



## Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia

Kettrin Dwi Maharani<sup>1\*</sup>, Anna Dina Kalifa<sup>2</sup>

Fakultas Bisnis Humaniora, Psikologi, Universitas Teknologi Yogyakarta

[kettrindwi@gmail.com](mailto:kettrindwi@gmail.com), [annadinakalifia@staf.uty.ac.id](mailto:annadinakalifia@staf.uty.ac.id)

Info Artikel	Abstrak
<b>Masuk:</b> 10 Jan 2024	<p>Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dari tentang toxic relationship yang terjadi pada remaja di indonesia, dimana toxic relationship sering terjadi pada perempuan yang menjadi korban toxic relationship. Toxic relationship dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan. Ciri toxic relationship berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, stres, frustrasi, serta beragam gangguan yang dilakukan pada sebuah hubungan. Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap toxic relationship dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan toxic relationship. Dampaknya meliputi stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dan profesional memainkan peran penting dalam proses pemulihan.</p>
<b>Diterima:</b> 15 Jan 2024	
<b>Diterbitkan:</b> 21Jan 2024	
<b>Kata Kunci:</b> Toxic Relationship, Psikologi, Kesehatan mental	

### PENDAHULUAN

Hubungan beracun atau toxic relationship merujuk pada hubungan di manasetidaknya salah satu pihak, atau bahkan keduanya, merasa kurang dicintai, tidak mendapatkan dukungan, seringkali direndahkan, disalahpahami, atau bahkan mengalami serangan emosional dan atau fisik (Astrid, 2021). Tanda-tanda dari toxic relationship meliputi perasaan tidak aman dalam menjalani hubungan, pemberian komentar negatif, kecemburuan yang berlebihan, kritik yang tajam, perilaku merendahkan, sikap egois, dan ketidakjujuran, yang semuanya dapat mengakibatkan seseorang merasa lebih buruk (Astuti, 2022). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Jatuh cinta dengan lawan jenis di masa remaja pacaran merupakan budaya atau fenomena yang sangat umum di kalangan remaja cara mereka membangun hubungan tentu saja didasarkan pada kesamaan mereka, yang bisa membuat mereka membentuk hubungan yang lebih dekat tetapi tidak jarang hubungan tersebut bisa menjadi tidak sehat. Menjalin hubungan romantis sebagai salah satu tugas perkembangan remaja jika tidak dilakukan dengan sehat akan melahirkan hubungan yang toxic. Hubungan yang mereka jalani diwarnai dengan kekerasan baik psikis maupun fisik. Dari segi psikis sejumlah remaja melaporkan sering sekali direndahkan pasangan hingga kekerasan verbal. Sebagian lain bahkan melaporkan pernah mendapatkan kekerasan fisik mulai dari dipukul hingga dianiaya. Mereka yang berada dalam hubungan yang tidak sehat ini, dilaporkan mengalami kecemasan, depresi, perasaan tidak berarti hingga keinginan untuk bunuh diri (Prabandari, 2020). Remaja yang terjebak dalam hubungan toxic umumnya karena mereka tidak bisa berpikir logis terhadap perilaku buruk yang dilakukan pasangan. Salah satu faktor yang memengaruhi toxic relationship adalah self esteem, yaitu kepuasan remaja terhadap dirinya yang memengaruhi kepercayaannya dalam segala hal, baik dalam hubungan romantis maupun hubungan yang lain.

Hasil penelitian menemukan lebih dari 50 persen pasangan yang menjalin hubungan romantis terjebak dalam hubungan Toxic. Ciri toxic relationship berupa kemarahan, ketidakbahagiaan, stres, frustrasi, serta beragam gangguan yang dilakukan pada sebuah hubungan. Toxic relationship yang berkelanjutan menyebabkan munculnya konflik, kemarahan, frustrasi dan ketidakbahagiaan serta dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Kekerasan yang umumnya dialami oleh perempuan ini semakin diperparah dengan menyudutkan korban dalam hal ini perempuan. Umumnya perempuan yang masih bertahan dalam hubungan asmara yang tidak sehat justru disalahkan. Padahal apa yang dilakukan oleh korban umumnya terjadi karena tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar atau keluarga. (Astuti et al., 2019). Remaja yang berada dalam hubungan yang toxic umumnya sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat tersebut karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan korban, karena itulah perlu perhatian yang serius

mengingat dampak yang ditimbulkan. Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat (<https://pijarpsikologi.org/>).

Penelitian ini menggali dampak toxic relationship pada kesejahteraan psikologis perempuan dan mengungkap konsep post-traumatic growth (PTG) dengan perspektif Psikologi Islam. Toxic relationship menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. Toxic relationship pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. PTG adalah fenomena di mana seseorang, setelah mengalami trauma, mengalami pertumbuhan positif dan penemuan makna baru dalam hidup. Dalam konteks toxic relationship, konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat membantu seseorang mengatasi trauma. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana wanita mengalami pertumbuhan positif setelah mengalami toxic relationship, serta bagaimana prinsip-prinsip Psikologi Islam, seperti tawakal dan sabar, memainkan peran penting dalam proses ini. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan psikoterapi yang lebih holistik dan berbasis pada nilai-nilai Islam untuk membantu seseorang melewati pengalaman traumatis dan mencapai pertumbuhan positif.

## METODE

Metode yang digunakan adalah menerapkan metode kualitatif dengan tujuan memper-oleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman serta perkembangan positif setelah mengalami hubungan beracun pada perempuan. Metode kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa atau fenomena, dengan fokus pada pengalaman yang dialami, termasuk tingkah laku, persepsi, tindakan, dan motivasi secara menyeluruh. Peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai program, proses, kejadian, serta aktivitas terhadap kasus toxic relationship satu orang atau lebih menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan memusatkan pada Sejumlah perempuan yang semasa hidupnya mengalami pelecehan seksual dengan memanfaatkan data dari liputan media dan beberapa literature mengenai kasus toxic relationship, dengan Strategi pemilihan dan pengolahan informasi yang digunakan dalam pencarian perpustakaan ini adalah dengan mencari informasi tentang hak atau variabel dalam bentuk buku, media masa, artikel, catatan, jurnal, dan sebagainya. ehingga bertujuan untuk mendeskripsikan dan menguraikan tentang pengaruh dari nilai syukur, ikhlas dan tanggung jawab terkait dengan penerimaan diri dari korban toxic relationship.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Para korban toxic relationship biasanya terjadi pada perempuan, toxic relationship kerap terjadi pada remaja karena remaja berada pada masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana mereka belum mampu untuk memilah mana yang baik dan mana yang buruk. Dalam menjalin hubungan asmara tidak selalu berakhir dengan manis seperti yang mereka bayangkan sebelumnya. Banyak remaja yang justru terlibat dalam hubungan yang toxic. Hubungan yang mereka jalani diwarnai dengan kekerasan baik psikis maupun fisik. Dari segi psikis sejumlah remaja melaporkan sering sekali direndahkan pasangan hingga kekerasan verbal. Sebagian lain bahkan melaporkan pernah mendapatkan kekerasan fisik mulai dari dipukul hingga dianiaya. Mereka yang berada dalam hubungan yang tidak sehat ini, dilaporkan mengalami kecemasan, depresi, perasaan tidak berarti hingga keinginan untuk bunuh diri (Prabandari, 2020) Kekerasan yang umumnya dialami oleh perempuan ini semakin diperparah dengan menyudutkan korban dalam hal ini perempuan. Toxic relationship yang berkelanjutan menyebabkan munculnya konflik, kemarahan, frustrasi dan ketidakbahagiaan. Salah satu faktor yang memengaruhi toxic relationship adalah self esteem, yaitu kepuasan korban terhadap dirinya yang memengaruhi kepercayaannya dalam segala hal, baik dalam hubungan romantis maupun hubungan yang lain. Self esteem merupakan prediktor yang sangat penting yang memengaruhi toxic relationship. Toxic relationship dapat dicegah ketika sebagai manusia individu sadar bahwa dia layak dan bernilai untuk dihargai.

Ada pula beberapa orang pada fase remaja tidak menyadari bahwa hubungannya sudah tergolong toxic dan beberapa yang mengetahui memilih untuk bersikap denial dibandingkan mengakui bahwa hubungan dengan pasangannya sudah tidak sehat sehingga remaja tersebut dapat merasa tertekan, minder, depresi, dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk toxic relationship dalam berpacaran yang dialami para korban toxic relationship ada tiga yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikologis dan kekerasan ekonomi. Berikut penjabaran bentuk-bentuk toxic relationship yang dialami para korban toxic relationship. Bentuk kekerasan fisik yang dialami yaitu di jambak, dicubit, dipukul dan dilempar benda seperti handphone dan botol minum. Bentuk kekerasan psikologis yang dialami yaitu verbal seperti alat kelamin dan binatang, penghinaan secara fisik, penghinaan tentang keluarga, penghinaan secara ekonomi, pengekangan atau tindakan penguasaan yang membatasi dengan lingkungan sosial. Bentuk kekerasan ekonomi yang dialami yaitu meminjam uang namun tidak dikembalikan, pasangan tidak pernah mengeluarkan uang atau biasa disebut mokondo dan terlalu sering meminta dengan memelas. Pada penelitian ini para korban toxic relationship mengaku tidak pernah

mengalami kekerasan secara seksual. Faktor faktor penyebab terjadinya toxic relationship dalam berpacaran yang dialami narasumber dibagi menjadi dua faktor yaitu: A. Faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu keadaan emosi yang tidak stabil, cara berpikir yang belum matang, korban ketergantungan terhadap pelaku dan adanya pendorongan dalam hubungan. Faktor eksternal yang berasal dari luar sehingga membuat individu itu bertindak yaitu pengaruh lingkungan pertemanan pelaku, rasa cemburu yang berlebihan terhadap lingkungan sosial korban, pengalaman perselingkuhan pelaku dan adanya rasa tidak mematuhi larangan pasangan. Toxic relationship ini bisa terjadi pada siapa saja tanpa memandang jenis kelamin dan dalam menjalin hubungan berpacaran tidak menjadi jaminan lama atau sebentar ketika menjalin hubungan tidak terjadinya toxic relationship. Dampak toxic relationship yang dialami korban dalam menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis yaitu munculnya rasa takut dan trauma dalam hal mengenal atau menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis. Namun terdapat narasumber yang mengaku kesulitan ketika mencoba menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis karena suka membanding-bandingkan orang baru dengan masa lalunya dengan pikiran masa lalunya lebih menyayangi mereka dari pada orang baru bahkan beberapa korban memilih kembali kepada masa lalunya walau sadar hubungan yang dijalankan tidak sehat maka dari itu dibutuhkan peran orang terdekat untuk membantu para korban dalam mengatasi masalah toxic relationship ini, memberi support dan memberi saran yang membantu korban keluar dari dari toxic relationship. Tapi masih banyak masyarakat yang masih kurang terbuka tentang masalah ini.

Toxic relationship menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. Toxic relationship pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. Hubungan toxic relationship yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, Sugiyono<sup>11</sup>, dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai program, proses, kejadian, serta aktivitas terhadap satu orang atau lebih menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan memusatkan pada Sejumlah perempuan dewasa yang semasa hidupnya mengalami pelecehan seksual, Toxic relationship yang berkelanjutan menyebabkan munculnya konflik, kemarahan, frustrasi dan ketidakbahagiaan. Salah satu faktor yang memengaruhi toxic relationship adalah self esteem, yaitu kepuasan korban terhadap dirinya yang memengaruhi kepercayaannya dalam segala hal, baik dalam hubungan romantis maupun hubungan yang lain.

Penelitian ini menggali dampak toxic relationship pada kesejahteraan psikologis perempuan dan mengungkap konsep post-traumatic growth (PTG) dengan perspektif Psikologi Islam. Toxic relationship menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. Toxic relationship pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. PTG adalah fenomena di mana seseorang, setelah mengalami trauma, mengalami pertumbuhan positif dan penemuan makna baru dalam hidup. Dalam konteks toxic relationship, konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat membantu seseorang mengatasi trauma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan tujuan mendalami PTG pada perempuan yang mengalami toxic relationship. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap toxic relationship dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan beracun. Dampaknya meliputi stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Konsep sabar, tawakal, dan muhasabah memainkan peran penting dalam strategi penanganan. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dan profesional memainkan peran penting dalam proses pemulihan. Kesimpulannya, konsep Psikologi Islam dapat memberikan dasar kuat untuk pemulihan holistik dan pertumbuhan positif setelah mengalami toxic relationship. Penelitian ini menggali dampak toxic relationship pada kesejahteraan psikologis perempuan dan mengungkap konsep post-traumatic growth (PTG) dengan perspektif Psikologi Islam. Toxic relationship menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. Toxic relationship pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. PTG adalah fenomena di mana seseorang, setelah mengalami trauma, mengalami pertumbuhan positif dan penemuan makna baru dalam hidup. Dalam konteks toxic relationship, konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat membantu seseorang mengatasi trauma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan tujuan mendalami PTG pada perempuan yang mengalami toxic relationship. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap toxic relationship dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan beracun. Dampaknya meliputi stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Konsep sabar, tawakal, dan muhasabah memainkan peran penting dalam strategi penanganan. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dan profesional memainkan peran penting dalam

proses pemulihan. Kesimpulannya, konsep Psikologi Islam dapat memberikan dasar kuat untuk pemulihan holistik dan pertumbuhan positif setelah mengalami toxic relationship.

### KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah toxic relationship yang sering terjadi pada remaja di Indonesia rata-rata korban berjenis kelamin perempuan, tetapi tidak hanya perempuan saja, laki-laki pun kerap menjadi korban toxic relationship. Toxic relationship memiliki banyak sekali dampak negatif kepada korban seperti tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan, bahkan bisa menjadi munculnya konflik, kemarahan, frustrasi dan ketidakbahagiaan, menurunnya self esteem. Para korban toxic relationship terkadang tidak menyadari bahwa mereka sedang berada di lingkungan yang toxic, maka dari itu sebagai kerabat, teman ataupun sahabat perlu meningkatkan kepada korban, terkadang korban toxic relationship tidak mampu keluar dari lingkungan toxic karena ketidakmampuan, kekurangan dukungan ataupun support dari orang terdekat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap toxic relationship dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan toxic relationship. Dampaknya meliputi stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dan profesional memainkan peran penting dalam proses pemulihan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberi kelancaran atas pembuatan jurnal ini, dan kepada dosen pembimbing yang telah memberimasukkan dan arahan selama penyusunan jurnal ini. Semoga dengan adanya tulisan ini dapat memberikan manfaat dan ilmu bagi semua orang. Dengan tuntasnya lembaran jurnal ini, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan dan penyelesaian jurnal ini. Proses ini telah membuka mata dan hati saya terhadap pemahaman yang lebih mendalam terkait topik yang dibahas.

Pertama-tama, terima kasih kepada dosen pembimbing, teman-teman sejawat, dan rekan-rekan peneliti yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan inspirasi sepanjang perjalanan penulisan ini, Ucapan terima kasih disampaikan kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora Universitas Teknologi Yogyakarta. Saya sangat berterima kasih atas dedikasi dan dukungan yang diberikan. Tidak lupa, terima kasih kepada keluarga dan teman-teman pribadi yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan pengertian dalam setiap fase penulisan. Keberhasilan ini adalah hasil kolaborasi dan dukungan dari banyak pihak.

Terima kasih juga kepada sumber daya informasi dan referensi yang telah menjadi pijakan pengetahuan. Penelitian ini tidak mungkin terwujud tanpa kontribusi ilmiah dari para ahli di bidang terkait. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi positif, menjadi referensi yang berguna, dan menginspirasi penelitian lebih lanjut di masa yang akan datang. Sekali lagi, terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W. A., & Musslifah, A. R. (2024). Post-Traumatic Growth Pada Wanita Yang Mengalami Toxic Relationship Menurut Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(1), 61-72.
- Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship. *Charity: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2a), 71-79
- Creswell, J. (2017). *Research design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. (Keempat). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fazrina, D., Dwianing, Y. N., Darmawan, I. P., & Angelica, C. (2023). Playing Victim Pada Kalangan Mahasiswa Yang Menjalani Hubungan Toxic Relationship. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1),
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS) (Vol. 2, pp. 918-926)*.
- Lelorain, S., Bonnaud-Antignac, A., & Florin, A. (2010). Long Term Posttraumatic Growth After Breast Cancer: Prevalence, Predictors And Relationships With Psychological Health. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings*, 17, 14-22.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.

- Puteri,C.A.,Pabundu,D.D.,Putri,A.N.,Adilah,R.D.F.,Islamy,A.D  
&Satria,F.H.(2022).PengetahuanRemajaTerhadapToxicRelationship.JournalofDigital Communication and Design (JDCODE), 1(2), 69-79
- Radde, H. A., & Gunawan, A. H. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38-43.
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 409-421.
- Yenny, Y., Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022, August). REVISI KOMUNIKASI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF SEBAGAI UPAYA MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP. In *Prosiding COSECANT: Community Service and Engagement Seminar (Vol. 2, No. 1)*.
- Zahro, A. V. A., & Yuliana, N. (2023). FENOMENA DAN UPAYA PENCEGAHAN TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 51-60.