

Studi tentang Perempuan yang Mengalami *Toxic Relationship* tipe Posesif

Andini Rahmania¹, Fitriana Maghfiroh²

¹Universitas Negeri Surabaya; andini.21164@mhs.unesa.ac.id

²Universitas Negeri Surabaya; fitrianiamaghfiroh@unesa.ac.id

Article Info

Article history:

Received Agustus, 2025

Revised Agustus, 2025

Accepted Agustus, 2025

Kata Kunci:

Toxic relationship, Mental Health, Perempuan

Keywords:

Toxic Relationship, Mental Health, Women

ABSTRAK

Fenomena hubungan toxic, terutama yang berkaitan dengan perilaku posesif, dapat didefinisikan sebagai hubungan merugikan ketika salah satu atau kedua pihak memiliki pola perilaku tidak sehat hingga sering kali berdampak negatif pada kesehatan mental. Meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental dan hubungan yang sehat di Indonesia menjadi latar belakang penelitian ini untuk memahami pengalaman perempuan yang terjebak dalam hubungan toxic. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, di mana penelitian ini melibatkan wawancara semi-terstruktur terhadap empat remaja perempuan berusia 15-22 tahun yang memiliki pengalaman langsung dalam hubungan toxic. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa hubungan toxic memiliki karakteristik seperti kontrol berlebihan, perilaku posesif, dan dinamika kekuasaan. Partisipan yang menjadi sumber penelitian mengalami dampak psikologis berupa emosi negatif, perasaan kehilangan identitas, dan self-blaming yang berkepanjangan. Proses coping dan pemulihan yang dilakukan bervariasi, seperti belajar, berolahraga, dan mencari dukungan sosial. Kesimpulan dari penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang dinamika hubungan posesif dan perlunya dukungan bagi perempuan untuk mengatasi dampak negatif dari hubungan toxic, serta memberikan wawasan bagi praktisi psikologi dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

ABSTRACT

The phenomenon of Toxic Relationship, especially those related to possessive behavior, can be defined as a detrimental relationship when one or both parties have unhealthy behavior patterns that often have a negative impact on mental health. The increasing public awareness of mental health and healthy relationships in Indonesia is the background of this study to understand the experiences of women trapped in Toxic relationships. The method used is a qualitative approach with a phenomenological design, where this study involved semi-structured interviews with four female adolescents aged 15-22 years who had direct experience in toxic relationships. This study found that Toxic Relationship have characteristics such as excessive control, possessive behavior, and power dynamics. Participants who were the source of the study experienced psychological impacts in the form of negative emotions, feelings of loss of identity, and prolonged self-blaming. The coping and recovery processes carried out varied, such as studying, exercising, and seeking social support. The conclusion of this study emphasizes the importance of a better understanding of the dynamics of possessive relationships and the need for support for women to overcome the negative impacts of toxic relationships, as well as

providing insight for psychology practitioners in designing more effective interventions

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Fitriana Maghfiroh, M.Psi., Psikolog
Institution: Universitas Negeri Surabaya
Email: fitrianiamaghfiroh@unesa.ac.id

1. PENDAHULUAN

Hubungan romantis idealnya dibangun atas dasar kepercayaan, dukungan, dan rasa hormat terhadap kebebasan masing-masing. Namun, pada kenyataannya, tidak semua hubungan itu sehat. Fenomena hubungan yang beracun telah menjadi sorotan dalam berbagai diskusi akademis dan sosial karena dampak negatifnya terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Hubungan yang beracun umumnya ditandai dengan pola interaksi yang tidak sehat, seperti manipulasi, kontrol, pelecehan emosional, dan sikap posesif yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak (Campbell dkk., 2020). Dalam dinamika relasi ini, perempuan sering kali menjadi subjek yang mengalami dampak psikologis, meskipun tidak menutup kemungkinan laki-laki juga berada dalam posisi yang sama (Taylor & Nabors, 2021). Sebuah studi yang dilakukan oleh Wulan dan Lestari (2021) menemukan bahwa enam dari sepuluh perempuan muda pernah berada dalam hubungan yang memiliki karakteristik yang beracun. Fenomena ini menunjukkan bahwa hubungan beracun tidak hanya masalah interpersonal tetapi juga masalah kesehatan mental yang kompleks.

Kasus perempuan sebagai pelaku hubungan beracun memang ada, namun jumlahnya relatif kecil. Perbedaan ini mencerminkan adanya relasi kuasa yang tidak setara dalam konstruksi gender yang memperkuat dominasi laki-laki dalam hubungan romantis (Flood & Pease, 2018). Fenomena ini perlu ditelaah secara netral, sebab dalam realitasnya baik laki-laki maupun perempuan dapat menjadi pelaku maupun korban hubungan beracun. Namun, data dari (WHO, 2021), menunjukkan bahwa perempuan lebih sering dilaporkan sebagai korban dalam relasi yang mengandung kekerasan emosional dan posesif dibandingkan laki-laki. Data menunjukkan bahwa hanya 25% orang melaporkan memiliki hubungan yang sehat dan saling mendukung, sementara 40% melaporkan memiliki hubungan yang beracun (Anderson & White, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hubungan yang sehat masih lebih rendah dibandingkan hubungan dengan gejala beracun, meskipun tingkat kesadarannya rendah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana perempuan mengalami hubungan posesif dan bagaimana mereka berusaha untuk mengatasi hal tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk menemukan elemen yang mempengaruhi keputusan perempuan untuk mempertahankan atau meninggalkan hubungan yang merugikan ini.

Toxic relationship terjadi ketika hubungan diwarnai pola interaksi yang merugikan salah satu atau kedua pihak. Faktor penyebabnya meliputi aspek psikologis, sosial, dan budaya. Sikap posesif mencerminkan ketimpangan kekuasaan, di mana pelaku mengontrol keputusan dan aktivitas pasangannya. Posesif dapat mengarah pada bentuk dominasi tambahan dalam hubungan yang beracun, seperti pembatasan sosial, pengawasan media sosial, dan ancaman jika pasangan tidak mematuhi. Komunikasi adalah bagian penting dari hubungan sosial dan personal, tetapi

komunikasi yang berlebihan, seperti pesan berulang atau desakan untuk segera merespons, dapat menimbulkan tekanan psikologis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Harsono, 2024) menunjukkan bahwa orang yang sering menerima komunikasi memaksa cenderung melakukan perilaku menghindar dan berusaha untuk mengurangi tekanan tersebut.

Perempuan yang terlibat dalam hubungan romantis sering kali menekankan pentingnya kesetiaan, komunikasi, dan dukungan emosional untuk mempertahankan hubungan. Hal ini membuat perempuan lebih mampu mengungkapkan perasaan mereka dan lebih peka terhadap perubahan dinamika yang terjadi dalam relasi. Namun, harapan yang tinggi terhadap keharmonisan dalam hubungan juga dapat membuat perempuan cenderung menoleransi perilaku yang tidak sehat pasangannya. Perempuan seringkali bertahan dalam relasi yang menyakitkan karena mereka percaya bahwa pengorbanan adalah cara cinta. Sebaliknya, perempuan lebih mungkin mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, stres, dan kehilangan harga diri ketika relasi tidak berjalan sesuai harapan. Ini menunjukkan bahwa konsep relasi bagi perempuan berdampak pada kesehatan mental selain emosional.

Hasil penelitian yang relevan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, memperlihatkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Motz (2014) *Toxic Couples: The Psychology of Domestic Violence*, memberikan hasil bahwa Posesif dan kekerasan saling memperkuat dalam hubungan *toxic*, perempuan rentan trauma mendalam. Yang selaras juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Graham (2022) *Demystifying Toxic Romantic Relationships: Identifying Behaviors and Post-Break up Outcomes*, bahwa Posesif (*surveilling, isolating*) dominan dalam *toxic relationship* berdampak pada distress dan pertumbuhan pasca putus. Serta penelitian yang dilakukan oleh Towler, Eivers & Frey (2020) *Warning Signs of Partner Abuse in Intimate Relationships: Gender Differences in Young Adults' Perceptions of Seriousness*, menunjukkan bahwa Perempuan lebih menganggap tindak dominasi dan posesif sebagai masalah serius. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa 80% masalah dalam hubungan dipicu oleh sikap posesif. Perhatian dan kasih sayang yang seharusnya membangun justru berubah menjadi perilaku berlebihan yang menimbulkan ketidaknyamanan, konflik, stres, dan berdampak pada kondisi psikologis pasangan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Toxic Relationship

Toxic Relationship terdiri dari dua kata, yaitu "*toxic*" yang merujuk pada racun dan "*relationship*" yang mengacu pada keterhubungan. Secara umum, *toxic relationship* adalah hubungan yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak, fokus akan diberikan pada hubungan posesif yang sering dialami oleh perempuan. Menurut (Arriaga dkk, 2020), Hubungan beracun adalah jenis hubungan interpersonal yang memiliki dinamika yang tidak sehat yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak secara emosional dan psikologis. Pola manipulasi, kontrol berlebihan, ketergantungan emosional, dan kekerasan dalam berbagai bentuk adalah tanda-tanda hubungan ini. Individu yang terlibat dalam hubungan yang beracun sering mengalami tekanan psikologis dan merasa terjebak dan tidak aman. Perempuan yang berada dalam hubungan yang beracun seringkali mengalami kebingungan emosional dan kehilangan jati diri sebagai akibat dari kontrol yang dilakukan oleh pasangan mereka (Leone et al., 2022). hubungan yang beracun tidak hanya merusak kesehatan mental tetapi juga kesehatan fisik dalam jangka panjang. Menurut (Wahyuni dkk., 2023), penyebab hubungan *toxic relationship* dalam hubungan dapat dipahami dari dua faktor utama yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi emosi yang tidak stabil, pola pikir yang belum matang, ketergantungan emosional pada pasangan serta adanya kontrol berlebihan. Individu dengan emosi yang labil cenderung melampiaskan rasa frustrasi dan kecemasan melalui sikap posesif, sementara ketergantungan korban pada pelaku membuat mereka sulit keluar dari hubungan yang *toxic* (Triyani dkk., 2023).

2.2 Posesif

Posesivitas berasal dari kata Inggris "possessive", yang merujuk pada perilaku memiliki secara berlebihan terhadap pasangan. Sikap posesif biasanya dilatarbelakangi oleh rasa takut kehilangan, ketidakpercayaan, dan keinginan untuk memiliki pasangan yang berlebihan (Leone dkk., 2022). Individu yang bersikap posesif sering kali menggunakan alasan cinta dan perhatian untuk membenarkan perilakunya yang suka mengendalikan. Namun, sikap posesif bukanlah bentuk cinta yang sehat karena mengabaikan batasan pribadi dan kebebasan pasangan (Spencer dkk., 2021). Dalam banyak kasus, perilaku posesif dapat mengakibatkan kekerasan psikologis dan dinamika hubungan (Dardis dkk, 2019). Posesif adalah bagian dari dinamika kekuasaan yang tidak seimbang dalam hubungan, di mana pelaku merasa berhak atas keputusan dan aktivitas pasangannya. Posesif dapat mengarah pada bentuk dominasi tambahan dalam hubungan yang beracun, seperti pembatasan sosial, pengawasan media sosial, dan ancaman jika pasangan tidak mematuhi (Nitschke dkk., 2020).

Perempuan seringkali menjadi korban dalam relasi semacam ini. Adat istiadat budaya yang mendukung dominasi laki-laki atas perempuan dalam hubungan romantis memperparah hal ini (Mahapatra & Dinitto, 2021). Dalam konteks Psikologi, posesif dikaitkan dengan insecure attachment dan ketidakmampuan individu untuk mengelola rasa takut akan penolakan atau kehilangan. Orang dengan gaya keterikatan cemas (anxious attachment) cenderung bersikap posesif karena mereka merasa hanya bisa aman jika pasangannya selalu berada dalam kontrol mereka (Arriaga dkk., 2020).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara menyeluruh pengalaman subjektif perempuan yang pernah atau sedang mengalami hubungan toxic, terutama posesif. Tujuan dari metode ini adalah untuk mendapatkan pemahaman dan interpretasi yang dimiliki oleh subjek penelitian tentang pengalaman relasional mereka (Creswell & Poth, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur sebagai teknik utama dalam pengumpulan data. Teknik ini dipilih karena memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk menggali pengalaman narasumber secara mendalam sekaligus tetap menjaga alur wawancara sesuai dengan pedoman yang telah disusun (Kallio dkk., 2016). Sebelum mewawancarai narasumber, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat dari penelitian dan meminta persetujuan mereka melalui informed consent. Wawancara dilakukan secara langsung atau melalui *Zoom* atau *Google Meet* tergantung pada kondisi informan dan kenyamanan mereka, setiap wawancara direkam dan berlangsung antara 45 dan 60 menit dengan persetujuan narasumber.

Selain itu, peneliti juga akan membangun rapport dengan narasumber sebelum memulai wawancara agar mereka merasa nyaman dalam berbagi pengalaman sehingga data yang diperoleh lebih dalam, peneliti menyiapkan daftar pertanyaan-pertanyaan yang mencakup topik tentang pengalaman subjek dalam menjalin hubungan, bentuk-bentuk posesif yang dialami, dampaknya terhadap kehidupan pribadi dan cara subjek menyikapi situasi tersebut. Sebuah wawancara semi-terstruktur dapat dilakukan dengan menggunakan serangkaian pertanyaan checklist untuk mengingatkan kembali dan menunjukkan batasan informasi apa yang harus diungkapkan. Untuk mendapatkan informasi yang akurat tentang topik, wawancara akan berlangsung secara mendalam.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini terbagi ke dalam tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman perempuan muda dalam menjalani *Toxic Relationship*. Setiap tema utama terdiri dari beberapa sub-tema yang secara lebih rinci menjelaskan pengalaman dan perspektif masing-masing. Tema dan sub-tema ini merupakan hasil dari proses analisis data yang diperoleh, yang bertujuan untuk

menangkap berbagai aspek penting terkait dinamika hubungan posesif yang dialami oleh para perempuan muda. Berikut ini adalah tema dan sub-tema yang berhasil diidentifikasi dari hasil wawancara dan analisis data.

Tabel 1. Temuan Tema dan Sub Tema

Tema	Subtema
Karakteristik <i>Toxic Relationship</i>	Kontrol Berlebihan dalam Hubungan Perilaku Posesif dalam Hubungan Dinamika Kekuasaan dalam Hubungan Ketidaksetiaan
Dampak Psikologis <i>Toxic Relationship</i>	Emosi Negatif Self-Blaming dalam Hubungan Posesif
Proses Pemulihan Diri Pasca <i>Toxic Relationship</i>	Harapan dalam Hubungan Pemulihan Diri Strategi Coping dalam Menghadapi Konflik

Tabel 1 menunjukkan bahwa keterlibatan dalam *toxic relationship* membentuk pengalaman hidup yang kompleks dan sarat penderitaan bagi individu yang mengalaminya. Hubungan ini ditandai oleh adanya kontrol berlebihan dan ketimpangan kekuasaan, yang memunculkan pembatasan kebebasan partisipan pada hampir semua aspek kehidupan, mulai dari interaksi sosial hingga preferensi pribadi. Temuan ini sejalan dengan *Power and Control Theory* (Garcia & Tran, 2024) yang memandang kontrol sebagai instrumen dominasi dalam hubungan, serta konsep *coercive control* (Stark, 2007) yang menjelaskan kekerasan nonfisik yang menciptakan ketergantungan emosional. Ketimpangan ini sering kali menciptakan hambatan struktural yang membuat korban sulit melepaskan diri dari hubungan yang merugikan.

Dampak psikologis dari dinamika tersebut sangat signifikan. Partisipan melaporkan emosi negatif yang intens, mulai dari kemarahan hingga perasaan kehilangan identitas diri, yang selaras dengan teori stres dan koping (Lazarus & Folkman, 1984) bahwa tekanan muncul ketika tuntutan lingkungan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kecenderungan menyalahkan diri sendiri (*self-blaming*) yang ditemukan menunjukkan keberhasilan manipulasi emosional pelaku, sebagaimana dijelaskan oleh *Rational Emotive Behavior Therapy* (Ellis, 1962) dan konsep *learned helplessness* (Seligman, 1972). Kondisi ini memicu siklus keterikatan yang membuat korban semakin sulit untuk melepaskan diri meskipun menyadari sifat merugikan hubungan tersebut.

Meski demikian, proses pemulihan tetap dimungkinkan meskipun berlangsung lambat dan tidak linear. Partisipan mengandalkan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984) melalui aktivitas belajar, olahraga, dan hiburan untuk mengelola tekanan emosional sekaligus membangun kembali rasa kompetensi diri yang hilang. Dalam jangka panjang, beberapa korban menunjukkan tanda-tanda *post-traumatic growth* sebagaimana diuraikan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004), seperti peningkatan kekuatan personal, apresiasi baru terhadap kehidupan, dan hubungan interpersonal yang lebih sehat. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penentu keberhasilan pemulihan sehingga pemahaman tentang hubungan yang sehat, keterampilan komunikasi asertif, dan sistem dukungan yang kuat menjadi kunci untuk membantu korban kembali menjalani kehidupan yang lebih sehat.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa *toxic relationship* ditandai oleh kontrol berlebihan dan ketimpangan kekuasaan yang melemahkan otonomi individu, memicu tekanan psikologis, serta menciptakan siklus keterikatan yang sulit diputus. Dampak psikologis yang muncul, seperti emosi negatif, kehilangan identitas diri, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, memperlihatkan keberhasilan manipulasi emosional pelaku sebagaimana dijelaskan oleh teori stres dan koping, *Rational Emotive Behavior Therapy*, dan *learned helplessness*. Meskipun demikian, proses pemulihan dimungkinkan melalui strategi *emotion-focused coping*, dukungan sosial, serta perkembangan positif yang sesuai dengan konsep *post-traumatic growth*, yang bersama-sama membentuk landasan penting bagi pemulihan identitas dan kesejahteraan korban.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa perempuan dalam hubungan yang *toxic* dengan pasangan posesif mengalami dinamika relasi yang penuh dengan kontrol, tekanan emosional, dan ketimpangan kekuasaan. Posesivitas dapat berupa pembatasan terhadap interaksi sosial, pengawasan terhadap aktivitas dan penampilan pribadi, dan permintaan untuk mengakses media sosial. Posisi sosial pasangan yang dominan memperparah perspektif posesif ini. Posisi sosial ini menciptakan ketakutan dan ketergantungan emosional pada korban. Dampak psikologis termasuk munculnya emosi negatif, kehilangan identitas, perasaan bersalah yang berkelanjutan (*self-blaming*), dan kehilangan kepercayaan diri.

Banyak perempuan bertahan karena mereka terjebak dalam ikatan emosional yang kompleks atau karena mereka mengantisipasi perubahan dalam harapan pasangan mereka, meskipun mereka menyadari situasi yang merugikan. Mereka yang mengalami tekanan sering menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, seperti mencari distraksi melalui pendidikan, olahraga, atau hiburan. Meskipun demikian, pemulihan adalah proses yang membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan kesadaran diri dan dukungan sosial yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, S., & Listiyandini, R. A. (2019). Peran resiliensi psikologis terhadap hubungan antara childhood emotional abuse dan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(2), 146–165.
- Anderson, L., & White, R. (2022). The prevalence of healthy relationships: A survey of young adults. *Journal of Relationship Research*, 13(2), 45–58.
- Arriaga, X. B., Capezza, N. M., & Daly, C. A. (2020). Individual vulnerability to toxic relationships and the role of attachment and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 55–78. <https://doi.org/10.1177/0265407519861150>
- Asif, M., Ali, A., & Ijaz, M. (2023). Gender differences in coping strategies among victims of toxic relationships: A qualitative study. *Journal of Interpersonal Psychology*, 45(2), <https://doi.org/10.1016/j.jip.2023.03.002> 112–129.
- Asih, N. R., & Wahyuni, S. (2023). Coping process among women survivors of intimate partner violence. *Indonesian Journal of Psychology*, 40(1), 44–53. <https://doi.org/10.22146/jpsi.69934>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (2020). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 226–244.
- Brown, T., & Taylor, S. (2022). Emotional dilemmas in toxic relationships: A qualitative study. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(4), 123–140.
- Campbell, J. C., Messing, J. T., & O'Sullivan, C. (2020). The impact of intimate partner violence on mental health: A research review. *Violence and Victims*, 35(2), <https://doi.org/10.1891/VV-D-18-00068> 177–192.
- Chairunnisa, N., & Akalili, M. (2023). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(1), 45–60.
- Cosmopolitan UK. (2019). How these women realised they were the toxic partner in their relationship. <https://www.cosmopolitan.com/uk/love-sex/relationships/a27237447/women-toxic-relationship/>
- Denanti, D., & Wardani, A. (2019). Fenomenologi toxic relationship dalam komunikasi interpersonal. *Perspektif*, 4(1), 45–59. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/perspektif/article/download/11116/5639/51876>
- Dewi, R. K., & Nurdin, E. A. (2020). Women's coping strategies in dealing with abusive relationships. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), <https://doi.org/10.24854/jpu2020-7-1-149>
- Flood, M., & Pease, B. (2018). Factors influencing attitudes to violence against women. *Trauma, Violence, & Abuse*, 20(2), 255–268. <https://doi.org/10.1177/1524838017692389>
- Garcia, M., Smith, J., & Lee, K. (2021). Isolation and mental health in toxic relationships: A qualitative analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 45(3), 345–360.
- Ghose, K. (2018). The toxic shadow of emotional abuse. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/blogs/toxic-shadow-emotional-abuse>
- Graham, C. (2022). Demystifying toxic romantic relationships: Identifying behaviors and post-breakup outcomes (Doctoral dissertation, Arizona State University). <https://keep.lib.asu.edu/items/16866>

- Griffin, D., Harari, L., & Romo, L. K. (2019). "He checks my phone all the time!": College students' perceptions of digital control in romantic relationships. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(13), 2897–2918. <https://doi.org/10.1177/0886260516664315>
- Habibah, S. (2023). Studi kasus: Analisis perilaku toxic relationship pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 201–215. <https://jurnalhost.com/index.php/jipsi/article/download/550/650/1848>
- Halimah, R., Pratiwi, N. I., & Wulandari, R. A. (2022). Toxic relationship dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 77–90. <https://doi.org/10.24854/jpu>
- Handayani, R. D., & Kristiana, I. F. (2022). Empowering women: Active coping strategies in abusive romantic relationships. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 4(2), <https://doi.org/10.22146/gmjpp.71389> 89–104.
- Hidayah, R., & Ramadhan, T. (2022). Persepsi perempuan muda terhadap toxic relationship dalam hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 8(2), 121–132. <https://doi.org/10.24036/00482pk>
- Jackson, L. B., Warren, C., & Jefferson, T. (2020). Gaslighting and possessiveness: The hidden traits of emotional abuse in dating. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(7–8), 1823–1841. <https://doi.org/10.1177/0886260518755465>
- Johnson, R., & Lee, A. (2021). The impact of possessive behavior on mental health: A review. *Journal of Mental Health*, 30(1), 12–20.
- Juntika, R. (2018). Faktor self-acceptance pada remaja broken home. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 15–25.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2021). Predictors of dating violence: Gender roles, self-esteem and anger expression. *Current Psychology*, 40(6), 3041–3050
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118–129.
- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2019). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Journal of Family Violence*, 34(2), 93–105. <https://doi.org/10.1007/s10896-018-0020-3>
- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2021). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and Victims*, 36(4), 565–582. <https://doi.org/10.1891/VV-D-19-0012>
- Keles, L., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The impact of social media on the mental health of young people in the UK and Ireland. *Journal of Youth Studies*, 23(9), 1177–1195
- Lacey, K. K., McPherson, M. D., Samuel, P. S., Sears, K. P., & Head, D. (2020). The impact of intimate partner violence on mental health among African American women. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 5669–5691. <https://doi.org/10.1177/0886260517723746>
- Leone, R. M., Crane, C. A., & Parrott, D. J. (2022). Women's responses to psychological abuse: The role of attachment and emotion regulation. *Journal of Interpersonal NP2094–NP2116. Violence*, 37(3–4), <https://doi.org/10.1177/0886260520938505>
- Levesque, C., Lafontaine, M. F., & Brassard, A. (2020). Staying in an abusive relationship: The roles of romantic attachment and fear. *Journal of Family Violence*, 35, 313–323. <https://doi.org/10.1007/s10896-019-00050->
- Mahapatra, N., & DiNitto, D. M. (2021). Cultural factors in intimate partner violence. *Violence Against Women*, 27(5), 602–624. <https://doi.org/10.1177/1077801220958492>
- Maharani, S., Hidayah, N., & Wulandari, L. (2023). Social support and active coping among women in toxic romantic relationships. *Asian Journal of Women's Studies*, 29(1), 57–72. <https://doi.org/10.1080/12259276.2023.2157691>
- Miller, D., & Roberts, E. (2023). Understanding the nuances of toxic relationships: A systematic review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 78–95.
- Motz, A. (2015). Female violence and toxic couples. *Psychoanalytic Psychotherapy*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02668734.2015.1058850>
- Munte, N., & Wirawan, H. (2022). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(1), 118–129.
- Normand, M. C. (2013). At risk of losing themselves: Emotionally abused women and the traumatic bond (Smith College Theses, No. <https://scholarworks.smith.edu/theses/621> 621).
- Nurhayati, U. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya toxic relationship pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 12(1), 35–50.
- Nitschke, J. P., Bartz, J. A., & Lopes, B. (2020). Beyond the dyad: How relationships shape mental health. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(5), e12528.
- Nowlan, J. S., Wachs, K., & Zayas, L. H. (2021). Control disguised as love: Adolescent girls' experience of possessive behavior in romantic relationships. *Youth & Society*, 53(3), 415–432. <https://doi.org/10.1177/0044118X2091193>

- Pepping, C. A., Halford, W. K., & Petch, J. (2021). Relationship self-efficacy satisfaction and relationship in intimate partners. *Personal Relationships*, 28(1), <https://doi.org/10.1111/pere.12329> 92–109.
- Prabandari, R. (2020). Pengaruh toxic relationship pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial*, 15(2), 123–135.
- Praptiningsih, R., & Putra, K. (2021). Hubungan toxic relationship dengan gangguan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 15(2), 123–135.
- Putri, F. A., & Kurniawan, A. (2020). Dynamic coping: A perspective from women survivors of emotional abuse. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 30–42. <https://doi.org/10.24198/psi.v2i1.27641>
- Puspitasari, D., Nugraheni, D. Y., & Suryani, I. (2021). Coping strategies in women experiencing emotional abuse: A qualitative study. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.15673> 65–73.
- Rahmadani, R., Nugroho, D., & Lestari, D. (2022). Passive coping and psychological consequences among women in toxic relationships. *Journal of Psychological Research*, 8(3), <https://doi.org/10.14203/jpr.v8i3.1187> 213–226.
- Riani, N. (2023). Toxic relationship dalam pacaran pada mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *Wissen: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(3), 175–187. <https://journal.appisi.or.id/index.php/wissen/article/download/109/153/549>
- Sakinah, D., Habibi, M., & Miftahurrahmi. (2024). Penerimaan diri, kepercayaan diri dan harga diri terhadap kesejahteraan emosional pada remaja. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 7(1), 62–72.
- Smith, J., Brown, T., & Johnson, R. (2020). Toxic relationships and their effects on mental health: A comprehensive study. *Journal of Family Psychology*, 34(2), 150–162
- Spencer, C. M., Stith, S. M., & Cafferky, B. M. (2021). The role of coercive control in intimate partner violence: A review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 58, 101601. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101601>
- Syafitri, R., & Ardi, Z. (2021). Religious coping strategies among Muslim women experiencing relationship violence. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 11(2), 267–285. <https://doi.org/10.18326/ijims.v11i2.267-285>
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2020). Power and control in intimate relationships: A feminist psychological perspective. *Psychology of Women Quarterly*, 44(1), <https://doi.org/10.1177/0361684319877192> 1–16.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2021). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review update. *Personality and Social Psychology Review*, 25(3), 223–244. <https://doi.org/10.1177/10888683211033450>
- Taylor, J. R., & Nabors, N. A. (2021). Gender dynamics in toxic romantic relationships: Patterns of control and resistance. *Journal of Family Psychology*, 35(1), 45–56. <https://doi.org/10.1037/fam0000783>
- Thompson, H., & Harris, P. (2023). Long-term effects of toxic relationships on mental health: A longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, 28(5), 678–690.
- Widodo, Y., Setiyowati, L., & Prayogi, H. (2020). Analisis fenomenologis tentang pengalaman emosional negatif akibat toxic relationship pada remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Indonesia*, 15(2), 125–140.
- Williams, J. R., & Benda, B. B. (2022). Psychological consequences of controlling relationships: A systematic review. *Maltreatment Journal of Aggression, & Trauma*, 31(2), 113–135. <https://doi.org/10.1080/10926771.2020.1832880>
- World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256>
- Wulan, N. S., & Lestari, S. D. (2021). Hubungan kontrol pasangan dengan tingkat stres perempuan dewasa muda. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 91–102. <https://doi.org/10.24854/jpu112>
- Wulandari, S., & Hidayah, N. (2021). Toxic relationship dalam perspektif remaja: Studi fenomenologi pada perempuan usia 18–22 tahun. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), <https://doi.org/10.24854/jpu112> 95–107.
- Wulandari, Y., Yunindyawati, L., & Lidya, R. (2021). Studi kasus terhadap perempuan penyintas toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(2), 123–135. <https://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy/article/download/6839/3247>