

Pengalaman Komunikasi tentang Pengungkapan diri Perempuan Korban *Toxic in Relationship*

*Shakyla Bintang Prasetya¹, Rangga Galura Gumelar².

^{1,2} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*e-mail: shakylaprsetya3@gmail.com

Abstrak: *Toxic in relationship* merupakan hubungan yang sudah tidak adanya rasa nyaman dan aman. *Toxic in relationship* di penuhi oleh rasa takut, tidak aman dan nyaman bagi para korban. Tujuan Pada Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengalaman dan bentuk *toxic in relationship* yang dialami oleh korban inisial "K" akibat pasangannya yang melakukan *toxic in relationship*. Bagaimana "K" menerima perbuatan tersebut dan bertahan dalam hubungan yang *Toxic*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian Kualitatif Deskriptif. Hasil Penelitian ini mengungkapkan *toxic in relationship* merupakan hubungan yang sudah tidak adanya rasa nyaman dan aman. *Toxic in relationship* di penuhi oleh rasa takut, tidak aman dan nyaman bagi para korban. Terdapat bentuk pengalaman yang dialami oleh korban *toxic in relationship*: berbicara kasar Pengekangan kemudian melakukan perselingkuhan. Efek buruk yang dialami korban: mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental (meliputi, asam lambung, dan menstruasi yang tidak lancar gangguan tidur, stress dan kesepian). Disarankan: untuk mengontrol perasaan, Jika sudah berani melakukan kekerasan fisik dan seksual segeralah mengakhiri hubungan yang tidak sehat tersebut, bisa berlindung kepada keluarga dan melaporkan perbuatan ini.

Kata Kunci: *Toxic in Relationship*, Hubungan, Kekerasan, Remaja, Efek Kesehatan.

Sitasi: Prasetya, S. B., & Gumelar, R. G. (2025). Pengalaman Komunikasi tentang Pengungkapan diri Perempuan Korban *Toxic in Relationship*. *Locus Journal of Academic Literature Review*, 4(6), 410–420. <https://doi.org/10.56128/ljoalr.v4i6.565>

1. Pendahuluan

Toxic in relationship merupakan hubungan yang hubungan tidak lagi adanya kenyamanan antara kedua belah pihak karena hal tersebut munculah sebuah pemikiran overthinking yang memberikan kendali pikiran yang berlebihan dan cenderung negatif yang dapat mengakibatkan saling menyakiti. *Toxic in relationship* dikatakan seperti sebuah hubungan yang tidak saling menghubungkan karena adanya dominasi dari sebelah pihak membuat pihak lain merasa tidak nyaman dan tertekan. Hubungan pacaran dapat terjadi pada usia remaja sampai orang usia dewasa muda (A. R. Putri & Kurniawan, 2023).

Hal yang merupakan penting dalam hubungan pacaran yaitu adanya paham dari kedua belah pihak untuk terlibat dalam hubungan tersebut. Pada hubungan pacaran, kedua belah pihak memiliki komitmen bersama. Akan tetapi jika Hubungan Pacaran yang tidak sehat dapat mengarah ke *toxic in relationship*. Pada jenis hubungan *toxic in*

relationship. Komunikasi yang terjadi cenderung satu arah, bahkan sampai menimbulkan hal negatif dan berlebihan (Lestari, 2019).

Selain itu hubungan toxic ini selalu ingin tahu secara detail apa yang dilakukan pasangannya, secara berlebihan dan ini buka hal yang baik karena mengabaikan privasi dari pasangannya tersebut. Karena hal tersebut munculnya perilaku-perilaku tidak baik yang menjadi tanda bahwa hubungan tersebut tidak sehat, seperti adanya ketidaknyamanan di salah satu pasangan, egoisme, juga dominasi dari salah satu pihak dari pasangan tersebut (Saskia & Idris, 2023).

Akibat dari hal tersebut, kebanyakan Korban dapat merasa tidak percaya diri, tidak mau bergaul bahkan jika lebih parah dapat menimbulkan gangguan psikis dan mental seperti stress dan menutup diri, tidak percaya diri dan lain-lain. Kekerasan dalam hubungan pacaran termasuk ke dalam toxic in relationship, dan hal ini banyak terjadi di masyarakat Indonesia, akan tetapi Masyarakat kita belum sadar akan bahaya yang di timbulkan dari hubungan yang toxic ini (I. A. P. Putri, 2023).

Serta efek yang di rasakan oleh korban antara lain rusaknya mental dan psikis Korban dari toxic in relationship, korban akan cenderung merasa sendirian, ketakutan dan mengisolasi dirinya dari masyarakat. Adanya kekerasan dalam hubungan pacaran mencerminkan ketidak pantasan atas harapan bahwa hubungan tersebut seharusnya dipenuhi oleh kasih sayang, kepercayaan, dan rasa saling menghormati, kekerasan merupakan salah satu dari bentuk toxic in relationship (Nihayah et al., 2021).

Kekerasan dalam hubungan pacaran ditandai dengan toxic In relationship yang merupakan bentuk dari perilaku menyimpang remaja yang kasusnya biasa terjadi di lingkungan sekitar tetapi terkadang tidak disadari bagi korban atau bahkan oleh pelakunya sendiri. Faktor dari toxic in relationship ini dimana salah satu pihaknya memiliki obsesi secara berlebihan kepada pasangannya sendiri (Saskia & Idris, 2023).

Tanda-tanda yang dapat ditemui dalam hubungan toxic in relationship yaitu selalu dikontrol oleh pasangan, sulit untuk menjadi diri sendiri, tidak mendapat dukungan, selalu dicurigai dan dikekang, sering dibohongi dan menerima kekerasan fisik. Toxic in relationship juga cenderung merendahkan perasaan dari salah satu pasangan tersebut. Dalam hubungan ini pun di control oleh satu arah, sehingga pihak lainnya tidak dapat mengutarakan atau berbuat sesuka hati mereka (Ramadhatsani et al., 2024).

Oleh karena itu, peneliti dalam penelitian yang berjudul "pengalaman komunikasi tentang pengungkapan diri korban toxic in relationship". Peneliti ingin mengetahui perilaku toxic yang di berikan kepada Informan inisial "K" mendalami bentuk dari toxic nya itu berupa hal apa dan hal yang membuat informan tetap bertahan di hubungan yang tidak sehat ini (Sulistyowati, 2024).

2. Metode

Metode penelitian yang di pakai peneliti dalam penlitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Analisis data dilakukan menggunakan data deskriptif dengan mengetahui pengalaman dari korban "K" korban toxic in relationship. Sehingga

diperoleh suatu hasil jelas serta dapat diketahui untuk bahan acuan selanjutnya. Pada riset kualitatif berawal dari gejala observasi riset kualitatif memiliki tujuan yaitu menjelaskan dan mencari fenomena sedalam-dalam pengumpulan data sebanyak-banyaknya. Selain itu penelitian kualitatif adalah penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah perilaku individu (Qonitah et al., 2023).

Peneliti melakukan *indepth interview* kepada yang bersangkutan yaitu korban dari *toxic in relationship* dalam penelitian ini yang ber inisial "K", selain itu peneliti juga melakukan observasi menggunakan data deskriptif dengan mengetahui pengalaman korban *toxic in relationship*. kualitatif deskriptif menggunakan manusia sebagai pelengkap instrument, analisis informasi yang di lakukan dengan cara umum dan deskriptif. Karena hal tersebut dalam penelitian kualitatif tidak digunakan untuk menguji teori karena penelitian kualitatif bersifat alamiah (Arifin & Nurchayati, 2023).

Lokasi penelitian dalam peneliti ini ada di kota Pandeglang Banten, karena korban dari *toxic in relationship* inisial "K" ini tempat tinggalnya di Pandeglang, selain "K" tentunya banyak beredar fenomena *toxic in relationship*. Waktu penelitian ini terhitung sejak November pertengahan sampai bulan Desember akhir tahun 2023. Dalam pembahasan mengenai *toxic in relationship* maka *key informan* dan informannya sendiri adalah inisial "K" karena ia adalah Korban dari *toxic in relationship*.

3. Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian dengan cara melakukan wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan satu orang yang menjadi informan kunci. Ia merupakan korban dari *toxic in relationship* dengan cara melakukan wawancara online menggunakan aplikasi *zoom*. Hasil penelitian yang peneliti peroleh dari hasil wawancara dan observasi berikut adalah hasil wawancara mendalam dengan informan "K" (Audrey et al., 2023).

Tabel 1.
Hasil Wawancara

Narasumber	Hasil Wawancara	
"K"	Bahasa "K"	Terjemahan
	"yang saya alami kebanyakan kekerasan verbal, kaya dia suka ngomong kasar,"	Toxic yang di terima oleh "K" adalah kekerasan verbal, karena sering berbicara kasar terhadap "K"

Tabel 2.
Hasil Wawancara

Narasumber	Hasil Wawancara	
"K"	Bahasa "K"	Terjemahan
	"dia juga sering sekali <i>playing victim</i> , bahkan kesalahan yang bukan karena saya"	Pasangan "K" (pelaku <i>toxic in relationship</i>) sering melakukan <i>playing victim</i> (pelaku memutar balikan fakta, seolah-olah ia menjadi korban)

Tabel 3.
Hasil Wawancara

Narasumber	Hasil Wawancara	
"K"	Bahasa "K"	Terjemahan
	"dia bahkan melarang saya untuk pergi bermain dengan teman-teman saya, keluarga saya jika mainnya lebih dari tiga kali dalam satu minggu" "selain itu "dia juga kadang ga izinin saya untuk ikut organisasi"	Pasangannya (<i>pelaku toxic in relationship</i>) kerap mengekang atau membatasi pertemanan antara "K" dan teman-temannya dan pasangannya kerap membatasi kegiatan yang dilakukan oleh "K" meskipun itu hal yang baik. Sifat mengekang termasuk kedalam perilaku <i>Manipulative</i> lalu ke perilaku <i>toxic in relationship</i>

**Tabel 4.
Hasil Wawancara**

Narasumber	Hasil Wawancara	
"K"	Bahasa "K"	Terjemahan
	"waktu itu pernah saya tegur karena tidak sengaja membaca <i>DM Instagram (direct message di Instagram)</i> dia lagi <i>Chattan</i> sama cewe lain dan bukan <i>chatting</i> seperti teman biasa dia sudah selingkuh, tapi dia malah marah-marah karena saya tegur, dan Kembali menyalahkan saya"	Pasangannya, melakukan <i>gaslighting</i> , padahal sudah jelas yang di lakukan pasangannya salah, karena dalam chat itu, pasangannya melakukan perselingkuhan

Tabel 5 Hasil Wawancara

Narasumber	Hasil Wawancara	
"K"	Bahasa "K"	Terjemahan
	"sering kali saya memaafkan dan bertahan, karena saya terlalu sayang sama dia, terlebih dia sudah dekat dengan keluarga besar saya"	"K" dan pasangannya terpaut menjalani hubungan selama empat tahun lamanya, dan "K" sangat sayang dan mencintai pasangannya

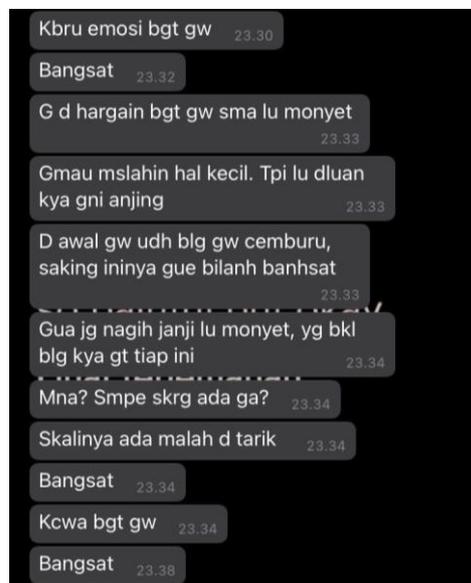
**Tabel 6.
Hasil Wawancara**

Narasumber	Hasil Wawancara	
	Bahasa "K"	Terjemahan

	"terkadang saya kalau stress kebanyakan ada masalah, dan salah satunya dia, karena dia setiap kali kami bertengkar, asam lambung saya sering kali naik, dan haid saya tidak teratur"	"K" sering kali mengalami kambuhnya asam lambung akibat stress dan Haidnya berjalan tidak lancar karena faktor stress.
--	--	--

Sumber : informan

Gambar 4.4.1
Bukti Screenshoot pada Aplikasi *What's app*



Pelaku *toxic* ini menampilkan rasa kekecewaannya karena adanya suatu konflik, itu adalah bukti dari kekerasan verbal yang di alami oleh Informan "K" yaitu komunikasi yang tidak baik adalah berkata kasar. Komunikasi yang buruk termasuk kedalam *toxic in relationship* (Qonitah et al., 2023).

Hal seperti itu dapat merusak mental bagi korbannya, selain itu menimbulkan rasa amarah, bahkan rasa ingin balas dendam karena adanya sakit hati yang di rasakan oleh korban. Beberapa contoh perilaku yang mengarah kepada Berbicra kasar yaitu seringnya mengolok-olok pasangan bahkan merendharkannya.

Informan sendiri "K" merupakan remaja yang mengaku bahwa ia sering di rendahkan oleh kekasihnya bahkan hingga jatuh harga dirinya, selain itu Pasangan dari "K" kerap melontarkan kata-kata kasar, hingga membentak seperti pada hasil penelitian yang tertera di atas. Meskipun begitu, "K" lama-lama terbiasa akan perilaku buruk tersebut, perlahan menerima karena sudah sayang sekali dengan Kekasihnya.

Pembahasan pada penelitian ini yang berdasarkan pada hasil wawancara, observasi yang sudah peneliti lakukan pada informan. Peneliti menggabungkan Hasil Wawancara serta observasi untuk mencapai tujuan pada penelitian ini. Berikut adalah hasil observasi dan wawancara dengan Informan "K" Korban dari toxic in relationship.

3.1. Persepsi Tentang Toxic in Relationship

Persepsi merupakan sebuah proses yang diawali dengan indra yaitu adalah proses diterimanya stimulus oleh seorang individu menggunakan alat indra pendengaran definisi tentang *toxic in relationship* ini memiliki berbagai macam arti yang berbeda-beda dari setiap individu. Karena tergantung dengan pengalaman dari setiap orang yang berbeda-beda. Berikut merupakan persepsi menurut informan "K" (Saskia & Idris, 2023):

- a. *Toxic in relationship* adalah hubungan yang sudah tidak ada rasa kenyamanan, berdasarkan hasil wawancara dengan Informan "K", menyatakan bahwa *toxic in relationship* adalah hubungan yang sudah tidak adanya rasa aman dan nyaman;
- b. Mempunyai pasangan yang posesif berdasarkan pada hasil wawancara, informan "K" karena hubungan pacaran itu sudah didominasi oleh sebelah pihak dan salah menangkap makna mencintai dan menyayangi sesungguhnya karena banyaknya aturan dan larangan serta membatasi hubungan dan kegiatan dengan siapapun;
- c. Hubungan yang membuat perasaan takut dan tidak aman, informan mengatakan bahwa *toxic in relationship* adalah hubungan yang membuat perasaan takut dan tidak aman karena sudah tidak adanya rasa sayang dan kasih, buruknya rasa sayang dan kasih yang berlebihan, selain itu karena adanya kekerasan secara verbal, seperti Komunikasi yang tidak baik dengan cara *silent treatment*, *manipulative*, berkata kasar dan *playing victim*;
- d. Hubungan yang merugikan, Informan "K" mengatakan bahwa *toxic in relationship* adalah hubungan yang merugikan karena adanya satu pihak yang mendominasi, kerugian bisa di nilai dari materi dan hal yang merugikan lainnya.

3.2. Bentuk Pengalaman Toxic in Relationship

- a. Komunikasi yang tidak baik (berbicara kasar) kekerasan dalam hubungan tidak melulu secara fisik, akan tetapi, komunikasi yang buruk menjadi salah satu dari kekerasan verbal karena berbicara dengan kasar, merendahkan dan dengan nada keras. Dalam kekerasan verbal (berbicara kasar) cara mereka atau pelaku *toxic in relationship* berkomunikasi berbeda dengan lainnya, setiap kekerasan tentunya dapat membuat seorang korban merasa sedih dan sakit hati, maka dari itu, tak jarang korban melakukan balas dendam. Kekerasan dalam hubungan pacaran, memiliki beberapa kriteria yaitu kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan verbal (dalam ucapan), dan kekerasan psikis. Hal ini selain membuat korban sakit hati, kekerasan juga menjadikan korban merasa terpojok, tidak aman dan tidak dihargai. Informan "K" mengaku bahwa ia sering mendapatkan kekerasan secara verbal (Ucapan) dari pasangannya, pasangannya kerap, merendahkan, memaki, menghina dan mengancam "K". Pernyataan tersebut di dapatkan dari Hasil wawancara dan observasi bersama informan. Di mana, kekerasan secara verbal ini,

dapat merusak psikis karena psikologisnya di serang, kebanyakan pelakunya menghina dan mengancam dan membuat korbannya tertekan. Selain itu, Informan "K" Menyatakan karena sering adanya ancaman, makian, hinaan, merendahkan, ia menjadi tidak percaya diri, dan merasa bersalah karena adanya tekanan psikis .

- b. Pengekangan atau pembatasan aktifitas bentuk *toxic* lainnya yang dialami oleh "K" atau informan, pembatasan aktivitas ini sama saja dengan membatasi kebebasan dari sebelah pihak. Pembatasan aktivitas ini termasuk ke dalam kekerasan, pembatasan aktivitas bisa saja mengganggu berkembangnya suatu hal yang baik dari pasangannya sendiri. Seperti yang di katakan oleh "K" di hasil wawancara, bahwa pasangannya melarang ia untuk mengikuti kegiatan organisasi di kampus, melarangnya untuk bergabung dengan teman-temannya. Selain itu "K" mengaku bahwa adanya batas main dalam satu minggu sekali, jika satu minggu lebih dari tiga kali, maka pasangannya akan melarangnya untuk pergi baik Bersama teman maupun keluarga. Pengekangan juga dapat membuat korban menjadi terisolasi, tidak dapat berkembang, bersosialisasi dan akan membuat *stress*.
- c. Perselingkuhan merupakan hal paling fatal dan hubungan, karena sudah tidak adanya kepercayaan. Dalam hal ini berbohong menjadi alasan utama. "K" mengaku dalam wawancara, ia berkata bahwa saat sedang mengerjakan UTBK, pasangannya pergi menonton bioskop, alih-alih support pasangannya "K" (Cahyo et al., 2020).

3.3. Efek Kesehatan dan Mental Korban Toxic in Relationship

Toxic relationship juga dapat menimbulkan kesehatan mental maupun fisik. Seperti yang dialami oleh "K". Hasil dari pertanyaan di bawah ini di dapatkan dari (*Indeepth interview*) atau wawancara mendalam dengan informan "K" dan ia mengaku ia mengalami gangguan kesehatan yaitu siklus menstruasi yang tidak teratur di setiap bulannya, menstruasi yang seharusnya teratur setiap bulan dengan tanggal yang sama setiap bulannya, akan tetapi akibat dari stress yang timbul karena perbuatan *toxic* pasangannya, mental yang tidak sehat karena adanya tekanan, dan hal-hal *toxic* yang di berikan kepada "K" ia juga mengaku merasa kesepian dan mengurung diri (Arifin & Nurchayati, 2023).

Stress ini tidak bisa di biarkan dan di anggap remeh karena dapat mengacaukan hormon yang ada pada tubuh termasuk siklus menstruasi. *Hipotalamus* merupakan bagian otak yang mengontrol menstruasi dan hipotalamus sangat sensitif pada faktor eksternal yang salah satunya karena *stress*.

Selain itu, "K" juga mengalami gangguan Kesehatan berupa sakit asam lambung yang terus-menerus kambuh. *toxic in relationship* tidak hanya menimbulkan gangguan pada Kesehatan mental, akan tetapi menimbulkan efek terhadap kesehatan fisik. hubungan ini terlibat karena kondisi psikologis pada seseorang yang terpusat di otak dapat memicu pada sistem pencernaan salah satunya lambung (Saskia & Idris, 2023).

Hasil dari wawancara mengenai efek dari kesehatan fisik dan mental yang dialami oleh Informan "K" adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur, *stress*, kesepian, cemas dan asam lambung yang sering kambuh. selain itu "K" cenderung merasa tidak adanya gairah atau semangat untuk kuliah, mengerjakan tugas dan tidak fokus karena pikirannya terbagi.

3.4. Motif Memaafkan dan Mempertahankan Hubungan Toxic

Berdasarkan dari hasil wawancara dan observasi pada Informan "K" mendapatkan perlakuan *toxic* dari pasangannya karena seiring berjalannya waktu, kejadian itu bermula saat setelah satu tahun pertama yang mereka jalani. Pada hubungan toxic ini, "K" atau informan memilih untuk bertahan dalam hubungan ini dan menutupi perlakuan toxic pasangannya karena adanya rasa sayang.

Dari hasil wawancara dengan informan berikut alasan mengapa "K" memaafkan dan mempertahankan hubungan yang *toxic* yaitu :

"saya sayang sekali kepada dia, semua rasa kesal, sedih, dan marah saya selalu kalah jika bertemu dengan dia. Alasannya karena saya terlalu sayang dan merasa hubungan yang telah saya jalani cukup lama dan saya malas mencoba memulai hubungan baru, terlebih dia sudah dekat dengan keluarga besar saya".

Dari pernyataan tersebut bisa peneliti simpulkan bahwa motif memaafkan dan mempertahankan hubungan yang *toxic* ialah karena rasa sayang dan kedekatan pasangannya dengan Keluarga besar Informan "K". dan baginya hubungan yang sudah lama terlalu di sayangkan jika berakhir.

"berada di hubungan yang Toxic, saya selalu merasa tidak aman, tidak nyaman, dan gelisah setiap harinya terutama jika saya memiliki aktivitas di luar sana. Saya selalu merasa sedih dan sakit hati. Saya merasakan Lelah yang hebat padahal tidak melakukan aktivitas yang berat"

Dapat di lihat dan di observasi dari pernyataan di atas Hasil wawancara dengan "K" yang merupakan informan, Lambat laun berada di hubungan yang *toxic* sangat di rugikan dan melelahkan secara fisik dan mental, perasaan gelisah bahkan menimbulkan rasa sakit hati dan sedih, hubungan pacaran yang di sadari oleh akal sehat dan pikiran seharusnya di penuhi dengan kasih sayang, rasa cinta, dan aman. Dari pengalaman-pengalaman yang dialami informan selama bertahun-tahun lamanya mengenai *toxic in relationship*.

Hubungan yang *toxic* sangat tidak layak untuk di pertahankan maupun di perjuangkan, Informan juga mengatakan bahwa hubungan yang *toxic* ini tidak semudah itu untuk di tinggalkan, terlebih hubungan mereka yang terpaut lama dan "K" juga di penuhi oleh pikirannya yang menganggap dia akan berubah menjadi lebih baik. Informan juga sadar bahwa hal *toxic* seperti ini dapat menimbulkan trauma baik secara fisik maupun mental. Hal ini bisa menjadi pembelajaran terkait *toxic in relationship* (Arifin & Nurchayati, 2023).

4. Penutup

Berdasarkan pada penelitian di atas yang berjudul “pengalaman komunikasi tentang pengungkapan diri perempuan *toxic in relationship*”. Berdasarkan dari data yang di peroleh dari hasil wawancara mendalam (indepth Interview) kemudian hasil dari wawancara tersebut penulis melakukan observasi. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa *toxic in relationship* merupakan suatu hubungan yang di penuhi oleh ketakutan tekanan, dan jauh dari rasa aman dan nyaman. Karena adanya tekanan dari salah satu pihak, komunikasi yang di lakukan hanya satu arah sehingga pihak lainnya merasa tertekan dan di rugikan. Bentuk pengalaman *toxic in relationship* (kekerasan verbal meliputi: berbicara kasar dan tidak baik (komunikasi yang buruk), pengekangan (pembatasan aktivitas). Kemudian melakukan perselingkuhan.

Toxic relationship memberikan efek buruk pada korban karena mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental (kesehatan fisik meliputi, asam lambung, dan menstruasi yang tidak lancar, (kesehatan mental meliputi gangguan tidur, stress dan kesepian, menutup diri dari masyarakat). Faktor-faktor *toxic in relationship* meliputi kurangnya rasa percaya diri, cemburu berlebih dan faktor lingkungan. Disarankan: untuk mengontrol perasaan, Jika sudah berani melakukan kekerasan fisik dan seksual segeralah mengakhiri hubungan yang tidak sehat tersebut, bisa berlindung kepada keluarga dan melaporkan perbuatan ini.

Reference

- Arifin, I. P., & Nurchayati, N. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 45–61.
- Audrey, D., Christanti, F. D., & Tedjawidjaja, D. (2023). Gambaran Strategi Coping pada Perempuan Emerging Adulthood yang Mengalami Toxic Relationship namun Mempertahankan Hubungan. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 108–128.
- Cahyo, E. D., Ikashaum, F., & Pratama, Y. P. (2020). Kekerasan verbal (verbal abuse) dan pendidikan karakter. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 3(2), 247–255.
- Lestari, M. P. (2019). HUBUNGAN ROMANTIS DI MEDIA SOSIAL (Resepsi Pengguna terhadap Keterbukaan Hubungan Romantis yang Diunggah Selebgram di Instagram). *Komuniti: Jurnal Komunikasi Dan Teknologi Informasi*, 11(1), 28–44.
- 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.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan menjalin relasi romantis: Studi kasus terhadap perempuan penyintas toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90–107.
- Putri, I. A. P. (2023). Dampak Dan Perlindungan Terhadap Fenomena Kasus Pemerkosaan. *Hakim: Jurnal Ilmu Hukum Dan Sosial*, 1(3), 225–244.
- Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2023). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, 1(2), 436–451.
- 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), 69–81.
- Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525–538.
- Sulistyowati, R. A. (2024). Studi Netnografi Respon Warganet mengenai Toxic Relationship pada Video Youtube Penyintas# BukanSayangNamanya. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 355–373.
