

Kecemasan Menjalani Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas *Toxic relationship*

Anindya Rahmawati Putri¹, Yudi Kurniawan²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Indonesia

²yudikurniawan@usm.ac.id

Article History:

Received
2023-04-28

Revised
2023-05-30

Accepted
2023-06-12

Published
2023-06-16

Abstract. This study aims to find out empirically anxiety in undergoing romantic relationships among women survivors of toxic relationships and what are the factors that influence anxiety in undergoing romantic relationships among women survivors of toxic relationships. The research method chosen was qualitative research with data collection techniques consisting of interviews and observation. Respondents in this study amounted to 3 respondents with the criteria of female students who are currently studying at both public and private universities, age range 20 to 22, are not currently in a romantic relationship, and have had a toxic relationship in a romantic relationship for at least one year., and found the dynamics of anxiety in the subject. The results found in this study are toxic relationships in undergoing romantic relationships with forms of physical, psychological, sexual and financial or economic violence can cause a negative impact on the survivor's psychology in the form of anxiety caused by bad past experiences and anxiety about the relationship that will come.

Keywords: Anxiety, Toxic relationship, Survivor, Romantic Relationship

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship* dan apa saja faktor yang memengaruhi kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship*. Dengan metode penelitian yang dipilih adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data adalah wawancara dan observasi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 3 responden dengan kriteria mahasiswi yang tengah menempuh pendidikan baik di universitas negeri maupun swasta, rentang usia 20 hingga 22, sedang tidak dalam status menjalin hubungan relasi romantis, dan pernah menjalani *toxic relationship* dalam relasi romantis pada kurun waktu minimal satu tahun, serta ditemukan dinamika kecemasan pada subjek. Hasil yang ditemukan pada penelitian ini adalah *toxic relationship* dalam menjalani relasi romantis dengan bentuk kekerasan fisik, psikis, seksual dan finansial atau ekonomi dapat menyebabkan dampak negatif pada psikis penyintas nya berupa kecemasan yang dikarenakan oleh pengalaman masa lalu yang buruk dan rasa cemas mengenai hubungan yang akan datang.

Kata kunci: Kecemasan, Toxic relationship, Penyintas, Relasi Romantis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

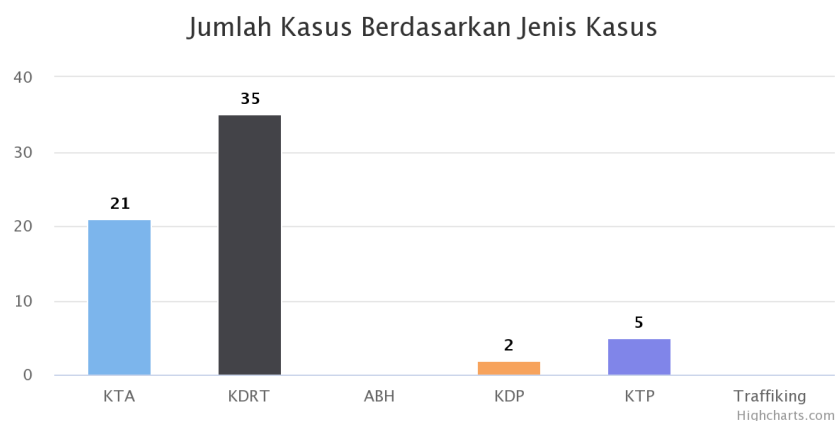
Toxic relationship termasuk kedalam kategori hubungan yang tidak menyenangkan karena dapat menyebabkan seseorang merasa lebih buruk dikarenakan adanya sebuah rasa tidak aman dalam menjalani suatu hubungan. Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (KOMNAS Perempuan) pada tahun 2019, terdapat 6.555 kasus kekerasan yang tercatat berdasarkan jumlah tersebut, kekerasan dalam berpacaran atau relasi romantis mencapai 1.815 kasus (Komnas Perempuan, 2019). Pada tahun 2020, kekerasan terhadap perempuan dalam relasi personal dalam bentuk kekerasan dalam pacaran atau relasi romantis dengan persentase 20 persen atau setara dengan 1.309 kasus dan dalam bentuk kekerasan psikis yang mencapai 1.792 kasus (Komnas Perempuan, 2021).

Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan mencatat ada 338.496 laporan kasus kekerasan terhadap perempuan yang terverifikasi sepanjang 2021. Angka ini meningkat sekitar 50 persen dari laporan tahun 2020 dengan total keseluruhan berjumlah 226.062 kasus (Komnas Perempuan, 2021).

Tabel 1
Perbandingan Kasus Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Kekerasan dalam Pacaran

Tahun	KDRT	KDP
2018	5.114	2.073
2019	6.555	1.815
2020	3.221	1.309

Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) atau badan yang menangani kasus kekerasan pada perempuan dibawah naungan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, dilansir pada laman Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan anak menyebutkan bahwa dari 10.847 pelaku kekerasan sebanyak 2.090 pelaku kekerasan adalah pacar atau teman (Kementerian PPA, 2020). Terhitung sejak 1 Januari 2022 sampai dengan 23 Mei 2022 khususnya di Kota Semarang, tercatat 2 kasus kekerasan dalam pacaran atau relasi romantis dengan perbandingan total kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 63 kasus.



Pada data tersebut dapat dilihat bahwa relasi yang tidak sehat yang hanya akan menguntungkan satu pihak atau bersifat satu arah, sedangkan pihak lain tidak, dengan kata lain *toxic relationship* ini cukup berbahaya apabila dialami oleh remaja yang baru mencari jati diri atau yang seharusnya bisa mengembangkan potensi diri akan tetapi malah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat.

Toxic relationship mempunyai sifat yang merusak, karena isi dari hubungan tersebut adalah konflik yang tidak saling mendukung, dan hilangnya rasa hormat hingga kekompakan. Sebuah relasi dapat dikatakan beracun apabila terdapat dampak negatif yang lebih banyak dibanding dengan dampak positif, hingga dalam suatu hubungan tersebut sangat menguras banyak energi (Glass, 2000).

Toxic relationship dapat terjadi oleh siapa saja, akan tetapi umumnya dialami oleh kalangan usia remaja dalam hubungan pacaran dimana pada usia ini kebanyakan remaja akan berlomba-lomba untuk memiliki pasangan atau pacar. Untuk usia remaja *toxic relationship* dapat membahayakan karena umumnya dalam usia tersebut remaja belum mampu untuk mengontrol perasaannya, dimana dalam usia remaja pelampiasan emosi atau perasaan akan merujuk ke stress atau depresi dan akan melakukan sikap-sikap negatif karena tidak mampu untuk manajemen stress (Damara, 2023).

Relasi romantis sendiri ialah suatu bentuk hubungan kedekatan antara laki-laki dengan perempuan. Relasi romantis dibagi menjadi tiga versi pandangan, salah satunya relasi romantis merupakan sebuah ikatan kesepakatan untuk saling mencintai, saling mempercayai, saling setia dan patuh untuk menuju langkah hubungan yang halal yaitu pernikahan (Marfuatunnisa, Difa, Oko, Ling, & Hananiah, 2023).

Pada saat menjalin hubungan relasi romantis semua orang pasti akan mengharapkan hubungan yang sehat yang saling berusaha, saling menjaga dan saling peduli di saat senang ataupun sulit, disaat sehat maupun sakit dalam suka maupun duka sama-sama mau untuk saling berusaha membina komunikasi yang terbuka, saling membantu untuk saling berkembang, saling percaya dan saling memberi kasih sayang, dan yang paling penting saling menghargai atas segala perbedaan yang ada, namun dengan alih-alih akan mendapatkan hubungan dalam relasi romantis yang sehat, masih banyak orang yang justru malah mendapatkan sebuah emosi negatif disaat sedang menjalani hubungan dalam relasi romantic (Damara, 2023).

Emosi negatif yang diterima dan diwujudkan dalam hubungan sepihak, kecemasan dan kenyamanan, perasaan dibatasi oleh pasangan, atau seringnya konflik antar pasangan. Berkencan mungkin tidak berkembang menjadi hubungan yang positif karena pasangan dibebani dengan apa yang menyebabkan mereka bersembunyi dari lingkungan eksternal atau dari lingkungan luar. Apabila telah mengalami hal tadi, terindikasikan bahwa interaksi pada relasi romantis telah berada pada interaksi yang tidak sehat lebih terkenal menggunakan sebutan *toxic relationship* dalam relasi romantic (Wulandari, Yunindyawati, & Lidya, 2021).

Toxic relationship dalam relasi romantis memang memegang dampak yang beragam. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami *toxic relationship* dalam relasi romantis, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. Dari permasalahan-permasalahan yang terjadi mengakibatkan emosi negatif muncul pada diri individu. *Toxic relationship* di dalam sebuah hubungan juga dapat mengakibatkan tekanan batin yang akan mengarah pada depresi atau kecemasan, sehingga dapat menimbulkan permasalahan yang baru. Salah satu dampak dari *toxic relationship* dalam relasi romantis sendiri dalam kondisi psikis adalah kecemasan (Christina, Yuniardi, & Prabowo, 2019).

Kecemasan adalah suatu masalah yang dapat menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal yang dapat muncul karena situasi yang sangat menekan atau seseorang merasa tertekan di kehidupannya serta berlangsung tidak lama. Kondisi pada lingkungan, perasaan yang ditekan serta penyebab-penyebab fisik mungkin dapat menimbulkan kecemasan, serta gangguan tekanan *pascatrauma*. Rasa amarah yang mudah timbul, sakit kepala, getaran anggota tubuh serta aktivitas berlebihan dari sistem otonomi, merupakan kondisi pikiran yang dirundung oleh kecemasan (Sawitri, 2018).

Kecemasan bukanlah suatu penyakit, melainkan gejala, kebanyakan orang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupannya, biasanya kecemasan muncul sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan dan karena itu berlangsung sebentar, kecemasan bisa berpengaruh buruk pada pekerjaan seseorang jika timbul secara sering, Kecemasan adalah kondisi yang paling langka dilaporkan karena tidak dianggap penting atau sukar untuk mengingat jumlah orang yang menderita kecemasan sebab mayoritas penderita tidak berkonsultasi ke dokter, kecemasan lebih sering dialami wanita daripada pria. Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan tidak sama dengan rasa takut sekali pun, meskipun kedua nya memang saling berkaitan satu sama lain (Nevid, Rathus, & Greene., 2018).

Kecemasan merupakan bentuk reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya dan orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut, kecemasan juga dapat dikatakan sebagai reaksi dalam reflex menghadapi bahaya sesungguhnya, yang mungkin menimbulkan rasa takut yang biasanya dirasakan sejenak, sedangkan kecemasan berlangsung lebih lama.

Ada empat faktor utama yang dapat mempengaruhi dan menunjukkan reaksi dari rasa cemas (Durand & Barlow, 2012). Satu, lingkungan atau sekitar tempat tinggal, mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman dengan keluarga dengan sahabat dengan rekan sekerja dan lain-lain, kecemasan wajar timbul jika merasa tidak aman terhadap lingkungan. Dua, emosi yang ditekan kecemasan bisa terjadi jika tidak mampu menemukan titik luar, untuk perasaan dalam hubungan personal terutama jika menekan rasa amarah atau frustasi dalam jangka waktu yang lama. Tiga, sebab-sebab fisik atau pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Empat, keturunan sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga, keluarga tertentu ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

Kecemasan mungkin saja dapat bersifat akut, sementara atau pun bisa menahun dialami selama jangka waktu yang lama, wajar bagi seseorang yang mengalami gangguan ini untuk memperlihatkan gejala-gejala kecemasan pada umumnya. Terutama kecemasan yang meliputi seseorang dalam menjalin hubungan relasi romantis. Setiap hubungan relasi romantis pasti pernah mengalami pasang surut dan pertengkaran. Dalam hubungan relasi romantis yang sehat, pertengkaran pasti menemukan jalan keluar dan mampu diselesaikan dengan cara yang baik. Hubungan relasi romantis yang sehat juga ditandai dengan pasangan yang saling mendiskusikan

masalah secara terbuka, menikmati kebersamaan, dan mendukung keputusan satu sama lain (Rutter dkk., 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh penulis kepada tiga responden perempuan penyintas *toxic relationship* dalam relasi romantis, dengan kriteria mahasiswi yang tengah menempuh pendidikan baik di universitas negeri maupun swasta, rentang usia dua puluh hingga dua puluh dua tahun, sedang tidak dalam status menjalin hubungan relasi romantis, dan pernah menjalani *toxic relationship* dalam relasi romantis dalam kurun waktu minimal satu tahun, serta ditemukan dinamika kecemasan pada responden.

Kurun waktu satu tahun dalam *toxic relationship* saat menjalin relasi romantis dipilih karena pada masa tersebut, responden telah mengalami dinamika hubungan, dimulai dari pengenalan sifat dan sikap pasangan, perubahan emosi hingga pada terjadinya kekerasan dalam relasi romantis, yang mana responden juga mengungkapkan keinginan untuk mempertahankan relasi romantis tersebut hingga berakhir pada satu tahun hubungan.

Responden pertama merupakan mahasiswi semester VI di salah satu universitas. Orang tua responden sudah berpisah (KB/W.S1/b 16 – 18). Hubungan terakhir responden berlangsung selama setahun dan selama itu responden mendapatkan kekerasan verbal (KB/W.S1/b 20 – 24). Responden juga mendapatkan kekerasan seksual (KB/W.S1/b 27 – 29). Rumah responden yang sepi itu memicu terjadinya kekerasan seksual (KB/W.S1/b 37 – 35). Responden menceritakan awal mula terjadinya kekerasan seksual (KB/W.S1/b 43 – 48). Responden tidak melapor karena takut disalahkan (KB/W.S1/b 50 – 52). Responden mendapatkan perkataan kasar jika melakukan kesalahan meski tidak disengaja (KB/W.S1/b 86 – 88). Responden reflex meminta pisah namun pada akhirnya responden juga masih takut kehilangan saat itu (KB/W.S1/b 93 – 95). Kehidupan pribadi responden terpengaruh karena hubungan ini (KB/W.S1/b 100 – 102). Responden selalu mengalah karena takut kehilangan (KB/W.S1/b 105 – 106). Responden merupakan orang yang perfeksionis tapi untuk pasangannya dia selalu memaklumi tiap ada kesalahan kecil (KB/W.S1/b 109 – 112).

Responden akan memasukan perkataan pasangannya ke dalam hati saat dia sedang sensitive (KB/W.S1/b 116 – 113). Responden sensitive dengan perubahan sekecil apapun karena takut ditinggalkan (KB/W.S1/b 121 – 126). Konsentrasi responden mudah terpecah saat ada masalah dan itu membuatnya lama saat mengerjakan sesuatu (KB/W.S1/b 131 – 136). Responden sering melamun saat sedang sendiri terutama pada malam hari (KB/W.S1/b 139 – 144). Responden berhalusinasi saat tengah sendiri atau mengingat kenangan yang telah lalu (KB/W.S1/b 143 –

151). Responden bisa menyelesaikan sebuah masalah atau tidak diselesaikan sama sekali (KB/W.S1/b 153 – 158). Responden menjadi tempat pelampiasan emosi saat pacarnya dulu sedang letih berkegiatan (KB/W.S1/b 168). Responden yang selalu membayar saat sedang berpergian atau memberikan barang yang diinginkan pacarnya dulu (KB/W.S1/b 173 – 180). Responden membantu pacarnya dulu ketika terjatuh masalah (KB/W.S1/b 186 – 190). Responden tidak bisa mengambil keputusan sendiri sehingga selalu pacarnya yang mengambillkan keputusan (KB/W.S1/b 196 – 203). Responden selalu memiliki pikiran saat hendak pergi sendiri itu membuatnya tidak bisa berpergian sendiri dan meminta pacarnya untuk menemani (KB/W.S1/b 206 – 211). Pacar responden adalah orang yang posesif dalam hal berpakaian (KB/W.S1/b 215 – 216). Responden gelisah saat pacarnya sedang marah (KB/W.S1/b 224). Responden akan gelisah dan kemudian memikirkan kemungkinan buruk yang terjadi (KB/W.S1/b 229 – 232). Responden belum berani memulai hal baru karena takut jika hanya akan mengulang kesalahan yang sama dengan orang yang berbeda (KB/W.S1/b 235 – 243).

Responden kedua merupakan mahasiswi semester VI, berasal dari keluarga yang harmonis, dan persepsinya mengena hubungan seketika berubah karena seorang lelaki (KB/W.S2/b 10 – 17). Pacar responden berselingkuh karena tidak kunjung mendapatkan jawaban atas ajakan menikah (KB/W.S2/b 19 – 24). Responden sempat meminta untuk berpisah akan tetapi pacarnya tidak mau dan malah berubah sikap (KB/W.S2/b 30 – 34). Responden memaafkan karena berpikir mereka sudah berada di tahap tunangan (KB/W.S2/b 36 – 39). Responden mendapatkan kekerasan fisik (KB/W.S2/b 41 – 44).

Responden akan dipukul hingga lebam saat tidak mau menuruti keinginan pacarnya (KB/W.S2/b 44 – 52). Responden tidak melapor karena takut ditinggalkan (KB/W.S2/b 53). Responden juga mendapatkan kekerasan secara finansial (KB/W.S2/b 62 – 75). Responden terpengaruh secara emosi dan mental (KB/W.S2/b 78). Responden mengalah saat pacarnya marah karena takut dapat perlakuan kasar (KB/W.S2/b 86 – 87). Responden mendapatkan kekerasan verbal sejalan dengan kekerasan fisik (KB/W.S2/b 93 – 95). Responden mendapatkan perbandingan dengan apa yang akan pacarnya beri setelah menikah (KB/W.S2/b 97 – 100). Responden menerima perlakuan buruk karena takut ditinggalkan dan takut merasa bahwa dirinya memang pantas menerima perlakuan buruk (KB/W.S2/b 153 – 157). Pacar responden memohon untuk tidak ditinggalkan (KB/W.S2/b 159 – 111). Ucapan pacar responden sedikit banyaknya dimasukan kedalam hati oleh responden (KB/W.S2/b 115 – 120). Responden juga kerap menganggap serius ucapan pacarnya dan menjadi overthingking (KB/W.S2/b 123 – 129).

Konsentrasi responden sering terpecah saat sedang bertengkar (KB/W.S2/b 132 – 134). Responden sering melamun meskipun sedang berada di keramaian (KB/W.S2/b 137 – 139).

Responden ketiga merupakan mahasiswi salah satu universitas di kota Semarang. Responden ketiga menjelaskan tentang hubungan terakhirnya yang berakhir karena mantan pacarnya berselingkuh dengan temannya sendiri (KB/W.S3/b 20 – 25). Responden menjalin hubungan kurang lebih satu tahun (KB/W.S3/b 28 – 29). Responden merasa kecewa setelah mengetahui pengkhianatan tersebut (KB/W.S3/b 32 – 34). Responden mengetahui hal tersebut dari pengakuan mantannya sendiri (KB/W.S3/b 37 – 39). Responden membalas perlakuan buruk keduanya (KB/W.S3/b 44 – 46). Hal tersebut mempengaruhi kondisi emosi dan mental responden (KB/W.S3/b 52 – 55). Sudah tiga tahun responden tidak menjalin hubungan dengan siapapun (KB/W.S3/b 58 – 59). Respon yang responden berikan di awal saat mengetahui perselingkuhan itu adalah menangis dan kecewa (KB/W.S3/b 62 – 69). Responden sering memergoki mantannya bertukar pesan dengan perempuan lain namun hal itu sering disangkal dan berakhir dengan tidak kekerasan fisik (KB/W.S3/b 73 – 79).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi dalam sebuah hubungan relasi romantic termasuk ke dalam kekerasan fisik, seksual, ekonomi dan terutama kekerasan psikis, karena *toxic relationship* dalam hubungan relasi romantis dapat mengakibatkan individu yang menjadi korban di dalam hubungannya tersebut mengalami kesulitan untuk hidup dengan produktif dan sehat karena mendapatkan bayang-bayang dari pasangannya, dan tidak hanya merugikan bagi korban yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan relasi romantis, namun juga orang lain atau orang yang di sekitarnya juga mendapatkan dampak kerugiannya tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melihat gambaran kecemasan saat menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship*.

Metode

Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan. Penelitian ini mengenai kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship*. Maka komponen-komponen yang digunakan untuk mengungkap dinamika kecemasan yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku dan gejala biologis. Sedangkan faktor-faktor yang digunakan untuk mengungkap dinamika kecemasan pada perempuan penyintas *toxic relationship* dalam menjalani relasi romantis adalah pengalaman negative di masa lalu yang akan terulang serta pikiran tidak rasional yang berupa kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Kesempurnaan, individu lain mengharapkan dirinya untuk berperilaku

sempurna dan tidak memiliki cacat. Persetujuan dari orang lain. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan.

Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah tiga perempuan yang pernah menjalani toxic relationship dalam relasi romantis, dengan karakteristik merupakan perempuan dengan rentang usia 20 - 22 tahun, seorang mahasiswa baik di universitas negeri maupun swasta serta pernah menjalani *toxic relationship* dalam hubungan relasi romantis minimal 1 tahun.

Data dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Wawancara merupakan proses tanya jawab lisan atau lebih secara langsung maupun tidak langsung dengan maksud tertentu. Pewawancara biasa disebut dengan *interviewer* sementara orang yang akan diwawancarai dinamakan *interviewee*. Wawancara merupakan proses memperoleh keterangan dengan tujuan untuk melakukan penelitian dengan cara tanya jawab. Selain itu, wawancara didefinisikan sebagai suatu bentuk dari komunikasi lisan yang dilakukan secara terstruktur oleh dua orang atau lebih, baik secara langsung maupun secara tidak langsung atau wawancara jarak jauh (Creswell, 2018).

Penelitian ini juga menggunakan teknik observasi sebagai instrumen pengumpulan data. Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang sangat lazim dalam metode penelitian kualitatif. Observasi merupakan kegiatan dengan menggunakan pancaindera, untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk menjawab masalah penelitian. Hasil observasi berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, dan perasaan emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata dari responden dalam menjawab pertanyaan penelitian (Denzin & Lincoln, 2015).

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan model analisis induktif, yaitu suatu data yang dianalisis dan dikembangkan menjadi hipotesis, dan terus dicari data kembali secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan hipotesis tersebut diterima atau ditolak.

Sementara teknik data analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data dengan model interaksi Miles dan Huberman dapat di rumuskan menjadi empat tahap. Tahap pertama adalah tahap pengumpulan data, tahap kedua adalah reduksi data, tahap ketiga adalah tahap *display* data dan terakhir adalah tahap kesimpulan atau tahap verifikasi.

Hasil

Hasil Wawancara Aspek Kecemasan

Tabel 2.
 Rangkuman Hasil Wawancara Aspek Kecemasan

Wawancara	Responden		
	I	II	III
Aspek kecemasan pada perempuan penyintas <i>toxic relationship</i> relasi romantis	<p>Suasana Hati: mudah marah Responden tidak mudah marah karena hal sepele akan tetapi menjadi merasa tegang atau takut tiap berada diluar. (KB:W1/TK/B: 129-130)</p>	<p>Suasana Hati: mudah marah Responden menjadi mudah emosi setelah menjadi penyintas <i>toxic relationship</i>. (KB:W1/SP/B: 128-131)</p>	<p>Suasana Hati: mudah marah Responden merasa mudah marah setelah menjadi penyintas <i>toxic relationship</i>. (KB:W1/DS/B: 77-80)</p>
	<p>Perasaan sangat tegang Responden merasa takut meskipun tidak ada penyebab, terkadang hanya karena melihat orang yang sama seperti mantannya. (KB:W2/TK/B: 7-13)</p>	<p>Perasaan sangat tegang Responden sering merasa tegang terutama dikarenakan hal yang bisa terjadi dimasa lalu (KB:W2/SP/B: 5-10)</p>	<p>Perasaan sangat tegang Responden sering merasa tidak enak dan tegang namun tidak di ketahui penyebabnya. (KB:W2/DS/B: 8-9)</p>
	<p>Khawatir Hal kecil dapat memicu rasa khawatir responden, seperti halnya bertemu orang yang menyerupai mantan kekasihnya. (KB:W1/TK/B: 167-175)</p>	<p>Khawatir Rasa khawatir responden timbul karena ketakutan akan terulangnya kejadian yang dimasalalu (KB:W1/SP/B: 169-174)</p>	<p>Khawatir Responden sering tiba-tiba merasa khawatir tanpa sebab. (KB:W2/DS/B: 15-19)</p>
	<p>Pikiran: Sukar berkonsentrasi Responden sangat sulit untuk berkonsentrasi. (KB:W2/TK/B: 17)</p>	<p>Pikiran: Sukar berkonsentrasi Responden sulit konsentrasi serta mudah mendapatkan distraksi menyangkut masalah. (KB:W1/SP/B: 151-159)</p>	<p>Pikiran: Sukar berkonsentrasi Responden sulit berkonsentrasi jika menyangkut pada hal-hal yang membuatnya teringat masalah (KB:W1/DS/B: 127-135)</p>
	<p>Pikiran kosong Responden memiliki pikiran yang mudah kosong. (KB:W2/TK/B: 22-24)</p>	<p>Pikiran kosong Responden tidak pernah mengalami pikiran yang kosong. (KB:W2/SP/B: 27-29)</p>	<p>Pikiran kosong Responden sering tiba-tiba melamun sendiri. (KB:W2/DS/B: 30-33)</p>
	<p>Keinginan: Motivasi untuk menghindari sesuatu Ada beberapa masalah yang dihindari responden.</p>	<p>Keinginan: Motivasi untuk menghindari sesuatu Responden suka menghindari masalah.</p>	<p>Keinginan: Motivasi untuk menghindari sesuatu Responden memilih menghindari masalah. (KB:W1/DS/B: 156)</p>

(KB:W1/TK/B: 195-197)	(KB:W1/SP/B: 198-200)	
Ketergantungan tinggi Responden selalu membutuhkan orang lain. (KB:W1/TK/B: 210-215)	Ketergantungan tinggi Responden memiliki ketergantungan terhadap orang lain. (KB:W1/SP/B: 207-217)	Ketergantungan tinggi Responden tidak terlalu bergantung dengan orang lain. (KB:W2/DS/B: 38)
Perilaku: Gelisah Ada hal lain yang membuat gelisah (KB:W1/TK/B: 238-239)	Perilaku: Gelisah Responden sering merasa gelisah secara tiba-tiba terutama jika tidak sengaja mengingat masalah. (KB:W2/SP/B: 32-36)	Perilaku: Gelisah Responden sering merasa gelisah. (KB:W1/DS/B: 180-182)
Kewaspadaan yang tinggi Kewaspadaan responden semakin meningkat untuk kembali menjalin relasi romantis. (KB:W1/TK/B: 246-255)	Kewaspadaan yang tinggi Kewaspadaan responden dalam menjalani relasi romantis nantinya meningkat. (KB:W1/SP/B: 225-261)	Kewaspadaan yang tinggi Responden menjadi waspada untuk menjalin sebuah relasi. (KB:W1/DS/B: 186)
Gejala biologis: Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, pusing dan mual Fisik responden tidak mengalami perubahan saat cemas. (KB:W1/TK/B: 283-285)	Gejala biologis: Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, pusing dan mual Kondisi fisik responden mengalami perubahan saat merasa cemas. (KB:W1/SP/B: 279-284)	Gejala biologis: Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, pusing dan mual Responden mengalami gejala fisik berupa keringat dingin saat sedang cemas. (KB:W1/DS/B: 208)

Pada tabel rangkuman wawancara responden mengenai aspek kecemasan pada perempuan penyintas *toxic relationship* dapat dilihat pada responden satu, dua dan tiga mengalami kecemasan dengan memenuhi semua aspek yang terkait dengan kecemasan yaitu, suasana hati yang mudah marah, perasaan sangat tegang, khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, motivasi untuk menghindari masalah, ketergantungan tinggi, gelisah, kewaspadaan yang berlebihan, hingga gejala biologis berupa keringat dingin, mual, detak jantung yang berubah cepat serta gerakan yang otomatis meningkat.

Hasil Wawancara Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Tabel 3.
 Hasil Wawancara Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Wawancara	Responden		
	I	II	III
Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada perempuan penyintas <i>toxic relationship</i> dalam menjalani relasi romantis	<p>Pengalaman negative: Responden menceritakan awal mula mendapatkan kekerasan di bulan kedua hubungannya, responden mewajari segala hal yang bersentuhan selama masih dibatas normal akan tetapi mantan responden bertindak berlebih. Responden mendapatkan kekerasan seksual. Responden juga mengalami kekerasan fisik dan verbal. (KB:W1/TK/B: 316-342)</p>	<p>Pengalaman negative: Responden menceritakan awal dirinya mendapatkan kekerasan berawal dari dirinya yang membiarkan pasangannya tidak pernah mengganti uangnya. Responden mendapatkan kekerasan secara finansial selama 8 tahun (KB:W1/SP/B: 317-335)</p>	<p>Pengalaman negative: Responden menceritakan pengalaman nya yang diselingkuhi hingga mendapatkan kekerasan namun responden memilih memaafkan saat itu. Responden mendapatkan kekerasan verbal berupa makian dan kekerasan fisik hingga lebam (KB:W1/DS/B: 239-261)</p>
	<p>Pikiran tidak rasional: Kegagalan ketastropik Responden takut menjalani relasi romantis lagi karena pengalaman masa lalunya. (KB:W1/TK/B: 388)</p>	<p>Pikiran tidak rasional: Kegagalan ketastropik Responden takut kembali menjalin relasi romantis kembali karena takut semuanya terulang. (KB:W1/SP/B: 456-465)</p>	<p>Pikiran tidak rasional: Kegagalan ketastropik Responden takut untuk kembali menjalani relasi romantis di karenakan pengalaman di masa lalu nya yang tidak menyenangkan (KB:W1/DS/B: 317-319)</p>
	<p>Kesempurnaan Responden pernah berpikir untuk mengubah penampilannya karena merasa dia mendapatkan kekerasan karena baju yang ia pakai, akan tetapi pikirannya salah. (KB:W1/TK/B: 308-409)</p>	<p>Kesempurnaan Responden pernah berpikiran untuk merubah dirinya atau memberikan semua yang mantannya inginkan agar tidak ditinggalkan. (KB:W1/SP/B: 442-452)</p>	<p>Kesempurnaan Responden pernah berusaha merubah dirinya hanya agar tidak ditinggalkan mantannya dulu. (KB:W1/DS/B: 329-334)</p>
	<p>Persetujuan Responden juga harus mendapatkan pesetujuan temannya jika akan kembali menjalin relasi romantis.</p>	<p>Persetujuan Responden harus mendapatkan persetujuan jika nantinya ingin kembali menjalin hubungan.</p>	<p>Persetujuan Responden harus mendapatkan persetujuan sahabatnya pada saat ingin kembali menjalani relasi romantis. (KB:W1/DS/B: 347)</p>

(KB:W1/TK/B: 468)	(KB:W1/SP/B: 430-434)	
Overgeneralisasi Responden menyimpulkan bahwa semua relasi romantis akan berakhir menyakitkan. (KB:W1/TK/B: 473-478)	Overgeneralisasi Responden menyimpulkan sendiri bahwa semua hubungan relasi romantis akan berakhir menyakitkan (KB:W1/SP/B: 468)	Overgeneralisasi Responden menyimpulkan bahwa semua relasi romantis akan berakhir menyakitkan. (KB:W1/DS/B: 351-354)

Rangkuman wawancara pada tabel tersebut menunjukkan mengenai faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship*, faktor tersebut dapat berupa pengalaman negative yang mana pada responden 1, 2 dan 3 sama-sama mendapatkan kekerasan dari mantan kekasihnya terdahulu, kekerasan tersebut berupa kekerasan fisik, finansial, verbal dan seksual, ketiga responden merasa cemas dan takut untuk menjalani kembali relasi romantis hingga timbulah faktor lain yaitu pikiran tidak rasional berupa kegagalan ketastropik. Kegagalan ketastropik adalah kegagalan atau kerusakan secara tiba-tiba atau tidak direncanakan, yang berkaitan pula dengan overgeneralisasi yang merupakan adalah jenis distorsi kognitif di mana seseorang akan menerapkan sesuatu dari satu peristiwa ke semua peristiwa lainnya, overgeneralisasi adalah salah satu indikator pada faktor pikiran tidak rasional yang juga dapat menjadi alasan responden memiliki kecemasan dalam menjalani relasi romantis setelah menjadi penyintas.

Selanjutnya di temukan pula faktor kesempurnaan saat menjalin hubungan terdahulu dimana baik responden 1, 2 dan 3 sama-sama memiliki pemikiran untuk merubah dirinya sendiri hanya agar tidak ditinggalkan atau agar tidak mendapatkan kekerasan saat itu, faktor lain yang ditemukan adalah responden 1, 2 dan 3, setelah menjadi penyintas memiliki rasa ketergantungan yang tinggi hingga muncul faktor persetujuan, responden yang merasa dirinya gagal atau salah mengambil keputusan saat itu, menjadi menggantungkan tiap keputusan penting dihidupnya, terutama untuk nantinya, bilaman responden akan kembali menjalin hubungan dengan orang baru, maka responden harus meminta persetujuan dari orang terdekatnya.

Diskusi

Kecemasan adalah suatu masalah yang dapat menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal yang dapat muncul karena

situasi yang sangat menekan atau seseorang merasa tertekan di kehidupannya serta berlangsung tidak lama. Kondisi pada lingkungan, perasaan yang ditekan serta penyebab-penyebab fisik mungkin dapat menimbulkan kecemasan, serta gangguan tekanan *pascatrauma*. Rasa amarah yang mudah timbul, sakit kepala, getaran anggota tubuh serta aktivitas berlebihan dari sistem otonomi, merupakan kondisi pikiran yang dirundung oleh kecemasan (Panu, 2020).

Kecemasan dapat berupa kecemasan sosial yang juga disebut sebagai *fobia social* adalah seseorang dapat memiliki ketakutan atau kecemasan yang mendalam terhadap situasi sosial yang dihadapi atau di lihat orang tersebut, dengan kata lain kecemasan yang timbul dapat berupa dari perasaan yang tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu sehingga orang tersebut tidak mau menghadapinya kembali (Rodebaugh et al., 2004).

Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya; Suasana hati, berupa mudah marah, perasaan sangat tegang; Pikiran berupa rasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, merasa tidak berdaya; Motivasi atau keinginan, seperti menghindari sesuatu, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri; Perilaku, seperti gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan; Gejala biologis, diantaranya gerakan otomatis meningkat, seperti berkeringat, pusing serta mual (Durand & Barlow, 2012).

Ada dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu: Pengalaman negatif pada masa lalu, atau saat seseorang mengalami sesuatu yang serupa yang menimbulkan ketidaknyamanan. Faktor yang kedua adalah Pikiran yang tidak rasional yang juga terbagi dalam empat bentuk yaitu; Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya; Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat; Persetujuan; Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan (Zimmermann, Chong, Vechiu, & Papa, 2020)

Aspek-aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan diantaranya; Suasana hati, berupa mudah marah, perasaan sangat tegang (Spielberger, 2019). Pada penelitian ini responden 1 tidak mencapai aspek ini dimana kontrol emosi dari responden yang memiliki tidak memiliki perubahan pasca menjadi penyintas, responden 1 mudah marah terhadap hal-hal kecil itu terjadi bahkan sebelum responden 1 menjadi penyintas, namun hal lain dikatakan oleh informan 1 dan 2 yang mengatakan mengenai perubahan emosi yang dialami oleh responden 1 yang makin memburuk. Selain itu, responden 1 mudah merasa tegang atau takut jika tidak sengaja melihat seseorang yang memiliki perawakan yang sama dengan mantan pacarnya terdahulu jika berada di luar rumah.

Aspek lain yang ditemukan adalah pikiran berupa rasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, merasa tidak berdaya di dalam penelitian ini pada responden 1 memiliki kesulitan dalam hal berkonsentrasi, responden mengungkapkan bahwa memerlukan waktu lama untuk responden 1 berusaha fokus terutama jika sebelumnya ada hal-hal yang membuatnya merasa cemas atau terdistraksi oleh hal-hal yang pernah terjadi di masa lalu, distraksi ini juga membuat responden 1 menjadi mudah melamun serta teralihkan fokus (Davey, 2008).

Motivasi atau keinginan, seperti menghindari sesuatu, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri. Pada penelitian ini ditemukan bahwa setelah menjadi penyintas responden 1 menjadi pribadi yang suka menghindari masalah atau memilih untuk tidak terlibat dalam suatu masalah, responden juga suka untuk menunda daripada segera menyelesaikan sebuah masalah yang responden 1 miliki. Selain itu, responden 1 memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang lain, responden 1 tidak bisa melakukan segala sesuatunya sendiri, dikarenakan responden 1 tidak dapat mengendarai kendaraan bermotor, hal ini membuat responden 1 bergantungkannya atau merasa cemas jika melakukan kegiatan seorang diri.

Pada penelitian ini mendapati kontrol emosi dari responden 2 yang memiliki perubahan pasca menjadi penyintas, responden 1 mudah marah terhadap hal-hal kecil, responden dua menjadi sangat sensitive, pelampiasan dari hal ini adalah responden 2 memilih untuk diam dan menangis, responden 2 juga menjadi pribadi yang banyak bicara terutama memaki saat sedang merasa tidak enak hati, hal ini dikonfirmasi oleh informan 2. Selain itu, responden 2 mudah merasa tegang atau takut meskipun tidak mengetahui apa penyebabnya yang jelas

Aspek lain yang ditemukan adalah pikiran berupa rasa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, merasa tidak berdaya di dalam penelitian ini pada responden 3 memiliki kesulitan dalam hal berkonsentrasi, responden mengungkapkan bahwa memerlukan waktu lama untuk responden 3 fokus terutama jika sedang berada dalam masalah. Distraksi dari masa lalu juga dapat memecah konsentrasi dari responden 3.

Motivasi atau keinginan, seperti menghindari sesuatu, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri; pada penelitian ini ditemukan bahwa setelah menjadi penyintas responden 3 menjadi pribadi yang suka menghindari masalah atau memilih untuk tidak terlibat dalam suatu masalah, responden juga suka untuk menunda daripada segera menyelesaikan sebuah masalah terutama jika masalah tersebut menyangkut masalah yang berkaitan dengan pribadi atau kehidupan dari responden 2. Selain itu, responden 3 mengungkapkan bahwa dirinya tidak memiliki ketergantungan tinggi terhadap orang lain, responden 3 bisa melakukan segala sesuatu

nya sendiri dan selalu membutuhkan orang lain. Namun hal yang berbeda diutarakan oleh informan 2 yang mengungkapkan bahwa responden 3 bersikap tidak peduli dan tidak menggantungkan dirinya hanya pada orang yang tidak dekat dengannya, sedangkan dengan hal yang sudah dianggap dekat oleh responden 3, responden 3 tidak segan untuk bersikap yang memiliki ketergantungan tinggi, hal ini terjadi setelah responden 3 menjadi penyintas dan terlepas dari hubungan *toxic*.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi temuan penelitian Kurniawan & Noviza (2018) mengenai daya lenting pada perempuan penyintas kekerasan. Salah satu faktor utama yang meningkatkan peluang penyintas untuk pulih dari masalah adalah dukungan dari lingkungan sosial. Kecemasan akibat situasi yang traumatik (seperti dampak kekerasan) yang pun dapat menurunkan kualitas kesehatan mental individu (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Ketiga responden memiliki ketakutan akan kekerasan yang mungkin akan didapatkan kembali jika ketiga responden mau kembali menjalani relasi romantis dengan orang baru.

Simpulan

Dinamika kecemasan pada perempuan penyintas *toxic relationship* dalam relasi romantis menunjukkan dinamika kecemasan pada ketiga responden yang cemas atau takut untuk kembali menjalani relasi relasi romantis setelah mengalami *toxic relationship* serta mendapatkan kekerasan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada perempuan penyintas *toxic relationship* adalah pengalaman negatif di masa lalu. Faktor lain yang mempengaruhi timbulnya kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship* adalah kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya ketiga responden dalam penelitian ini tidak memiliki keinginan untuk kembali menjalin relasi romantis dikarenakan takut jika kejadian yang tidak menyenangkan kembali terjadi.

Saran

Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada ketiga responden penelitian untuk melaporkan segala jenis tindak kejahatan berupa kekerasan yang dilakukan oleh orang-orang sekitar terutama pasangan maupun kerabat dekat kepada lembaga hukum, sehingga pelaku dapat mempertanggungjawabkan perbuatannya yang melanggar ketentuan hukum dengan maksud memberikan efek jera bagi pelaku tindak kekerasan, saran lain yang dapat diberikan kepada responden adalah untuk tidak takut menceritakan hal-hal seperti ini pada orang-orang yang sekiranya dapat membantu atau mendampingi serta memberikan perlindungan dan juga

mendukung responden untuk dapat melalui masa-masa yang sulit. Responden diharapkan juga tidak ragu untuk meminta bantuan tenaga profesional untuk pendampingan psikologis.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat untuk melakukan penelitian yang serupa. Hasil dari penelitian ini bisa digunakan untuk pemahaman mengenai bagaimana kecemasan dalam menjalani relasi romantis pada perempuan penyintas *toxic relationship* serta faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan tersebut.

Kepustakaan

- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Creswell, J. W. (2018). *30 Keterampilan Esensial Untuk Peneliti Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Damara, M. C. (2023). *Perancangan Visual Book Dampak Toxic Relationship Terhadap Perempuan* [PhD Thesis]. Institut Seni Indonesia Yogyakarta.
- Davey, G. (2008). *Psychopathology: Research, assessment and treatment in clinical psychology*.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2015). *The Sage handbook of qualitative research*. sage.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2012). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.
- Glass, L. (2000). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable*. Macmillan.
- Kementerian PPA. (2020). *Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak*. Data SIMFONI 2020. <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Komnas Perempuan. (2021). *Catatan Tahunan 2020 Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan Republik Indonesia*. Komnas Perempuan | Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>
- Komnas Perempuan, P. (2019). Catatan Akhir Tahun Komisi Nasional Perempuan 2019. Retrieved from *Komnasperempuan*. Go. Id: <https://www.komnasperempuan.go.id/Read-News-Menemukaanlikekerasan-Dalam-Rumah-Tanggakdr>.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo*, 2(2), 125–142. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V1I22016.112-124>
- Marfuatunnisa, N., Difa, H. F., Oko, L. T., Ling, N. S., & Hananiah, R. (2023). Dinamika Wanita Dewasa Awal yang Lajang Dalam Menyikapi Romantic Loneliness. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 29–58.
- Nevid, Jeffrey. S., Rathus, Spencer. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah: Vol. Jilid I* (Edisi Kesembilan). Penerbit Erlangga.
- Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836.

-
- Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 883–908.
- Rutter, L., Nota, J. A., Yusufov, M., & Björgvinsson, T. (2018). Health Anxiety: A Cognitive-Behavioral. *Somatoform and Other Psychosomatic Disorders: A Dialogue Between Contemporary Psychodynamic Psychotherapy and Cognitive Behavioral Therapy Perspectives*, 193.
- Sawitri, E. (2018). Hubungan spiritualitas dengan kecemasan pada lansia. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 13*(2), 64–72.
- Spielberger, C. D. (2019). Anxiety, cognition and affect: A state-trait perspective. *Anxiety and the Anxiety Disorders*, 171–182.
- Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). *Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya* [PhD Thesis]. Sriwijaya University.
- Zimmermann, M., Chong, A. K., Vechiu, C., & Papa, A. (2020). Modifiable risk and protective factors for anxiety disorders among adults: A systematic review. *Psychiatry Research, 285*, 112705.