

Gambaran Disonansi Kognitif Pada Perempuan *Emerging Adulthood* Korban *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Lailatul Fitria Nurhidayah & Tiara Diah Sosialita

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Corresponding e-mail; *lailatul.fitria.nurhidayah-2022@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami alasan perempuan *emerging adulthood* (18-25 tahun) di Indonesia sulit keluar dari hubungan *toxic*. Penelitian berfokus pada pengalaman subjektif dua partisipan utama yang pernah atau sedang menjalani hubungan *toxic* selama 6-18 bulan, dengan dukungan dua *significant others* sebagai informan tambahan. Pemilihan partisipan menggunakan *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah studi kasus instrumental melalui wawancara mendalam, dengan analisis *theory driven* berdasarkan Teori Disonansi Kognitif Festinger. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa disonansi kognitif merupakan faktor psikologis utama yang melatarbelakangi kesulitan partisipan untuk keluar dari hubungan tersebut. Disonansi muncul sebagai konflik antara keyakinan idealistik tentang cinta dengan perilaku tetap bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan dan merugikan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan ini, partisipan melakukan mekanisme reduksi disonansi berupa justifikasi atau rasionalisasi terhadap perilaku negatif pasangan partisipan. Mekanisme inilah yang secara efektif menciptakan ketergantungan emosional dan trauma *bonding*, sehingga memperpanjang siklus kekerasan dan mempertahankan hubungan *toxic*.

Kata kunci: *toxic relationship*, disonansi kognitif

ABSTRACT

This study aims to understand the reasons why women in emerging adulthood (18-25 years old) in Indonesia find it difficult to leave toxic relationships. The study focuses on the subjective experiences of two main participants who have been or are currently in toxic relationships for 6-18 months, with the support of two significant others as additional informants. Participants were selected using purposive sampling. The method used is an instrumental case study through in-depth interviews, with theory-driven analysis based on Festinger's Cognitive Dissonance Theory. The results of the study show that cognitive dissonance is the main psychological factor behind the participants' difficulty in leaving the relationship. Dissonance arises as a conflict between idealistic beliefs about love and the behavior of remaining in a violent and harmful relationship. To reduce this discomfort, participants employed dissonance reduction mechanisms in the form of justifications or rationalizations for their partners' negative behavior. It is this mechanism that effectively creates emotional dependence and trauma bonding, thereby prolonging the cycle of violence and maintaining toxic relationships.

Keywords: *toxic relationship, dissonance cognitive.*

PENDAHULUAN

Hubungan romantis pada fase *emerging adulthood* (usia 18-25 tahun) merupakan periode penting dalam pembentukan identitas dan pola relasi interpersonal individu. Namun, pada fase ini tidak sedikit individu yang terlibat dalam *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai oleh ketidakseimbangan kekuasaan, kekerasan emosional, manipulasi, serta kontrol berlebihan dari pasangan (Straus, 2004). Fenomena ini banyak dialami oleh perempuan dan sering kali berlangsung dalam durasi yang cukup lama meskipun menimbulkan dampak psikologis yang signifikan (Astari & Santosa, 2019). Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam keputusan perempuan untuk tetap bertahan dalam hubungan toxic adalah disonansi kognitif. Disonansi kognitif merupakan kondisi ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika individu memiliki keyakinan, sikap, dan perilaku yang saling bertentangan (Festinger, 1957). Dalam konteks hubungan *toxic*, perempuan kerap mengalami konflik antara kesadaran akan dampak negatif hubungan dan keinginan untuk mempertahankan hubungan tersebut (Weiner, 1985).

Senyatanya, aktivitas berpacaran pada individu usia *emerging adulthood* juga memunculkan *problem* dan tidak semua individu dapat menikmati keindahan berpacaran secara harmonis. Hal ini sejalan dengan temuan Permana dkk., (2023) yang menyatakan bahwa rentang usia 18-25 tahun berada pada fase *emerging adulthood* ditandai oleh hubungan pacaran yang tidak sehat atau bersifat *toxic* dapat membentuk citra diri negatif, yang selanjutnya memengaruhi sikap dan perilaku individu secara berkelanjutan. Banyak diantaranya justru mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan, di mana salah satu pasangan bersikap sangat dominan atau terlalu mengekang pasangannya. Akibat dari hal tersebut, muncul potensi terjadinya kekerasan dalam pacaran. Menurut Murray (2007), bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi dalam pacaran meliputi kekerasan fisik, emosional, dan seksual. Kekerasan ini biasanya dilakukan untuk mempertahankan kekuasaan dan mengendalikan pasangan, yang dalam bahasa populer saat ini dikenal sebagai hubungan toksik (*toxic relationship*). Tidak semua orang dapat merasakan keindahan berpacaran, karena banyak di antara mereka yang menjalin hubungan namun justru mengalami kekerasan. Dalam hubungan tersebut, salah satu pasangan sering kali terlalu mengekang pasangannya dengan cara yang berlebihan. Selain itu, karena ego yang tinggi, seseorang kadang memiliki keinginan yang berlebihan untuk menguasai pasangannya. Rasa memiliki yang berlebihan ini sering kali menimbulkan ketidaknyamanan pada salah satu pihak, bahkan bisa berujung pada kekerasan, baik fisik maupun psikologis.

Fenomena kekerasan dalam pacaran di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi, terutama di kalangan *emerging adulthood*. Berdasarkan data yang dirilis oleh Komisi Nasional Perempuan (KOMNAS Perempuan), fenomena kekerasan dalam hubungan pacaran menunjukkan angka yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017, KOMNAS Perempuan mencatat sebanyak 2.171 kasus kekerasan yang terjadi dalam konteks pacaran. Angka tersebut mengalami penurunan sedikit di tahun 2018, dengan total laporan sebanyak 1.873 kasus. Namun, pada tahun 2019, jumlah kasus kembali meningkat menjadi 2.073. Menurut laporan tahun 2020, kekerasan dalam pacaran menempati posisi kedua setelah kekerasan terhadap istri, dengan sebanyak 1.309 kasus. Bentuk kekerasan yang teridentifikasi meliputi kekerasan fisik, seksual, psikis, serta kekerasan secara ekonomi (Amanda dkk., 2024). Selain itu, data dari Catatan Tahunan (CATAHU), sepanjang tahun 2022 tercatat 3.528 kasus kekerasan, dengan kekerasan dalam pacaran menempati urutan pertama dalam jenis kekerasan personal. Data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa pada tahun 2023, kekerasan seksual mendominasi dengan jumlah 2.228 kasus atau 38,21%, diikuti dengan kekerasan psikis sebanyak 2.083 kasus atau 35,72%. Kekerasan dalam pacaran menjadi salah satu masalah yang mempengaruhi banyak individu di Indonesia, baik korban perempuan maupun laki-laki (Komnas Perempuan, 2023). *Toxic relationship* juga berkembang

pesat sepanjang tahun 2022. Berdasarkan hasil survei global yang berjudul *Devastatingly Pervasive: 1 in Global Survey on Violence* yang diterbitkan oleh WHO (2021), dipaparkan bahwa sekitar sepertiga dari 736 juta perempuan di seluruh dunia telah mengalami kekerasan fisik maupun seksual paling tidak satu kali dalam hidup mereka, baik oleh pasangan maupun oleh orang lain di lingkungan sekitarnya (Dini dkk., 2024). Data Komnas Perempuan menunjukkan tingginya angka kekerasan dalam pacaran di Indonesia, terutama pada kelompok usia muda. Perempuan menjadi kelompok yang paling rentan akibat faktor sosial, budaya patriarki, serta ketimpangan relasi kuasa (McCarthy dkk., 2018). Proses ini diperkuat oleh faktor emosional, ketergantungan afektif, serta harapan akan perubahan pasangan di masa depan (Putri & Kurniawan, 2023). Akibatnya, keputusan untuk keluar dari hubungan toxic menjadi semakin kompleks dan sulit diambil (Prasasti dkk., 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika disonansi kognitif yang dialami perempuan *emerging adulthood* dalam hubungan toxic, khususnya dalam proses pengambilan keputusan untuk bertahan atau mengakhiri hubungan. Pemahaman ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis bagi korban hubungan toxic (Amanda dkk., 2024). Fenomena yang menonjol dalam hubungan *toxic* adalah kecenderungan korban untuk tetap bertahan meskipun menyadari bahwa hubungan tersebut merugikan. Kondisi ini menunjukkan adanya konflik internal antara keyakinan tentang hubungan yang sehat dan perilaku bertahan dalam relasi yang menyakitkan. Konflik tersebut dapat dijelaskan melalui konsep disonansi kognitif (Festinger, 1957). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada gambaran disonansi kognitif pada perempuan *emerging adulthood* korban toxic relationship dalam berpacaran.

M E T O D E

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus instrumental. Partisipan penelitian terdiri dari dua perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang pernah atau sedang terlibat dalam hubungan *toxic* selama 6-18 bulan. Untuk memperkaya data dan meningkatkan kredibilitas, penelitian ini melibatkan dua *significant others* sebagai informan tambahan. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik partisipan terhadap tujuan penelitian. Teknik penggalan data menggunakan wawancara mendalam yang dilakukan awal Oktober 2025 hingga akhir Oktober 2025. Analisis data dilakukan secara *theory driven* dengan mengacu pada Teori Disonansi Kognitif Festinger, melalui proses pengkodean dan interpretasi tematik.

Partisipan

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah perempuan pada tahap *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000) yang pernah atau sedang menjalani hubungan berpacaran *toxic* selama 6-18 bulan (Collins dkk., 2009). Bentuk hubungan *toxic* yang dialami meliputi kekerasan fisik, psikis, dan seksual. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian. Penelitian ini melibatkan dua partisipan utama dan dua informan tambahan sebagai *significant others*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Analisis data dilakukan secara *theory-driven* dengan mengacu pada Teori Disonansi Kognitif Festinger melalui proses pengkodean dan analisis tematik terhadap data verbatim wawancara. Proses *coding* bertujuan untuk mengorganisasi data secara sistematis sehingga menghasilkan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti (Poerwandari, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami disonansi kognitif selama menjalani hubungan *toxic*. Disonansi muncul akibat ketidaksesuaian antara keyakinan partisipan mengenai hubungan romantis yang sehat dengan realitas hubungan yang diwarnai oleh kekerasan fisik, psikis, dan/atau seksual. Partisipan meyakini bahwa hubungan ideal seharusnya memberikan rasa aman, dukungan emosional, dan penghargaan. Namun, keyakinan tersebut bertentangan dengan perilaku bertahan dalam hubungan yang menyakitkan. Ketidaksesuaian ini menimbulkan ketidaknyamanan psikologis yang mendorong partisipan melakukan upaya reduksi disonansi.

Berdasarkan analisis verbatim wawancara terhadap dua partisipan utama (SND dan SPP) serta dua *significant others* (MAW dan GLW), penelitian ini menemukan bahwa perempuan *emerging adulthood* yang terlibat dalam hubungan berpacaran *toxic* mengalami disonansi kognitif yang kuat dan berkelanjutan. Disonansi muncul sebagai ketegangan psikologis antara keyakinan positif mengenai cinta, kesetiaan, dan komitmen dengan pengalaman relasional yang ditandai oleh kekerasan verbal, kontrol berlebihan, kekerasan fisik, serta tekanan emosional.

Pada kedua kasus, disonansi kognitif tampak jelas pada dimensi keyakinan, ketika partisipan tetap meyakini bahwa cinta dapat bertahan meskipun hubungan yang dijalani tidak sehat. SND mempertahankan keyakinan bahwa cinta sejati menuntut pengorbanan dan kesabaran, termasuk menghadapi perilaku kasar pasangan, dengan harapan bahwa pasangan dapat berubah. Keyakinan ini tetap dipertahankan meskipun terdapat bukti berulang berupa kekerasan verbal, seksual, dan kontrol berlebihan. Pola serupa juga ditemukan pada SPP, yang meyakini bahwa konflik dan kekerasan merupakan bagian wajar dari hubungan, serta percaya bahwa pasangannya akan berubah seiring waktu. Disonansi semakin diperkuat oleh pengalaman masa lalu partisipan. Pada SND, pengalaman kekerasan fisik dari figur ayah membentuk kecenderungan untuk takut bersuara dan menghindari konfrontasi. Sementara itu, SPP menunjukkan bahwa pengalaman keluarga yang sarat konflik, norma patriarki, serta pengalaman hubungan sebelumnya membentuk penerimaan terhadap kontrol dan perilaku kasar sebagai sesuatu yang "terbiasa". Pengalaman-pengalaman ini berperan dalam membentuk sistem keyakinan yang permisif terhadap hubungan *toxic*.

Pada dimensi sikap, partisipan menunjukkan ambivalensi emosional yang kuat. Kedua partisipan mengalami dominasi emosi negatif seperti sedih, bingung, marah, dan muak, namun tetap mempertahankan rasa sayang terhadap pasangan. SND menggambarkan proporsi emosi sedih yang dominan akibat kata-kata kasar pasangan, sedangkan SPP menunjukkan campuran emosi marah, sedih, dan kelelahan emosional akibat kekerasan fisik dan psikis. Meskipun demikian, partisipan masih memaknai perilaku tertentu, seperti dimarahi atau dikontrol, sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang, setidaknya pada fase awal hubungan.

Perubahan sikap mulai terlihat setelah hubungan berakhir. Kedua partisipan menunjukkan proses refleksi diri dan kesadaran bahwa keyakinan lama mengenai cinta dan pengorbanan bersifat keliru. SND mulai menyadari bahwa upaya mempertahankan hubungan sehat sepihak justru menempatkannya dalam posisi dimanfaatkan. SPP menunjukkan pergeseran sikap menuju pandangan yang lebih asertif, menekankan pentingnya prinsip, batasan diri, dan hubungan yang setara. Pada dimensi perilaku, disonansi kognitif tercermin melalui tindakan yang tidak selaras dengan keyakinan rasional partisipan. Meskipun menyadari hubungan bersifat merugikan, partisipan tetap bertahan, memaafkan pasangan, dan menjustifikasi perilaku kekerasan dengan alasan rasa sayang, iba, dan harapan perubahan. SND dan SPP sama-sama menunjukkan pola *self-blame*, di mana mereka merasa bersalah dan bertanggung jawab atas konflik yang terjadi. Upaya untuk mereduksi ketegangan psikologis tampak melalui

perubahan perilaku adaptif setelah atau menjelang berakhirnya hubungan. Partisipan mulai mencari dukungan sosial dari teman dekat, bantuan profesional dari psikolog, serta melibatkan diri dalam aktivitas positif sebagai strategi koping. Pembatasan komunikasi dengan mantan pasangan juga menjadi langkah penting dalam proses pemulihan emosional.

Perspektif *significant others* (MAW dan GLW) memperkuat temuan ini. Keduanya mengamati perubahan emosional signifikan pada partisipan, seperti sering menangis, ketergantungan emosional, dan kesulitan mengambil keputusan. Meskipun *significant others* memiliki keyakinan kuat bahwa hubungan *toxic* seharusnya diakhiri, mereka juga mengalami disonansi tersendiri antara keinginan melindungi partisipan dan keterbatasan peran sebagai teman, yang akhirnya membuat mereka lebih banyak berperan sebagai pendengar dan pemberi dukungan emosional.

Bentuk reduksi disonansi yang paling dominan adalah rasionalisasi terhadap perilaku negatif pasangan. Partisipan memaknai kekerasan sebagai bentuk perhatian, kecemburuan sebagai tanda cinta, serta menumbuhkan keyakinan bahwa pasangan akan berubah. Selain itu, ditemukan kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas konflik yang terjadi, sehingga memperkuat ketergantungan emosional. Informasi dari *significant others* menguatkan temuan tersebut dengan menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kondisi emosional partisipan, seperti penurunan harga diri, penarikan diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan. Disonansi kognitif yang berlangsung secara berulang berkontribusi pada keberlangsungan hubungan *toxic*.

Pembahasan

Temuan penelitian ini sejalan dengan Teori Disonansi Kognitif Festinger (1957) yang menyatakan bahwa individu akan mengalami ketidaknyamanan psikologis ketika terdapat ketidaksesuaian antara keyakinan, sikap, dan perilaku. Dalam konteks hubungan *toxic*, partisipan menyadari dampak negatif hubungan yang dijalani, namun tetap bertahan karena adanya mekanisme reduksi disonansi. Upaya reduksi disonansi dilakukan bukan dengan mengubah perilaku meninggalkan hubungan, melainkan dengan mengubah cara memaknai pengalaman relasional. Rasionalisasi, pembenaran, dan harapan akan perubahan pasangan menjadi strategi utama untuk mempertahankan konsistensi kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa disonansi kognitif berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang secara tidak langsung mempertahankan hubungan *toxic*.

Selain itu, proses atribusi turut memperkuat disonansi kognitif. Partisipan cenderung mengatribusikan perilaku kekerasan pasangan sebagai akibat situasional dan sementara, sehingga menumbuhkan optimisme yang tidak realistis terhadap masa depan hubungan (Weiner, 1985). Atribusi ini menghambat pengambilan keputusan adaptif dan memperpanjang durasi hubungan *toxic*. Fase *emerging adulthood* juga berperan penting dalam dinamika ini. Pada fase ini, individu masih berada dalam tahap eksplorasi identitas dan relasi romantis, sehingga lebih toleran terhadap ketidakstabilan hubungan (Arnett, 2000). Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap disonansi kognitif dan memperkuat ketergantungan emosional terhadap pasangan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa disonansi kognitif merupakan faktor psikologis kunci yang berperan dalam kesulitan perempuan *emerging adulthood* untuk keluar dari hubungan *toxic*. Disonansi yang tidak terkelola secara adaptif dapat mempertahankan siklus kekerasan dalam hubungan berpacaran. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kesulitan perempuan keluar dari hubungan *toxic* bukan semata karena faktor eksternal, melainkan akibat interaksi antara keyakinan idealistik tentang cinta, keterikatan emosional dalam siklus kekerasan, serta tekanan norma patriarki yang terinternalisasi. Disonansi kognitif menjadi faktor kunci yang mempertahankan hubungan tidak sehat dan memperpanjang siklus kekerasan, sehingga perlu menjadi fokus utama dalam upaya pencegahan dan intervensi psikologis.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan *emerging adulthood* yang terlibat dalam hubungan berpacaran *toxic* mengalami disonansi kognitif akibat ketidaksesuaian antara keyakinan idealistik tentang cinta dan pengalaman kekerasan yang dialami. Disonansi tersebut mendorong partisipan untuk merasionalisasi dan membenarkan perilaku pasangan, sehingga tetap bertahan dalam hubungan meskipun menyadari dampak negatifnya. Latar belakang keluarga, pengalaman traumatis masa lalu, serta internalisasi norma patriarki memperkuat toleransi terhadap kekerasan dan memperpanjang siklus hubungan *toxic*. Disonansi kognitif berperan sebagai mekanisme psikologis utama yang menjelaskan kesulitan perempuan keluar dari hubungan tidak sehat. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi yang berfokus pada restrukturisasi keyakinan tentang cinta dan pemulihan trauma untuk memutus siklus kekerasan dalam hubungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada keluarga, rekan, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moral, emosional, dan intelektual selama proses penyusunan penelitian dan penulisan artikel ini. Dukungan tersebut berperan penting dalam memperkaya pemahaman penulis terhadap dinamika psikologis yang dikaji serta mendorong pengembangan kapasitas diri secara berkelanjutan. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan ke depan. Besar harapan penulis agar artikel ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan manfaat praktis, khususnya bagi pengembangan kajian psikologi serta pihak-pihak yang berkepentingan dengan isu yang diteliti.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Lailatul Fitria Nurhidayah dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini

PUSTAKA ACUAN

- Amanda, N. Z. P. A., Umar, Muh. F. R., & Aditya, A. M. (2024). Dating Violence: Studi Pada Remaja Akhir Yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Di Kota Makassar. *Deleted Journal*, 4(1), 222–228. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3648>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
- Astari, C., & Santosa, H. P. (2019). Hubungan antara kualitas komunikasi keluarga dan persepsi tentang abusive relationship dengan perilaku kekerasan dalam pacaran kelompok usia dewasa muda. *Interaksi Online*, 7(2), 153-164.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>

- Dini, W., Sri Murdilah Fournawati, & Mirza, M. (2024). Analisis Resepsi Khalayak Dewasa Awal Terkait Toxic Relationship Melalui Tayangan Youtube Gita Savitri Devi” Respon Kasus Lesti Pertama Netizen Kurang Berempati #Beropini Eps 88. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 1030–1037. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11159834>
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- McCarthy, K. J., Mehta, R., & Haberland, N. A. (2018). Gender, power, and violence: A systematic review of measures and their association with male perpetration of IPV. *PLOS ONE*, 13(11), 1–27. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207091>
- Murray, J. (2007). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive, Dating Relationship*. Gramedia Pustaka Utama. ISBN: 978-979-22-3118-2.
- Permana, Z., Koentjoro, K., & Azca, M. N. (2023). Toxic Relationship in Emerging Adulthood. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 4(1), 88–105. <https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Prasasti, A. D., Dhestina, R., & Mujahid. (2023). Pemaknaan Cinta Pada Wanita Yang Pernah Mengalami Toxic Relationship. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 7(2), 84–97. <https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v7i2.20078>
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalin Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90–90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- Poerwandari, E. K. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Straus, M. A. (2004). Prevalence of Violence Against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide. *Violence against Women*, 10(7), 790–811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573.
- WHO. (2025). *Adolescent Health*. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1