

# Dinamika Psikologis Mahasiswa dengan Toxic Relationship: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia

Wika Ajeng Damar Panuluh\*, Yuliati Hotifah, Irene Maya Simon

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Penulis korespondensi, email: wika.ajeng.2101116@students.um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i8.2025.6

## Riwayat artikel

Diajukan: 3 Juli 2025

Direvisi: 18 Juli 2025

Diterima: 21 Juli 2025

Diterbitkan: 23 Juli 2025

## Kata kunci

Toxic relationship

Dinamika psikologis

Mahasiswa

Fenomenologi

Strategi coping

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika psikologis mahasiswa yang terlibat dalam *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Tiga informan merupakan mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi negeri yang memiliki pengalaman dalam hubungan *toxic*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan teknik *purposive sampling*. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan emosional seperti kecemasan, *overthinking*, dan penurunan harga diri. Bentuk hubungan *toxic* mencakup kontrol berlebihan, manipulasi emosional, pembatasan sosial, dan ancaman psikologis. Alasan bertahan antara lain rasa cinta, harapan perubahan, rasa bersalah, dan tekanan sosial. Strategi coping yang digunakan meliputi *emotion-focused coping* seperti *journaling* dan meditasi, serta *problem-focused coping* seperti konsultasi dengan konselor dan aktivitas positif. Temuan ini menekankan pentingnya layanan bimbingan dan konseling sebagai intervensi preventif dan kuratif dalam mendukung mahasiswa membangun relasi yang sehat.

## 1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu pada fase dewasa awal yang berada dalam masa transisi psikososial, sehingga rentan mengalami dinamika emosional, termasuk dalam menjalin relasi romantis. Hubungan ini sering kali menjadi arena aktualisasi diri sekaligus sumber konflik, terutama ketika relasi berlangsung secara tidak sehat. Dalam konteks ini, *toxic relationship* muncul sebagai bentuk hubungan interpersonal yang merugikan secara emosional dan psikologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Wulandari dan Julaihah (2024) menegaskan bahwa krisis identitas dan tekanan *quarter life crisis* memperbesar kerentanan mahasiswa terhadap hubungan beracun. Fenomena ini diperparah oleh ketidaksadaran korban atas bentuk kekerasan non-fisik seperti manipulasi emosional, kontrol berlebihan, dan ancaman psikologis. Putra (2023) mencatat bahwa di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling, kekerasan psikologis menjadi bentuk dominan *toxic relationship*, sementara korban cenderung bertahan karena berharap pasangan berubah. Penelitian lain turut memperkuat gambaran tersebut. Azaria (2024) menemukan bahwa korban *toxic relationship* mengalami penurunan kontrol diri dan kebingungan dalam mengambil keputusan. Putri dan Kurniawan (2023) mencatat gejala gangguan kecemasan sebagai dampak dari pengalaman negatif yang berkepanjangan. Studi fenomenologi oleh Qonitah (2023) mengungkap kekerasan verbal dan nonverbal dalam relasi *toxic*, sedangkan Syafdana dan Gumelar (2024) menyoroti dominasi serta disfungsi komunikasi sebagai faktor mediasi. Emmanuel (2024) mencatat bahwa ketergantungan emosional menjadi alasan utama mahasiswa bertahan, sementara Sari dan Wahyuning (2025) menandai karakteristik dominan berupa manipulasi dan dominasi.

Penelitian Castillo-González (2024) pada mahasiswa di Ekuador menunjukkan korelasi antara kekerasan emosional dan ketergantungan, di mana korban sulit membedakan antara cinta dan manipulasi karena kebutuhan emosional yang dipenuhi pelaku. Selain itu, coping mahasiswa cenderung bersifat reaktif dan kurang strategis, sehingga membutuhkan intervensi konseling yang lebih terstruktur (Sari, 2023). Penelitian ini memiliki urgensi teoritis dan praktis. Dari sisi teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai dinamika psikologis *toxic relationship* dengan pendekatan fenomenologi. Dari sisi praktis, hasil studi ini menjadi pijakan penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi. Layanan responsif seperti konseling krisis sangat diperlukan untuk menangani *distress* psikologis akibat hubungan yang merusak. Konselor kampus diharapkan mampu mengenali pola relasional maladaptif serta memberikan intervensi berbasis psikopedagogis dan humanistik. Di sisi preventif, program edukasi literasi relasional, komunikasi asertif, dan manajemen konflik perlu dioptimalkan. Penguatan *self-esteem* melalui mentoring dan pelatihan regulasi emosi juga dibutuhkan guna membentuk identitas diri yang resisten terhadap tekanan sosial.

Dengan mengintegrasikan fungsi promotif dan transformatif, layanan BK dapat berperan strategis dalam menciptakan ekosistem kampus yang aman dan suportif secara psikologis. Sinergi antara konselor, unit psikologi, organisasi mahasiswa, dan platform kesehatan mental digital akan memperkuat sistem dukungan relasional mahasiswa. Selain menjadi kontribusi akademik, studi ini juga merefleksikan pentingnya peran institusi pendidikan tinggi dalam membangun ruang aman yang mendukung kesehatan mental relasional mahasiswa. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa memaknai dan merespons keterlibatan mereka dalam *toxic relationship*, termasuk bentuk tekanan yang dialami, dampak psikologis yang muncul, faktor yang membuat mereka bertahan, serta strategi *coping* yang digunakan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa yang terlibat dalam *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, yang dipilih karena relevan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami secara emik, yaitu dari sudut pandang internal mahasiswa sendiri, bagaimana mereka memaknai dan merespons keterlibatan dalam *toxic relationship*. Fokus fenomenologi terletak pada bagaimana individu menginterpretasikan dunia dan pengalaman emosional mereka, sehingga cocok digunakan dalam mengkaji dinamika psikologis dalam konteks hubungan yang kompleks.

Peneliti menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagai dasar dalam proses analisis data, sebagaimana dikembangkan oleh Smith (2009). IPA tidak hanya menggambarkan pengalaman partisipan, tetapi juga menafsirkan makna subjektif yang mereka berikan terhadap pengalaman tersebut, melalui prinsip *double hermeneutic* penafsiran peneliti terhadap penafsiran informan. IPA memungkinkan peneliti untuk tidak hanya menggambarkan pengalaman, tetapi juga menafsirkan makna yang diberikan partisipan terhadap pengalaman tersebut, melalui prinsip *double hermeneutic*. Informan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa aktif dari salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia, berusia antara 18 hingga 20 tahun, yang pernah atau sedang menjalani hubungan romantis dengan karakteristik *toxic relationship*. Jumlah ini dianggap memadai dalam studi fenomenologi, karena fokus utama terletak pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif setiap individu, bukan pada generalisasi. Dalam pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), jumlah informan yang kecil justru memungkinkan analisis yang lebih intensif dan reflektif terhadap makna yang dibangun oleh partisipan dalam konteks personal mereka (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Proses penelitian dilakukan di sekitar lingkungan kampus, termasuk di ruang yang dianggap nyaman dan privat oleh informan, seperti area kos dan tempat netral yang tenang. Pemilihan lokasi wawancara disesuaikan dengan preferensi masing-masing informan untuk menjaga kenyamanan psikologis serta mendukung kredibilitas dan kealamian suasana wawancara, sehingga mereka dapat mengekspresikan pengalaman emosional secara terbuka tanpa tekanan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi terstruktur yang dirancang untuk menggali narasi personal, pengalaman emosional, serta strategi *coping* yang digunakan oleh informan. Wawancara dilakukan secara langsung dengan durasi 60-90 menit. Lokasi wawancara dipilih berdasarkan kenyamanan informan, meliputi area kos dan tempat netral di sekitar kampus yang tenang dan privat, guna menjaga keamanan psikologis serta mendorong keterbukaan selama proses wawancara. Selama wawancara, peneliti juga melakukan observasi non-partisipatif terhadap respons nonverbal sebagai pelengkap data. Seluruh proses didokumentasikan melalui rekaman audio dan transkrip tertulis. Peneliti menjaga prinsip etis dengan meminta *informed consent* secara tertulis, menjamin anonimitas, serta menjaga kerahasiaan data yang diperoleh. Proses analisis data mengikuti tahapan sistematis dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin (2009). Langkah pertama adalah *reading and re-reading*, yaitu membaca ulang transkrip wawancara untuk mendekati diri dengan narasi informan dan memahami konteks emosional serta sosial dari pengalaman mereka. Selanjutnya dilakukan *initial noting*, yaitu pencatatan awal terhadap aspek linguistik, deskriptif, dan konseptual yang muncul dari data. Tahap berikutnya adalah *developing emergent themes*, di mana peneliti merumuskan tema-tema awal dari catatan yang telah dibuat, dengan tetap menjaga hubungan antara kutipan asli dan interpretasi awal. Kemudian dilakukan *searching for connections across emergent themes*, yakni mengelompokkan tema-tema yang saling terkait untuk membentuk struktur makna dalam satu kasus. Setelah analisis kasus pertama selesai, peneliti melanjutkan ke tahap *moving to the next case*, yaitu mengulangi seluruh proses pada informan berikutnya dengan meminimalkan bias dari data sebelumnya. Terakhir, peneliti melakukan *looking for patterns across cases*, yaitu membandingkan hasil temuan dari ketiga informan untuk menemukan pola-pola makna yang berulang maupun khas, serta membentuk kesimpulan tematik yang representatif. Untuk menjaga validitas dan kredibilitas data, dilakukan *triangulasi sumber* dengan membandingkan narasi lisan, respons nonverbal, dan catatan lapangan. *Konsistensi tema* juga diuji melalui proses pengkodean silang antar kasus. Selain itu, *member checking* dilakukan dengan meminta informan mengonfirmasi kembali hasil interpretasi untuk memastikan bahwa representasi pengalaman mereka tidak mengalami distorsi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Hasil penelitian ini mengungkapkan lima fokus utama yang mencerminkan dinamika psikologis mahasiswa yang berada dalam *toxic relationship*. Temuan ini diperoleh dari wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman dalam hubungan romantis dengan karakteristik hubungan yang tidak sehat. Kelima tema tersebut meliputi dinamika psikologis, bentuk hubungan *toxic*, dampak yang dirasakan, alasan bertahan dalam hubungan, dan strategi *coping* yang digunakan.

##### 3.1.1. Dinamika Psikologis Mahasiswa

Mahasiswa yang terlibat dalam *toxic relationship* menunjukkan gejala psikologis yang kompleks. Secara emosional, mereka mengalami tekanan batin, kecemasan, ketegangan mental, dan perubahan suasana hati yang ekstrem. Di sisi kognitif, muncul kebingungan dalam mengambil keputusan serta keraguan terhadap diri sendiri. Sementara secara perilaku, terdapat kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, kehilangan motivasi, dan menurunnya semangat akademik. Dinamika psikologis ini menggambarkan pengaruh menyeluruh hubungan *toxic* terhadap kesejahteraan individu. Hal ini tercermin dari pernyataan informan seperti, "Saya jadi lebih *anxious* dan *overthinking*." (MRP) dan "Saya merasa semakin tidak percaya diri, selalu merasa cemas...dan merasa terjebak..." (DAK).

##### 3.1.2. Bentuk-bentuk Toxic Relationship

Bentuk *toxic relationship* yang dialami informan sangat beragam, meliputi kontrol berlebihan terhadap aktivitas sehari-hari, pembatasan relasi sosial, manipulasi emosional, hingga penggunaan ancaman untuk mempertahankan kekuasaan dalam hubungan. Selain itu, terdapat pula intimidasi yang dilakukan secara halus maupun eksplisit, yang menimbulkan perasaan takut dan tidak aman dalam diri korban. Pola-pola ini berlangsung berulang dan secara perlahan mengikis kemandirian serta kepercayaan diri mahasiswa. Seperti yang disampaikan salah satu informan: "Dia...mengatur siapa teman saya...laporan terus...share location." (ARP) dan "Dia...merendahkan kemampuan akademik..." (MRP).

##### 3.1.3. Dampak Toxic Relationship

Dampak dari *toxic relationship* terhadap mahasiswa bersifat multidimensi. Dari sisi psikologis, mahasiswa mengalami penurunan harga diri, gangguan tidur, dan instabilitas emosi. Secara akademik, tekanan dalam hubungan menyebabkan hilangnya fokus belajar, penurunan performa akademik, dan munculnya keinginan untuk menarik diri dari aktivitas kampus. Sementara itu, dari sisi sosial, informan cenderung menjauh dari lingkungan pergaulan karena rasa malu, takut dihakimi, atau dibatasi oleh pasangan. Dampak ini memperlihatkan bahwa *toxic relationship* tidak hanya merusak secara emosional, tetapi juga melemahkan fungsi sosial dan akademik mahasiswa. Sebagaimana diungkapkan oleh informan: "Saya...*anxiety disorder*...*panic attack*..." (DAK) dan "IP saya turun drastis..." (MRP).

##### 3.1.4. Faktor yang Membuat Mahasiswa Bertahan

Meskipun menyadari hubungan yang dijalani tidak sehat, para informan tetap bertahan karena sejumlah alasan emosional dan sosial. Mereka masih memiliki harapan bahwa pasangannya akan berubah, didorong oleh rasa cinta yang kuat dan perasaan bersalah jika harus mengakhiri hubungan. Selain itu, muncul ketakutan terhadap reaksi lingkungan sekitar serta tekanan relasional dari kedekatan dengan keluarga pasangan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa terjebak antara keinginan untuk lepas dan dorongan sosial maupun emosional yang mendorong mereka tetap bertahan. Pernyataan seperti "Saya masih berharap dia bisa berubah..." (MRP) dan "Saya takut mengecewakan...dekat secara keluarga" (DAK) mengindikasikan adanya konflik batin yang kuat dalam proses pengambilan keputusan relasional.

##### 3.1.5. Strategi Coping yang Digunakan Mahasiswa

Untuk merespons tekanan dalam hubungan *toxic*, mahasiswa menggunakan berbagai strategi *coping*. Pendekatan *emotion-focused coping* tampak melalui aktivitas seperti menulis jurnal, mendengarkan musik, dan meditasi yang digunakan untuk menenangkan diri. Di sisi lain, *problem-focused coping* tercermin dalam tindakan seperti konsultasi dengan konselor kampus, berdiskusi dengan dosen wali, serta mengikuti kegiatan positif di luar hubungan. Strategi-strategi ini membantu mahasiswa menjaga stabilitas emosi dan membuka ruang untuk refleksi serta pemulihan diri. Seperti disampaikan oleh informan: "Saya bikin jadwal belajar...merekam materi kuliah..." (ARP) dan "Saya rutin konsultasi dengan dosen wali...journaling..." (MRP).

## 3.2. Pembahasan

### 3.2.1. Dinamika Psikologis

Temuan awal dalam penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam *toxic relationship* berkaitan erat dengan munculnya dinamika psikologis yang kompleks. Mahasiswa mengalami konflik internal antara kebutuhan akan cinta dan rasa aman dengan realitas relasi yang justru melukai harga diri dan kestabilan emosi. Dari sisi psikoanalitik, pengalaman ini dapat dijelaskan melalui mekanisme pertahanan ego dalam teori Freud, seperti *denial* (penyangkalan terhadap fakta relasi yang merusak) dan *rationalization* (pembenaran atas kondisi tidak sehat demi menjaga relasi) (McLeod, 2024). Mekanisme ini tampak sebagai bentuk respons tidak sadar dalam menghindari kecemasan dan mempertahankan hubungan yang penuh tekanan.

Dampak psikologis yang dialami tidak terbatas pada emosi sesaat, melainkan berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti gangguan tidur, penurunan motivasi, dan perasaan tidak berharga. Dalam beberapa kasus, mahasiswa menunjukkan gejala *emotional numbing*, yakni ketidakmampuan merasakan emosi positif akibat dominasi stres yang berulang. Kondisi ini kemudian berdampak pada munculnya penurunan fungsi afektif ini memengaruhi identitas personal, nilai diri, dan kepercayaan terhadap kapasitas untuk membentuk relasi yang sehat. Temuan ini menegaskan bahwa *toxic relationship* tidak hanya berdampak emosional, tetapi juga menyentuh aspek kognitif dan konatif individu secara kronis dan sistemik.

### 3.2.2. Bentuk-bentuk yang Dialami

Memasuki fokus kedua, penelitian ini menemukan berbagai pola relasi yang menegaskan karakteristik *toxic relationship*, seperti kontrol terhadap aktivitas pribadi, kecemburuan ekstrem, pembatasan pergaulan, dan ancaman emosional. Bentuk-bentuk ini beroperasi dalam dua spektrum: eksplisit seperti ancaman dan penghinaan, serta implisit seperti *silent treatment*. Dalam kerangka teori Lilian Glass (1995), perilaku ini masuk dalam kategori *toxic people*, yaitu pihak yang memanipulasi pasangannya secara emosional untuk mempertahankan dominasi relasi. Relasi dengan kontrol berulang menciptakan gejala *gaslighting*, yakni proses manipulasi yang membuat korban meragukan persepsi dan intuisi mereka sendiri. Ketika mahasiswa mulai menyalahkan diri sendiri karena keinginan beraktivitas atau bersosialisasi, itu menandakan bahwa kontrol telah terinternalisasi dalam sistem nilai korban. Penelitian ini sejalan dengan Aragón & Lozano (2024), yang mencatat bahwa dalam banyak budaya, termasuk konteks mahasiswa Indonesia, kecemburuan dan pengawasan kerap dianggap sebagai tanda cinta. Normalisasi terhadap perilaku kontrol ini memperkuat ambiguitas identitas dan memperbesar dilema moral: antara menjaga relasi atau menyelamatkan harga diri. Dengan demikian, bentuk *toxic relationship* dalam studi ini bukan hanya perilaku negatif, tetapi struktur kekuasaan psikologis yang melemahkan otonomi emosional korban.

### 3.2.3. Dampak Toxic Relationship

Fokus berikutnya menyoroti konsekuensi relasi *toxic* terhadap kesejahteraan mahasiswa secara psikologis, sosial, dan akademik. Tekanan berulang dalam hubungan menyebabkan kelelahan emosional, ketidakstabilan afeksi, serta gangguan fungsi akademik. Mahasiswa merasa kehilangan fokus belajar, tidak termotivasi menjalani kegiatan kampus, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini menimbulkan gejala *burnout*, ditandai dengan kelelahan mental kronis dan persepsi diri yang merosot. Dalam perspektif Freud, konflik antara id (dorongan mempertahankan relasi) dan superego (tuntutan sosial dan akademik) menciptakan ketegangan intrapsikis yang berujung pada disonansi psikologis (McLeod, 2024). Tekanan yang tak terselesaikan secara emosional memperburuk fungsi kognitif seperti daya ingat, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Temuan ini diperkuat oleh Sari (2025), yang mencatat bahwa *toxic relationship* berdampak pada kemunduran performa akademik dan isolasi sosial. Relasi *toxic* bukan hanya sumber stres sesaat, tetapi struktur disfungsional yang secara perlahan menggerus kemampuan dasar mahasiswa untuk mempertahankan produktivitas dan integritas diri.

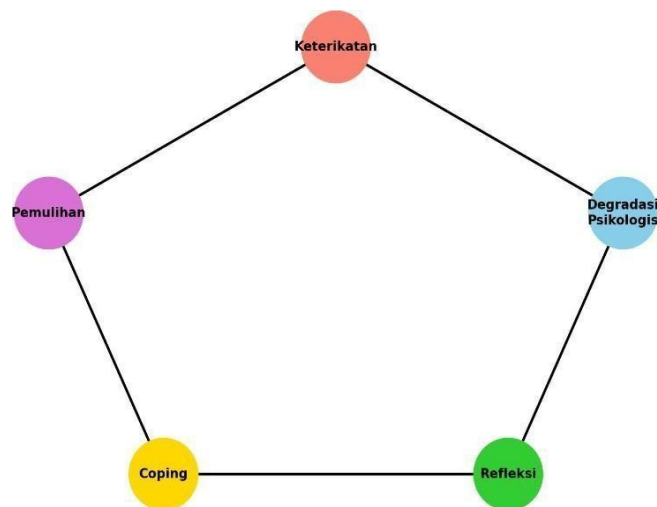
### 3.2.4. Faktor yang Membuat Mahasiswa Bertahan

Meskipun sadar akan dampak buruk relasi *toxic*, informan menunjukkan kecenderungan bertahan karena faktor emosional dan sosial. Harapan akan perubahan pasangan, rasa cinta, ketakutan ditinggalkan, serta keterlibatan relasi antar keluarga menjadi faktor dominan yang menahan keputusan untuk keluar dari hubungan. Dalam teori Freud, kondisi ini menggambarkan ketegangan antara *pleasure principle* (kebutuhan kenyamanan emosional) dan *reality principle* (kesadaran atas realitas yang menyakitkan). Lebih jauh, aspek sosiokultural ikut memperkuat keterikatan ini. Konsep *ewuh pakewuh* dalam budaya Jawa, seperti dijelaskan oleh Irsyad (2025), menandakan keengganan bersikap tegas dalam menghadapi konflik sosial, terutama yang melibatkan keluarga atau figur otoritas. Sementara itu, dalam konteks kolektivistik, relasi romantis tidak hanya dipandang sebagai urusan dua individu, tetapi bagian dari jaringan tanggung jawab sosial yang lebih luas (Nurhayati et al., 2024). Dengan demikian, alasan mahasiswa bertahan bukan semata persoalan psikologis, tetapi juga cerminan dari benturan antara kebutuhan akan kesehatan mental dan loyalitas terhadap norma budaya dan ekspektasi sosial.

### 3.2.5. Strategi *Coping* yang Digunakan Mahasiswa

Temuan terakhir menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan dua jenis strategi *coping* untuk menghadapi tekanan *toxic relationship*: *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Pendekatan pertama meliputi aktivitas yang bertujuan meredakan emosi, seperti menulis jurnal, mendengarkan musik, dan meditasi. Pendekatan kedua lebih aktif, seperti berkonsultasi dengan dosen wali, mengakses layanan konseling kampus, dan bergabung dengan organisasi sebagai upaya membangun kembali keberdayaan personal.

Perlu dicatat bahwa proses *coping* bersifat dinamis dan tidak linear. Mahasiswa dapat berpindah dari strategi menghindar ke strategi konfrontatif tergantung intensitas tekanan dan refleksi diri. Dalam hal ini, *coping* tidak hanya dilihat sebagai mekanisme pertahanan, tetapi juga sebagai cermin dari kapasitas individu untuk bertumbuh dan menemukan makna dari pengalaman menyakitkan. Dengan dukungan lingkungan kampus yang responsif melalui layanan konseling, edukasi relasional, dan penguatan *self-esteem* proses *coping* ini berpotensi menjadi ruang pemulihan sekaligus pembentukan resiliensi psikologis jangka panjang.



Gambar 1. Hasil Model Dinamika Psikologis Mahasiswa dengan Toxic Relationship

## 4. Simpulan

Mahasiswa yang terlibat dalam *toxic relationship* mengalami tekanan psikologis signifikan seperti penurunan harga diri, kecemasan tinggi, dan konflik batin akibat relasi yang penuh kontrol dan manipulasi. Meskipun menyadari dampak negatif dari hubungan tersebut, mereka tetap bertahan karena harapan akan perubahan pasangan, ikatan emosional, serta tekanan sosial dari keluarga. Dalam menghadapi situasi ini, mahasiswa menunjukkan kemampuan adaptif dengan menggunakan strategi *coping* seperti menulis jurnal, meditasi, konsultasi dengan konselor, dan keterlibatan sosial, yang mencerminkan respons reflektif dan konstruktif terhadap tekanan. Studi ini juga menyoroti pola kontrol terselubung seperti *silent treatment* dan *love bombing*, serta dinamika perbedaan gender dalam merespons relasi *toxic*: laki-laki cenderung pasif, sementara perempuan lebih terlibat secara emosional. Temuan ini menekankan pentingnya penguatan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, baik melalui konseling individual yang peka trauma maupun edukasi literasi relasional dan pelatihan keterampilan komunikasi. Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa proses keluar dari hubungan *toxic* bersifat kompleks dan tidak linear; pemulihan bukanlah kelemahan, melainkan bagian dari pengalaman emosional manusia yang membutuhkan ruang aman, dukungan sosial, dan waktu yang berkelanjutan untuk pulih sepenuhnya.

## Kontribusi Penulis

Penulis berperan secara penuh dalam seluruh proses penelitian ini, mulai dari perancangan studi, pengumpulan dan analisis data hingga penyusunan artikel ilmiah. Penulis juga bertanggung jawab terhadap validitas dan keabsahan interpretasi hasil serta penyusunan kerangka konseptual yang mengaitkan fenomena *toxic relationship* dengan teori psikodinamik dan model *coping*. Semua kegiatan dilakukan secara mandiri dengan tetap mengedepankan prinsip etika penelitian.

## Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal dari lembaga manapun, baik pemerintah maupun swasta. Seluruh biaya yang timbul selama proses penelitian ditanggung secara mandiri oleh penulis.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam bentuk apa pun yang dapat memengaruhi hasil dan interpretasi penelitian ini.

## Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para informan yang telah bersedia berbagi pengalaman secara terbuka. Penulis juga berterima kasih kepada rekan-rekan yang memberikan dukungan teknik, termasuk dalam penyusunan transkrip wawancara dan penyuntingan naskah.

## Daftar Rujukan

- Aliza, N. F. (2024). Dampak toxic relationship terhadap self-esteem korban kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa. *Poros Onim: Jurnal Sosial Keagamaan*, 5(2), 120–133. <https://doi.org/10.53491/porosnim.v5i2.1353>
- Aragón, V., & Lozano, A. (2024). Control, passion and possession: Love as a space of violence in adolescence. *Social Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/socsci13110572>
- Auberta, S. A. T., Priasmoro, D. P., & Mashita, M. W. (2025). Insiden toxic relationship pada remaja jurusan keperawatan. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(1), 160–166.
- Castillo-González, M. (1990). Dating violence and emotional dependence in university students. *Mayra*, 138–139.
- Emmanuel, S. Y., Wahyudi, D. H., Goszal, I. M. P., & Aryani, F. (2024). Memahami kompleksitas cinta: Dinamika relasi toxic pada perempuan Jawa. *Psikodimensia*, 23(1), 88–102. <https://doi.org/10.24167/psidim.v23i1.11983>
- Fanani, A. (2016). Bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan dan stres saat mengerjakan skripsi. *Etheses IAIN Kediri*, 1–23.
- Glass, L. (1995). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable*. New York: St. Martin's Press. [https://www.goodreads.com/book/show/580409.Toxic\\_People](https://www.goodreads.com/book/show/580409.Toxic_People)
- Irsyad, M., Widiastuti, A., & Rachmat, G. R. (2025). The practice of ewuh pakewuh values among university students. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 34(1), 81–90. <https://doi.org/10.17509/jpis.v34i1.81158>
- McLeod, S. A. (2024). Sigmund Freud's theories & contribution to psychology. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/sigmund-freud.html>
- Nabila, N., Rangga, S., & Gumelar, G. (2024). Fenomenologi toxic relationship dalam komunikasi interpersonal pada mahasiswa dewasa muda. *Perspektif*, 13(3), 628–637. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>
- Nurhayati, S. R., Setiawati, F. A., & Adira, N. (2024). A typology of marital quality among Javanese people. *Journal of Family Issues*, 45(3). <https://doi.org/10.1177/0192513X231155655>
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., Fajriah, L., & Abas, M. (2022). Strategi coping stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.36709/japend.v3i2.22315>
- Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 5(1), 54–62.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan menjalin relasi romantis: Studi kasus terhadap perempuan penyintas toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- 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.
- Sari, N. A., & Astuti, S. W. (2025). Dampak toxic relationship pada perilaku sosial mahasiswa Telkom. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(1), 58–64.
- Sari, N. W. (2023). Regulasi emosi mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat toxic relationship. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 135–144. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.1498>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: SAGE.
- Waterhouse, P., & Samra, R. (2024). University students' coping strategies to manage stress: A scoping review. *Educational Review*, 1–41. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>
- Wulandari, A., & Julaihah, U. (2024). Quarter life crisis dan toxic relationship pada mahasiswa studi kasus: Mahasiswa se-Jabodetabek Raya di Malang. *Moderasi: Jurnal Studi Ilmu Pengetahuan Sosial*, 5(1), 101–113. <https://doi.org/10.24239/moderasi.vol5.iss1.182>