



## The Dynamics of Toxic Relationships in Relation to Life Satisfaction and Self-Esteem Among Adult Women Following a Broken EngagementM.

Ulfi Ledy Kurniawati<sup>1\*</sup>, Ika Ariyati<sup>1</sup>, Sugiarto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

Corresponding Author ✉ [ulfiledykurniawati@gmail.com](mailto:ulfiledykurniawati@gmail.com)\*

### ABSTRACT

Toxic relationships often have a profound psychological impact, especially on adult women who have experienced failed engagements. This condition can affect life satisfaction and self-esteem, and hinder the process of emotional recovery following a relationship. The purpose of this study was to understand the impact of toxic relationships on the life satisfaction and self-esteem of adult women who have experienced failed engagements. The approach used was phenomenology with in-depth interviews with three adult women who had gone through this experience. The results showed that toxic relationships negatively impacted life satisfaction and self-esteem as evidenced by emotional deterioration and barriers to self-development and decreased self-esteem caused by feelings of disrespect and loss of direction in life. The findings highlight the importance of understanding the emotional impact of toxic relationships and the need for social support to aid in the recovery process after relationship failure. This research may provide guidance for the development of interventions that support women's recovery after experiencing toxic relationships.

**Keywords:** *Toxic Relationship; Life Satisfaction ; Self-Esteem, Adult Women, Engagement Failure*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

July 09, 2025

Revised

August 20, 2025

Accepted

September 29,

2025

Journal Homepage

<https://ojs.staialfurqan.ac.id/IJoASER/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

### PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia hidup berdampingan, saling membutuhkan satu sama lain, dan saling berinteraksi. Interaksi sosial yang baik dapat membangun hubungan interpersonal yang sehat. Dalam hubungan interpersonal, terutama relasi romantis merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia sebagai sumber dukungan dan kebahagiaan (Berscheid & Reis, 1998). Hubungan romantis merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu dewasa, dimana keberadaannya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan perkembangan personal. Relasi yang ideal didasarkan pada sikap saling menjaga, peduli, terbuka, dan menghargai perbedaan (Hendrick & Hendrick, 2000). Relasi ini juga bisa berupa sebuah ikatan kesepakatan untuk saling mencintai, saling mempercayai, saling setia dan patuh untuk menuju langkah hubungan halal yaitu pernikahan. (Alfiani, 2020, hlm. 20) Salah satu tahap penting dalam menuju pernikahan adalah masa pertunangan yang merupakan bentuk komitmen lebih serius antar pasangan. (Giddens, 1992). Pertunangan juga adalah salah satu fase menjelang pernikahan yang akan menjadi masa transisi penuh antara harapan dan persiapan. Dalam masa ini, pasangan tidak hanya berjanji untuk

menikah, tetapi juga mempersiapkan diri secara emosional untuk kehidupan bersama di masa yang akan datang, seperti berdiskusi tentang nilai-nilai kekeluargaan, keuangan, dan rencana masa depan.(DeFrain & Asay, 2007).

Namun, dalam realitanya, tidak semua hubungan memberikan dampak yang positif. Pola hubungan yang ditandai dengan disfungsi emosional atau psikologis dikenal dengan *toxic relationship*. Hubungan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, tekanan, dan bahkan kekerasan (Astrid,2021). *Toxic relationship* adalah hubungan yang membuat seseorang merasa tidak dicintai, tidak mendapat dukungan, selalu disalah pahami, dan direndahkan. Menurut Astrid (2021), *toxic relationship* membuat salah satu pihak merasa tidak menjadi dirinya sendiri, tertekan, dan tidak nyaman. Apalagi, perempuan dewasa yang terlibat dalam *toxic relationship*, terutama dalam konteks pertunangan yang gagal akan menghadapi tantangan psikologis yang tidak ringan. Namun, ketika hubungan tersebut berlangsung justru akan diwarnai oleh dinamika yang merugikan secara emosional. Individu dapat mengalami krisis identitas, trauma, hingga gangguan dalam persepsi diri.

*Toxic relationship* memiliki ciri-ciri menimbulkan rasa tidak aman, rasa cemburu berlebihan, keegoisan, merendahkan pasangan, kritik yang memojokkan, kurang dihargai, kurangnya afeksi, dan kekerasan (Resty,2021). Hubungan yang bersifat *toxic* biasanya juga ditandai dengan adanya dominasi, manipulasi, ketidakseimbangan kekuasaan, serta ketidakmampuan untuk membangun komunikasi yang sehat antar pasangan (Evans, 2019). Fenomena *toxic relationship* menjadi isu yang semakin banyak diperbincangkan dalam konteks psikologi relasional, terutama karena dampaknya yang kompleks terhadap kondisi emosional dan psikologis individu. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, emosional, dan psikologis individu yang pada akhirnya mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan *self-esteem* seseorang.

Kepuasan hidup (*life satisfaction*) mencerminkan sejauh mana individu merasa puas terhadap kehidupan secara keseluruhan, termasuk dalam aspek hubungan interpersonal (Diener et al., 1985). Dalam konteks hubungan romantis, kualitas relasi yang sehat diketahui berkontribusi positif terhadap kepuasan hidup. Sebaliknya, hubungan yang tidak sehat berpotensi menimbulkan stres, kekecewaan, dan ketidakbahagiaan yang mendalam (Finkel et al., 2014).

Sementara itu, *self-esteem* berkaitan dengan nilai dan penghargaan yang diberikan individu terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Ketika individu berada dalam hubungan yang tidak sehat, terutama dalam tahap pertunangan yang dianggap sakral secara sosial dan budaya, muncul tekanan internal maupun eksternal yang dapat memperparah kondisi psikologis. Seseorang yang berada dalam hubungan yang *toxic*, maka *self-esteem* nya sering mengalami penurunan akibat perlakuan yang mengikis nilai diri, seperti perendahan, pengabaian, atau kekerasan emosional (Campbell, 2005). Pada perempuan, hubungan tidak sehat sering kali memperburuk persepsi terhadap diri sendiri dan mengganggu kestabilan emosi (Miller & Rollnick, 2013). *Self-esteem*, sebagaimana dijelaskan oleh Rosenberg (1965), merupakan penghargaan individu terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk dari pengalaman, validasi eksternal, serta relasi interpersonal yang dijalani. Ketika Sejumlah penelitian sebelumnya telah menyoroti dampak *toxic relationship* terhadap kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan trauma relasional (Rempel et al., 2016; Korkut-Owen et al., 2020). Namun, studi-studi tersebut sebagian besar berfokus pada relasi pacaran atau pernikahan. Penelitian tentang dinamika relasi dalam tahap pertunangan masih belum banyak dilakukan, padahal fase ini memiliki karakteristik tersendiri, seperti

mengandung ekspektasi sosial yang tinggi, tekanan budaya untuk melanjutkan ke pernikahan, serta ambivalensi emosional ketika hubungan gagal.

Dari literatur yang telah ada, tampak bahwa meskipun *toxic relationship* telah banyak dibahas dalam berbagai konteks relasi, kajian yang secara khusus meneliti perempuan dewasa yang mengalami kegagalan pertunangan akibat *toxic relationship* masih sangat terbatas. Fase pertunangan yang secara normatif dianggap sebagai langkah menuju pernikahan memiliki makna emosional yang kuat, sehingga ketika relasi tersebut gagal akibat ketidaksehatan relasi, dampaknya bisa lebih mendalam dibandingkan relasi non-komitmen lainnya. Kekosongan kajian ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengeksplorasi lebih jauh pengalaman emosional dan psikologis perempuan yang berada dalam situasi tersebut.

Menimbang kekosongan tersebut, penting untuk menghadirkan penelitian yang mampu menangkap makna subjektif pengalaman perempuan dewasa yang mengalami *toxic relationship* dalam konteks pertunangan yang gagal. Pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dan analisis fenomenologis menjadi pilihan yang relevan, karena memungkinkan pemahaman yang lebih dalam terhadap pengalaman individu secara holistik. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak psikologis *toxic relationship*, serta bagaimana perempuan membangun makna atas peristiwa tersebut dalam upaya mereka untuk pulih dan melanjutkan hidup.

Penelitian ini berupaya menggali secara mendalam bagaimana dinamika *toxic relationship* memengaruhi kepuasan hidup dan *self-esteem* perempuan dewasa pasca kegagalan pertunangan. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami bagaimana *toxic relationship* memengaruhi kepuasan hidup dan *self-esteem* perempuan dewasa setelah mengalami kegagalan pertunangan. Fokus utama diarahkan pada eksplorasi dinamika emosional, persepsi diri, dan pengalaman personal partisipan yang pernah menjalani *toxic relationship*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi psikososial yang lebih sensitif terhadap pengalaman perempuan dalam konteks relasi yang kompleks dan emosional. Dengan pendekatan fenomenologi, penelitian ini memberikan ruang bagi pengalaman subjektif perempuan yang mengalami langsung *toxic relationship* untuk diinterpretasi dalam konteks sosial dan psikologis yang lebih luas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik dan pendekatan analisis fenomenologis untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perempuan dewasa yang mengalami *toxic relationship* dalam pertunangan yang berujung pada kegagalan. Pendekatan kualitatif memungkinkan penulis memahami mendalam dan mendapatkan pandangan mengenai cara berpikir, perasaan, alasan dasar, cara berperilaku, dan aspek lain dari subjek penelitian (Slamet, 2019).

Dalam penelitian ini studi kasus digunakan untuk menyoroti konteks spesifik dari pengalaman *toxic relationship* yang dialami oleh partisipan, sementara pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggali makna yang dirasakan partisipan dari pengalaman hidup mereka secara langsung. Pendekatan fenomenologi ini menekankan pada pemahaman esensi pengalaman individu melalui wawancara mendalam dan analisis tematik untuk mengidentifikasi tema utama dari narasi partisipan (Creswell, 2014).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman emosional, psikologis, dan sosial para partisipan selama menjalani *toxic relationship*. Wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi rata-rata 60-90 menit per sesi. Pengumpulan data ini dilakukan melalui wawancara terhadap tiga perempuan dengan rentang usia 19–27 tahun yang pernah menjalani pertunangan dan mengakhiri hubungan tersebut karena dinamika hubungan yang tidak sehat secara emosional. Mengingat sifat pengalaman yang sensitif dan tidak mudah dibagikan secara terbuka, peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* dalam proses rekrutmen partisipan. Teknik ini memungkinkan peneliti menjangkau subjek melalui rekomendasi dari partisipan sebelumnya yang mengetahui individu lain dengan pengalaman serupa. Selain itu, observasi non-partisipan juga digunakan untuk melengkapi data wawancara dengan memperhatikan ekspresi dan bahasa tubuh partisipan (Moleong, 2017).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan aktif dalam proses eksplorasi makna melalui panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan disusun berdasarkan indikator dari konsep *toxic relationship*, kepuasan hidup, dan *self-esteem*. Data dianalisis dengan pendekatan tematik yang dipengaruhi oleh metode fenomenologi, yang mencakup tahap pengorganisasian data, pengkodean terbuka, identifikasi tema-tema utama, dan refleksi makna subjektif dari pengalaman masing-masing partisipan.

Untuk memastikan validitas data, digunakan teknik triangulasi sumber, pengecekan anggota (*member check*), dan refleksi berkelanjutan selama proses analisis berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Profil Partisipan

Tabel 3.1

Partisipan	Inisial	Umur	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1	LU	26	Perempuan	Wirausaha
2	NA	25	Perempuan	Host Shopeelive
3	KL	26	Perempuan	Admin

Penelitian ini mengungkapkan adanya dinamika *toxic relationship* yang kompleks dalam konteks kegagalan pertunangan, yang berdampak signifikan terhadap penurunan kepuasan hidup dan harga diri (*self-esteem*) partisipan. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga perempuan berusia 19–27 tahun, ketiga partisipan menggambarkan bahwa meskipun pasangan mereka hadir secara fisik, namun secara emosional tidak mampu memberi dukungan yang dibutuhkan. Muncul perasaan sepi, tidak didengar, dan tidak dipahami oleh pasangan. Hal ini menandakan relasi yang timpang secara afektif, yang kerap kali tidak disadari saat hubungan masih berlangsung.

Partisipan mengalami relasi yang secara fisik tampak utuh, namun secara emosional kosong. Perasaan kesepian dalam hubungan menjadi hal yang konsisten, menunjukkan tidak adanya dukungan emosional dari pasangan.

**“Perasaan ‘lonely in relationship’ itu yang paling sulit dijelaskan...” (P1)**

Temuan ini selaras dengan Finkel et al. (2014), bahwa kualitas relasi yang tidak sehat dapat memicu distress emosional dan perasaan keterasingan dalam hubungan.

Kemudian Partisipan mengalami pembatasan terhadap cara berpakaian, pergaulan, hingga keputusan pribadi. Hal ini dilakukan pasangan secara perlahan dan tidak langsung, dibungkus dalam bentuk perhatian dan cinta. Salah satu partisipan

menyatakan bahwa ia baru menyadari dirinya hidup dalam kendali penuh setelah hubungan tersebut berakhir. Fenomena ini memperlihatkan adanya pola relasi yang tidak setara, di mana salah satu pihak mendominasi dan menentukan arah hidup pasangannya. Pasangan juga menunjukkan perilaku kontrol yang tinggi, seperti membatasi hubungan sosial, pakaian, dan mobilitas partisipan. Dalam banyak kasus, ini dibungkus dengan dalih perhatian.

**“Aku ga bisa jadi diri aku sendiri... semuanya seolah harus atas izin dia.” (P3)**

Hal ini sesuai dengan teori *toxic relationship* oleh Glass (1995), yang menyatakan bahwa relasi tidak sehat ditandai oleh dominasi dan penghilangan kebebasan individu.

Kritik yang diberikan pasangan, perlakuan menyalahkan (*playing victim*), dan tuduhan yang tidak berdasar juga membuat partisipan meragukan dirinya sendiri. Beberapa di antara mereka bahkan menginternalisasi kesalahan yang bukan berasal dari dirinya. Dalam jangka panjang, hal ini merusak citra diri dan melemahkan rasa percaya diri. Dalam hubungan ini, partisipan mengalami penurunan kepercayaan diri dan harga diri, terutama karena kritik pasangan yang cenderung menjatuhkan.

**“Aku merasa gak berharga, seolah-olah selalu salah...” (P2)**

Sesuai teori Rosenberg (1965), *self-esteem* yang terbentuk dari penghargaan diri akan rusak jika terus-menerus terpapar pengalaman negatif dalam relasi interpersonal.

Setelah hubungan berakhir, partisipan mengalami keterpurukan yang dalam. Ada yang mengalami stres berat, depresi ringan, bahkan muncul pikiran menyakiti diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan emosional yang dibangun selama hubungan menyulitkan proses pelepasan dan pemulihan diri. Hubungan yang awalnya dianggap sebagai bentuk kasih sayang, justru menjadi sumber luka yang mendalam. Kemudian berakhirnya hubungan, partisipan juga mengalami stres berat, bahkan hingga muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri. Ketergantungan emosional yang dibangun dalam hubungan membuat kehilangan terasa lebih berat.

**“Aku ngerasa hancur banget, sampai pernah terbesit mau bunuh diri...” (P3)**

Temuan ini diperkuat oleh Korkut-Owen et al. (2020) yang menyebutkan bahwa *toxic relationship* berkorelasi dengan munculnya trauma relasional dan gangguan psikologis.

Norma masyarakat dan tekanan keluarga menjadi alasan partisipan bertahan dalam relasi yang tidak sehat. Status pertunangan sebagai simbol keseriusan membuat partisipan merasa malu untuk mengakhiri hubungan, meskipun mereka sadar ada ketidaknyamanan yang dirasakan. Norma sosial dan harapan keluarga juga menjadi alasan partisipan bertahan dalam hubungan meski merasa tidak bahagia.

**“Aku ngerasa malu klo gagal, apalagi udah tunangan...” (P2)**

Faktor ini menguatkan pandangan Miller (1976) bahwa tekanan sosial dapat menunda keputusan untuk keluar dari relasi yang menyakitkan.

Setelah berhasil keluar dari hubungan tersebut, ketiga partisipan mengalami proses reflektif yang membawa pada pemahaman baru mengenai nilai diri, batas dalam hubungan, dan pentingnya kesehatan mental. Pengalaman ini meskipun menyakitkan, menjadi titik balik bagi mereka untuk membangun kembali jati diri yang sempat hilang. Partisipan juga mulai menyadari bahwa pengalaman ini membentuk kekuatan baru dalam dirinya. Mereka belajar untuk lebih mengenal diri dan menetapkan batas dalam relasi.

**“Sekarang aku belajar untuk dengerin suara hati dan nggak buang waktu untuk hubungan yang gak sehat...” (P1)**

Temuan ini menunjukkan proses *post-traumatic growth*, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan berkembang setelah mengalami krisis emosional.

Dari beberapa hasil wawancara penelitian diatas menunjukkan bahwa ketiga partisipan mengalami penurunan harga diri (*self-esteem*) dan kepuasan hidup selama menjalani hubungan pertunangan yang bersifat *toxic*. Penurunan ini tidak berlangsung permanen, melainkan bersifat sementara dan situasional, terkait erat dengan dinamika hubungan yang penuh tekanan emosional, kontrol, dan manipulasi dari pasangan.

Selama berada dalam hubungan tersebut, ketiga partisipan menunjukkan gejala penurunan *self-esteem* yang ditandai dengan munculnya keraguan terhadap diri sendiri, perasaan tidak berharga, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri atas konflik yang terjadi. Salah satu partisipan menyatakan bahwa ia sering merasa selalu salah dalam segala hal yang ia lakukan, meskipun tidak ada kesalahan nyata yang diperbuat. Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi kritik dari pasangan memiliki dampak signifikan terhadap persepsi diri partisipan.

Kondisi ini juga berpengaruh terhadap kepuasan hidup mereka. Ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak bahagia dan terjebak dalam relasi yang mengekang kebebasan pribadi. Hubungan yang seharusnya menjadi ruang aman dan saling mendukung justru menjadi sumber tekanan dan ketidaknyamanan. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa perasaan tidak puas ini muncul secara kontekstual, yakni selama masa pertunangan, dan mulai berangsur pulih setelah hubungan tersebut berakhir.

Secara psikologis, ketiga partisipan tidak menunjukkan tanda-tanda gangguan mental berat seperti depresi klinis. Namun, mereka mengalami gejala-gejala psikologis ringan hingga sedang, seperti:

- Stres emosional yang ditandai dengan kelelahan mental, perubahan suasana hati yang drastis, dan perasaan tertekan.
- Kecemasan terutama berkaitan dengan ketakutan menghadapi konflik dalam relasi atau rasa khawatir berlebihan jika mengecewakan pasangan.
- Kecenderungan paranoid terhadap lawan jenis, yang muncul setelah hubungan berakhir, berupa perasaan tidak aman, sulit percaya, dan menghindari potensi hubungan baru.

Gejala ini memperlihatkan adanya trauma relasional ringan, yang bersumber dari pengalaman hubungan yang tidak sehat dan manipulatif. Namun, berdasarkan narasi partisipan, kondisi tersebut tidak menetap. Ketika hubungan berakhir, ketiga partisipan melalui proses refleksi diri yang intens. Mereka mulai mengenali pola tidak sehat dalam hubungan, menyadari nilai diri yang selama ini terabaikan, dan mempelajari batasan dalam relasi yang sehat.

Fase pasca hubungan menjadi momentum pemulihan, di mana partisipan menunjukkan kemampuan adaptasi dan resilience yang cukup baik. Meskipun sempat mengalami keterpurukan, ketiganya berhasil bangkit secara emosional dengan dukungan dari lingkungan sosial, seperti teman dekat, keluarga, dan aktivitas yang memperkuat kembali jati diri mereka. Hal ini memperkuat indikasi adanya *post-traumatic growth*, yaitu proses pertumbuhan psikologis yang muncul setelah melewati krisis emosional.

Dengan demikian, meskipun *self-esteem* dan kepuasan hidup sempat menurun secara signifikan selama masa pertunangan, partisipan tidak mengalami gangguan psikologis berat. Mereka menunjukkan kemampuan untuk pulih dan membentuk makna baru dari pengalaman tersebut, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran diri dan ketahanan mental.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa hubungan toksik dalam konteks pertunangan berdampak nyata terhadap kondisi psikologis perempuan dewasa. Ketiga partisipan mengalami penurunan harga diri dan kepuasan hidup yang bersifat sementara akibat tekanan emosional, kontrol dari pasangan, serta kurangnya dukungan afektif selama menjalani pertunangan. Meskipun tidak berkembang menjadi depresi klinis, partisipan menunjukkan gejala psikologis seperti stres, kecemasan, dan paranoid terhadap lawan jenis.

Namun demikian, pengalaman tersebut tidak sepenuhnya membawa dampak negatif. Ketika hubungan berakhir, partisipan mengalami proses reflektif yang memungkinkan mereka untuk menyadari nilai diri, menetapkan batas sehat dalam relasi, dan membangun kembali rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan untuk bangkit dari luka emosional dan mengembangkan kekuatan baru, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *post-traumatic growth*. Oleh karena itu, penting bagi perempuan yang mengalami hubungan toksik untuk mendapatkan ruang refleksi dan dukungan sosial agar proses pemulihan dan pertumbuhan dapat berlangsung optimal.

## REFERENSI

- Alfiani, V. R. (2020). *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran*.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment* (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- DeFrain, J., & Asay, S. (Ed.). (2007). *Strong Families Around the World: Strengths-Based Research and Perspectives* (1st ed.). Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9781315866277>
- Dutton, D. G., & Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52(11–12), 743–756.
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601.
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Stanford University Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Northeastern University Press.
- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and Victims*, 28(5), 804–821.
- LeFebvre, L. E. (2020). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1797–1818.
- Miller, A. (2008). *The drama of the gifted child: The search for the true self*. Basic Books.
- Nawal, E. T. H. (2022). Hubungan perilaku ghosting dengan depresi pada remaja akhir. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Pape, H., & Gelles, R. J. (2010). An overview of violence against women in the United States. *Violence Against Women*, 16(6), 631–644.
- Raúl, R., et al. (2020). The psychological impact of ghosting in romantic relationships. *Journal of Social Psychology*, 160(4), 456–470.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others? A story of narcissistic game playing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 340–354. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.340>
- Korkut-Owen, F., Doğan, T., & Aydın, G. (2020). Relationship quality and psychological well-being: The mediating role of emotional dependency. *Current Psychology*, 39, 1146–1154. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9825-3>
- Rousseau, D. M., & Schalk, R. (2000). Psychological contracts in employment: Cross-national perspectives. *Sage Publications*.
- Ünal, S. (2022). Toxic relationships and their impact on psychological well-being: A qualitative study. *Journal of Family Psychology*, 36(4), 623–635. <https://doi.org/10.1037/fam0000978>
- Miller, A. (1976). *The drama of the gifted child*. New York: Basic Books.
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 177–195. <https://doi.org/10.1037/a0013214>
- Glass, S. P. (1995). Betrayal and the trauma of infidelity. *The Handbook of Couple Therapy*, 145–160.
- Arriaga, X. B., & Goodfriend, W. (2006). When love hurts: Positive and negative effects of romantic involvement on adjustment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1595–1610. <https://doi.org/10.1177/0146167206291005>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Finkel, E. J., Slotter, E. B., Luchies, L. B., Walton, G. M., & Gross, J. J. (2013). A brief intervention to promote conflict reappraisal preserves marital quality over time. *Psychological Science*, 24(8), 1595–1601. <https://doi.org/10.1177/0956797612474938>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Dutton, D. G., & Painter, S. (1993). The battered woman syndrome: Effects on women's self-concept. *Journal of Family Violence*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1007/BF00978098>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 809–829. <https://doi.org/10.1037/a0019205>
- Višlā, A., Flückiger, C., Grosse Holtforth, M., & David, D. (2017). Irrational beliefs and psychological distress: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(1), 8–15. <https://doi.org/10.1159/000448531>