

HUBUNGAN ANTARA *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM HUBUNGAN BERPACARAN DENGAN TINGKAT STRES PADA GEN Z

Rahmah Putri Puspitasari^{1*}, Siska Ambarwati², Windy Cintya Dewi³

^{1,2,3}Universitas Darul Ulum Jombang

*Email korespondensi : rahmahputri2604@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Fenomena *toxic relationship* merupakan bentuk hubungan yang bersifat destruktif atau tidak sehat, yang ditandai dengan adanya perilaku pemaksaan, pelecehan, ancaman, hingga kekerasan, baik secara fisik maupun psikologis. Hubungan yang tidak sehat ini berpotensi menjadi salah satu faktor pemicu stres, khususnya pada generasi Z yang berada pada fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Generasi Z menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta pembentukan hubungan romantis yang bermakna, sehingga membuat mereka rentan terhadap tekanan emosional. Meskipun perempuan kerap dilaporkan lebih sering terjebak dalam *toxic relationship*, laki-laki juga tidak sedikit yang mengalami kondisi serupa, sehingga fenomena ini tidak dapat dipandang sebagai masalah satu gender saja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran dengan tingkat stres pada generasi Z. **Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah generasi Z yang berdomisili di Kabupaten Nganjuk dan Kabupaten Jombang dengan rentang usia 13–28 tahun, serta sedang menjalin atau pernah menjalin hubungan asmara dengan lawan jenis. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 137 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form menggunakan dua kuesioner, yaitu skala *toxic relationship* dan skala stres. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,836$ dengan tingkat signifikansi $p < .001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran dengan tingkat stres pada generasi Z. **Kesimpulan:** Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,699 menunjukkan bahwa *toxic relationship* memberikan kontribusi sebesar 69,9% terhadap tingkat stres, sedangkan 30,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti beban akademik, beban kerja, dan pengaruh teman sebaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman mengenai dampak *toxic relationship* terhadap kesehatan psikologis generasi Z serta menjadi dasar bagi upaya preventif dan edukatif untuk mendorong terbentuknya hubungan yang sehat dan kemampuan pengelolaan stres yang adaptif..

Kata Kunci: *Toxic Relationship*, Stres, Gen Z

ABSTRACT

Background : Toxic relationships refer to destructive or unhealthy relationships characterized by coercion, abuse, threats, and violence, both physically and psychologically. Such unhealthy relationships have the potential to become significant sources of stress, particularly among Generation Z, who are in the developmental stage of late adolescence to early adulthood. During this phase, Generation Z faces various developmental demands, including identity formation, the need for social acceptance, and the establishment of meaningful romantic relationships, which may increase their vulnerability to emotional distress. Although females are often reported to be more frequently involved in toxic relationships, males are also affected by similar experiences, indicating that this phenomenon is not limited to a single gender. **Objective :** This study aimed to examine the relationship between toxic relationships in romantic dating relationships and stress levels among Generation Z. **Desgin :** This research employed a quantitative approach with a correlational design. The research participants were Generation Z individuals residing in Nganjuk and Jombang Regencies, aged 13–28 years, who were currently or had previously been involved in romantic relationships with the opposite sex. A total of 137 respondents participated in this study. The sampling technique used was purposive sampling, based on predetermined inclusion criteria. Data collection was conducted online using Google Forms and involved two questionnaires, namely a toxic relationship scale and a stress scale. The collected data were analyzed using Pearson correlation analysis with the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Result :** The results indicated a correlation coefficient of $r = 0.836$ with a significance level of $p < .001$, demonstrating a significant positive relationship between toxic relationships in dating relationships and stress levels among Generation Z. **Conclusion :** The coefficient of determination (r^2) was 0.699, indicating that toxic relationships accounted for 69.9% of the variance in stress levels, while the remaining 30.1% was influenced by other factors, such as academic workload, occupational demands, and peer influence. This study is expected to contribute to a deeper understanding of the psychological impact of toxic relationships on Generation Z and to serve as a foundation for preventive and educational efforts aimed at promoting healthy romantic relationships and adaptive stress management strategies.

Keywords: Toxic Relationship, Stress, Gen Z.

PENDAHULUAN

Generasi Z atau Gen Z adalah sebutan yang digunakan oleh David Stillman untuk menyebutkan nama generasi yang lahir pada tahun 1997-2012. Di tahun 2025 ini gen Z merupakan generasi dengan rentang usia 13-28 tahun. Gen Z sadar dan terbuka akan pentingnya menjaga kesehatan mental, namun gen Z juga menghadapi tekanan-tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan psikologisnya. Gen Z lebih cenderung mencari bantuan ketika menghadapi tekanan psikologis dan tidak ragu untuk berbicara tentang kesehatan mental, sehingga mereka mampu menunjukkan perubahan positif dalam persepsinya terhadap kesehatan psikologisnya. Namun saat ini pada gen Z banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka, seperti media sosial, tekanan akademik, ketidakpastian sosial, hubungan dengan pasangan dan masalah ekonomi (Abdullah dkk, 2024).

Masalah kesehatan mental yang saat ini sering dialami oleh gen Z adalah gangguan kecemasan, depresi, stres, gelisah yang berlebih, hingga masalah fisik yang berdampak pada kesehatan psikologis mereka (Abdullah dkk, 2024). WHO mencatat bahwa lebih dari 1 juta

remaja meninggal setiap tahun karena masalah kesehatan mental, dengan tingkat prevalensi yang semakin meningkat di remaja. Dilihat dari data yang telah disajikan tentang kesehatan mental, maka tidak heran jika Gen Z rentan akan mengalami stres. Stres merupakan masalah kesehatan mental yang saat ini sering dialami oleh gen Z. Stres pada gen Z sering terjadi karena adanya tekanan dan kegelisahan yang tidak bisa dikendalikan oleh diri mereka. Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan stres sebagai hubungan antar individu dengan lingkungannya (Alfiyana, 2023). Hal ini selaras dengan pendapat Cohen tentang stres, menurut Cohen stres adalah kondisi internal yang disebabkan oleh tekanan fisik dari tubuh, atau faktor lingkungan serta sosial yang dianggap berbahaya, dan tidak dapat dikendalikan, atau melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya (Fajrianti, 2021). Menurut Sarafino dan Smith stres dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu dalam menghadapi suatu tekanan dan ancaman, sehingga dapat memengaruhi keadaan emosional serta fisik dari individu tersebut (Marhamah, 2025).

Generasi Z menghadapi tantangan yang cukup kompleks dalam mengelola stres, terutama ketika individu terjebak dalam pengalaman emosional yang tidak diinginkan. Stres merupakan suatu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai dengan perubahan fisiologis serta perubahan perilaku individu (Resnick, 2005). Berdasarkan tingkat keparahannya, stres terbagi menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat, di mana stres ringan dan sedang umumnya ditandai dengan gejala seperti mudah marah, mudah tersinggung, tidak sabar, dan mudah cemas, sedangkan pada stres berat individu mengalami kesulitan dalam mengontrol respons emosional sehingga muncul perasaan tertekan, tidak berdaya, hingga putus asa (Setiawati dalam Sofiarani, 2022). Keadaan emosional individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan berdasarkan *Deloitte Global 2024 Gen Z and Millennial Survey*, generasi Z melaporkan tingkat stres yang tinggi yang dipicu oleh kecemasan akan masa depan, kekhawatiran finansial, serta kecemasan terkait hubungan personal (Deloitte, 2024)....

Hubungan personal dengan pasangan yang tidak terjalin secara sehat berpotensi menimbulkan stres, karena bagi sebagian individu hubungan asmara dapat menjadi sumber dukungan emosional dan kenyamanan, namun juga dapat menjadi sumber stres yang signifikan tergantung pada kualitas hubungan yang dijalani. Ketika seseorang mengalami stres, individu tersebut akan melakukan berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk menghadapi permasalahan serta tantangan yang dialami melalui respons yang bersifat adaptif sebagai bentuk mekanisme bertahan dan penyesuaian diri (Dewi, 2021).

Menjalin hubungan dengan pasangan dapat menjadi sumber kekuatan apabila kedua individu mampu saling mendukung dan memberikan dampak positif satu sama lain. Namun, apabila hubungan tersebut disertai dengan tindak kekerasan, egoisme yang tinggi, serta kurangnya saling pengertian, maka hubungan tersebut dapat berkembang menjadi hubungan yang tidak sehat. Hubungan yang tidak sehat dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi pasangan dan kondisi inilah yang dikenal sebagai *toxic relationship* (Wulandari, 2021). *Toxic relationship* merupakan bentuk hubungan yang di dalamnya terjadi gangguan relasi, salah satunya ditandai dengan ketergantungan emosional yang berlebihan pada salah satu pasangan, sehingga memicu munculnya perilaku dominasi dan penundukan dalam hubungan (Glass, as cited in Prawintasari, 2022).

Seseorang yang mengalami *toxic relationship* akan kesulitan untuk keluar dalam lingkup tidak sehat tersebut. Hal ini terjadi karena perasaan cinta yang mendalam dan tidak ingin merasa kesepian. Pasangan akan menggunakan dalih perasaan “cinta”, sebagai bentuk upayanya dalam mengendalikan dan mendominasi tindakan pasangan agar sesuai dengan apa yang diinginkan.

Dalam hal ini tidak ada usaha untuk memberikan rasa aman, nyaman dan penghormatan, namun dengan tindakan memenjarakan, mengekang, dan mengendalikan pasangan yang bersembunyi dibalik kata “cinta”. Stres yang dialami oleh gen Z dalam hubungan *toxic relationship* dapat merusak kesehatan mental mereka. Banyak faktor yang menyebabkan gen Z terjebak dalam *toxic relationship*, seperti pengaruh media sosial, kurangnya pengetahuan, rasa kesepian, ketergantungan dengan pasangan, serta rasa kurang percaya diri. Hal ini membuat gen Z rentan akan peningkatan stres yang berkaitan dengan hubungan tersebut, baik dari sisi emosional, fisik, maupun mental (Rini, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024 di Kabupaten Jombang dan Kabupaten Nganjuk, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. Populasi dalam penelitian ini adalah generasi Z yang berdomisili di wilayah tersebut yang sedang atau pernah menjalin hubungan asmara. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 137 responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei melalui kuesioner daring yang disebarakan menggunakan Google Form. Kuesioner diisi secara mandiri (*self-report*) oleh responden sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu skala stres dan skala *toxic relationship*. Skala stres disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres menurut Gibson dan Sarafino, yang meliputi gejala biologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Skala *toxic relationship* disusun berdasarkan aspek-aspek *toxic relationship* yang dikemukakan oleh Lee (2018) dan Murray (2007). Kedua skala disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Pengisian kuesioner dilakukan secara sukarela dan anonim. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)**.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu mencari signifikansi korelasi antara satu variabel bebas yaitu *toxic relationship* dengan satu variabel terikat yaitu stres, maka model analisis statistik yang tepat adalah Korelasi *product moment*. Penghitung analisis statistik ini dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Data sebelum dianalisis dengan *Product Moment* terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan linieritas. Hasil uji asumsi tersebut diperoleh:

1. Uji normalitas sebaran variabel tergantung dalam hal ini tingkat Stres didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* = 0,043 dengan sig. = 0,200 (sig. > 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data gejala variabel tingkat Stres mengikuti distribusi kurva normal.
2. Hasil uji linieritas hubungan antara *Toxic Relationship* dengan tingkat Stres diperoleh Indeks *Deviation from Linearity* $F = 1,200$ dengan Sig. = 0,222 (sig. > 0,05), maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara *Toxic Relationship* dengan tingkat Stres adalah linier.

Berikut hasil penelitian berupa hasil analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis adapun hasil perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Diskripsi Nilai Skala Toxic Relationship

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1.	≥ 216	Sangat Tinggi	11	8%
2.	168 – 215	Tinggi	27	20%
3.	120 – 167	Cukup	48	35%
4.	72 – 119	Rendah	33	24%
5.	≤ 72	Sangat Rendah	18	13%
Jumlah			137	100 %

Dari tabel 1 hasil analisis deskriptif data *toxic relationship* didapatkan bahwa subyek yang paling dominan dalam kategori cukup yaitu 35 %, selanjutnya kategori rendah 24 %, dan kategori tinggi 20 %.

Tabel 2
Diskripsi nilai Skala Stres

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1	$\geq 122,9$	Sangat tinggi	57	42%
2	95,6 – 121,9	Tinggi	47	34%
3	68,4 – 94,6	Cukup	27	20%
4	41,1 – 67,4	Rendah	6	4%
5	$\leq 41,1$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			137	100 %

Berdasarkan tabel diatas hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa subyek dominan pada kategori stres yang sangat tinggi yaitu 42 %, selanjutnya kategori tinggi 34%, dan kategori cukup 20%.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Product Moment

No	rx _y	Sig. atau p	Kesimpulan
	0,836	0,000	$p < 0,05$ (signifikan) Hipotesis diterima

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi *pearson rx_y* sebesar 0,836 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan signifikan antara *toxic relationship* dengan tingkat stres pada gen Z. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu semakin tinggi tingkat *toxic relationship* maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh generasi Z dalam hubungan berpacaran. Mayoritas responden yang mengalami *toxic relationship* adalah perempuan, meskipun terdapat pula partisipasi dari responden laki-laki dalam jumlah yang lebih sedikit. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* tidak hanya dialami oleh satu gender saja, meskipun perempuan cenderung lebih rentan mengalaminya. Hasil ini sejalan dengan pandangan bahwa hubungan yang tidak sehat dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang

signifikan dan berdampak pada kesejahteraan emosional individu (Glass, 1995; Wulandari, 2021).

Arah korelasi dalam penelitian ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *toxic relationship* maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami oleh generasi Z, dan sebaliknya. Sebagian besar responden berada pada kategori *toxic relationship* tingkat sedang, namun menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *toxic relationship* belum berada pada tingkat yang ekstrem, dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan sudah cukup signifikan, terutama apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus. Temuan ini mendukung pandangan bahwa kualitas hubungan interpersonal berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan individu dalam mengelola stres (Sarafino & Smith, 2011).

Selain *toxic relationship*, tingkat stres juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti beban akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pananto et al. (2025) terhadap mahasiswa aktif di Kota Yogyakarta, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara beban kuliah dan tingkat stres. Hasil analisis regresi dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kuliah yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Temuan ini memperkuat hasil penelitian ini bahwa stres pada generasi Z bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari hubungan interpersonal maupun tuntutan akademik (Pananto et al., 2025).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fadila dan Nurmalasari (2024) melibatkan perawat yang bekerja di Rumah Sakit Khusus Mata Provinsi Sumatera Selatan sebagai populasi penelitian, dengan jumlah sampel sebanyak 63 orang. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $p = .001$, yang lebih kecil dari nilai $\alpha = .05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dan tingkat stres pada perawat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dialami, maka semakin tinggi pula tingkat stres pada pekerja (Fadila & Nurmalasari, 2024).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Syehifi et al. (2024) dengan melibatkan 146 responden siswa SMK AZ-AZHRA Kabupaten Tangerang, dengan mayoritas responden berusia 17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p < .05$, yang mengindikasikan bahwa hubungan teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor lain di luar *toxic relationship*, seperti beban akademik, beban kerja, dan pengaruh teman sebaya, juga berkontribusi terhadap tingkat stres pada generasi Z (Syehifi et al., 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa *toxic relationship* pada hubungan pacaran pada gen Z dengan kategori cukup sebanyak 48 orang sebesar 35%, kategori rendah sebanyak 33 orang sebesar 24%, dan kategori tinggi sebanyak 27 orang sebesar 20%. Dari paparan tersebut dapat dikatakan bahwa pada gen Z mengalami *toxic relationship* pada hubungan pacaran dengan kategori cukup dapat memengaruhi tingkat stres. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *toxic relationship* pada hubungan pacaran dengan tingkat stres pada gen Z. Artinya individu yang mengalami *toxic relationship* dengan kategori cukup cenderung mengalami tingkat stres yang sangat tinggi.

Peneliti lain disarankan untuk meningkatkan mutu penelitian melalui perbaikan dan penyempurnaan pada metode pengumpulan data, penggunaan instrumen, serta mempertimbangkan aspek-aspek lain yang belum dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti mendatang juga dapat memberikan variabel lain yang juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres seperti beban kuliah, pengaruh teman sebaya dan beban kerja yang dapat berpengaruh terhadap tingkat stres selain *toxic relationship*.

Kepada remaja wanita yang menjadi korban *toxic relationship* untuk menghindari hubungan yang tidak sehat, maka perlu adanya sikap tidak takut ditinggalkan serta yakin diri pada masa mendatang akan mendapatkan hubungan yang sehat. Kepada lembaga pendidikan untuk melakukan penyuluhan tentang *toxic relationship* pada siswa oleh guru BK atau wali kelas untuk mengisi jam pelajaran yang kosong atau diadakan pada acara khusus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. Z., Suerni, T., & Nurrochmah, E. (2024). Masalah kesehatan mental generasi Z di rumah sakit jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(2), 267–268.
- Abdullah, N. U. (2022). *Hubungan toxic relationship terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Mathabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep* [Unpublished undergraduate thesis]. Institut Teknologi dan Sains Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Alfiana, S. (2023). *Pengaruh keputusan hubungan kerja, tingkat stres, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan PT JI Semarang* [Unpublished undergraduate thesis]. STIE Bank BPD Jateng.
- Aprillia, A. D. (2022). *Hubungan aktivitas fisik dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan* [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas HKBP Nommensen.
- Apriantika, S. G. (2021). Konsep cinta menurut Erich Fromm: Upaya menghindari tindak kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 55–58.
- Asih, G. Y. (2018). *Stres kerja*. Semarang University Press.
- Aurelie, & Ramadhani, A. B. (2023). *Toxic relationship recovery dalam pacaran di kalangan remaja* [Unpublished undergraduate thesis]. UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri.
- Brahmana, K. M. B. (2024). Seminar manajemen stres pada pendeta GBKP Klasis Kabanjahe Sukarame. *Jurnal Visi Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 203–204.
- Chairunnisa, P. I., & Akalili, A. (2023). Toxic relationship behavior sebagai perilaku komunikasi interpersonal pemain roleplayer K-pop di Twitter. *Lektur: Jurnal Komunikasi*, 6(3), 235–236.
- Dewi Kusuma, A. A. P. (2021). *Gambaran tingkat stres mahasiswa dalam pembelajaran online pada situasi pandemi COVID-19* [Unpublished undergraduate thesis]. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Fahira, L. Y. (2023). *Hubungan antara tingkat stres dengan kesiapan mahasiswa dalam menyusun skripsi* [Unpublished undergraduate thesis]. IAIN Kediri.
- Finkel, A., Fougere, G., & Roux, S. L. (2021). *An automata-based method to formalize psychological theories: The case study of Lazarus and Folkman's stress theory*. Science and Technology Publications.
- Giyati, A. N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–84.
- Habibah, Y. T. U. (2023). *Hubungan segitiga cinta Sternberg dengan berpacaran pada wanita dewasa awal* [Unpublished undergraduate thesis]. IAIN Kediri.
- Hamidah, R. N. (2021). *Hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres orang tua* [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas Islam Sultan Agung.

- Hauronnisaq, A. (2022). *Dampak toxic relationship terhadap perubahan perilaku sosial mahasiswa* [Unpublished undergraduate thesis]. UIN Mataram.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–21.
- Jannah, N., & Warastri, A. (2023). Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita. *Jurnal Riset dan Informasi Pembelajaran*, 3(3), 294.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 122–123.
- Maharani. (2021). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat stres mahasiswa* [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas Islam Riau.
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh toxic relationship pada remaja di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 386–390.
- Nolanda, C. R., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2024). Pengaruh toxic relationship dalam berpacaran terhadap kualitas hidup dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 666.
- Prasetyo, F. D. (2024). Mengenal perilaku toxic relationship dan dampaknya pada kesehatan mental dan fisik. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 2–4.
- Prawintasari, E. (2022). Toxic relationship dalam media seni. In *Prosiding Seminar Nasional Bahasa, Sastra, dan Seni 2022* (pp. 229–230). Universitas Negeri Jakarta.
- Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1).
- Wulandari, R. (2021). *Fenomena toxic relationship dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya* [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas Sriwijaya.
- Yanti, C. I. (2023). *Toxic relationship pada remaja yang berpacaran* [Unpublished undergraduate thesis]. Universitas Lampung.