

## Kualitas Hubungan Interpersonal Pada Pengalaman Individu Toxic Relationship

Safinatunnaja

[2018sefi@gmail.com](mailto:2018sefi@gmail.com)

Indah Noor Wahyuni

[indahnoorwahyuni79@gmail.com](mailto:indahnoorwahyuni79@gmail.com)

Vivitia Mareti

[pipitiaaa0666@gmail.com](mailto:pipitiaaa0666@gmail.com)

Putri Nor Anjani

[Anjaniputri146@gmail.com](mailto:Anjaniputri146@gmail.com)

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

### Abstract

*This study aims to examine the quality of interpersonal relationships among young adults who have experienced toxic relationships, focusing on trust, sincerity, empathy, and communication. Using a qualitative approach, interviews and observations were conducted with four participants aged 20–25 who had been victims of toxic relationships. The findings reveal that such experiences have a significant impact on their capacity to build healthy relationships. Regarding trust, all participants reported a breakdown and became more selective in self-disclosure. Sincerity was shaped by past experiences and expressed through the way individuals treat others. Empathy emerged through emotional regulation and the provision of social support, while interpersonal communication was mainly practiced with peers deemed safe and supportive. Thus, toxic relationship experiences deeply influence interpersonal patterns, and recovery occurs gradually through emotional support within secure relationships. These results can inform psychological interventions aimed at helping individuals rebuild adaptive and healthy interpersonal connections after relational trauma.*

**Keywords:** toxic relationship, interpersonal relationship, early adulthood

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengkaji kualitas hubungan interpersonal pada individu dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship* dengan fokus aspek kepercayaan, ketulusan, empati, dan komunikasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi terhadap empat partisipan berusia 20–25 tahun yang menjadi korban *toxic relationship*. Hasil penelitian menunjukkan, pengalaman hubungan toksik berdampak signifikan pada kemampuan individu membangun relasi sehat. Pada aspek kepercayaan, seluruh partisipan mengalami keruntuhan kepercayaan dan cenderung selektif dalam membuka diri. Ketulusan dipengaruhi pengalaman masa lalu dan muncul melalui cara individu menyikapi orang lain. Aspek empati ditunjukkan pengelolaan emosi dan dukungan sosial, sementara komunikasi interpersonal dilakukan teman sebaya yang dianggap aman dan suportif. Jadi, pengalaman *toxic relationship* memengaruhi pola hubungan interpersonal secara mendalam, dan pemulihan bertahap melalui dukungan emosional dengan relasi yang aman. Hasil ini dapat menjadi dasar intervensi psikologis untuk mendukung individu membangun hubungan interpersonal adaptif dan sehat pasca trauma relasi.

**Kata Kunci:** toxic relationship, hubungan interpersonal, dewasa awal

## A. PENDAHULUAN

Pendahuluan Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami membutuhkan interaksi dan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tidak semua bentuk interaksi berjalan sehat, terutama pada usia remaja yang rentan mengalami tekanan psikologis. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019), gangguan depresi sudah muncul sejak usia remaja (15–24 tahun) dengan persentase 6,2% (Praptiningsih & Putra, 2021). Padahal, masa remaja seharusnya menjadi waktu untuk membangun komunikasi dan relasi yang sehat. Namun, banyak remaja justru mengalami depresi dan terjebak dalam toxic relationship. Menurut Lillian Glass (1995) toxic relationship ialah segala bentuk hubungan (antar orang) yang tidak saling mendukung, terdapat konflik dimana salah satu diantaranya berusaha merusak yang lain, terdapat kompetisi, dan tidak ada rasa hormat (Alfiani, 2020).

Toxic relationship adalah hubungan yang menyebabkan salah satu pihak mengalami penurunan kesehatan mental maupun fisik secara signifikan. Dalam hubungan ini, terdapat pelaku dan korban, di mana korban sering mengalami trauma, merasa rendah diri, dan tidak mendapat dukungan berbagai aspek kehidupan (Kanda & Kivania, 2024). Pengalaman berada dalam toxic relationship dapat membentuk persepsi dan perilaku seseorang pada hubungan interpersonal di masa depan. Oleh karena itu, penting menelaah bagaimana kualitas hubungan interpersonal terbentuk dan terpengaruh dalam konteks hubungan tidak sehat, agar memahami dinamika yang terjadi dan merumuskan pendekatan efektif untuk intervensi psikologis serta pengembangan hubungan lebih adaptif.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja, sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak begitu berbeda dari masa remaja.

Ciri-ciri masa dewasa menurut Hurlock (1996) yaitu:

1. Masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya Wanita sebelum usia 30 tahun merupakan masa reproduktif. Dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangan dan sudah siap melakukan reproduksi.
2. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan. Sehingga, seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara legal sudah dianggap dewasa secara hukum.
3. Masa dewasa awal merupakan masa penuh dengan ketegangan emosional. Karena seringkali ditempatkan dalam ketakutan atau kekhawatiran yang timbul pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi di saat – saat tertentu, sejauh mana sukses dan kegagalan dialami dalam penyelesaian persoalan.
4. Masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai. Ketergantungan disini bisa ke orang tua, pemerintah dan lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan. Sedangkan masa perubahan nilai di masa dewasa awal, terjadi karena beberapa alasan, seperti ingin diterima kelompok orang dewasa, kelompok sosial, dan ekonomi orang dewasa.

Disamping itu, terdapat cinta dan kasih sayang yang menjadi dua jenis emosi positif untuk menghasilkan perasaan senang, nyaman, dan bahagia. Umumnya, hubungan asmara ideal, digambarkan sebagai ikatan penuh cinta, kasih sayang, pemahaman, komunikasi yang baik, dan hal-hal positif lainnya. Namun, perjalanan hubungan tidak selalu sesuai harapan, karena banyak pasangan dapat terjebak

hubungan tidak sehat yang dikenal *Toxic Relationship* (Chie & Dariyo, 2025). Menurut Dr. Lillian Glass yang dikutip Bagus Wismanto, *Toxic Relationship* merupakan hubungan tidak saling mendukung satu sama lain, di mana kata *Toxic* mengacu pada racun dan *Relationship* artinya keterhubungan. Biasanya *Toxic Relationship* ditandai dinamika destruktif, seperti manipulasi emosional, pengendalian berlebihan, kekerasan verbal, dan perilaku merendahkan. Jadi, *Toxic Relationship* pada dewasa awal, bisa lebih kompleks. Karena adanya ketergantungan emosional tinggi dan kesulitan menetapkan batasan sehat (Whitney & Llyod, 2010).

Selain itu, fenomena komunikasi tidak terjalin dengan baik, tidak lancar dan kerap kali terjadi perdebatan pada hal-hal sepele (Kenny & Destiwati, 2024). Kemudian, *Hubungan Interpersonal* atau *Komunikasi Interpersonal* adalah pertemuan antara tatap muka yang kemungkinan setiap pesertanya menangkap reaksi lain secara verbal maupun non-verbal. Sehingga, komunikasi yang efektif akan menciptakan hubungan baik, karena dalam hubungan interpersonal dilakukan dari mulut ke mulut yang terjadi dalam interaksi tatap muka antara beberapa pribadi (Rochmaningsih, 2004). Dimana kualitas hubungan interpersonal ditandai dengan komunikasi terbuka, saling menghargai, kepercayaan, dan dukungan emosional antar individu. Sebagaimana dijelaskan Garthoeffner et al. (1993), yang dikutip Alzura & Febriani (2023) bahwa hubungan interpersonal juga memiliki aspek seperti, kepercayaan, ketulusan, empati, dan komunikasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab rumusan masalah utama, yakni, *Bagaimana kualitas hubungan interpersonal ditinjau dari aspek kepercayaan, ketulusan, empati, dan komunikasi pada individu dewasa awal yang pernah menjadi korban toxic relationship selama masa pacaran*. Tujuannya, untuk menggali sejauh mana pengalaman traumatis dalam hubungan toksik membentuk kembali atau bahkan merusak kemampuan individu pada masa dewasa awal untuk menjalin hubungan interpersonal yang sehat di masa mendatang.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dewasa awal dengan rentang usia 20-25 tahun yang merupakan korban toxic relationship.

## **C. HASIL PENELITIAN**

Pembahasan dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dinamika kualitas hubungan interpersonal pada individu yang memiliki pengalaman dalam hubungan toxic. Fokus utama diarahkan empat aspek penting, yakni kepercayaan, ketulusan, empati, dan komunikasi, sebagai indikator memahami bagaimana individu memaknai dan merespons hubungan interpersonal yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka. Analisis dilakukan berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap empat partisipan yang memiliki latar belakang pengalaman toxic relationship. Setiap aspek dianalisis untuk mengungkap kecenderungan perilaku, dan pola pemulihan yang dilakukan partisipan dalam menjalani interaksi sosial pasca hubungan yang merugikan secara emosional.

Pada aspek kepercayaan, partisipan 1 pernah kehilangan rasa percaya akibat dalam hubungan toxic relationship. Ia mulai pulih dan bisa terbuka kembali saat merasa aman secara emosional. Partisipan 2 membangun kepercayaannya kembali secara perlahan, dengan berbagi cerita pada orang yang pernah mengalami hal serupa. Partisipan 3 lebih percaya kepada teman dibanding pasangan atau keluarga. Partisipan

4 mulai membangun kepercayaan kembali melalui bukti konkret dari pasangannya dan dukungan emosional dari orang-orang yang dipercaya. Dari hasil observasi, seluruh partisipan mengalami keruntuhan kepercayaan akibat pengalaman hubungan toxic. Pemulihan kepercayaan berlangsung secara bertahap dan sangat bergantung pada rasa aman secara emosional. Selain itu, partisipan menjadi lebih selektif untuk memberikan kepercayaan dan cenderung terbuka hanya kepada individu yang dianggap mampu memberikan dukungan emosional. Berdasarkan hasil analisis data, 4 partisipan menunjukkan perilaku cenderung sama dalam aspek kepercayaan yang terjadi gangguan akibat toxic relationship. Pembangunan kepercayaan partisipan, dilakukan bertahap melalui keterbukaan kepada orang dianggap aman dan suportif, seperti teman, kakak, dan pasangan baru. Rasa aman emosional menjadi kunci utama dalam proses ini. Hal ini terlihat dari beberapa respon partisipan sebagai berikut:

*"belum tentu dia bisa menjaga cerita kita dan mesti ku dee ku iso cerito ning konco-koncone dan iku diputar balikno fakta nek ning konco kan ora, konco kan iso meneng."*

*"Kudune cerito ning konco, soale nek misal rak cerito ning konco...yowes malah tambah stress."*

*"aku luweh ngo temen soale dee kan berbagai pengalaman podo dadi iso ngei saran-saran."*

*"Karena saya merasa bahwa saya butuh bimbingan dari orang lain, saya tidak bisa memutuskan ee ... masalah sendiri gitu."*

Menurut Falcone & Castelfranci (2004) yang dikutip Batoebara (2018) mengemukakan bahwa kepercayaan adalah suatu kejadian dinamis yang terjadi secara intrinsik pada suatu keadaan alamiah, seperti ketika seseorang memutuskan berkeluh kesah dengan orang-orang yang lebih dipercaya daripada orang-orang yang kurang ia percayai. Perkembangan dari kepercayaan, juga tergantung kesediaan setiap individu untuk menunjukkan kasih sayang dengan mengambil resiko berupa tanggung jawab dalam membangun sebuah hubungan, Batoebara (2018).

Kemudian, teori Carl Rogers, Schultz & Duane (1991) yang dikutip oleh Bau Ratu, keterbukaan terhadap pengalaman seperti menerima semua pengalaman dengan baik akan menimbulkan persepsi baru dan memiliki banyak perasaan emosional. Hal ini berjalan sesuai dengan hasil wawancara, dimana semua partisipan mulai membangun rasa kepercayaan untuk memperoleh rasa aman dan emosional kembali.

*"iku sing gawe aku percoyo karo uwong meneh...soale dee ngeyakino aku."*

*"aku luweh ngo temen soale dee kan berbagai pengalaman podo dadi iso ngei saran-saran."*

*"Seko aku delok efforte sing sesuai karo omongane, nah...teko iku aku iso percoyo meneh karo wong lanang."*

Pada aspek ketulusan, partisipan 1 menunjukkan sikap tulus dan Ikhlas dengan tidak membalas perlakuan buruk dari pelaku toxic relationship, dan memilih menyelesaikan masalah dengan hati yang sabar. Partisipan 2 meragukan ketulusan orang sekitar dan sering menerima respon tidak menyenangkan dari teman maupun keluarga. Partisipan 3 memaknai ketulusan sebagai usaha dalam berperilaku. Namun kini lebih bijak menilainya setelah belajar dari pengalaman masa lalu. Partisipan 4 tidak pernah meragukan ketulusan teman, kekasih, dan keluarganya. Dari hasil observasi, seluruh partisipan menunjukkan bahwa ketulusan berkaitan erat dengan kepercayaan,

pengalaman masa lalu, dan cara individu menyikapi perlakuan orang lain. Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan berikut:

*"Belum tentu pasangan kita support, belum tentu keluarga kita support, yang hanya bisa mensupport kita down itu hanya temen."*

*"Tentunya iya, dia hanya bertanya masalah apa yang saya timpa dan ternyata itu cuma rasa penasarannya saja."*

*"Pernah, karena pengalaman kemarin yang membuat saya berhati-hati untuk saat ini."*

*"Eee dari teman-teman yang paling tulus tu saat sudah bekerja, beda banget pas waktu sekolah."*

Pada aspek empati, Partisipan 1 menunjukkan empati kepada pelaku yang telah menyakitinya dengan memilih untuk tidak membalas dan tidak melaporkannya kepada pihak berwenang. Sebagai bentuk pengelolaan emosin, partisipan lebih memilih meluangkan waktu bersama teman-temannya guna mengurangi beban emosional. Partisipan 2 memilih berempati dengan mendaki gunung bersama dengan orang yang memiliki masalah yang sama sepertinya, guna saling mendukung. Sementara Partisipan 3 merasa menerima empati berupa dukungan sosial dari teman, karena ia menilai keluarga dan pasangannya kurang menunjukkan kepekaan terhadap kondisinya. Partisipan ini juga menunjukkan empati kepada orang lain dengan memahami bahwa setiap individu memiliki pengalaman hidup yang berbeda. Partisipan 4 memilih untuk meluangkan waktu pergi ke pantai sebagai upaya mencari ketenangan dan memberi ruang bagi dirinya sendiri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, secara umum partisipan cenderung menyalurkan emosinya dengan meluangkan waktu untuk diri sendiri, keluarga dan teman untuk berbagi cerita dengan orang yang dipercaya sebagai bentuk pemrosesan emosi dan dukungan sosial. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan partisipan berikut,

*"Emm kayak eee emm, pie yo pokoke intine ki dee selalu ngomong opo, gapopo ji, mungkin iki durung rezekiem tah pokoke intine intine dee ngomong selalu koyok gapopo sok mesti diijoli karo sing ndue kuoso, pokoke mboh entah iku dari segi hal ee keuangan, dari segi hal ke opo koyok kepercayaan ku mesti selalu dee supporte koyok ngono."*

*"Pas masa-masa sulitku... sopo sing tulus ngei dukungan...keluarga sih..."*

Dari keempat pengalaman tersebut, terlihat ketulusan bagi masing-masing partisipan sangat dipengaruhi pengalaman masa lalu, persepsi terhadap perlakuan orang lain, dan tingkat kenyamanan emosional yang mereka rasakan. Dalam hal ini, menurut Rogers (1956) yang dikutip oleh Sofia (2017), unconditional positive regard atau penerimaan tanpa syarat adalah sikap menerima seseorang sepenuhnya dengan apa adanya, tanpa mengaitkan penerimaan tersebut dengan perilaku atau kondisi tertentu yang dimiliki. Artinya, individu tetap diterima dan dihargai meskipun memiliki kekurangan atau melakukan kesalahan. Sikap seperti ini menciptakan rasa aman secara emosional, karena individu merasa tidak akan dihakimi atau ditolak saat mengekspresikan perasaan dan pikirannya. Dalam situasi tersebut, ketulusan dan keterbukaan akan lebih mudah muncul karena individu merasa dimengerti dan didukung secara emosional (Sofia, 2017). Partisipan yang mampu menunjukkan sikap sabar dan tidak membalas perlakuan buruk (seperti partisipan 1) kemungkinan telah mencapai tingkat congruence yang cukup stabil. Selain itu, konsep *unconditional positive regard* atau penerimaan tanpa syarat dari orang lain juga menjadi elemen penting.

Partisipan 4, yang merasa diterima dan tidak meragukan ketulusan orang terdekatnya, mencerminkan bagaimana dukungan emosional dapat memperkuat rasa tulus dalam hubungan sosial.

Menurut Davito, (2019) yang dikutip oleh Nurrachmah (2024) bahwa Efektifitas sebuah komunikasi interpersonal atau strategi-strategi komunikasi yang efektif untuk membangun hubungan interpersonal adalah berempati dengan harapannya menanamkan rasa empati pada sebuah hubungan untuk memahami, merasakan perasaan dan perspektif orang lain menciptakan kedekatan lebih intens. Penerapan strategi komunikasi yang empati melibatkan tindakan seperti memahami , merasakan perasaan dan sudut pandang orang lain telah menunjukkan empati pada pengertian situasi , kebutuhan orang lain, memberikan dukungan dan semangat dengan tulus, (Nurrachmah, 2024).

*“Wes makno takon, yo kadang kan aku gawe story galau lha iku mesti ku kanca kanca ku utowo pacarku langsung do komen kenopo kenopo, lah teko awalane iku akhire ngerti.”*

*“karena menurut saya alam itu tenang. Tempat yang bisa menyerap energi negatifnya bagi saya dan banyak bertemu dengan orang yang sama-sama ingin menenangkan diri dan juga banyak orang supportif.”*

Dalam aspek komunikasi, Partisipan 1 mengalami hambatan ketika berinteraksi dengan pelaku toxic. Karena munculnya pelaku yang kerap mengarang cerita, kemudian lebih dipercaya oleh lingkungan sosialnya. Namun, dalam hubungan dengan orang-orang terdekat seperti kakak dan teman dekat, partisipan merasakan komunikasi lebih terbuka dan mendukung. Partisipan menyimpulkan bahwa komunikasi yang sehat muncul dari rasa aman dan adanya dukungan emosional. Partisipan 2 mengungkapkan, lebih nyaman berbagi cerita kepada teman dibandingkan dengan keluarga. Hal ini disebabkan pengalaman mendapatkan respons negatif atau kurang menyenangkan dari pihak keluarga. Sehingga, partisipan merasa tidak mendapatkan dukungan emosional yang dibutuhkan. Bagi Partisipan 3, komunikasi sehat ditandai adanya penghargaan terhadap ruang pribadi dan ketidakterikatan yang mengekang. Akibatnya, partisipan lebih selektif dalam berbagi cerita untuk membuka diri kepada teman terdekat yang dianggap mampu memberikan dukungan tanpa menghakimi. Sehingga partisipan merasa lebih bebas mengekspresikan diri. Sementara itu, Partisipan 4 cenderung berbagi cerita lebih dulu kepada teman atau kekasihnya. Apabila saran atau tanggapan yang diterima dirasa kurang sesuai, barulah partisipan memilih untuk bercerita kepada keluarganya sebagai alternatif sumber dukungan. Secara keseluruhan, keempat partisipan menunjukkan pola komunikasi serupa, yakni memilih membagikan cerita dan perasaan kepada orang-orang terdekat, khususnya ke teman. Hal ini mencerminkan pentingnya peran teman sebaya dalam membangun komunikasi yang suportif di tengah pengalaman tidak sehat. Hal ini juga menunjukkan dalam situasi penuh tekanan emosional, individu cenderung mencari sosok yang dianggap mampu memahami tanpa menghakimi, serta memberikan rasa aman dalam mengekspresikan diri. Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan sebagai berikut,

*“Niatku ben wonge ku peka karo keadaanku. Anane aku cerito iku yo ben mereka iku peka,”*

*“meski sama-sama punya beban punya beban pikiran yang sama-sama berat tu lebih enjoy ke temen.”*

Menurut Rustan (2015) yang dikutip Nurrachmah (2024), mengatakan kedekatan atau hubungan yang baik antar individu mempengaruhi keberhasilan komunikasi. Sehingga menciptakan keterbukaan membangun hubungan interpersonal. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan partisipan yang membangun hubungan baik dengan teman terdekat. Selain itu, partisipan memilih teman yang memiliki pengalaman hampir serupa dengan apa dialami partisipan sebelumnya.

*"Saya memilih teman saya salah satunya itu dia emang umurnya sudah lumayan dewasa jadi saya memilih dia untuk jadi tempat curhat saya karena pengalaman dia yang begitu udah pernah mengalami hal seperti itu."*

*"Untuk masalah tersebut sebelumnya saya belum pernah cerita ke keluarga dan saya hanya cerita kepada teman-teman yang menurut saya terdekat."*

*"Konco. Mesti aku langsung curhat karo konco."*

#### D. KESIMPULAN

Pengalaman toxic relationship berdampak besar pada kualitas hubungan interpersonal partisipan, terutama dalam aspek kepercayaan, ketulusan, empati, dan komunikasi. Kepercayaan yang sempat runtuh dibangun kembali secara perlahan melalui relasi yang aman. Ketulusan dipahami dengan lebih hati-hati, sementara empati tumbuh melalui refleksi diri dan dukungan sosial. Komunikasi lebih terbuka dengan teman dibanding keluarga. Pola ini menunjukkan adanya kehati-hatian dalam berhubungan pasca trauma emosional. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dari latar belakang relasi yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memahami proses pemulihan secara lebih mendalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S., & Nisya, R. K. (2019). Gilligan's perspective of morality in short stories published in *Kompas* (2010–2015). *Aksis: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 3(2).
- Dewi, M. A., & Wibowo, M. E. (2018). Trust dalam hubungan interpersonal pada individu dengan latar belakang keluarga disfungsi. *Jurnal Empati*, 7(3), 203–208. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/22656>
- Indrawati, R., & Purwanta, E. (2018). Pemulihan psikologis pada remaja korban kekerasan relasi pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 35–44.
- Kamilla, K. N., Hasanah, L., & Prasetyo, A. (2022). Teori perkembangan psikososial Erikson: Pentingnya tahapan trust vs mistrust. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87.
- Kartikasari, D. (2017). Keterlibatan figur pendukung dalam proses penyembuhan trauma psikologis. *Jurnal Psikodimensia*, 16(1), 13–20.
- Marhamah, M., & Musfichin, M. (2025). Peran koping religius terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Al Husna*, 6(1), 49–63.
- Ndorang, T. A., Roida, A., & Danal, P. H. (2023). Pengaruh koping religious terhadap stres selama pandemik pada masyarakat di daerah terpencil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 10(1), 15–27.
- Novianti, E. P., Syamsuddin, M. M., & Zuhro, N. S. (2025). Pengasuhan pada anak usia dini dengan tahapan trust vs mistrust. *Early Childhood Education and Development Journal*, 5(2).
- Nurhayati, S., & Fitriana, H. (2022). Empati dalam relasi interpersonal mahasiswa pasca hubungan romantis yang menyakitkan. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 115–127.
- Pratiwi, D. P., & Suryani, S. (2019). Dinamika psikologis perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01>
- Savira, M., Purwono, U., & Wardhani, N. (2025). Berserah diri atau memaki: Religious coping dan suicidal ideation pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 45–58.

Utami, F. M., Indra, S., & Zulkifli, A. (2021). Dampak koping religius dalam mereduksi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 76–87.

Utami, S. E., Ihsani, H., & Titisemita, A. (2024). Peran religious coping terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Online*, 1(1), 10–22.

Wijayanti, R. D., & Fitriani, I. (2020). Peran keluarga dalam membentuk kepercayaan diri remaja korban kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i1.1543>

Yulianti, E., & Suryanto, S. (2017). Peran coping religius dalam mengatasi trauma hubungan interpersonal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1), 30–43.

Zahroh, E. A., Mauludiyah, L., Nuqul, F. L., Ridho, A., & Muallifah, M. (2022). Pengaruh dukungan emosional dan toxic relationship terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(2), 25–38.

Siti Nurrachmah. (2024). Analisis strategi komunikasi dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2 (2).

Gabriel Chie & Agoes Dariyo. (2025). Gambaran *toxic relationship* bagi dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4 (4) 542-544.

Maria Ulfa Batoebara. (2018). Membangun *trust* (kepercayaan) pasangan dengan melalui komunikasi interpersonal. *Jurnal Warta*, 57.

Elizabeth, P. K., & Rita, D. (2024). Pola komunikasi interpersonal dalam *Toxic Relationship* pada hubungan berpacaran khususnya perempuan. *e-Proceeding of Management*, 11(6).