

RESEARCH ARTICLE

ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SITUASI TOXIC RELATIONSHIP DIKALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI TELKOM UNIVERSITY

Annisa Ardiany and Yuliani Rachma Putri*

Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom, Bandung, 40257, Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding author: yulianirachmaputri@telkomuniversity.ac.id

Received on 08 April 2024; accepted on 08 May 2024

Abstrak

Saat memasuki usia remaja, keinginan untuk mencoba dan merasakan hal-hal baru selalu ingin dilakukan, salah satunya adalah dengan memiliki pasangan atau berada pada sebuah relationship yang dalam bahasa pergaulan umum di Indonesia dikenal dengan istilah pacaran. Namun jika kalangan remaja ini tidak menjalin komunikasi interpersonal dengan baik bersama pasangannya, maka ditakutkan akan terjerumus pada kekerasan dalam hubungan atau yang dinamakan toxic relationship. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi interpersonal mahasiswa ilmu komunikasi Telkom University yang berada dalam situasi Toxic Relationship. Metode digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan paradigma konstruktivis serta pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang terjadi pada saat mereka berada pada situasi toxic relationship berjalan dengan tidak baik. Hubungan mereka yang pada awalnya memiliki keterbukaan, empati, dukungan, adanya sikap positif yang sudah disepakati, serta adanya kesamaan atau kesetaraan yang ternyata itu tidak cukup untuk mempertahankan hubungan mereka agar tetap berada pada hubungan yang sehat.

Key words: Remaja, Komunikasi Interpersonal, Toxic Relationship

Pendahuluan

Manusia sebagai individu dan makhluk sosial memiliki kebutuhan untuk merasakan kebahagiaan sebagai bentuk emosi positif yang dapat dirasakan oleh setiap individu baik itu perempuan maupun laki-laki. Saat memasuki usia remaja, individu akan memiliki perasaan suka dan tertarik terhadap lawan jenis. Rasa suka tersebut dapat menjadi salah satu faktor kebahagiaan yang dapat dirasakan, yaitu dengan berada dalam sebuah hubungan bersama lawan jenis, atau yang dikenal dengan istilah relationship. Menurut (Desmita, 2005) masa remaja adalah transisi atau perubahan dari karakter hingga fisik dalam tubuh seseorang.

Secara naluri, remaja sebagai individu memilih berpacaran karena adanya kebutuhan untuk memiliki seseorang yang dapat memberikan rasa cinta, rasa sayang, serta dapat memberikan perhatian. Jika kalangan remaja ini tidak diawasi oleh orang tuanya, maka ditakutkan akan terjerumus pada kekerasan dalam hubungan atau yang dinamakan toxic relationship. McGruder (Christie et al., 2022:42) mengartikan toxic relationship sebagai suatu keadaan yang di dalamnya terindikasi adanya perilaku secara emosional yang dilampiaskan seseorang kepada pasangannya dan bahkan hal ini dapat melukai fisik pasangannya. Toxic relationship ini secara umum terjadi pada hubungan yang di dominasi oleh perasaan tertentu seperti adanya keegoisan, kecemburuan berlebihan, mendapatkan kekangan dan tekanan

dari pasangan, tidak saling menghargai, serta tidak nyaman berada pada hubungan tersebut, bahkan salah satu pihak tidak mendapatkan kesempatan untuk bertumbuh menjadi lebih baik, serta adanya sikap posesif terhadap pasangan.

Kalangan mahasiswa ilmu komunikasi Telkom University dipilih sebagai subjek penelitian dikarenakan dilansir dari web kompas.com, Prastiwi (2022) menuliskan bahwa universitas swasta terbaik nomor 1 di Jawa Barat versi UniRank 2022 adalah Telkom University. Telkom University juga memiliki jaringan ICT (Information and Communication Technology) yang sangat terfasilitasi. Selanjutnya mahasiswa dari program studi ilmu komunikasi dipilih karena beberapa informan mendapatkan perlakuan toxic melalui lisan dan media digital seperti Whatsapp dan Instagram Story. Selain itu mahasiswa ilmu komunikasi ini dipilih karena secara pemahaman umum sewajarnya mahasiswa yang mempelajari dasar-dasar komunikasi sehingga setidaknya lebih memahami cara serta dasar-dasar komunikasi interpersonal dan juga memahami bagaimana cara berkomunikasi secara efektif

Tinjauan Pustaka

Komunikasi Interpersonal

Menurut DeVito (1989:4), komunikasi interpersonal atau komunikasi antarpribadi merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan dari komunikator yang diterima oleh komunikan atau sekelompok orang dengan *feedback* secara langsung. Komunikasi ini terdapat kesepakatan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Soyomukti (2010:141) berpendapat bahwa komunikasi interpersonal pada dasarnya merupakan interaksi antara satu orang dengan orang lain di suatu tempat di mana simbol-simbol pesan digunakan secara efektif, terutama dalam komunikasi interpersonal yang menggunakan bahasa.

Komunikasi interpersonal sangat efektif karena bertemunya dua orang secara langsung memungkinkan komunikator untuk melihat tanggapan dari komunikan selama interaksi berlangsung. Selain itu, komunikator dapat secara langsung mengevaluasi apakah komunikasi berjalan dengan baik atau tidak. Komunikasi interpersonal diyakini sangat efektif dalam mengubah tingkah laku, kepercayaan, dan perilaku dari komunikator maupun komunikan. Alasannya adalah karena komunikasi ini merupakan komunikasi tatap muka dan kontak personal, di mana respons instan memungkinkan pengenalan asumsi-asumsi terkait suara dan ekspresi.

Toxic Relationship

Hubungan yang mengandung kekerasan dikenal dengan istilah *toxic relationship*. *Toxic relationship* umumnya terjadi karena berbagai faktor seperti komunikasi yang buruk, kecemburuan berlebihan, kurangnya kasih sayang, sikap mendominasi, ketidakmampuan untuk saling menghargai, serta ketidaknyamanan dalam hubungan tersebut. Saat berada dalam *toxic relationship*, individu, terutama perempuan, sering kali tidak dapat melakukan apapun selain menyalahkan diri sendiri atas tindakan buruk yang dilakukan oleh pasangan.

McGruder (Christie et al., 2022:42) mengatakan bahwa *toxic relationship* adalah suatu kondisi di mana seseorang mengarahkan perilaku emosional kepada pasangannya, yang bahkan dapat merugikan pasangannya secara fisik. Kekerasan yang dialami biasanya berupa ancaman, intimidasi, dan cacian yang mengakibatkan korban merasakan sakit hati, marah, kecewa, terkekang, serta kehilangan rasa percaya diri. Kekerasan perasaan ini dikenal dengan istilah *emotional abuse*. Kharisma (Winnaesih, 2017:4) menjelaskan bahwa pelaku *emotional abuse* mengacu pada kekerasan kejiwaan di mana seseorang berusaha untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan keinginan orang lain melalui kekerasan verbal, dengan tujuan untuk menimbulkan ketidaknyamanan, misalnya melalui kritikan, intimidasi, manipulasi, dan penghinaan untuk menumbuhkan rasa takut pada korban.

Dampak dari *toxic relationship* menyebabkan korban menjadi tidak produktif, kehilangan rasa percaya diri, hingga terkena tekanan mental seperti kecemasan, trauma, dan gangguan psikologis. Setelah berhasil keluar dari *toxic relationship*, individu biasanya akan mengalami kesulitan untuk membuka diri dan akan lebih berhati-hati ketika memulai hubungan baru.

Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan paradigma konstruktivis. Penelitian kualitatif merupakan metode untuk eksplorasi dan pemahaman makna dalam permasalahan sosial dan manusia. Penelitian kualitatif memiliki sebuah karakteristik yang berfokus pada kata, dan bukan pada angka (Kuswarno, 2009:2). Menurut Creswell (2014:32) paradigma konstruktivisme sosial individu berupaya untuk menafsirkan makna yang berbeda. Kajian yang menggunakan paradigma konstruktivis pada umumnya menitikberatkan pada proses interaksi antar individu yang terlibat didalamnya.

Selanjutnya penelitian ini juga menggunakan pendekatan deskriptif, dengan menggunakan metode pengumpulan data yaitu observasi, wawancara mendalam atau in-depth interview, dan studi literatur. Pendekatan Deskriptif kualitatif difokuskan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang terkait dengan pertanyaan siapa, apa, dimana dan bagaimana suatu pengalaman bisa terjadi hingga akhirnya diteliti secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul pada peristiwa tersebut (Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C., 2016 dalam Yuliani, 2018:84). Alasan penggunaan pendekatan deskriptif adalah karena peneliti ingin mendeskripsikan keadaan yang telah diamati di lapangan secara detail, transparan, dan mendalam, serta untuk mengetahui komunikasi interpersonal pada situasi toxic relationship kalangan mahasiswa ilmu komunikasi Telkom University.

Hasil dan Pembahasan

Komunikasi Interpersonal

Keterbukaan (Openness)

Menurut Ngilimun (2020:36), keterbukaan merupakan pengungkapan tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi mengenai masa lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan terkait situasi yang terjadi di masa kini. Yang menjadi karakteristik dari keterbukaan adalah kemauan untuk menanggapi informasi yang diterima saat berada dalam komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian melalui wawancara mendalam dengan para informan, kelima informan menyatakan bahwa keterbukaan menjadi suatu hal yang sangat penting dalam menjalani sebuah hubungan yang sehat. Yang dikatakan hubungan sehat bagi para informan adalah dengan adanya keterbukaan. Informan dan pasangannya mampu untuk saling mengenali dan mengerti satu sama lain agar hubungan yang dijalani menjadi lebih baik.

Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh informan ahli, yaitu dengan adanya keterbukaan ini kedua pihak bisa menciptakan atmosfer yang baik untuk berkomunikasi. Dengan adanya keterbukaan ini juga kedua pihak bisa saling jujur dan harus saling menerima kejujuran tersebut. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari Julianto et al., (2020:110) bahwa orang dengan harapan yang tinggi memiliki kemampuan sosial yang baik, sehingga dapat berkomunikasi dengan adanya keterbukaan yang baik dalam mencari cara untuk menggapai tujuan dan cita-cita bersama pasangannya (Segrin & Taylor, 2007).

Empati (Empathy)

Menurut Ngilimun (2020:36), empati merupakan penghayatan terhadap perasaan orang lain atau turut merasakan apa yang dirasakan orang lain. Komunikasi interpersonal dapat berjalan secara kondusif apabila komunikator mampu untuk menunjukkan rasa empati kepada komunikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tiga dari lima informan saling menunjukkan rasa empati dengan pasangannya karena dengan menunjukkan rasa empati pihak yang sedang mengalami masalah merasa memiliki orang yang mengerti dan peduli dengannya dan tidak merasa sendiri. Sedangkan dua informan lainnya tidak mendapatkan *feedback* dari empati yang ia berikan terhadap pasangannya, sehingga informan merasa pasangannya tidak mampu mengerti dirinya.

Terkait dengan empati ini, informan ahli mengatakan bahwa empati adalah ketika mau mendengarkan perasaan dan melihat dari sudut pandang salah satu pihak. Salah satu tanda empati dalam komunikasi yaitu ketika satu pihak mau mendengarkan dan mempertimbangkan perkataan pihak lainnya, bukan justru merendahkan pihak tersebut yang menyebabkan tumbuhnya benih *toxic*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Anjani, Aisyah (2018:10), bahwa kekerasan

psikis berupa kata-kata kasar, makian, dituduh, intimidasi dan lainnya disebabkan karena tidak adanya rasa empati dan perbedaan nilai-nilai yang dimengerti.

Dukungan (Supportiveness)

Ngalimun (2020:37) mengartikan dukungan sebagai situasi yang terbuka untuk mendukung komunikasi yang sedang berlangsung efektif. Sikap suportif ini juga merupakan suatu cara untuk mengurangi sikap defensif. Individu yang memiliki sikap defensif ini cenderung lebih banyak melindungi dirinya dari ancaman yang sedang ditanggapi.

Setelah melakukan penelitian mendalam dengan informan, mereka mengatakan bahwa saat menjalani hubungan mereka selalu berusaha untuk mendukung satu sama lain dalam menyelesaikan masalah dan mencari jalan keluarnya. Kemudian informan memberikan dukungan kepada pasangannya agar pasangannya merasa memiliki *support system* dan tidak merasa sendiri saat menghadapi masalah.

Pada bagian ini informan ahli mengatakan bahwa dukungan itu sederhananya ketika kedua pihak saling mampu untuk menjadi pendengar yang aktif, menghargai satu sama lain, serta tanpa adanya rasa iri serta cemburu atas pencapaian pasangan. Salah satu bentuk dukungan terhadap pasangan adalah ketika satu pihak turut bahagia dan merayakan atas kebahagiaan pihak lain.

Sikap Positif (Positiveness)

Menurut Ngalimun (2020:37-38), sikap positif adalah kecenderungan pada diri komunikator untuk bertindak memberikan penilaian yang positif terhadap komunikan. Dalam komunikasi interpersonal, hendaknya komunikator dan komunikan memiliki kemampuan untuk saling menunjukkan sikap positif untuk memunculkan suasana yang menyenangkan dan untuk menghindari pemutusan hubungan komunikasi.

Berdasarkan hasil wawancara, para informan menyatakan bahwa sikap positif perlu diciptakan saat menjalani hubungan. Para informan mengatakan bahwa mereka memiliki kesepakatan untuk membangun sikap positif di dalam hubungannya dengan cara memiliki keterbukaan dan kejujuran yang merupakan kunci untuk memiliki hubungan yang sehat.

Sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan ahli bahwa sikap positif itu bisa berupa antusias, bersemangat, ceria, *being nice*, dan berusaha memenuhi apa yang kedua pihak butuhkan. Di dalam suatu hubungan, sikap positif yang sudah disepakati dan dibiasakan itu merupakan suatu cara untuk menciptakan hubungan yang sehat dan meredakan *toxic* yang ada. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari Julianto et al., (2020:110) bahwa adanya sikap positif di dalam hubungan yang positif memiliki keterkaitan antara kebahagiaan yang mereka rasakan saat berpacaran dengan harga diri dan harapan yang mereka miliki. Saat orang memiliki rasa harga diri dan harapan yang tinggi maka kebahagiaan yang ia rasakan juga tinggi.

Kesamaan (Equality)

Kesamaan menurut Ngalimun (2020:38) merupakan pengakuan secara diam-diam bahwa kedua pihak saling menghargai, saling berguna dan memiliki sesuatu yang penting untuk dikorbankan. Kesamaan atau kesetaraan ini juga berarti tidak menunjukkan bahwa diri sendiri lebih tinggi atau lebih baik dari orang lain karena adanya status atau kekuasaan. Sejalan dengan pernyataan DeVito (2007 dalam Barseli et al., 2018:132), kesamaan atau kesetaraan ini dapat dilihat dari upaya yang dilakukan untuk memahami perbedaan yang ada daripada melihatnya sebagai peluang untuk saling menjatuhkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kelima informan, informan pertama dan kedua menyatakan bahwa tidak terdapat kesamaan atau kesetaraan di dalam hubungannya. Mereka dan pasangannya saling mengedepankan ego dan tidak ada yang mau mengalah, serta jika mereka mengalah maka pasangannya tidak memberikan *feedback*

yang serupa sehingga tidak adanya kesetaraan. Tiga informan lainnya mengatakan mereka saling memiliki kesamaan dengan saling melakukan *take and give* agar kedua pihak saling merasa dihargai dan merasakan *effort* yang sama, serta kedua pihak memiliki hak yang sama untuk menyampaikan apapun yang mereka rasakan.

Pada bagian ini informan ahli menyatakan bahwa kesamaan atau kesetaraan di dalam hubungan itu seperti menganggap bahwa kedua pihak memiliki hak dan suara yang setara sehingga kedua pihak tersebut bisa berkomunikasi tanpa adanya manipulasi yang dilakukan. Namun ketika salah satu pihak sudah mulai merasa lebih baik atau lebih tinggi, pihak tersebut akan bergeser ke arah *toxic*. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian sebelumnya dari Praptiningsih & Putra (2021:145), bahwa tidak adanya kesetaraan di dalam hubungan yang sedang dijalani sehingga menyebabkan salah satu pihak mendominasi dan sering kali melakukan kekerasan verbal dan fisik.

Toxic Relationship

Tanda-Tanda Toxic Relationship

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder dalam bukunya Riani (2021:6-9), tanda terjadinya *toxic relationship* yaitu adanya perilaku posesif, tindakan kekerasan, mendominasi salah satu pihak, dan tidak adanya kesempatan untuk berkembang yang diberikan oleh salah satu pihak. Namun dalam menjalani suatu hubungan, tanda-tanda ini sering kali tidak disadari oleh individu yang menjalani karena menganggap bahwa itu semua merupakan wujud rasa sayang dari pasangannya.

Berdasarkan hasil wawancara, para informan menyatakan bahwa mereka merasakan segala tanda-tanda *toxic* di atas, namun mereka telat menyadari karena baru mengetahui mengenai *toxic* dan beberapa dari informan pada awalnya menganggap itu merupakan hal yang wajar. Selain tanda-tanda di atas, beberapa informan mengatakan bahwa tanda hubungan mereka berubah menjadi *toxic* ketika munculnya sikap tidak ingin jujur dan terbuka kepada pasangan. Sejalan dengan pernyataan yang disampaikan oleh informan ahli bahwa tanda-tanda suatu hubungan berubah menjadi *toxic* ketika salah satu pihak sudah mulai mendominasi suatu hubungan, lalu berkurangnya keterbukaan dan empati dalam hubungan tersebut, adanya manipulasi serta rasa iri dan cemburu terhadap perkembangan dan pencapaian yang diperoleh oleh pasangannya.

Bentuk Toxic Relationship Yang Dialami

Menurut Evendi (2018:395-395), dalam *toxic relationship* terdapat dua bentuk, yaitu bentuk verbal dan nonverbal. Erniwati & Fitriani (2020:3) berpendapat bahwa kekerasan verbal adalah bentuk kekerasan yang dilakukan dengan ucapan seperti memfitnah, membentak, memaki, menghina, mencela, dan berkata kasar serta mempermalukan di depan umum dengan kata-kata kasar. Selanjutnya Murray (2007:71) mengatakan bahwa kekerasan nonverbal merupakan suatu tindakan berupa kekerasan fisik yang menyebabkan seseorang mengalami luka secara fisik, seperti terjadinya pemukulan, tamparan, tendangan, dicekik, gigitan, mencekram dan sebagainya.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para informan, empat informan mengatakan bahwa bentuk *toxic* yang sering kali terjadi di dalam hubungan mereka berupa kekerasan verbal seperti adanya umpatan kasar yang sering dilontarkan oleh beberapa pasangan dari informan, selain itu adanya sikap posesif dan cemburu berlebihan yang informan rasakan dari pasangan mereka. Satu informan lainnya merasakan kekerasan verbal dan juga nonverbal. Informan ini mengatakan bahwa ia mendapatkan kekerasan nonverbal berupa dilempar barang, dijabak, dan dipukul oleh pasangannya.

Dalam hal ini informan ahli mengatakan bahwa kekerasan yang terjadi dalam suatu hubungan merupakan suatu bagian kecil sebagai tanda bahwa kedua pihak perlu untuk memperbaiki hubungan tersebut. Informan ahli berpendapat bahwa kekerasan ini pada awalnya bisa

dilakukan kompromi dengan baik agar kekerasan tersebut tidak tumbuh menjadi lebih bahaya. Namun apabila telah sampai pada kekerasan fisik, sebaiknya hubungan tersebut diakhiri saja karena sudah sangat *red flag* dan tidak layak untuk dilanjutkan.

Kesimpulan

Kesimpulan

Komunikasi interpersonal yang terjadi pada saat mereka berada pada situasi *toxic relationship* berjalan dengan tidak baik. Hubungan mereka yang pada awalnya memiliki keterbukaan, empati, dukungan, adanya sikap positif yang sudah disepakati, dan adanya kesamaan atau kesetaraan yang pada kenyataannya itu tidak cukup untuk mempertahankan hubungan mereka untuk tetap berada pada hubungan yang sehat. Ketika mereka berada pada situasi *toxic relationship*, pasangan dari para informan ini selalu tidak mampu untuk mengontrol emosinya sehingga seringkali melakukan kekerasan verbal, adanya sikap posesif, manipulatif, dan cemburu berlebihan yang berakibat semakin memburuknya komunikasi interpersonal di antara mereka.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah peneliti jelaskan di atas, maka saran-saran yang diajukan peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

Saran Teoritis

1. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian terkait *toxic relationship*, sebaiknya melakukan observasi pra-penelitian yang lebih mendalam. Karena bagi sebagian orang *toxic relationship* ini merupakan suatu aib sehingga mereka malu dan sangat sulit untuk mengungkapkan atau bahkan mengakui bahwa mereka pernah berada dalam *toxic relationship*.
2. Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam mengembangkan jenis penelitian di bidang ilmu komunikasi terutama pada penelitian yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal pada situasi *toxic relationship*.

Saran Praktis

1. Peneliti menyarankan kepada individu yang berada dalam suatu hubungan untuk dapat mempertahankan dan menjaga hal-hal

positif yang telah disepakati dan dibangun guna memperkecil peluang *toxic* pada hubungan tersebut.

2. Peneliti menyarankan untuk lebih peka terhadap perubahan yang terjadi dalam suatu hubungan. Ketika hubungan tersebut telah tumbuh benih *toxic*, sebaiknya kedua pihak mengkomunikasikannya dengan baik dan saling berusaha untuk menghilangkan *toxic* yang ada, serta memupuk kembali hubungan tersebut untuk senantiasa menjadi hubungan yang sehat.

Daftar Pustaka

1. Sugiyono. Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta; 2014.
2. Riani. Stop Toxic Relationship. Gowa: Pustaka Taman Ilmu; 2021.
3. Kriyantono R. Teknik Praktis Riset Komunikasi. Kencana Prenada Media; 2006.
4. DeVito JA. The Interpersonal Communication Book. New York: Pearson Education; 2007.
5. Creswell JW. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
6. Creswell JW. Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2014.
7. DeVito JA. The Interpersonal Communication Book, Fifth Edition. New York: Harper & Row, Publishers; 1989.
8. Denzin NK, Lincoln YS. Handbook of Qualitative Research. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2009.
9. Murray. But, I Love Him. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2007.
10. Evendi I. Kekerasan dalam Berpacaran. Neo Societal. 2018;389-99.
11. Ngilimun. Komunikasi Antarpribadi. Yogyakarta: Penerbit Parama Ilmu; 2020.
12. Erniwati, Fitriani W. Faktor-Faktor Penyebab Orang Tua Melakukan Kekerasan Verbal pada Anak Dini. Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. 2020;4(1):1-8.
13. Julianto V, Cahyani A, Sukmawati S, Aji E. Hubungan antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. Jurnal Psikologi Integratif. 2020;8(1):103-15.