LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

PENGALAMAN RESILIENSI EMOSIONAL PEREMPUAN DEWASA MUDA PASCA PUTUS HUBUNGAN TOKSIK

Aliyaa Azzahiya Rahmi[1*], Sri Nurhayati Selian[2]
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia
aliyaaazzahiyarahmi@gmail.com, seliansrinurhayati@gmail.com

Abstract

This study explores emotional resilience among young adult women following the termination of toxic romantic relationships, aiming to understand how individuals rebuild emotional strength, process traumatic experiences, and psychologically adapt after engaging in relationships that are mentally and emotionally harmful. A phenomenological qualitative approach was employed, with data collected through in-depth interviews with 3 women aged 20–30 years who had ended toxic relationships at least six months prior to the study. The analysis focused on participants' lived experiences, emotional changes, recovery processes, and the meanings they attributed to their personal experiences. The findings indicate that emotional resilience emerged through emotion regulation, self-awareness, acceptance, personal reflection, and support from family and friends. Participants described the recovery journey as a gradual process that transformed negative emotions into personal growth, empowerment, and redefinition of self-worth. Post-toxic relationship resilience was not only associated with emotional stability but also with the ability to cultivate healthier relational patterns and adaptively navigate interpersonal challenges. Recovery was contextual, influenced by personal experiences, social support, and intentional coping strategies. These findings have implications for psychology practitioners, therapists, educators, and community programs to promote adaptive coping, personal growth, and meaningful psychological recovery.

***Keyword**: toxic relationship, young adult women, emotional resilience, phenomenological studies*

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi resiliensi emosional perempuan dewasa muda setelah mengakhiri hubungan romantis yang toksik, dengan tujuan memahami bagaimana individu membangun kembali kekuatan emosional, mengelola pengalaman traumatis, dan menyesuaikan diri secara psikologis setelah menjalani hubungan yang merugikan secara mental dan emosional. Pendekatan kualitatif fenomenologis digunakan, dengan pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap 3 perempuan berusia 20–30 tahun yang telah berpisah dari hubungan toksik minimal enam bulan. Analisis difokuskan pada pengalaman hidup partisipan, perubahan emosional, proses pemulihan, serta makna yang mereka atribusikan terhadap pengalaman pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi emosional muncul

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

melalui regulasi emosi, kesadaran diri, penerimaan, refleksi personal, serta dukungan keluarga dan teman. Para partisipan menggambarkan perjalanan pemulihan sebagai proses bertahap yang mengubah emosi negatif menjadi pertumbuhan diri, pemberdayaan pribadi, dan redefinisi nilai diri. Resiliensi pasca hubungan toksik tidak hanya terkait dengan stabilitas emosional, tetapi juga kemampuan membangun pola relasi yang lebih sehat dan menghadapi tantangan interpersonal secara adaptif. Pemulihan bersifat kontekstual, dipengaruhi oleh pengalaman personal, dukungan sosial, dan strategi koping yang disengaja, sehingga temuan ini memiliki implikasi bagi praktisi psikologi, terapi, edukasi, dan program komunitas untuk mendukung koping adaptif, pertumbuhan pribadi, serta pemulihan psikologis yang bermakna.

Kata kunci: hubungan toksik, perempuan dewasa muda, resiliensi emosional, studi fenomenologi

PENDAHULUAN

Pada fase dewasa muda, individu umumnya mulai menjalin hubungan romantis yang bersifat lebih serius dan bermakna. Hubungan pada fase ini tidak hanya menjadi wadah untuk mengungkapkan rasa kasih sayang, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan identitas diri, kematangan emosional, dan kemampuan interpersonal. Namun, tidak semua hubungan berkembang dengan sehat. Sebagian besar justru berubah menjadi hubungan yang ditandai oleh perilaku manipulatif, kontrol berlebihan, serta kekerasan emosional yang berulang. Pola hubungan seperti ini dikenal sebagai hubungan beracun atau hubungan toksik, yaitu hubungan yang secara konsisten menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial salah satu atau kedua individu yang terlibat (Arifin & Nurchayati, 2023).

Fenomena hubungan toksik semakin banyak mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir, seiring meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental. Dalam teori Glass (1995) mengatakan bentuk-bentuk perilaku seperti *gaslighting*, kecemburuan patologis, pelecehan verbal, dan kontrol psikologi telah terbukti meningkatkan risiko gangguan seperti kecemasan, depresi, hingga hilangnya rasa percaya diri. Dampak tersebut tidak berhenti ketika hubungan berakhir, melainkan dapat berlanjut dalam bentuk trauma emosional dan kesulitan dalam menjalin hubungan baru. Masa setelah berakhirnya hubungan sering kali menjadi periode paling rentan, karena individu harus menghadapi proses pemulihan diri yang kompleks, termasuk pergulatan antara kehilangan, kemarahan, dan penerimaan.

Dalam konteks psikologi perkembangan, perempuan dewasa muda menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif dari hubungan toksik. Fase ini ditandai oleh pencarian jati diri, pencapaian kemandirian emosional, serta penyesuaian terhadap tuntutan social (Arifin & Nurchayati, 2023). Ketika menghadapi hubungan yang tidak sehat, perempuan pada tahap ini cenderung mengalami tekanan emosional yang signifikan karena belum sepenuhnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang. Namun, di sisi lain, mereka juga memiliki potensi

besar untuk mengembangkan resiliensi emosional, yaitu kemampuan untuk beradaptasi, mengelola emosi negatif, serta membangun kembali kekuatan psikologis setelah melalui pengalaman traumatis. Pemahaman terhadap proses ini menjadi penting untuk mengungkap bagaimana individu dapat bertahan dan tumbuh setelah mengalami hubungan yang merusak.

Berbagai penelitian sebelumnya di Indonesia telah membahas fenomena hubungan toksik dari berbagai perspektif. Menurut Kanda dan Kivania (2024) menjelaskan bahwa hubungan dapat dikategorikan sebagai toksik apabila interaksi di dalamnya menghambat pertumbuhan emosional salah satu pihak. Penelitian Rahmanie et al. (2025) menemukan bahwa dinamika kekuasaan yang tidak seimbang serta perilaku manipulatif meningkatkan kerentanan psikologis korban. Sementara itu, penelitian Kanda dan Kivania (2024) menunjukkan bahwa meskipun hubungan toksik memberikan dampak emosional yang berat, beberapa individu mampu mengembangkan ketahanan emosional (*emotional resilience*) yang menjadi dasar bagi pemulihan dan pertumbuhan diri. Hasil-hasil ini memperlihatkan bahwa pemutusan hubungan toksik tidak selalu berakhir pada penderitaan, melainkan dapat menjadi titik awal bagi proses pembelajaran dan perubahan diri yang lebih positif.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada faktor penyebab atau karakteristik hubungan toksik, bukan pada pengalaman pemulihan pascahubungan. Pendekatan yang digunakan cenderung kuantitatif dan bersifat korelasional, sehingga kurang mampu menggambarkan pengalaman emosional individu secara mendalam. Hal ini menimbulkan *knowledge gap* dan *empirical gap* dalam memahami bagaimana perempuan benar-benar membangun kembali kekuatan emosionalnya setelah hubungan toksik berakhir. Padahal, fase pasca hubungan merupakan masa krusial yang menentukan proses rekonstruksi diri, penataan ulang makna pengalaman, serta pembentukan identitas baru yang lebih adaptif (Beladiena et al., 2025).

Penelitian oleh Amanda et al. (2024) dengan judul “Dating Violence: Studi pada Remaja Akhir yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran di Kota Makassar” menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dalam hubungan pacaran berdampak pada rendahnya harga diri dan meningkatnya kecemasan emosional. Mereka menemukan bahwa beberapa partisipan mengalami kesulitan mempercayai orang lain setelah hubungan berakhir. Namun, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yang belum menyoroti bagaimana individu membangun kembali keseimbangan emosionalnya setelah keluar dari hubungan toksik, yang menjadi fokus utama penelitian saat ini.

Selain itu, masih terdapat *theoretical gap* dalam literatur psikologi yang membahas resiliensi emosional dalam konteks hubungan romantis disfungsional. Resiliensi sering kali diartikan secara umum sebagai kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, tanpa menekankan aspek emosional yang menjadi inti dari proses pemulihan (Yani et al., 2021). Padahal, resiliensi emosional melibatkan proses reflektif dan afektif yang kompleks, seperti kesadaran diri,

penerimaan, serta kemampuan untuk mentransformasikan emosi negatif menjadi kekuatan positif. Oleh karena itu, kajian tentang resiliensi emosional perlu diarahkan tidak hanya pada ketahanan psikologis, tetapi juga pada dinamika emosional yang menyertai proses tersebut.

Dari sisi metodologis, terdapat pula *methodological gap* karena sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan desain deskriptif atau survei yang terbatas dalam menggambarkan makna subjektif dari pengalaman individu. Menurut Putri dan Komalasari (2025) desain seperti ini tidak dapat sepenuhnya mengungkap proses internal yang dialami partisipan, seperti bagaimana mereka menafsirkan pengalaman, mengelola emosi, dan membentuk makna baru dari peristiwa traumatis. Oleh sebab itu, pendekatan kualitatif fenomenologis dinilai paling tepat digunakan, karena memberikan ruang bagi peneliti untuk menggali pengalaman subjektif individu secara mendalam, kontekstual, dan bermakna. Pendekatan ini menempatkan pengalaman emosional sebagai sumber utama pemahaman terhadap proses resiliensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman resiliensi emosional pada perempuan dewasa muda setelah putus dari hubungan toksik. Fokus penelitian ini mencakup jenis emosi yang muncul selama proses pemulihan, makna yang diberikan terhadap pengalaman tersebut, serta strategi koping yang digunakan untuk membangun kembali keseimbangan emosional. Melalui pendekatan fenomenologis kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana perempuan membangun kekuatan emosional pascatrauma relasional, sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi yang lebih sensitif terhadap konteks emosional dan sosial individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologis karena sesuai dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan dewasa muda dalam membangun resiliensi emosional pasca putus dari hubungan toksik. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap makna pengalaman partisipan secara menyeluruh, termasuk dinamika emosi, konteks sosial budaya, serta proses pemulihan yang mereka alami. Fokus utama penelitian ini bukan pada pengukuran variabel, melainkan pada eksplorasi makna yang melekat dalam pengalaman nyata partisipan, sehingga pendekatan fenomenologis lebih tepat dibandingkan pendekatan kuantitatif atau eksperimental. Untuk mendukung kedalaman data, penelitian ini menggunakan *purposive sampling* guna memastikan partisipan benar-benar memiliki pengalaman relevan dengan fenomena yang diteliti. Sebagaimana dijelaskan oleh Khalefa dan Selian (2021), pemilihan sampel non-acak dalam penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang lebih kaya dan mendalam karena pemilihan partisipan dilakukan secara selektif berdasarkan karakteristik tertentu. Melalui desain ini, penelitian diharapkan dapat mengungkap tahapan pemulihan, strategi koping, serta peran faktor internal dan eksternal dalam membangun ketahanan emosional perempuan dewasa muda setelah keluar dari hubungan toksik.

Partisipan Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 3 perempuan dewasa muda berusia 20–30 tahun yang memiliki pengalaman menjalani dan mengakhiri hubungan romantis toksik selama minimal enam bulan,

serta telah berpisah setidaknya enam bulan sebelum penelitian dilakukan. Pemilihan rentang usia ini menggunakan Teknik pemilihan *purposive sampling*. Pemilihan ini bertujuan agar data yang diperoleh lebih mendalam dan relevan dengan fenomena yang diteliti, sehingga kualitas analisis kualitatif dapat lebih terjamin (Suriani et al., 2023). Pemilihan ini didasarkan pada fakta bahwa masa dewasa muda merupakan fase kehidupan yang rentan terhadap dinamika emosional dalam hubungan romantis, sehingga pengalaman yang dialami dapat memberikan wawasan yang relevan terhadap fokus penelitian.

Kriteria inklusi penelitian mencakup partisipan yang bersedia menceritakan pengalamannya secara terbuka dan reflektif, sedangkan kriteria eksklusi mencakup individu yang masih berada dalam hubungan toksik atau mengalami kondisi psikologis akut yang berpotensi mengganggu proses wawancara. Karakteristik demografis partisipan yang dicatat meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan, untuk memberikan konteks yang jelas terhadap pengalaman yang dibagikan.

Instrumen Penelitian

Strategi pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur mendalam untuk menggali pengalaman partisipan secara naratif. Pendekatan ini dipilih karena memberikan ruang bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman hidup mereka secara bebas, sementara peneliti tetap memiliki kerangka pertanyaan sebagai panduan percakapan. Wawancara dilakukan secara tatap muka maupun berani dan direkam dengan persetujuan partisipan untuk menjaga keakuratan data (Sugiyono, 2013). Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, hak partisipan, serta jaminan kerahasiaan, kemudian memperoleh *informed consent*. Pertanyaan bersifat terbuka sehingga partisipan dapat mengungkapkan perasaan, refleksi, dan makna dari pengalaman hubungan toksik yang mereka alami. Selama proses wawancara, peneliti mencatat ekspresi verbal maupun nonverbal partisipan yang relevan, seperti intonasi, jeda, atau perubahan emosi saat bercerita. Hal ini penting dalam analisis naratif karena makna pengalaman tidak hanya tergambar dari isi cerita, tetapi juga dari cara partisipan menyampaikannya. Seluruh wawancara ditranskrip secara verbatim agar narasi partisipan dapat dipertahankan secara utuh, sesuai prinsip analisis naratif yang berfokus pada makna dan alur cerita pengalaman individu.

Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis naratif *(narrative analysis)*, yang berfokus pada alur cerita dan pengalaman hidup partisipan untuk memahami makna subjektif di balik proses pembentukan resiliensi emosional setelah keluar dari hubungan toksik. Salah satu ciri penelitian kualitatif naratif adalah penelitian ini berfokus pada studi individu-individu tunggal yang memberikan makna terhadap pengalaman yang telah mereka lalui melalui cerita-cerita yang mereka sampaikan, mengumpulkan data dengan mengumpulkan cerita-cerita, pelaporan pengalaman individu, dan membahas arti pengalaman itu bagi individu (Khalefa & Selian, 2021). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menangkap dinamika emosi, refleksi pribadi, dan konteks pengalaman secara utuh.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan penelitian berdasarkan wawancara mendalam dengan tiga partisipan perempuan dewasa muda yang mengalami dan kemudian mengakhiri hubungan romantis yang toksik. Analisis dilakukan menggunakan teknik analisis naratif, yang berfokus pada alur cerita dan pengalaman hidup partisipan untuk memahami makna subjektif di balik proses pembentukan resiliensi emosional setelah keluar dari hubungan toksik.

1. Pengalaman Pasca Putus Hubungan Toksik

Meskipun hubungan beracun telah berakhir, dampaknya tetap tertanam dalam kehidupan para partisipan. NS melaporkan bahwa ia merasa terjebak dalam hubungan yang semakin membatasi dan merenggut kebebasannya. Ia menggambarkan bagaimana hubungan yang awalnya manis berubah drastis ketika pasangannya mulai menunjukkan perilaku mengontrol dan sering marah. NS menjelaskan:

"Awalnya… ya, manis kali. Semuanya masih kelihatan baik. Kami pacaran selama sekitar setahun. Tapi setelah tiga bulan, sisi aslinya mulai terlihat. Dia mulai mengontrol saya, mudah marah, dan sering berbicara kasar. Saya jadi takut untuk bicara yang sekiranya bikin dia emosi, takut bikin dia marah. Rasanya sesak, dan saya engga bisa melakukan apa pun dengan bebas. Saya diam, menahan semuanya, tapi waktu saya sendiri di kamar, saya sering menangis karena cape batin."

Keputusan untuk mengakhiri hubungan tidak mudah bagi NS karena disertai ancaman. Mantan pacarnya, yang kini menjadi petugas penegak hukum, memperkuat rasa takutnya terhadap bahaya potensial. Ia menyatakan:

"Butuh waktu lama untuk bisa ninggalin dia. Setiap kali saya mencoba untuk pergi, dia janji akan berubah. Tapi ketika saya akhirnya memutuskan untuk putus, dia mengancam akan menyebarkan pribadi kami. Saya takut banget sampai sempat berpikir untuk tidak jadi putus. Saya merasa cemas setiap kali berpikir dia bisa muncul tiba-tiba, apalagi sekarang dia seorang polisi. Saya takut dia bisa melakukan apa pun kepada saya."

Bahkan setelah putus, rasa takut terus memengaruhi kehidupan sehari-harinya. NS mengakui bahwa meskipun ada sedikit lega, rasa aman belum sepenuhnya kembali:

"Susah banget. Saya sering nangis, melamun, dan masih khawatir tentang ancamannya. Kadang, cuma lihat dari jauh aja buat saya panik. Rasanya dia masih mengontrol saya, meskipun kami sudah putus."

Pengalaman ini menggambarkan dampak mendalam hubungan yang tidak sehat terhadap kesejahteraan psikologis, meski hubungan telah berakhir.

Selanjutnya partisipan MH mengalami hubungan toksik hampir satu tahun. Awalnya, ia menganggap hubungan tersebut menyenangkan dan penuh perhatian. Namun seiring waktu, pasangannya mulai menunjukkan perilaku mengontrol berlebihan dan kekerasan verbal yang merugikan harga dirinya. Ia menjelaskan bagaimana perubahan ini membuatnya sulit menjaga kesejahteraan emosional sambil menjalani tuntutan sebagai atlet:

"Awalnya… rasanya seperti hubungan normal. Kami pacaran hampir setahun. Di awal, dia kelihatan sangat peduli dan perhatian. Tapi seiring waktu… sifat aslinya muncul. Dia sering menghina saya, berbicara kasar, dan merendahkan saya. Kadang cuma karena saya sibuk latihan atau gak bisa balas WhatsApps dengan cepat, dia bilang saya pura-pura penting atau sibuk, padahal saya hanya fokus pada latihan. Saya Cuma pengen dimengerti, tapi dia bikin saya merasa selalu salah. Kadang saya nangis sendiri di kamar, padahal besok ada latihan."

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

Keputusan MH untuk mengakhiri hubungan muncul dari kesadaran bahwa ia kehilangan jati diri dan melanjutkan hubungan hanya akan membawa lebih banyak kerugian. Ia tegas menjelaskan: *"Saya tidak bisa memaklumi kata-katanya yang kasar lagi. Saya juga merasa kehilangan diri sendiri. Jadi… saya memutuskan untuk tinggalin dia."*

Lalu ada partisipan terakhir, partisipan RZN menjalin hubungan toksik sejak SMA. Hubungan yang awalnya menyenangkan berubah menjadi penuh kontrol dan ancaman, hingga akhirnya meningkat menjadi kekerasan fisik. Ia mengenang bagaimana mantan pacarnya mulai membatasi interaksi sosial dan mengontrol setiap tindakannya, membuatnya merasa terkekang: *"Awalnya normal, kayak hubungan SMA biasa… happy-happy bareng, nongkrong, ngobrol setiap hari. Tapi seiring berjalannya waktu… sifatnya yang kasar mulai muncul. Dia mulai posesif gak jelas, semua-semuanya harus dikabarin, hal sekecil apapun aja harus, kalua gak dia bakal marah, dan saya gak boleh bersosialisasi dengan siapa pun. Dia bakal ngamuk-ngamuk nanti."*

RZN juga mengalami kekerasan fisik, yang semakin membuatnya trauma dan takut berinteraksi dengan orang lain:

"Dia gak cuma bicara kasar… dia juga melakukan kekerasan fisik. Dia menampar saya beberapa kali… hanya karena hal sepele… kayak misal balas chat dia lama, lupa ngabarin atau aku engga ngelakuin persis apa yang dia mau."

Keputusan untuk mengakhiri hubungan muncul saat ia benar-benar merasa tidak aman. Ancaman datang ke rumah sempat membuatnya ragu, namun akhirnya ia melibatkan seorang teman dekat agar tidak menghadapi situasi itu sendirian:

"Di tahun terakhir SMA, saya bener-bener udah cape… Dia ngamncam saya bakal datang ke rumah, tapi saya coba untuk mengabaikan. Saya juga ada cerita ke sahabat, supaya engga sendirian."

2. Jenis-jenis Emosi yang Dialami Selama Proses Pemulihan

Pemulihan emosional yang digambarkan NS tidak bersifat linier. Awalnya, rasa takut muncul sebagai emosi yang paling dominan dan menyiksa. Ia menjelaskan bahwa trauma dari ancaman berulang membuat kehidupannya sehari-hari penuh kewaspadaan tinggi dan kecemasan:

"Setiap kali melihatnya, jantung saya berdegup kencang. Semua teriakan dan ancamannya langsung teringat kembali. Saya mudah panik dan takut. Bahkan suara keras pun bisa membuat saya kaget karena mengingat saat itu. Rasanya seperti masih hidup di bawah bayangannya."

Selain rasa takut, kesedihan mendalam juga membentuk proses pemulihan awalnya. NS merasa hancur secara emosional, meninggalkan luka batin yang harus ia hadapi setelah putus:

"Di awal, saya nangis setiap malam. Saya terus kepikiran semua hal yang pernah dia katakan. Kadang bertanya-tanya kenapa saya bertahan segitu lama nya. Sedikit demi sedikit, saya mulai bernapas lagi, mencoba menenangkan diri dan menerima kalau masa lalu telah berakhir."

Seiring rasa takut dan sedih mulai berkurang, emosinya secara bertahap beralih ke keberanian dan pemulihan diri. Ia menyadari bahwa ia berhak mendapatkan keselamatan dan kebahagiaan tanpa dikontrol:

"Saya sadar harus lebih mencintai diri sendiri dulu. Saya gak bisa ngebiarin siapa pun mengatur hidup saya lagi. Saya berharga dan pantes bahagia."

Bagi MH, beban emosional pasca putus tetap berat dan fluktuatif. Ia terus mengingat kekerasan verbal yang dialaminya dan menyalahkan diri sendiri karena bertahan terlalu lama, sehingga menghambat pemulihan emosional:

"After breakup, tetap sulit. Saya terus teringat semua yang dia katakan. Saya kecewa sama dia, tapi saya kecewa juga pada diri sendiri karena kok bisa tahan sebegitu lama nyaa gitu loh,,,. Saya heran kok bisa sebodoh itu, nangisin dia setaip malam, nyiksa diri setiap malam."

Meski demikian, ia juga merasakan lega dan memperoleh ruang bernapas yang sebelumnya tidak dirasakannya saat masih berhubungan:

"Berat, tapi juga lega. Awalnya kata-katanya masih mengganggu, tapi pelan-pelan saya mulai fokus lagi pada latihan dan diri sendiri. Rasanya akhirnya bisa bernapas lebih lega."

Sementara itu, RZN tidak segera menemukan ketenangan. Kecemasan dan kekhawatiran yang terus-menerus tetap mengikuti meskipun hubungan telah berakhir:

"Awalnya, aku masih cemas dan takut ketemu dia tiba-tiba. Tapi aku juga merasa lega, kayak.. akhirnya bisa hidup tenang lagi kayak semula."

Trauma akibat kekerasan fisik masih membekas, membuatnya sangat sensitif terhadap situasi tertentu:

"Saya masih tau rasa trauma nya. Saya jadi oranag yang kagetan kalo dengar orang ngomongnya kasar, terika, nada tinggi gitu. Kadang keingat tentang tamparan itu, dan saya tiba-tiba merasa ada di momen itu lagi."

Fluktuasi emosional ini menciptakan tantangan psikologis yang berkelanjutan, sehingga mereka harus belajar menghadapi dan mengatur rasa takut yang belum sepenuhnya hilang.

3. Makna dari Pengalaman Hubungan Toksik

NS tidak memahami secara keseluruhan mata sebagai sumber trauma. Ia memandang pengalaman tersebut sebagai pelajaran berharga mengenai batasan diri dan harga diri. Ia menyadari bahwa ia berhak mendapatkan bentuk cinta yang sehat:

"Saya banyak belajar dari semua itu. Saya harus lebih mencintai diri sendiri. Saya gak boleh ngebiarin orang mengontrol hidup saya lagi. Saya yang sepenuhnya mengendalikan diri saya."

Pengalaman ini membentuk batas emosional yang lebih kuat. NS kini lebih berhati-hati dalam hubungan berikutnya, terutama saat melihat tanda-tanda perilaku tidak sehat. Ia menilai keputusannya untuk mengakhiri hubungan sebagai titik balik transformasional yang memperkuat identitasnya. Selain itu, ia berharap perempuan lain juga menyadari hal yang sama:

"Walaupun kamu cinta, sayang sama laki-laki, tapi itu menyakiti kamu, itu bukan cinta. Jangan buang diri untuk seseorang yang gak bisa menghargaimu. Kamu jauh lebih berharga dari itu. Semoga perempuan lain juga cukup kuat untuk meninggalkan hubungan seperti itu."

Lalu partisipan MH juga memandang hubungannya sebagai pelajaran hidup yang penting. Ia kini memahami bahwa hubungan yang sehat tidak boleh membuat seseorang merasa rendah diri, meninggalkan mimpi, atau membenarkan perilaku abusif:

"Sekarang semuanya udah berakhir, saya melihat pengalaman itu sebagai pelajaran besar. Saya menjadi orang yang lebih berhati-hati dan lebih mengenal diri sendiri. Saya juga udah engga mudah terpengaruh lagi. Saya pantas dimengerti, bukan diremehkan. Saya sekarang bisa tegas mengatakan tidak jika sesuatu bikin saya ga nyaman."

Pengalaman ini memperkuat batasan pribadi dan meneguhkan rasa hormat yang lebih dalam terhadap diri sendiri.

Terakhir, partisipan juga RZN memaknai pengalaman hubungannya sebagai periode yang menyakitkan namun membentuk karakter dan batasan pribadinya. Ia menjadi lebih kritis dalam memilih pasangan, tidak lagi membiarkan cinta mengalahkan keselamatan:

"Pengalaman itu pahit, jujur aja. Tapi saya bersyukur bisa keluar. Sekarang saya lebih tegas, lebih berhati-hati dengan orang, dan ga mudah baper dengan kata manis."

Kesadaran ini menjadi dasar untuk melindungi diri sendiri dan meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri.

4. Strategi Koping dalam Membangun Keseimbangan Emosional

Dukungan sosial menjadi dasar utama strategi koping NS. Kehadiran teman-teman yang mendukung membuatnya merasa tidak sendiri, terlindungi, dan lebih percaya diri dalam membangun kembali kesejahteraan emosional:

"Kawan-Kawan saya…, sahabat saya…, mereka bener-bener mendukung. Mereka sering ngajak keluar, mendengarkan, dan ga pernah menghakimi. Mereka bilang saya pantas dapat seseorang yang lebih baik. Saya merasa didengar dan tidak sendiri. Mereka bener-bener ngebantu saya bangkit dari rasa takut itu."

Selain dukungan sosial, NS mengembangkan mekanisme koping pribadi melalui menulis jurnal. Menulis menjadi ruang aman untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa takut dikritik:

"Saya mulai menulis jurnal supaya semua yang saya rasa ga cuma tertahan di kepala. Saya nulis semuanya sampai merasa lega. Pelan-pelan beban terasa lebih ringan karena bisa diluapin ke tulisan."

Strategi ini kemudian berkembang menjadi praktik afirmasi diri yang memperkuat rasa harga diri:

"Saya harus mencintai diri sendiri terlebih dahulu."

Kombinasi dukungan eksternal dan strategi pengembangan diri memainkan peran signifikan dalam memperkuat proses pemulihan.

Lalu bagi MH, pemulihan dari luka emosional sangat dibantu oleh kekuatan utama identitasnya sebagai atlet. Aktivitas fisik dan latihan olahraga membantu menyalurkan energi negatif sambil membangun kembali kepercayaan diri:

"Latihan, serius. Saya mulai membangun diri lagi dengan cara olahraga. Pas latihan… saya merasa seperti diri saya sendiri lagi. Saya merasa kuat. Saya merasa bisa melawan semua yang membuat saya terpuruk sebelumnya."

Selain itu, dukungan sosial sangat penting untuk menjaga stabilitas emosional. Teman-temannya terus mengingatkan akan harga dirinya dan kemungkinan cinta yang lebih sehat:

"Sahabat selalu mendukung saya. Dia sering mengingatkan saya pantas dapatin cinta yang lebih baik. Dia bikin saya kuat untuk terus maju dan terus mencintai diri sendiri."

Strategi gabungan ini membantunya berdiri tegak kembali dan melangkah maju tanpa bayangan luka emosional masa lalu.

Akhirnya, proses penyembuhan RZN sangat dibantu oleh lingkungan sosial yang mendukung. Teman dekatnya menemaninya, mendengarkan, dan memulihkan rasa aman yang hilang dalam hubungan:

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

"Kawan-kawan, terutama satu kawan dekat atau sahabat lah yaa.. Mereka sering menemani, ga banyak nyinyir, tapi selalu ada."

Selain pertemanan, ia perlahan membuka diri pada keluarga dan terlibat dalam aktivitas yang memulihkan kontrol pribadi. Upaya ini memungkinkannya menemukan kembali kekuatan yang sempat hilang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 partisipan, temuan menunjukkan bahwa pengalaman pasca hubungan dengan pasangan toksik membentuk dinamika emosional yang kompleks.

1. **Pengalaman Pasca Putus Hubungan Toksik**

Setelah berakhirnya hubungan toksik, ketiga partisipan menunjukkan bahwa perpisahan tidak otomatis membawa rasa lega atau kebebasan. Meskipun hubungan telah berakhir, mereka masih merasakan ketidaknyamanan emosional, ketakutan, dan rasa tidak aman akibat pengalaman ancaman, kontrol, dan kekerasan emosional maupun fisik yang sebelumnya alami. Fase ini menjadi masa yang penuh gejolak karena mereka harus menghadapi trauma serta kehilangan rasa kendali atas hidup mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa berakhirnya hubungan bukan berarti berakhir pula dampak psikologisnya, justru merupakan awal dari proses pemulihan yang kompleks. Hal ini sejalan dengan pandangan Kurniawati dan Ariyati (2025) bahwa fase pasca putus hubungan toksik sering kali menjadi masa paling rentan bagi individu.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian Daeli dan Santosa (2024) yang menyatakan bahwa hubungan toksik meninggalkan dampak jangka panjang berupa kecemasan, rasa bersalah, dan kegagalan mempercayai diri sendiri maupun orang lain. Para partisipan dalam penelitian ini menggambarkan perasaan terjebak bahkan setelah hubungan berakhir, karena ancaman, kontrol, dan tekanan psikologis yang masih tertanam dalam ingatan mereka. Menurut Glass 1995), individu yang terlibat dalam hubungan toksik cenderung tetap merasakan efek emosional seperti ketegangan, ketakutan, dan ketergantungan emosional meskipun hubungan tersebut sudah selesai, karena proses manipulasi psikologis yang terjadi sebelumnya telah merusak struktur psikologis korban.

Selain itu, pengalaman pasca putus juga ditandai dengan munculnya perasaan ambivalensi. Parapan partisipan merasa lega karena berhasil keluar dari hubungan yang merugikan, namun pada saat yang sama muncul kesedihan, kegalauan, dan perasaan kehilangan identitas. Hal ini menggambarkan dinamika psikologis yang tidak linier, di satu sisi terdapat kelegaan, sementara di sisi lain masih terdapat episode emosional. Ayunda Sari dan Wahyuning (2025) menjelaskan bahwa perempuan yang keluar dari hubungan toksik sering mengalami konflik internal antara rasa bebas dan rasa kehilangan, terutama ketika mereka pernah menggantungkan validasi diri pada pasangan.

Dari sisi psikologis, tahap awal ini menampilkan bahwa para partisipan masih bergulat dengan trauma. Respons seperti rasa takut saat bertemu mantan pasangan, kekhawatiran berlebihan, hingga kesulitan untuk merasa aman kembali merupakan indikasi munculnya gejala stres pasca trauma. Penelitian Ramadhatsani et al. (2024) menegaskan bahwa kekerasan dalam hubungan romantis dapat menyebabkan dampak psikologis jangka panjang seperti trauma, kelekatan tidak sehat, dan penurunan rasa percaya diri. Hal ini tercermin dalam pengalaman partisipan

yang merasa seolah-olah masih berada dalam kendali mantan pasangan, meskipun hubungan telah berakhir.

Dengan demikian, tahap awal pasca putus tidak dapat dimaknai sebagai titik bebas dari penderitaan, melainkan awal dari proses penyadaran diri atas luka yang dimiliki. Para partisipan mulai menyadari bahwa mereka pernah berada dalam situasi yang merugikan, tetapi belum sepenuhnya mampu melepaskan dampaknya. Pada titik inilah proses pembentukan resiliensi emosional mulai dimulai: ketika individu telah keluar dari situasi toksik, namun masih belajar untuk memahami luka, menerima kenyataan, dan mencari kembali rasa kontrol atas dirinya. Ini menjadi dasar penting untuk memasuki tahap selanjutnya, yaitu pengelolaan emosi dan pemaknaan pengalaman.

2. Jenis-jenis Emosi yang Dialami Selama Proses Pemulihan

Selanjutnya, emosi yang muncul memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman subjektif partisipan. Mereka melaporkan perasaan takut, cemas, sedih, bingung, dan tertekan selama fase toksik dalam hubungan. Temuan ini sejalan dengan Daeli dan Santosa (2024) yang menyatakan bahwa hubungan toksik sering menimbulkan dampak negatif yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Emosi tersebut muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis yang berkepanjangan. Selain rasa takut dan cemas, ada pula emosi lain yang juga dominan berupa kemarahan dan kekecewaan, baik kepada pasangan maupun kepada diri sendiri. Para partisipan merasa marah karena telah diperlakukan tidak adil, dimanipulasi, atau dikendalikan secara emosional. Namun di sisi lain, mereka juga merasa kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena bertahan dalam hubungan yang menyakitkan. Fenomena ini sejalan dengan teori *self-blame* dalam psikologi trauma yang dikemukakan oleh Bulman (1979) dimana korban sering menempatkan kesalahan pada dirinya sendiri sebagai upaya memahami alasan mengapa pengalaman buruk terjadi. Yunanto dan Kenward (2024) juga menemukan bahwa individu yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan romantis cenderung mengalami pergulatan batin berupa rasa bersalah dan penyesalan setelah keluar dari hubungan tersebut.

Setelah hubungan berakhir, terjadi pergeseran emosional yang nyata. Rasa lega, ketenangan, dan kembalinya rasa percaya diri muncul secara bertahap seiring jarak yang tercipta antara partisipan dan pengalaman masa lalu mereka. Pergeseran ini tidak hanya mencerminkan perubahan kondisi eksternal, tetapi juga menunjukkan proses penyembuhan internal yang berlangsung. Namun demikian, perjalanan emosional ini tidak berjalan secara stabil. Pada beberapa saat, trauma masa lalu muncul kembali dalam bentuk ingatan yang intrusif, rasa takut tanpa sebab, atau kesulitan membangun kedekatan emosional dengan orang baru. Ini menggambarkan bahwa proses pemulihan emosi tidak bersifat linier, tetapi seringkali mundur dan maju bergantung pada pemicu lingkungan atau kekuatan internal individu. Qonitah et al. (2024) menyebutnya sebagai kekambuhan emosional, yaitu kondisi dimana korban merasa kembali terjebak dalam pola emosi masa lalu meskipun secara rasional mengetahui bahwa hubungan tersebut telah berakhir.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 1 Tahun 2025.

3. Makna dari Pengalaman Hubungan Toksik

Setelah melewati fase emosi yang tidak stabil, ketiga para partisipan mulai membangun makna dari pengalaman yang mereka alami. Mereka tidak lagi sekedar memandang diri sebagai korban, tetapi mulai membangun pemahaman baru tentang diri, relasi, dan batasan emosional. Pernah berada pada situasi toksik dipandang bukan sekedar luka, melainkan titik perubahan yang menumbuhkan kesadaran mengenai pentingnya menghargai diri sendiri dan mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat. Makna yang dibangun oleh para partisipan umumnya mengarahkan pada kesadaran akan pentingnya harga diri atau harga diri. Mereka memahami bahwa mencintai diri sendiri bukan sekadar konsep, tetapi suatu keharusan agar tidak kembali terjebak dalam hubungan yang merugikan. Mereka juga menyadari bahwa bertahan dalam hubungan yang penuh kontrol, manipulasi, atau kekerasan bukanlah bentuk kesetiaan, tetapi bentuk pengabaian terhadap kesejahteraan diri. Temuan ini sejalan dengan Putri dan Komalasari (2025) yang menemukan bahwa perempuan yang berhasil keluar dari hubungan beracun cenderung membangun makna baru berupa peningkatan kesadaran diri, penolakan terhadap kekerasan emosional, dan keberanian untuk menetapkan batasan dalam hubungan interpersonal.

Makna lain yang muncul adalah pemahaman bahwa pengalaman menyakitkan tersebut justru membentuk karakter yang lebih kuat dan matang secara emosional. Para partisipan menyatakan bahwa jika pengalaman itu tidak pernah terjadi, mereka tidak akan memiliki pemahaman mendalam mengenai bagaimana hubungan yang sehat seharusnya berjalan. Hal ini sesuai dengan pendapat Awaluddin et al. (2024) yang menampilkan potensi *post trauma growth* (PTG), yaitu perkembangan positif yang muncul setelah menghadapi pengalaman traumatis. Dalam konteks ini, para partisipan menunjukkan aspek PTG seperti peningkatan kekuatan pribadi, kedewasaan emosional, dan kemampuan mengontrol kehidupan dengan lebih bijak, proses ini menunjukkan adanya perubahan dari perspektif penderita pembelajaran, yang sejalan dengan konsep menuju pembuatan makna dalam psikologi trauma di mana individu berusaha memahami pengalaman negatif untuk memulihkan keseimbangan psikologis. Proses reflektif ini memungkinkan mereka untuk menafsirkan narasi hidup mereka bukan sebagai “korban hubungan toksik”, tetapi menjadi individu yang lebih kuat dan berdaya. Pembuatan makna seperti ini menjadi dasar penting untuk memperkuat resiliensi emosional mereka (Yani et al., 2021).

Selain itu, pengalaman tersebut juga menumbuhkan kesadaran bahwa mereka berhak untuk dihargai dan diperlakukan dengan hormat dalam suatu hubungan. Kesadaran ini kemudian membentuk pola pikir baru terkait relasi interpersonal, yaitu bahwa cinta tidak dapat dibenarkan jika dibarengi dengan kontrol, kekerasan, atau manipulasi emosional. Andari et al. (2025) memperkuat temuan ini dengan menyatakan bahwa perempuan yang berhasil keluar dari hubungan toksik umumnya menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali red flag, menegakkan batas personal, dan memilih pasangan dengan lebih selektif di masa depan.

Dengan membangun makna, para partisipan tidak lagi terjebak dalam posisi korban, tetapi mampu mengubah pengalaman tersebut menjadi sumber pembelajaran dan kekuatan. Pemaknaan ini berfungsi sebagai dasar untuk melangkah ke tahap selanjutnya, yaitu pengembangan strategi koping dan pembentukan resiliensi emosional yang lebih adaptif. Pada

titik ini, hubungan toksik tidak lagi dipandang semata sebagai trauma, namun juga sebagai proses transformasi diri menuju versi yang lebih kuat dan berdaya.

4. Strategi Koping dalam Membangun Keseimbangan Emosional

Setelah melalui pergolakan emosi dan pemaknaan pengalaman, ketiga artisipan menunjukkan kemampuan mengembangkan strategi koping untuk memulihkan keseimbangan emosional. Strategi koping ini tidak muncul secara instan, tetapi merupakan hasil dari kesadaran akan perlunya pemulihan diri setelah mengalami tekanan psikologis dalam hubungan toksik. Strategi koping berlangsung melalui serangkaian langkah yang disadari dan dijalani secara bertahap dan berkesinambungan. Strategi koping ini berkembang seiring dengan kesadaran bahwa luka emosional yang mereka alami tidak dapat diabaikan, melainkan harus dihadapi secara perlahan dan sistematis. Firmansyah dan Kurniawan (2022) menyatakan bahwa koping merupakan proses dinamis yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan internal dan eksternal ketika situasi dianggap melebihi kapasitas dirinya. Dalam konteks penelitian ini, strategi koping terlihat sebagai rangkaian langkah yang saling berkaitan untuk memperoleh keseimbangan emosional kembali.

Langkah pertama dalam proses pemulihan adalah menyadari adanya luka emosional dan menerima kenyataan bahwa hubungan yang dijalani sebelumnya bersifat merusak *(awareness of emotional harm)*, partisipan mulai memahami bahwa rasa takut, cemas, atau hilangnya kepercayaan diri merupakan efek dari relasi yang penuh tekanan, kontrol, dan manipulasi. Kesadaran ini penting karena menjadi titik balik dari penyangkalan menuju penerimaan, yang menurut S. R. Putri dan Dewi (2024) merupakan prasyarat sebelum seseorang dapat pulih secara emosional. Individu yang telah mampu mengakui luka batinnya akan lebih siap mengambil tindakan untuk melindungi dirinya.

Langkah kedua adalah melepaskan keterikatan emosional terhadap masa lalu dan mantan pasangan *(emotional detachment)*, partisipan mulai mengurangi komunikasi, menjaga jarak, menghapus jejak digital, atau membatasi paparan informasi yang memicu ingatan traumatis. Tindakan ini bukan sekadar menjauh secara fisik, tetapi juga sebuah usaha untuk membebaskan diri dari ketergantungan emosional. Anjani et al. (2024) menyebut proses ini sebagai bentuk detachment atau pelepasan emosional, yaitu ketika individu mulai menolak kembali terjebak dalam siklus manipulasi dan tekanan psikologis yang sama.

Setelah keterikatan emosional mulai berkurang, muncul langkah ketiga, yaitu membangun kembali diri atau proses rekonstruksi personal. Pada bagian ini, partisipan menggunakan berbagai strategi koping berbasis diri, seperti menulis jurnal, memperdalam kegiatan spiritual, memperbaiki rutinitas harian, terlibat dalam aktivitas produktif seperti pekerjaan atau pendidikan, dan lebih fokus pada pengembangan diri. Dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat juga memperkuat proses ini, sebagaimana dijelaskan oleh Putri dan Komalasari (2025) bahwa support system berperan besar dalam memulihkan harga diri dan rasa aman setelah pengalaman kekerasan emosional.

Langkah terakhir adalah menguatkan kembali keseimbangan emosional dan membangun resiliensi, individu telah mulai mampu mengelola emosinya secara lebih stabil, tidak mudah terguncang oleh kenangan masa lalu, serta mulai membentuk batas diri *(self-boundaries)* dalam menjalin hubungan. Mereka menjadi lebih selektif dalam mempercayai orang lain dan memahami bahwa melindungi diri adalah bagian dari mencintai diri sendiri. Van Breda (2018) menyatakan bahwa resiliensi tidak hanya berarti mampu bertahan, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mencegah diri dari pengalaman traumatis yang sama di masa depan. Di titik ini, para partisipan tidak lagi didefinisikan oleh luka masa lalu, melainkan oleh kemampuan mereka untuk bertumbuh setelah keterpurukan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman dalam hubungan toksik memiliki dampak psikologis yang mendalam pada perempuan dewasa muda, bahkan setelah hubungan tersebut berakhir. Ketiga partisipan menggambarkan fase pasca putus sebagai periode yang ditandai dengan gejolak emosional yang intens, termasuk rasa takut, cemas, sedih, serta hilangnya rasa aman dan kendali diri. Meskipun awalnya hubungan terlihat memberikan kasih sayang dan perhatian, dinamika selanjutnya seperti pengendalian yang berlebihan, kekerasan verbal, dan pada satu kasus kekerasan fisik meninggalkan trauma yang bertahan lama dan memengaruhi kesejahteraan psikologis jangka panjang. Seiring berjalannya waktu, para partisipan mulai membangun makna dari pengalaman mereka. Refleksi diri memungkinkan mereka menyadari bahwa hubungan yang sehat seharusnya memberikan rasa aman, saling menghormati, dan ruang untuk perkembangan pribadi. Mereka menafsirkan pengalaman tersebut sebagai pelajaran berharga yang menumbuhkan kesadaran akan batasan pribadi, harga diri, dan keberanian untuk mengambil keputusan yang melindungi diri sendiri. Temuan ini menyoroti proses transformasi, yang mengubah posisi partisipan dari korban menjadi individu yang memiliki agensi dan resiliensi emosional, serta mampu memperjuangkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini mengungkap bahwa pemulihan dari hubungan toksik bukanlah proses yang linier. Dukungan sosial memegang peran penting dalam membantu penyintas memulihkan identitas dan keseimbangan emosional mereka. Melalui kehadiran teman, keluarga, dan keterlibatan dalam kegiatan bermakna yang mendukung pemulihan diri, para partisipan mampu membangun kembali rasa percaya diri dan harapan untuk masa depan. Dengan demikian, penelitian ini menekankan bahwa meskipun hubungan toksik bersifat traumatis, penyintas memiliki potensi besar untuk pulih dan mengalami pertumbuhan positif melalui makna baru yang mereka bangun dari pengalaman mereka.

REFERENSI

Amanda, N. Z. P., Umar, M. F. R., & Aditya, A. M. (2024). Dating Violence: Studi Pada Remaja Akhir Yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *4*(1), 222–228. https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3648

Andari, P., Savitri, N., & Rifai, M. (2025). Dilema Korban Dating Violence: Studi Kasus Persepsi Pribadi Perempuan. *Aceh Anthropological Journal*, *9*(1), 19–36. https://doi.org/10.29103/aaj.v9i1.21525

Anjani, A. F., Anjani, N. K. M., Giovana, S., Apriliani, S., & Farisandy, E. D. (2024). Cinta Pertama Hilang: Mengungkap Dinamika Forgiveness Perempuan Dewasa Tanpa Ayah Pasca Perceraian. *Psyche 165 Journal*, *17*(1), 48–56. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.332

Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(2), 45–61. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53156

Awaluddin, A. S., Widyastuti, & Zainuddin, K. (2024). Post-traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang. *Mediapsi*, *10*(2), 268–281. https://doi.org/10.21776/ub.mps.2024.0010.02.971

Ayunda Sari, N., & Wahyuning, S. (2025). Dampak Toxic Relationship pada Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, *9*(1), 58–64. https://doi.org/10.30596/ji.v9i1.19595

Azka Yuliani Rahmanie, Bunga Aqila Zahra, Fatwa Wira Yudha, & Muhamad Romdon Agnia. (2025). Victimology Kekerasan Berbasis Gender (KBG). *Politika Progresif : Jurnal Hukum, Politik Dan Humaniora*, *2*(2), 255–265. https://doi.org/10.62383/progres.v2i2.1862

Beladiena, A. N., Nulhaqim, S. A., & Irfan, M. (2025). *Pendekatan Best Option Counseling sebagai Upaya Menangani Dampak Negatif Toxic Relationship*. *8090*, 160–174. https://doi.org/10.22219/jurnalsospol.v11i2.38247

Bulman, J. R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(0).

Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur:Toxic RelationshipPerilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(2), 5692–5701.

Firmansyah, K. P., & Kurniawan, A. (2022). Pengaruh Strategi Koping terhadap Adaptational Outcomes pada Remaja setelah Putus Cinta. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(2), 848–854. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i2.40747

Glass, L. (1995). *Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Make Your Life Miserable*. https://books.google.co.id/books/about/Toxic_People.html?id=eHqErgEACAAJ&redir_esc=y

Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, *2*(1), 118–129.

Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, *8*(1), 35–49.

Kurniawati, U. L., & Ariyati, I. (2025). *The Dynamics of Toxic Relationships in Relation to Life Satisfaction and Self-Esteem Among Adult Women Following a Broken Engagement*. *8*(3).

Putri, S., & Komalasari, S. (2025). Analisis Faktor Trauma dari Pengalaman Toxic Friendship pada Generasi Z. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *12*(01), 38–48.

Putri, S. R., & Dewi, D. K. (2024). Dinamika Kedukaan atas Kematian Orang Tua pada Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *11*(2), 934–953.

Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2024). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, *1*(2), 436–451. https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.51703

Ramadhatsani, S., Apsari, N. C., & Taftazani, B. M. (2024). Memahami Kekerasan dalam Pacaran Secara Resiprokal: Studi Kasus tentang Dinamika Hubungan yang Melibatkan Kekerasan Gegar Beralasan. *Themis : Jurnal Ilmu Hukum*, *1*(2), 55–67. https://doi.org/10.70437/themis.v1i2.471

Sugiyono. (2013). Teknik Pengumpulan Data dan R&D. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, *3*(1), 127–149.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Defenisi Populasi. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 24–36.

Van Breda, A. (2018). A Critical Review Of Resilience Theory And Its Relevance For Social Work. *Social Work*, *54*(1). https://doi.org/10.15270/54-1-611

Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. (2021). Halaman: 38-43 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi. *Jurnal Psikologi Karakter*, *1*(1), 38–43. http://https//journal.unibos.ac.id/jpk38

Yunanto, T. A. R., & Kenward, B. (2024). Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran. *Journal Psikogenesis*, *12*(1), 66–83. https://doi.org/10.24854/jps.v12i1.3485