

HUBUNGAN TOXIC DAN KETERGANTUNGAN MALADAPTIF: STUDI RELIGIUSITAS DAN STRATEGI COPING PADA REMAJA PEREMPUAN
Toxic Relationships and Maladaptive Dependence: A Study on Religiosity and Coping Strategies Among Adolescent Girls

*Cut Zabrina Isra¹, Sehat Ihsan Shadiqin², Nofal Liata³

¹²³Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

*Corresponding Author: 190305004@student.ar-raniry.ac.id

Abstract

In toxic relationships, adolescents may experience diminished self-esteem, emotional distress, and other psychological issues. Maladaptive dependency, where adolescents struggle to extricate themselves from harmful relationships, exacerbates these conditions. Given that adolescence is a critical period for personal and social development, this study aims to explore the experiences and impacts of toxic relationships and maladaptive dependency among adolescent girls. The primary focus is to understand the role of religiosity and coping strategies in mitigating these negative effects. This research employs a narrative inquiry approach, with in-depth interviews conducted with three adolescent girls involved in toxic relationships. The data were analyzed qualitatively using a thematic approach. The results reveal that toxic relationships significantly impact the mental and physical health of adolescents, hinder social development, and foster maladaptive dependency. Religiosity serves as a strong emotional support system, while coping strategies involving both problem-focused and emotion-focused approaches help adolescents manage the psychological stress they face. These findings underscore the importance of integrating religiosity-based interventions with social support and psychological counseling to address maladaptive dependency.

Keywords: Toxic Relationship, Maladaptive, Religiosity, Coping Strategy

Abstrak

Dalam hubungan *toxic*, remaja dapat mengalami penurunan harga diri, stres emosional, dan gangguan psikologis lainnya. Ketergantungan maladaptif, di mana remaja kesulitan melepaskan diri dari hubungan merugikan, memperburuk kondisi ini. Mengingat masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan pribadi dan sosial, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan dampak dari hubungan *toxic* dan ketergantungan maladaptif pada remaja perempuan. Fokus utama penelitian ini adalah untuk memahami peran religiusitas dan strategi coping dalam mengatasi dampak negatif tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative inquiry* dengan wawancara mendalam pada tiga remaja perempuan yang terlibat dalam hubungan *toxic*. Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif dengan pendekatan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan *toxic* memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik remaja, memperburuk perkembangan sosial, dan memperkuat ketergantungan maladaptif. Religiusitas berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang

kuat, sementara strategi coping yang melibatkan pendekatan *problem-focused* dan *emotion-focused* membantu remaja mengelola tekanan psikologis yang dihadapi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis religiusitas yang diintegrasikan dengan dukungan sosial dan intervensi psikologis untuk mengatasi ketergantungan maladaptif.

Kata Kunci: Hubungan Toxic, Maladaptif, Religiusitas, Strategi Coping

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan kritis yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja sering kali terlibat dalam eksplorasi hubungan interpersonal, termasuk hubungan romantis.¹ Hubungan semacam ini dapat memberikan manfaat positif, seperti meningkatkan rasa percaya diri, kesejahteraan emosional, dan keterampilan sosial. Namun, hubungan romantis juga berisiko menjadi tidak sehat, atau yang dikenal sebagai *toxic relationship*, yang berdampak merugikan bagi salah satu atau kedua pihak yang terlibat.²

Toxic relationship adalah hubungan yang ditandai oleh pola-pola perilaku merugikan, seperti manipulasi, pengendalian, kekerasan emosional, atau ketidaksetaraan dalam dinamika hubungan.³ Hubungan semacam ini dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental, penurunan harga diri, dan hambatan dalam pengembangan diri. Pada remaja perempuan, *toxic relationship* sering kali disertai dengan ketergantungan maladaptif, yaitu kecenderungan untuk terus bergantung secara emosional atau psikologis pada pasangan meskipun hubungan tersebut jelas merugikan. Fenomena ini menimbulkan tantangan

¹ E B Hurlock and R M Sijabat, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 1990).

² Wara Cera Keny, Rayhan Febrian Syahputra, and Dhimas Rizky Pratomo, "Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda," *Prosiding Seminar Nasional 2* (November 2023): 918–26, <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/869>; Christabella Girsang and Kamsih Astuti, "Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran," in *Peran Psikologi dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 2024, 178–89, <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4133>.

³ Nur Dafiq et al., "Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Wawasan Kesehatan (JWK)* 8, no. 1 (2023): 2548–4702, <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/163>.

besar bagi remaja untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat dan membangun kembali keseimbangan emosional mereka.

Dalam upaya mengatasi dampak *toxic relationship*, religiusitas telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor pelindung yang potensial. Religiusitas melibatkan keyakinan, praktik, dan nilai-nilai keagamaan yang dapat memberikan makna, harapan, dan dukungan emosional bagi individu. Melalui pengamalan religiusitas, remaja dapat menemukan penguatan spiritual yang membantu mereka menghadapi tekanan emosional dan mengurangi ketergantungan pada hubungan yang merugikan.⁴ Selain itu, strategi coping juga menjadi aspek penting dalam membantu remaja mengelola stres yang timbul akibat *toxic relationship*. Strategi coping dapat berupa upaya untuk mengatasi masalah secara langsung (*problem-focused coping*) maupun mengelola emosi yang muncul akibat stres (*emotion-focused coping*).⁵ Kombinasi antara religiusitas dan strategi coping yang efektif berpotensi membantu remaja perempuan menghadapi tantangan dalam *toxic relationship*.

Meskipun telah ada sejumlah penelitian yang mengkaji *toxic relationship*, ketergantungan maladaptif, dan strategi coping secara terpisah, masih minim penelitian yang secara khusus mengeksplorasi peran religiusitas dan strategi coping secara simultan dalam konteks ini, terutama di kalangan remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi pengalaman remaja perempuan yang terlibat dalam *toxic relationship*, dampaknya terhadap kesehatan mental mereka, serta bagaimana religiusitas dan strategi coping membantu mereka menghadapi situasi tersebut. Dengan memahami dinamika hubungan, pola ketergantungan maladaptif, serta

⁴ Erna Risnawati, Alfida Arisandi, and Rizki Dawanti, "Peran Religiusitas Dan Psychological Well-Being Terhadap Resiliensi Korban KDRT," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 10, no. 02 (February 1, 2020): 67-77, <https://doi.org/10.35814/mindset.v10i02.836>.

⁵ Muhammad Ilham Bakhtiar and Asriani Asriani, "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (December 13, 2015): 69, <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>; Azzizah Nurhalisa and Eko Handayani, "Strategi Coping dan Kebahagiaan pada Remaja Selama Pandemi Covid-19," *Proyeksi* 18, no. 2 (October 9, 2023): 144, <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.144-156>.

peran religiusitas dan strategi coping, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan teori dan praktik dalam bidang psikologi remaja, psikologi agama, dan kesehatan mental.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif (*narrative inquiry*)⁶ untuk menggali pengalaman subjektif remaja perempuan yang terlibat dalam *toxic relationship*. Metode ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap dinamika hubungan, dampak psikologis, dan relevansi religiusitas serta strategi coping yang digunakan oleh subjek penelitian. Dua remaja perempuan dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria: pernah atau sedang berada dalam *toxic relationship*, menunjukkan ketergantungan maladaptif, dan memiliki pandangan atau pengalaman tentang religiusitas dan strategi coping. Nama samaran digunakan untuk menjaga privasi subjek.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan secara tatap muka, berlangsung selama 60–90 menit per sesi, dengan pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam. Lokasi wawancara dipilih berdasarkan kenyamanan subjek, dan sesi direkam dengan persetujuan mereka. Pendekatan ini memastikan data yang akurat dan mendalam, mencakup pengalaman tentang manipulasi emosional, tekanan psikologis, serta peran praktik religius dalam mengatasi tekanan tersebut. Peneliti juga menerapkan prinsip etika penelitian, termasuk persetujuan informasi (*informed consent*) dan jaminan kerahasiaan data.

Data dianalisis menggunakan pendekatan naratif dengan fokus pada identifikasi tema utama, pola pengalaman, dan konteks sosial-keagamaan. Triangulasi data dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan

⁶ Lisbeth A. Pino Gavidia and Joseph Adu, "Critical Narrative Inquiry: An Examination of a Methodological Approach," *International Journal of Qualitative Methods* 21 (April 4, 2022), <https://doi.org/10.1177/16094069221081594>.

literatur teoretis yang relevan, seperti teori Bornstein⁷ tentang ketergantungan maladaptif dan teori coping Lazarus & Folkman.⁸ Pendekatan ini membantu menggali hubungan antara pengalaman individu dan nilai-nilai religius dalam konteks sosial-keagamaan Banda Aceh, memberikan dasar yang kuat untuk mendukung hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Toxic Relationship, Religiusitas, dan Strategi Coping

Toxic relationship adalah hubungan interpersonal yang ditandai dengan pola-pola merugikan, seperti manipulasi, pengendalian, dan kekerasan emosional, yang sering kali menyebabkan gangguan psikologis dan emosional bagi remaja perempuan. Penelitian oleh Prameswari dan Nurchayati⁹ menunjukkan bahwa *toxic relationship* dapat menurunkan harga diri dan harapan, yang pada gilirannya mengurangi kebahagiaan remaja, menciptakan ketergantungan maladaptif, serta memperburuk kesehatan mental mereka.¹⁰ Hal ini berisiko menyebabkan penurunan kualitas hidup dan menciptakan hambatan dalam perkembangan pribadi. Ketergantungan maladaptif ini berkembang ketika individu bergantung secara berlebihan pada pasangan dalam aspek emosional, sosial, dan bahkan finansial, yang menghambat kemampuan mereka untuk mandiri dalam mengelola hubungan yang sehat.¹¹

⁷ Robert F. Bornstein, *The Dependent Personality* (Guilford Press, 1993).

⁸ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>; R S Lazarus and S Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (Springer Publishing Company, 1984).

⁹ Firsta Hernie Kartika Prameswari and Nurchayati, "Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya," *Jurnal Penelitian Psikologi* 08, no. 07 (July 2021): 204-17, <https://doi.org/10.26740/CJPP.V8I7.42609>.

¹⁰ Cera Keny, Febrian Syahputra, and Pratomo, "Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda."

¹¹ Dafiq et al., "Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur"; Novi Andayani Praptiningsih and Gilang Kumari Putra, "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja," *Communication* 12, no. 2 (October 29, 2021): 132, <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.

Menurut teori ketergantungan psikologis oleh Bornstein,¹² ketergantungan maladaptif muncul akibat ketergantungan emosional yang berlebihan dan tidak sehat pada pasangan. Dimensi ketergantungan ini termasuk ketergantungan emosional, sosial, dan instrumental, yang sering kali menjadi ciri khas dalam *toxic relationship*. Dalam hal ini, remaja perempuan sering kali tidak mampu mengakhiri hubungan meskipun sudah mengetahui bahwa hubungan tersebut merugikan. Dinamika ini diperburuk oleh kurangnya pengalaman emosional yang stabil pada remaja, yang membuat mereka lebih rentan terhadap ketergantungan pada pasangan mereka, meskipun hubungan tersebut berbahaya.¹³

Religiusitas berperan sebagai salah satu faktor pelindung yang penting dalam menghadapi dampak *toxic relationship*. Koenig¹⁴ mengemukakan bahwa religiusitas memberikan makna dan harapan dalam menghadapi situasi hidup yang sulit, termasuk hubungan interpersonal yang tidak sehat. Praktik-praktik keagamaan seperti doa, membaca kitab suci, dan mengikuti pengajian tidak hanya memberikan dukungan spiritual tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis individu dalam mengelola stres emosional.¹⁵

Selain religiusitas, strategi coping juga menjadi komponen penting dalam mengatasi dampak dari *toxic relationship*. Lazarus dan Folkman¹⁶ membagi coping menjadi dua kategori utama: *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Kombinasi kedua strategi ini terbukti efektif dalam mengurangi dampak negatif *toxic relationship*. *Emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan emosi negatif yang timbul akibat hubungan yang merugikan, sementara *problem-focused*

¹² Bornstein, *The Dependent Personality*.

¹³ Riski Alfiani Vivi, "Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran" (IAIN Purwokerto, 2020), <https://repository.uinsaizu.ac.id/8716/>.

¹⁴ Harold G. Koenig, "Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors," *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31, no. 1 (March 1, 2001): 97-109, <https://doi.org/10.2190/BK1B-18TR-X1NN-36GG>.

¹⁵ Cessa Putri Mufliha, "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship" (Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81530>.

¹⁶ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

coping berfokus pada upaya mengatasi masalah atau mencari solusi untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat.¹⁷ Beberapa penelitian juga menekankan bahwa strategi coping yang efektif sering kali didukung oleh dukungan sosial yang positif, yang memperkuat kemampuan individu untuk bertahan dan mengatasi tekanan yang mereka hadapi.¹⁸

Dalam konteks sosial-keagamaan di Banda Aceh, religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai praktik individu, tetapi juga sebagai bagian dari identitas budaya yang membentuk cara pandang dan tindakan masyarakat. Sebagai wilayah dengan nilai-nilai Islam yang kuat, norma sosial dan agama memberikan kerangka moral yang mempengaruhi cara individu menilai hubungan mereka dan mengambil tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai agama.¹⁹ Oleh karena itu, religiusitas menjadi salah satu cara yang efektif untuk membantu remaja perempuan menilai hubungan mereka secara lebih objektif dan mengambil langkah-langkah yang lebih sehat untuk keluar dari *toxic relationship*. Namun, meskipun religiusitas memberikan ketenangan spiritual, untuk mengatasi ketergantungan maladaptif secara menyeluruh, diperlukan pendekatan yang lebih holistik yang mencakup dukungan sosial dan intervensi profesional.²⁰

¹⁷ Bakhtiar and Asriani, "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru"; Lana Vedelago et al., "Tailoring Dyadic Coping Strategies to Attachment Style: Emotion-Focused and Problem-Focused Dyadic Coping Differentially Buffer Anxiously and Avoidantly Attached Partners," *Journal of Social and Personal Relationships* 40, no. 6 (June 12, 2023): 1830-53, <https://doi.org/10.1177/02654075221133575>.

¹⁸ Fera Alvionita, Rika Damayanti, and Iin Yulianti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 2 (October 22, 2022): 185-96, <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>; Dian Sutrina, Indra Wati, and Isrida Yul Arifiana, "Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus Pada Masalah Pada Mahasiswa?," *INNER: Journal of Psychological Research E*, vol. 1, May 2021, <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22>.

¹⁹ Dafiq et al., "Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur."

²⁰ Abang Harapan, "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja," *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi* 3, no. 1 (June 28, 2021), <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>; Risnawati, Arisandi, and Dawanti, "Peran Religiusitas Dan Psychological Well-Being Terhadap Resiliensi Korban KDRT."

2. Pengaruh Toxic Relationship dan Ketergantungan Maladaptif pada Remaja Perempuan

Toxic relationship adalah bentuk hubungan tidak sehat yang sering kali membawa dampak psikologis, emosional, dan sosial yang signifikan pada remaja perempuan. Hubungan semacam ini ditandai oleh pola manipulasi, kontrol emosional, dan kekerasan verbal, yang secara bertahap menciptakan ketergantungan maladaptif. Ketergantungan ini membuat korban merasa terikat pada pasangan meskipun menyadari dampak negatif yang dihadapi. Penelitian oleh Prameswari dan Nurchayati²¹ menyatakan bahwa *toxic relationship* dapat menurunkan harga diri, mengurangi kesejahteraan emosional, dan menghambat pengembangan diri pada remaja perempuan. Ketergantungan maladaptif yang terbangun dalam hubungan ini sering kali memaksa korban untuk bertahan meskipun ada pengabaian atau penyalahgunaan, akibat dari ketakutan akan kehilangan pasangan. Temuan penelitian ini menggambarkan pengalaman narasumber yang terjebak dalam hubungan *toxic*, menyoroti bagaimana hubungan semacam ini memengaruhi kesehatan mental mereka dan membentuk pola ketergantungan emosional yang mendalam.

Narasumber pertama, "A," menceritakan bagaimana hubungan selama 1,5 tahun dengan pasangannya penuh dengan kontrol dan manipulasi. Pasangannya melarang hampir semua aktivitas yang ingin dilakukan "A," sehingga membatasi kebebasan pribadinya. Pada awalnya, pasangan ini dianggap membantu menyembuhkan trauma masa lalu "A," tetapi hubungan tersebut justru menciptakan trauma baru yang lebih kompleks. Ketergantungan emosional membuat "A" merasa tidak mampu keluar dari hubungan meskipun ia menyadari bahwa hubungan itu merugikan. Tekanan semakin meningkat ketika pasangannya melakukan manipulasi finansial, meminjam uang sebesar 22 juta rupiah dengan alasan palsu untuk modal usaha tetapi menggunakannya untuk membeli alkohol dan narkoba. Ketakutan akan kehilangan pasangan,

²¹ Prameswari and Nurchayati, "Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya."

terutama karena hubungan mereka telah melibatkan elemen intim yang melanggar norma sosial, menjadi hambatan utama bagi “A” untuk memutuskan hubungan. Ketergantungan emosional dalam *toxic relationship* ini sering kali berakar pada ketakutan yang berlebihan terhadap penolakan dan rasa kesepian, yang memotivasi korban untuk bertahan dalam hubungan yang jelas-jelas merusak.²²

Pengalaman serupa juga dialami oleh narasumber kedua, “N,” yang menunjukkan pola ketergantungan emosional yang mendalam. “N” menggambarkan dirinya sebagai sangat patuh pada pasangannya, menuruti segala permintaan meskipun mengetahui pasangannya berselingkuh. Ketika menyadari pengkhianatan tersebut, “N” merasa kehilangan arah dan menderita dampak psikologis yang parah, termasuk depresi, rasa rendah diri, dan kecenderungan untuk mengisolasi diri. Dalam salah satu momen tergelapnya, “N” mencoba menyakiti diri sendiri sebagai cara untuk menarik perhatian pasangannya dan mempertahankan hubungan tersebut. Ketergantungan emosional yang kuat membuatnya merasa tidak ada orang lain yang akan menerimanya jika ia meninggalkan pasangannya, menciptakan siklus ketidakberdayaan yang sulit diatasi. Penelitian Imayanti dan Zuroidah²³ menunjukkan bahwa ketergantungan emosional yang intens dapat memperburuk dampak psikologis seperti kecemasan, depresi, dan peningkatan rasa terisolasi, yang semakin memperpanjang waktu korban untuk keluar dari hubungan tersebut.

Temuan ini mengungkap bahwa *toxic relationship* sering kali melewati tiga tahap umum: pengabaian tanda-tanda awal hubungan yang tidak sehat,

²² Fadia Annisa Rezkita and Asaas Putra, “Toxic Relationship Dalam Hubungan Pacaran Pada Remaja Di Kota Bandung,” in *E-Proceeding of Management*, vol. 11, 2024, 3237; Tatha Annisa, “5 Alasan Seseorang Sulit Bebas Dari Toxic Relationship,” medcom.id, 2024, <https://www.medcom.id/gaya/family/ybDjXVAK-5-alasan-seseorang-sulit-bebas-dari-toxic-relationship>.

²³ Nur Irmayanti and Aironi Zuroidah, “Gambaran Ketergantungan Emosional Dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Sistematis Review,” *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (September 29, 2024): 314–32, <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5456>.

pengakuan bahwa hubungan tersebut *toxic*, dan perjuangan untuk mengakhirinya. Kedua narasumber menunjukkan bahwa perjuangan untuk keluar dari hubungan *toxic* dipengaruhi oleh rasa takut, rasa bersalah, dan stigma sosial. Tahap ketiga dalam keluar dari hubungan *toxic* sering kali menjadi sangat sulit karena remaja merasa terperangkap dalam perasaan bersalah dan ketakutan akan dampak sosial yang terjadi setelah hubungan berakhir. Konteks sosial-keagamaan di Banda Aceh menambah kompleksitas dalam memahami pengalaman ini. Meskipun nilai-nilai religius memberikan landasan moral bagi korban untuk menilai hubungan mereka, ketergantungan emosional yang mendalam tetap menjadi tantangan utama yang harus diatasi. Dalam hal ini, religiusitas dapat memberikan sumber kekuatan yang signifikan bagi individu, tetapi keberhasilannya sangat bergantung pada sejauh mana individu mampu mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam pengambilan keputusan mereka, terutama dalam situasi yang penuh tekanan.²⁴

3. Peran Religiusitas dalam Mengurangi Ketergantungan Maladaptif pada Remaja Perempuan

Religiusitas terbukti menjadi salah satu faktor penting yang membantu remaja perempuan menghadapi tekanan emosional dan mengurangi ketergantungan maladaptif yang muncul dalam *toxic relationship*. Dalam penelitian ini, religiusitas dilihat sebagai sumber dukungan spiritual yang memberikan ketenangan batin, harapan, dan makna baru bagi korban untuk melanjutkan hidup mereka. Praktik-praktik seperti doa, membaca kitab suci, dan mengikuti kajian agama menjadi cara utama para korban untuk mengatasi rasa takut dan tekanan emosional akibat hubungan yang tidak sehat. Menurut

²⁴ Ratna Ermita, Rohmah Rifani, and Harlina Hamid, "Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Makassar," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 2549–9297, <https://jpi.api-himpisi.org/index.php/jpi/article/view/224>; Jelly Furnama Sari and Asti Haryati, "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI Di UINFAS Bengkulu," *Bimbingan Dan Konseling Islam* 6, no. 2 (December 2023): 1–16, <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>.

Koenig,²⁵ religiusitas memberikan makna dan harapan dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk konflik interpersonal yang dapat muncul dalam *toxic relationship*. Selain itu, sejumlah studi telah mengonfirmasi bahwa nilai-nilai religius dapat memperkuat ketahanan psikologis, membantu individu merasa lebih diberdayakan, dan memberi mereka kerangka moral yang mendasari keputusan mereka.²⁶

Narasumber pertama, "A," menceritakan bahwa setelah mengalami manipulasi emosional dan finansial dalam hubungan *toxic* selama 1,5 tahun, ia mulai mendekati diri kepada Tuhan. Aktivitas seperti menghadiri kajian agama di lingkungannya memberinya rasa damai dan keberanian untuk merefleksikan situasinya. Religiusitas menjadi landasan bagi "A" untuk melihat bahwa setiap permasalahan memiliki solusi dan bahwa dirinya berhak untuk menjalani hidup yang lebih baik. Meskipun trauma yang dialami belum sepenuhnya hilang, pendekatan spiritual ini membantu "A" mengambil langkah kecil untuk membatasi kontak dengan pasangannya dan mulai membangun kembali rasa percaya diri. Beberapa hasil studi menguatkan temuan ini, dengan menekankan bahwa nilai-nilai agama yang ditanamkan sejak dini dapat berperan penting dalam membentuk pola pikir yang sehat bagi remaja, bahkan dalam menghadapi hubungan yang tidak sehat.²⁷

Sebaliknya, narasumber kedua, "N," menunjukkan pengalaman yang lebih kompleks dalam mengintegrasikan religiusitas ke dalam proses pemulihannya. Meskipun "N" juga mencoba memperdalam ibadah dan

²⁵ Koenig, "Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors."

²⁶ Retno Kumolohadi, "Religiusitas Dan Pembuatan Keputusan Etis Mahasiswa : Peran Mediator Karakter Moral , Konformitas Dan Kepatuhan Pada Figur Otoritas" (Universitas Indonesia, 2021), <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20515432&lokasi=lokal>; Annisa Fitriani, "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being," *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2017): 57–80, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/1437>.

²⁷ Juliana Nur Afifah et al., "Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental," *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 14, no. 1 (November 10, 2024): 143–57, <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/5333>; Ahmad Masduki, "Internalisasi Nilai-Nilai Keagamaan Dalam Pembentukan Karakter Bagi Remaja," *Jurnal Kependidikan* 9, no. 1 (May 10, 2021): 1–9, <https://doi.org/10.24090/jk.v9i1.4501>; Sigit Dwi Laksana and Lilis Sumaryanti, "Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat," *Journal TA'LIMUNA* 12, no. 2 (November 16, 2023): 156–66, <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1396>.

mendekatkan diri kepada Tuhan, ia mengaku bahwa ketergantungan emosionalnya terhadap pasangan masih sangat kuat. Rasa takut akan kehilangan pasangan dan keyakinan bahwa tidak ada orang lain yang akan menerimanya menjadi penghalang utama untuk keluar dari hubungan tersebut. “N” merasa bahwa praktik religius memberinya ketenangan sementara, tetapi tidak cukup untuk mematahkan pola ketergantungan emosional yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas, meskipun penting, tidak selalu cukup jika tidak didukung oleh intervensi lain, seperti konseling psikologis atau dukungan sosial yang kuat. Tetapi tidak dapat dipungkiri pula meskipun religiusitas dapat memberikan ketenangan sementara, ketergantungan emosional yang mendalam memerlukan bantuan lebih lanjut untuk memutuskan siklus hubungan yang merugikan.

Dalam konteks sosial-keagamaan Banda Aceh, religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai praktik individu, tetapi juga sebagai bagian dari identitas budaya yang membentuk cara pandang dan tindakan masyarakat. Nilai-nilai keagamaan yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari memberikan panduan moral yang membantu korban untuk menilai hubungan mereka secara objektif dan mempertimbangkan langkah-langkah yang lebih sehat. Narasumber “A,” misalnya, mengakui bahwa nilai-nilai agama yang telah diajarkan sejak kecil memberikan kerangka moral yang kuat untuk menilai hubungan tersebut dan mencari solusi untuk keluar dari situasi yang merugikan.

Temuan ini menggarisbawahi bahwa religiusitas memiliki peran penting dalam proses pemulihan korban *toxic relationship*, meskipun efektivitasnya bergantung pada kondisi individu. Praktik religius dapat membantu korban menemukan ketenangan batin dan memberikan harapan, tetapi untuk mengatasi ketergantungan maladaptif secara menyeluruh, diperlukan dukungan tambahan dari lingkungan sosial, komunitas keagamaan, dan profesional kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan religiusitas dengan pendekatan holistik, korban dapat lebih mudah membangun kembali kepercayaan diri mereka dan keluar dari siklus hubungan toxic.

4. Strategi Coping yang Digunakan oleh Remaja Perempuan untuk Keluar dari *Toxic Relationship* dan Ketergantungan Maladaptif

Strategi coping merupakan elemen penting dalam membantu remaja perempuan menghadapi tekanan emosional yang muncul akibat *toxic relationship*. Dalam penelitian ini, strategi coping yang digunakan oleh subjek penelitian melibatkan kombinasi antara pendekatan yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dan pendekatan yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Penelitian oleh Lazarus dan Folkman²⁸ membagi coping ke dalam dua kategori utama: *emotion-focused coping*, yang berfokus pada pengelolaan emosi, dan *problem-focused coping*, yang bertujuan untuk menyelesaikan sumber masalah. Kedua strategi ini membantu korban mengelola tekanan, meskipun efektivitasnya sangat bergantung pada tingkat ketergantungan emosional dan dukungan sosial yang tersedia.

Narasumber pertama, "A," menggunakan *problem-focused coping* sebagai pendekatan utama dalam proses pemulihannya. Setelah mengalami manipulasi finansial dan emosional selama lebih dari satu tahun, "A" mulai mengambil langkah untuk memperbaiki situasinya secara bertahap. Langkah awalnya adalah memperdalam praktik religius, seperti mengikuti kajian agama dan berdoa, yang memberikan ruang untuk merefleksikan situasinya. Praktik ini membantu "A" mengidentifikasi bahwa hubungan tersebut tidak sehat dan memberinya keberanian untuk mulai membatasi kontak dengan pasangannya. Meskipun proses ini tidak terjadi secara instan, pendekatan yang berfokus pada solusi ini memberikan dasar yang kuat bagi "A" untuk memulihkan kepercayaan dirinya dan mengurangi ketergantungan emosional terhadap pasangan.

Sebaliknya, narasumber kedua, "N," lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* dalam usahanya mempertahankan hubungan *toxic*. Ketergantungan emosional yang mendalam membuat "N" merasa tidak mampu keluar dari hubungan tersebut, meskipun menyadari dampak negatifnya. Untuk mengurangi tekanan yang dirasakannya, "N" berusaha mencari ketenangan

²⁸ Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

melalui doa dan praktik ibadah. Namun, ia juga menunjukkan pola coping yang kurang adaptif, seperti menyakiti diri sendiri untuk menarik perhatian pasangannya dan mempertahankan hubungan tersebut. Strategi ini, meskipun memberikan kelegaan sementara, tidak memberikan solusi jangka panjang untuk mengatasi tekanan emosionalnya. Ketakutannya akan stigma sosial dan rasa rendah diri memperburuk situasi, membuat “N” semakin sulit keluar dari siklus hubungan *toxic*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam memperkuat strategi coping yang lebih adaptif. Narasumber “A” menyebutkan bahwa komunitas keagamaan yang ia ikuti memberikan motivasi dan keberanian untuk mengambil langkah konkret dalam mengatasi situasinya. Dalam hal ini, *problem-focused coping* yang didukung oleh komunitas dan lingkungan yang positif terbukti lebih efektif dalam memutuskan hubungan toxic dan mengurangi ketergantungan maladaptif. Di sisi lain, “N” mengaku merasa enggan berbagi masalahnya dengan orang lain karena takut dihakimi, sehingga strategi coping yang ia gunakan menjadi kurang efektif. Sejumlah studi menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, dapat memperkuat strategi coping dengan memberikan perspektif yang berbeda dan mengurangi perasaan terisolasi, yang sering menjadi hambatan besar bagi remaja dalam menghadapi masalah pribadi mereka.²⁹

Dalam konteks Banda Aceh, nilai-nilai religius yang kuat turut memengaruhi pilihan strategi coping para korban. Aktivitas seperti menghadiri pengajian dan berdoa tidak hanya menjadi cara untuk mengatasi tekanan emosional, tetapi juga berfungsi sebagai panduan moral untuk mengambil

²⁹ Diana Rahmasari, Tasya Saecarya Rachmawati, and ..., “Social Support as a Coping Mechanism for Fatherless Adolescents,” *Procedia of Social ...* 6 (July 2024): 152–62, <https://doi.org/10.21070/PSSH.V6I.541>; Jumiaty et al., “Peningkatan Dukungan Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 7 Pekanbaru,” *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI* 8, no. 2 (August 17, 2024): 210–17, <https://doi.org/10.37859/jpumri.v8i2.7555>; Agustina Rizky, “Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa Sma Negeri 2 Temanggung,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan ...* 7, no. 2 (February 5, 2021): 180, <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/17427>.

langkah yang lebih sehat. Namun, seperti yang terlihat pada kasus narasumber "N," religiusitas tidak selalu cukup untuk memutus pola ketergantungan emosional tanpa dukungan tambahan dari konselor atau psikolog. Penelitian oleh Koenig³⁰ menyebutkan bahwa religiusitas berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis, tetapi jika ketergantungan emosional sudah sangat dalam, coping berbasis emosi mungkin hanya memberikan ketenangan sementara, yang membutuhkan dukungan eksternal untuk menyelesaikan masalah tersebut secara efektif. Dengan menggabungkan strategi coping berbasis religiusitas, dukungan sosial, dan intervensi profesional, korban dapat lebih mudah membangun pola pikir yang lebih sehat dan keluar dari siklus *toxic relationship*. Temuan ini menegaskan bahwa strategi coping yang digunakan oleh remaja perempuan sangat bervariasi tergantung pada konteks individu dan lingkungan sosialnya. Meskipun *emotion-focused coping* dapat membantu meredakan tekanan sementara, *problem-focused coping* yang dipadukan dengan dukungan spiritual, sosial, dan profesional terbukti lebih efektif dalam membantu korban memutuskan hubungan *toxic* dan memulihkan keseimbangan emosional mereka.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, emosional, dan sosial remaja perempuan, terutama melalui pembentukan ketergantungan maladaptif. Ketergantungan emosional yang mendalam membuat korban merasa terjebak dalam hubungan meskipun menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Hubungan yang tidak sehat ini sering kali ditandai dengan manipulasi, pengendalian, dan kekerasan emosional yang semakin memperburuk kondisi psikologis remaja perempuan. Fenomena ini menciptakan siklus tekanan emosional yang hanya dapat diputus melalui intervensi yang tepat, baik dalam

³⁰ Koenig, "Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors."

bentuk dukungan sosial, intervensi psikologis, maupun pendekatan berbasis religiusitas.

Religiusitas terbukti memainkan peran penting dalam membantu korban menghadapi tekanan emosional dan mengurangi ketergantungan maladaptif. Praktik-praktik keagamaan seperti doa, zikir, dan mengikuti pengajian memberikan dukungan spiritual yang dapat memperkuat keyakinan dan harapan korban. Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas saja tidak selalu cukup untuk memutus pola ketergantungan emosional yang kompleks. Strategi coping yang digunakan oleh korban bervariasi, tergantung pada kondisi individu dan konteks sosialnya. Kombinasi antara *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* sering kali diperlukan untuk membantu korban menghadapi tekanan emosional sekaligus mengambil langkah konkret untuk keluar dari hubungan *toxic*. Penelitian ini menemukan bahwa *problem-focused coping* yang dipadukan dengan dukungan spiritual, sosial, dan profesional memberikan hasil yang lebih signifikan dalam membantu korban membangun kembali kepercayaan diri dan keseimbangan emosional mereka. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas keagamaan, memainkan peran kunci dalam memperkuat strategi coping yang lebih adaptif.

Konteks sosial-keagamaan di Banda Aceh memberikan kerangka moral yang memengaruhi cara remaja perempuan menilai hubungan mereka dan mengambil keputusan. Nilai-nilai religius yang tertanam dalam kehidupan sehari-hari memberikan panduan moral yang kuat bagi remaja untuk menilai hubungan mereka dan mencari solusi yang lebih sehat. Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan religiusitas, strategi coping, dan dukungan profesional diperlukan untuk mendukung pemulihan yang lebih efektif bagi korban *toxic relationship*.

REFERENSI

- Afifah, Juliana Nur, Zahra Asyifa Lukman, Andini Indriyanti, and Saepul Anwar. "Kontribusi Pendidikan Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental." *Intelektual: Jurnal Pendidikan Dan Studi Keislaman* 14, no. 1 (November 10, 2024): 143-57. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/intelektual/article/view/5333>.
- Alvionita, Fera, Rika Damayanti, and Iin Yulianti. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 5, no. 2 (October 22, 2022): 185-96. <https://doi.org/10.24042/ajp.v5i2.15711>.
- Annisa, Tatha. "5 Alasan Seseorang Sulit Bebas Dari Toxic Relationship." *medcom.id*, 2024. <https://www.medcom.id/gaya/family/ybDjXVAK-5-alasan-seseorang-sulit-bebas-dari-toxic-relationship>.
- Bakhtiar, Muhammad Ilham, and Asriani Asriani. "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (December 13, 2015): 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>.
- Bornstein, Robert F.. *The Dependent Personality*. Guilford Press, 1993.
- Cera Keny, Wara, Rayhan Febrian Syahputra, and Dhimas Rizky Pratomo. "Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda." *Prosiding Seminar Nasional 2* (November 2023): 918-26. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/869>.
- Dafiq, Nur, Maria M Camela, Maria F Akur, and Erviolita Jeniati. "Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur." *Jurnal Wawasan Kesehatan (JWK)* 8, no. 1 (2023): 2548-4702. <https://stikessantupaulus.ejournal.id/JWK/article/view/163>.
- Ermita, Ratna, Rohmah Rifani, and Harlina Hamid. "Hubungan Religiusitas Dan Dukungan Sosial Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 2549-9297. <https://jpi.api-himpensi.org/index.php/jpi/article/view/224>.
- Fitriani, Annisa. "Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being." *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama* 11, no. 1 (2017): 57-80. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/view/1437>.
- Girsang, Christabella, and Kamsih Astuti. "Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran." In *Peran Psikologi dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 178-89, 2024. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNA PSI/article/view/4133>.
- Harpan, Abang. "Peran Religiusitas Dan Optimisme Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja." *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi* 3, no. 1 (June 28,

- 2021). <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i1.3198>.
- Hurlock, E B, and R M Sijabat. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1990.
- Irmayanti, Nur, and Aironi Zuroidah. "Gambaran Ketergantungan Emosional Dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Sistematis Review." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (September 29, 2024): 314–32. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5456>.
- Jumiati, Nova Avianti Rahayu, Lita Nafratilova, and Siska Indrayani. "Peningkatan Dukungan Sosial Bagi Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 7 Pekanbaru." *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI* 8, no. 2 (August 17, 2024): 210–17. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v8i2.7555>.
- Koenig, Harold G. "Religion and Medicine II: Religion, Mental Health, and Related Behaviors." *The International Journal of Psychiatry in Medicine* 31, no. 1 (March 1, 2001): 97–109. <https://doi.org/10.2190/BK1B-18TR-X1NN-36GG>.
- Laksana, Sigit Dwi, and Lilis Sumaryanti. "Hubungan Nilai-Nilai Agama Islam Dengan Kebiasaan Pola Hidup Sehat." *Journal TA'LIMUNA* 12, no. 2 (November 16, 2023): 156–66. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v12i2.1396>.
- Lazarus, R S, and S Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 16, 2017): 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Masduki, Ahmad. "Internalisasi Nilai-Nilai Keagamaan Dalam Pembentukan Karakter Bagi Remaja." *Jurnal Kependidikan* 9, no. 1 (May 10, 2021): 1–9. <https://doi.org/10.24090/jk.v9i1.4501>.
- Mufliha, Cessa Putri. "Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship." Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81530>.
- Nurhalisa, Azzizah, and Eko Handayani. "Strategi coping dan kebahagiaan pada remaja selama pandemi covid-19." *Proyeksi* 18, no. 2 (October 9, 2023): 144. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.144-156>.
- Pino Gavidia, Lisbeth A., and Joseph Adu. "Critical Narrative Inquiry: An Examination of a Methodological Approach." *International Journal of Qualitative Methods* 21 (April 4, 2022). <https://doi.org/10.1177/16094069221081594>.
- Prameswari, Firsta Hernie Kartika, and Nurchayati. "Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Yang Memilih

- Mempertahankan Hubungannya." *Jurnal Penelitian Psikologi* 08, no. 07 (July 2021): 204–17. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V8I7.42609>.
- Praptiningsih, Novi Andayani, and Gilang Kumari Putra. "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja." *Communication* 12, no. 2 (October 29, 2021): 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.
- Rahmasari, Diana, Tasya Saecarya Rachmawati, and ... "Social Support as a Coping Mechanism for Fatherless Adolescents." *Procedia of Social ...* 6 (July 2024): 152–62. <https://doi.org/10.21070/PSSH.V6I.541>.
- Retno Kumolohadi. "Religiusitas Dan Pembuatan Keputusan Etis Mahasiswa : Peran Mediator Karakter Moral , Konformitas Dan Kepatuhan Pada Figur Otoritas." Universitas Indonesia, 2021. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=20515432&lokasi=lokal>.
- Rezkita, Fadia Annisa, and Asaas Putra. "Toxic Relationship Dalam Hubungan Pacaran Pada Remaja Di Kota Bandung." In *E-Proceeding of Management*, 11:3237, 2024.
- Risnawati, Erna, Alfida Arisandi, and Rizki Dawanti. "Peran Religiusitas Dan Psychological Well-Being Terhadap Resiliensi Korban KDRT." *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 10, no. 02 (February 1, 2020): 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v10i02.836>.
- Rizky, Agustina. "Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Problem Focused Coping Pada Siswa Sma Negeri 2 Temanggung." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan ...* 7, no. 2 (February 5, 2021): 180. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/17427>.
- Sari, Jelly Furnama, and Asti Haryati. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI Di UINFAS Bengkulu." *Bimbingan Dan Konseling Islam* 6, no. 2 (December 2023): 1–16. <https://doi.org/10.22373/taujih.v6i2.20770>.
- Sutrina, Dian, Indra Wati, and Isrida Yul Arifiana. "Dapatkah Dukungan Sosial Menjadi Prediktor Strategi Coping Berfokus Pada Masalah Pada Mahasiswa?" *INNER: Journal of Psychological Research E*. Vol. 1, May 2021. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/22>.
- Vedelago, Lana, Rhonda N Balzarini, Skye Fitzpatrick, and Amy Muise. "Tailoring Dyadic Coping Strategies to Attachment Style: Emotion-Focused and Problem-Focused Dyadic Coping Differentially Buffer Anxiously and Avoidantly Attached Partners." *Journal of Social and Personal Relationships* 40, no. 6 (June 12, 2023): 1830–53. <https://doi.org/10.1177/02654075221133575>.
- Vivi, Riski Alfiani. "Upaya Resiliensi Pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran." IAIN Purwokerto, 2020. <https://repository.uinsaizu.ac.id/8716/>.