan empat pola utama yang menggambarkan proses bertahan dalam hubungan pacaran toxic, yaitu: (1) awal hubungan yang positif dan terbentuknya keterikatan emosional; (2) perubahan hubungan menjadi toxic; (3) dampak multidimensional hubungan toxic; dan (4) faktor psikologis yang mempertahankan hubungan. Pada tema terakhir ditemukan keterikatan emosional, ketergantungan terhadap pasangan, harapan terhadap perubahan pasangan, pola perlakuan positif-negatif yang memperkuat trauma bonding, besarnya investasi dalam hubungan, serta ketakutan mengakhiri hubungan.

1. Awal Hubungan: Pengalaman Positif dan Terbentuknya Keterikatan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan ketiga informan tidak dimulai sebagai hubungan yang secara langsung dipersepsikan toxic. Sebaliknya, hubungan diawali dengan proses pengenalan, pendekatan, komunikasi yang semakin intens, munculnya rasa nyaman, kepercayaan, perhatian, dan dukungan emosional. Pada fase awal tersebut, informan memandang pasangan sebagai sosok yang memberikan rasa aman dan mampu memenuhi kebutuhan emosional mereka.

Pengalaman positif tersebut menjadi penting karena membentuk dasar keterikatan emosional. WA menggambarkan pasangan sebagai seseorang yang paling memahami dirinya dan memberikan kenyamanan. I masih mengingat kebaikan pasangan dan kehadirannya ketika dibutuhkan, sedangkan A mengingat bantuan, keyakinan, dan dukungan yang diberikan pasangan dalam kehidupan akademiknya.

Temuan ini dapat dipahami melalui attachment theory. Bowlby (1969) menjelaskan bahwa individu membentuk ikatan emosional dengan figur yang dianggap mampu memberikan rasa aman dan kenyamanan. Dalam konteks hubungan romantis, keterikatan yang telah terbentuk dapat membuat individu memiliki dorongan kuat untuk mempertahankan kedekatan dengan pasangan. Dengan demikian, ketika perilaku pasangan kemudian berubah menjadi negatif, pengalaman positif yang telah terbentuk sebelumnya tidak serta-merta hilang. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi dasar bagi individu untuk mempertahankan persepsi bahwa pasangan masih memiliki sisi baik dan hubungan masih dapat diperbaiki.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa proses menjadi toxic berlangsung secara bertahap. Informan tidak menggambarkan hubungan sebagai hubungan yang buruk sejak awal. Perubahan terjadi setelah keterikatan emosional terbentuk. Kondisi ini penting karena menunjukkan bahwa keputusan bertahan tidak dapat dipahami hanya berdasarkan kondisi hubungan pada saat seseorang mengalami kekerasan, tetapi perlu dilihat sebagai proses yang berlangsung sepanjang perjalanan hubungan.

Dengan demikian, pengalaman positif pada awal hubungan dapat menjadi salah satu mekanisme yang menjelaskan mengapa seseorang tetap memberikan kesempatan kepada pasangan meskipun kemudian mengalami perilaku yang merugikan. Hal ini bukan berarti informan tidak mampu mengenali perilaku negatif, melainkan karena makna terhadap pasangan telah dibangun melalui pengalaman positif sebelumnya.

2. Perubahan Hubungan Menjadi Toxic

Setelah keterikatan emosional terbentuk, hubungan ketiga informan berkembang menjadi hubungan dengan berbagai pola perilaku toxic. Hasil penelitian menunjukkan adanya perilaku mengontrol, pembatasan pergaulan, pengawasan media

sosial, kecurigaan dan tuduhan, perselingkuhan, perendahan, kekerasan verbal, serta kekerasan fisik.

Perilaku kontrol menjadi salah satu bentuk yang paling konsisten ditemukan pada ketiga informan. Pada WA, pasangan membatasi hubungan dengan teman dan membuat informan merasa tidak bebas berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Pada I, pasangan meminta akses terhadap akun media sosial. Sementara itu, pada A, kontrol dilakukan secara lebih luas melalui penguasaan media sosial, kewajiban melaporkan aktivitas, serta pembatasan kegiatan sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol dalam hubungan tidak selalu muncul dalam bentuk kekerasan fisik. Kontrol dapat dimulai dari perilaku yang pada awalnya ditafsirkan sebagai perhatian atau kepedulian, tetapi secara bertahap berkembang menjadi pembatasan kebebasan dan otonomi individu. Dalam konteks ini, kontrol terhadap media sosial dan pertemanan dapat berfungsi sebagai mekanisme pembatasan akses informan terhadap lingkungan sosialnya.

Selain kontrol, ditemukan pula perilaku yang merusak kepercayaan dalam hubungan. WA mengalami perselingkuhan dan kebohongan berulang, sementara terdapat pula pengalaman dibanding-bandingkan dengan orang lain maupun mantan pasangan dan dipermalukan melalui media sosial.

Pola tersebut memperlihatkan bahwa toxic relationship dalam penelitian ini bukan hanya ditandai oleh konflik, tetapi oleh pola interaksi yang secara konsisten mengurangi rasa aman, kebebasan, harga diri, dan kepercayaan. Hal tersebut sejalan dengan pemahaman mengenai intimate partner violence yang mencakup dimensi psikologis, fisik, dan kontrol terhadap pasangan. Meta-analisis Spencer et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa emotional intimate partner violence memiliki hubungan yang kuat dengan berbagai masalah kesehatan psikologis dan fisik, termasuk psychological distress, kecemasan, gejala depresi, trauma, rasa malu, serta keluhan somatik.

Perubahan hubungan tersebut juga dapat dipahami melalui konsep *cycle of violence*. Walker (1979) menjelaskan bahwa hubungan kekerasan dapat berlangsung dalam pola berulang yang meliputi peningkatan ketegangan, kekerasan, dan rekonsiliasi. Pada penelitian ini, setelah konflik atau perilaku menyakitkan, pasangan beberapa kali menunjukkan permintaan maaf, perhatian, bujukan, maupun janji untuk berubah. Pola tersebut kemudian membuat informan kembali memberikan kesempatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan mengalami pola perlakuan negatif yang kemudian diselingi perlakuan positif.

Dengan demikian, hubungan toxic tidak hanya dipertahankan melalui ancaman atau kekerasan, tetapi juga melalui munculnya kembali pengalaman positif setelah konflik. Fase positif tersebut memberikan harapan bahwa pasangan akan berubah dan hubungan dapat kembali seperti sebelumnya.

3. Dampak Hubungan Toxic terhadap Kesejahteraan Psikologis

Hubungan toxic memberikan dampak yang luas terhadap kondisi psikologis ketiga informan. Seluruh informan menunjukkan pengalaman emosional negatif, meskipun intensitas dan bentuknya berbeda. WA mengalami kelelahan emosional, ketidaknyamanan, pikiran yang tidak tenang, kesedihan, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. I mengalami kesedihan, menangis, dan kecemasan. A mengalami dampak yang lebih kompleks berupa pikiran yang terus menerus mengenai perselingkuhan, ledakan emosi, stres, kemarahan, serta kesulitan mengendalikan emosi.

Dampak psikologis tersebut kemudian berkembang pada perubahan cara informan memandang dirinya. WA mengalami penurunan kepercayaan diri dan harga diri. I mengalami *trust issue*, sedangkan A merasa tidak cukup baik bagi pasangan, menjadi insecure, dan mengalami kesulitan mempercayai pasangan romantis di masa depan.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara intimate partner violence dan kesehatan mental. Lagdon et al. (2014) dalam tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan pasangan intim berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental. Temuan yang lebih luas juga ditunjukkan dalam meta-analisis White et al. (2024), yang menemukan peningkatan peluang depresi, PTSD, dan suicidality pada perempuan yang mengalami intimate partner violence.

Salah satu temuan penting dalam penelitian ini adalah munculnya perilaku menyakiti diri pada A sebagai bentuk pelampiasan tekanan emosional. Informan menjelaskan bahwa tekanan yang dialami membuatnya menyakiti diri sendiri ketika emosi sulit dikendalikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tekanan relasional yang kronis dapat berkembang menjadi strategi regulasi emosi yang maladaptif (Dannisworo et al., 2022).

Namun demikian, temuan mengenai self-harm perlu ditempatkan secara hati-hati. Penelitian ini tidak bertujuan mendiagnosis kondisi klinis informan. Temuan tersebut hanya menunjukkan bahwa dalam pengalaman informan, perilaku menyakiti diri muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional yang dirasakan selama hubungan. Secara lebih luas, meta-analisis White et al. (2024) menunjukkan bahwa IPV berkaitan dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan mental dan suicidality.

4. Dampak terhadap Kesehatan Fisik, Sosial, dan Akademik

Dampak hubungan toxic tidak berhenti pada aspek psikologis. Ketiga informan mengalami perubahan kondisi fisik. WA mengalami sesak napas, penurunan nafsu makan, mual, dan peningkatan asam lambung. I mengalami cedera pada kepala akibat kekerasan fisik. A mengalami syok hingga kehilangan kesadaran, penurunan berat badan sebesar 11 kg, serta luka lebam akibat kekerasan.

Temuan tersebut konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa dampak kekerasan pasangan intim tidak hanya bersifat psikologis. Tinjauan sistematis Stubbs dan Szoeki (2022) terhadap 52 penelitian menemukan bahwa pengalaman intimate partner violence berkaitan dengan berbagai konsekuensi kesehatan fisik pada perempuan, termasuk penyakit kronis, nyeri, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Penelitian Campbell et al. (2002) juga menunjukkan hubungan antara intimate partner violence dan berbagai konsekuensi kesehatan fisik. Dengan demikian, keluhan fisik yang ditemukan pada informan dapat dipahami sebagai bagian dari konsekuensi yang lebih luas dari paparan kekerasan dan tekanan relasional.

Dampak selanjutnya terlihat pada keberfungsian sosial. Ketiga informan mengalami berkurangnya interaksi dengan teman atau keluarga. WA menjauh dari teman karena pasangan melarangnya berteman. I cenderung memendam masalah dan menarik diri. A mengalami kerenggangan hubungan dengan kakak dan bahkan tidak berkomunikasi dengan teman selama satu semester.

Kondisi tersebut sangat penting karena dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang dapat membantu individu menghadapi pengalaman kekerasan. Sylaska dan Edwards (2014) menunjukkan bahwa teman dan keluarga merupakan

bagian penting dari jaringan dukungan informal bagi korban intimate partner violence. Respons sosial yang positif terhadap pengungkapan pengalaman kekerasan berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik, sedangkan respons negatif dapat memperburuk kondisi psikologis korban.

Dengan demikian, ketika perilaku kontrol pasangan menyebabkan hubungan informan dengan teman dan keluarga semakin berkurang, pasangan justru menjadi sumber dukungan emosional yang semakin dominan. Kondisi ini menciptakan lingkaran yang semakin memperkuat ketergantungan terhadap pasangan.

Dampak juga terlihat pada bidang akademik. WA mengalami penurunan nilai dan IPK. I mengalami masalah pada mata kuliah dan ketidakhadiran akibat konflik dengan pasangan. A mengalami penurunan prestasi, hampir tidak lulus salah satu mata kuliah, dan bahkan tidak masuk kuliah hingga dipanggil dosen.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan toxic dapat mengganggu proses perkembangan individu pada masa dewasa awal. Pada fase ini, pendidikan, pembentukan kemandirian, eksplorasi identitas, dan pengembangan kehidupan sosial merupakan bagian penting dari perkembangan individu. Ketika perhatian, waktu, dan energi terserap oleh konflik relasional, fungsi akademik dan perkembangan personal dapat terganggu.

5. Mengapa Informan Tetap Bertahan?

Temuan paling penting penelitian ini adalah bahwa keputusan bertahan tidak dapat dijelaskan hanya melalui rasa cinta. Ketiga informan telah menyadari berbagai dampak negatif hubungan, tetapi tetap mengalami kesulitan untuk mengakhirinya. Analisis menunjukkan tiga kelompok alasan utama, yaitu keterikatan emosional, harapan terhadap keberlanjutan hubungan, dan ketakutan mengakhiri hubungan.

Pertama, keterikatan emosional menjadi dasar penting keputusan bertahan. Ketiga informan masih mengingat pengalaman positif pasangan, seperti perhatian, bantuan, kenyamanan, dukungan, dan kehadiran pasangan. Pengalaman positif tersebut membuat hubungan memiliki makna emosional yang kuat sehingga pengalaman negatif tidak secara otomatis menghilangkan keinginan untuk mempertahankan hubungan (Gillard et al., 2024).

Kedua, terdapat ketergantungan emosional. I secara eksplisit menyatakan bahwa dirinya telah bergantung kepada pasangan, sedangkan A merasa membutuhkan dan mengandalkan pasangan karena memiliki keterbatasan dukungan dari orang lain. Ketergantungan ini menjadi semakin kuat ketika hubungan sosial dengan keluarga dan teman semakin terbatas.

Carnes (2019), ketiga, terdapat harapan bahwa pasangan akan berubah. Ketiga informan masih memiliki keyakinan bahwa pasangan dapat memperbaiki perilakunya. WA berharap pasangan menjadi lebih baik, I masih berharap pasangan berubah, sedangkan A bertahan karena pernah melihat perubahan pada pasangan.

Harapan tersebut diperkuat oleh permintaan maaf, perhatian, bujukan, dan janji perubahan. Pada A, misalnya, permintaan maaf dan bujukan pasangan membuatnya kembali menjalin hubungan setelah sebelumnya memutuskan untuk berpisah. Pola tersebut menunjukkan bahwa rekonsiliasi dapat menghasilkan harapan baru meskipun perubahan perilaku tidak berlangsung konsisten.

Keempat, penelitian menemukan pola yang oleh peneliti dipahami sebagai trauma bonding. Pergantian antara perlakuan negatif dan positif membuat informan tetap memiliki ikatan emosional dengan pasangan. Setelah menerima perlakuan menyakitkan, muncul kembali perhatian, kasih sayang, permintaan maaf, atau janji perubahan yang kemudian mengaktifkan kembali harapan dan keterikatan. Temuan

skripsi mengaitkan pola ini dengan konsep *trauma bonding* dan penelitian (Chenneville et al., 2025).

Kelima, terdapat besarnya investasi dalam hubungan. Informan telah memberikan waktu, perhatian, tenaga, perasaan, dan pengorbanan selama hubungan berlangsung. Pengorbanan tersebut membuat mereka merasa sulit meninggalkan hubungan karena khawatir seluruh usaha yang telah diberikan menjadi sia-sia.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Investment Model* Rusbult (1980, 1983). Model tersebut menjelaskan bahwa komitmen terhadap hubungan tidak hanya dipengaruhi oleh kepuasan, tetapi juga kualitas alternatif dan besarnya investasi yang telah diberikan. Semakin besar investasi yang dipersepsikan individu, semakin besar kecenderungan mempertahankan hubungan. Dalam konteks penelitian ini, investasi tidak hanya berbentuk materi, tetapi juga waktu, pengalaman, perhatian, emosi, pengorbanan sosial, dan kesempatan akademik yang telah dikorbankan.

Keenam, terdapat ketakutan terhadap perpisahan. WA takut kehilangan pasangan, I takut hubungan benar-benar berakhir dan takut kehilangan orang yang selama ini selalu hadir. Ketakutan tersebut membuat informan menunda keputusan untuk mengakhiri hubungan meskipun menyadari bahwa hubungan memberikan lebih banyak penderitaan.

Dengan demikian, keputusan bertahan dapat dipahami sebagai hasil interaksi beberapa proses psikologis. Individu tidak hanya menilai “apakah hubungan ini menyakitkan?”, tetapi juga mempertimbangkan keterikatan emosional, pengalaman positif masa lalu, harapan perubahan, investasi yang telah diberikan, ketergantungan terhadap pasangan, serta konsekuensi emosional apabila hubungan berakhir.

6. Sintesis Temuan

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan pemahaman bahwa proses bertahan dalam hubungan pacaran toxic berlangsung secara dinamis. Hubungan dimulai dengan pengalaman positif yang membentuk rasa nyaman dan keterikatan. Setelah keterikatan terbentuk, perilaku pasangan berkembang menjadi kontrol, pembatasan, kekerasan, penghinaan, perselingkuhan, dan perilaku lain yang merusak kualitas hubungan. Kondisi tersebut menghasilkan dampak psikologis, fisik, sosial, dan akademik. Namun, dampak negatif tersebut belum tentu menghasilkan keputusan untuk segera berpisah.

Sebaliknya, keterikatan emosional, harapan terhadap perubahan, pola perlakuan positif-negatif, investasi hubungan, ketergantungan emosional, dan ketakutan kehilangan pasangan saling memperkuat keputusan untuk bertahan. Temuan ini menunjukkan bahwa “bertahan” tidak tepat dipahami sebagai pilihan sederhana atau semata-mata sebagai akibat rasa cinta. Keputusan tersebut merupakan proses psikologis kompleks yang terbentuk dari interaksi pengalaman masa lalu, kondisi hubungan saat ini, dan kekhawatiran mengenai masa depan.

Temuan tersebut memperluas pemahaman bahwa intervensi terhadap hubungan toxic tidak cukup hanya memberikan informasi mengenai ciri-ciri hubungan tidak sehat. Informan dalam penelitian ini pada dasarnya telah mengalami dan menyadari berbagai perilaku yang merugikan. Tantangannya terletak pada bagaimana membantu individu membangun kembali otonomi, memperkuat harga diri, memperluas dukungan sosial, mengembangkan batasan yang sehat, dan mengurangi ketergantungan emosional terhadap pasangan.

Dengan demikian, pendekatan intervensi perlu mempertimbangkan proses psikologis yang membuat seseorang tetap bertahan. Dukungan yang aman dan tidak menyalahkan korban menjadi penting, karena literatur menunjukkan bahwa respons

sosial terhadap pengungkapan kekerasan dapat berhubungan dengan kondisi psikologis korban. Dalam konteks perguruan tinggi, temuan penelitian ini juga mengindikasikan perlunya edukasi mengenai relasi sehat, mekanisme deteksi kekerasan dalam pacaran, layanan konseling yang responsif terhadap pengalaman kekerasan, serta dukungan akademik bagi mahasiswa yang mengalami gangguan fungsi akibat masalah relasional.

Secara substantif, penelitian ini memperlihatkan bahwa hubungan pacaran toxic merupakan fenomena yang berdampak pada individu secara multidimensional. Hubungan tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik, memutus akses terhadap dukungan sosial, mengganggu pendidikan, sekaligus menciptakan mekanisme psikologis yang justru membuat individu sulit meninggalkan hubungan. Oleh karena itu, memahami alasan seseorang bertahan sama pentingnya dengan memahami bentuk kekerasan yang dialaminya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman perempuan dewasa awal yang bertahan dalam hubungan pacaran *toxic*, dapat disimpulkan bahwa keputusan untuk tetap mempertahankan hubungan merupakan proses yang kompleks dan tidak hanya didasarkan pada rasa cinta terhadap pasangan. Ketiga informan menunjukkan bahwa hubungan pada awalnya dibangun melalui pengalaman positif, seperti perhatian, kenyamanan, dukungan, komunikasi yang intens, dan rasa saling percaya. Pengalaman tersebut kemudian membentuk keterikatan emosional yang kuat sebelum hubungan berkembang menjadi hubungan yang bersifat *toxic*.

Perubahan hubungan ditandai dengan munculnya berbagai perilaku negatif, antara lain kontrol terhadap aktivitas dan pergaulan, pembatasan hubungan sosial, pengawasan media sosial, kecurigaan, perselingkuhan, kebohongan, penghinaan, kekerasan verbal, hingga kekerasan fisik. Hubungan tersebut memberikan dampak yang luas terhadap kehidupan informan, meliputi gangguan psikologis, penurunan kepercayaan diri dan harga diri, gangguan kesehatan fisik, perubahan hubungan sosial, pengabaian kebutuhan diri, serta penurunan keberfungsian akademik.

Meskipun mengalami berbagai konsekuensi negatif, informan tetap mengalami kesulitan untuk mengakhiri hubungan. Faktor yang berperan meliputi keterikatan emosional terhadap pasangan, ketergantungan terhadap dukungan pasangan, harapan bahwa pasangan akan berubah, pengalaman perlakuan positif setelah konflik, besarnya investasi yang telah diberikan dalam hubungan, serta ketakutan kehilangan pasangan dan menghadapi kehidupan setelah perpisahan. Pola pergantian antara perlakuan negatif dan positif turut mempertahankan keterikatan emosional informan dan memperkuat harapan untuk mempertahankan hubungan.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa bertahannya perempuan dewasa awal dalam hubungan pacaran *toxic* merupakan hasil interaksi antara faktor emosional, relasional, dan situasional. Temuan ini mengindikasikan pentingnya dukungan yang tidak menyalahkan korban, penguatan otonomi dan harga diri, perluasan dukungan sosial, serta layanan konseling yang mampu membantu individu mengenali pola hubungan tidak sehat dan mengambil keputusan yang lebih aman bagi dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

- Asosiasi Riset Ilmu Kesehatan Indonesia. (2025). Ikhlas, lepas, tuntas: Interpretative phenomenological analysis tentang pengalaman perempuan korban toxic relationship dalam berpacaran. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 180-192.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Campbell, J. C., Jones, A. S., Dienemann, J., Kub, J., Schollenberger, J., O'Campo, P., Gielen, A. C., & Wynne, C. (2002). Intimate partner violence and physical health consequences. *Archives of Internal Medicine*, 162(10), 1157–1163. <https://doi.org/10.1001/archinte.162.10.1157>
- Carnes, P. (2019). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. Health Communications.
- Chenneville, T., Bilali, K., Wasilewski, S., & Reid, J. (2025). Similarities and differences in trauma bonding among young adults in the US and Kenya: Implications for forensic assessment. *Behavioral Sciences & the Law*, 43(4), 374–384.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi literatur: Toxic relationship perilaku berpacaran pada mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8725>
- Dannisworo, C. A., Buchari, A. H., & Oriza, I. I. D. (2022). Testing the investment model to predict commitment in cyber dating abuse victims. *Partner Abuse*, 13(2), 202–225.
- Firestone, L. E. (2023). *Individuation and the symbolic support of weaving one's own chrysalis* (Master's thesis). Pacifica Graduate Institute.
- Gillard, S., Brett, E., Allwright, L., Iqbal, N., Khan, A., Perot, C., Marks, A., & Mantovani, N. (2024). Global prevalence and mental health outcomes of intimate partner violence among women: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 494–511. <https://doi.org/10.1177/15248380231155529>
- Girsang, C., & Astuti, K. (2024). Toxic relationship pada remaja yang berpacaran. *Peran Psikologi dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 178-189.
- Glass, L. (1995). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable*. Simon & Schuster.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118-129.
- Komnas Perempuan. (2024). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan 2024*. Komnas Perempuan.
- Lagdon, S., Armour, C., & Stringer, M. (2014). Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), Article 24794. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24794>
- Mahmudah, S., Astutik, F., Rahayu, D., & Handayani, N. (2025). Coping strategies in the toxic relationships: A phenomenological study of emerging adults. *International Journal of Body, Mind & Culture*, 12(3).
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.

- Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic relationship in youth communication through self-love intervention strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202416.
- Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2023). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, 1(2), 436-451.
- Rahmadiani, Y. P. (2025). Toxic relationships and attachment styles among young adults: A qualitative research. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(3), 286-297.
- Ramadhani, A. (2024). *Toxic relationship recovery dalam pacaran di kalangan remaja* (Doctoral dissertation). UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Setty, E., & Dobson, E. (2023). An exploration of healthy and unhealthy relationships experienced by emerging adults during the covid-19 lockdowns in England. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1502-1517.
- Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., Palmer, M., & Vail, S. L. (2024). Mental and physical health correlates for emotional intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 41–53. <https://doi.org/10.1177/15248380221137686>
- Stubbs, A., & Szoek, C. (2022). The effect of intimate partner violence on the physical health and health-related behaviors of women: A systematic review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1157–1172. <https://doi.org/10.1177/1524838020985541>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., & Gangka, N. A. T. (2022). Psikoedukasi toxic relationship: How to get rid of it? *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(8), 807-820.
- Sullivan, H. S. (2014). The interpersonal theory of psychiatry. In *An introduction to theories of personality* (pp. 137-156). Psychology Press.
- Syed, M., & McLean, K. C. (2016). Understanding identity integration: Theoretical, methodological, and applied issues. *Journal of Adolescence*, 47, 109-118.
- Sylaska, K. M., & Edwards, K. M. (2014). Disclosure of intimate partner violence to informal social support network members: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1524838013496335>
- Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.
- White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., Montesinos Guevara, C. M., Whitney, D., & Llyod, D. (2010). The impact of toxic relationships on emotional well-being in young adults. *Journal of Adolescent Health*, 47(2), 176-183.