

Hubungan *Self-Disclosure* dengan Resiliensi pada *Emerging Adult* yang Mengalami *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

Gracia Senkwen Vema Ruku¹, Wahyuni Kristinawati²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana

graciaruku80@gmail.com¹, yunikristi.38@gmail.com²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-disclosure and resilience among emerging adults who experience toxic relationships in dating contexts. Emerging adulthood is a developmental phase that is particularly vulnerable to involvement in toxic relationships, which may lead to emotional distress and hinder personal development. In dealing with such pressures, resilience becomes an essential capacity that enables individuals to recover and adapt positively. Self-disclosure, defined as the process of sharing personal information with others, is considered to play a role in helping individuals manage emotional experiences related to unhealthy relationships. This study employed a quantitative correlational method using an accidental sampling technique and involved 264 participants aged 18–29 years who had experienced or were currently experiencing toxic relationships, with the majority being female (84.1%). Data were collected using the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) and the Resilience Quotient Test (RQ Test). The results indicated a significant positive relationship between self-disclosure and resilience ($r = 0.371$; $p < 0.05$). These findings suggest that higher levels of self-disclosure are associated with higher levels of resilience in coping with the pressures resulting from toxic relationships. This study highlights the importance of self-disclosure as a factor related to the adaptive capacity of emerging adults and may serve as a consideration in the development of psychological interventions.

Keywords: *self-disclosure; resilience; emerging adults; toxic relationship; dating*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. *Emerging adult* merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap keterlibatan dalam *toxic relationship*, yang dapat menimbulkan tekanan emosional dan menghambat perkembangan diri. Dalam menghadapi tekanan tersebut, resiliensi menjadi kemampuan penting yang memungkinkan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif. *Self-disclosure*, sebagai proses pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain, dipandang memiliki peran dalam membantu individu mengelola pengalaman emosional yang berkaitan dengan hubungan yang tidak sehat. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *accidental sampling*, melibatkan 264 partisipan berusia 18–29 tahun yang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*, dengan mayoritas perempuan (84.1%). Data dikumpulkan menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* (RSDS) dan *Resilience Quotient Test* (RQ Test). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi ($r = 0,371$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk melakukan *self-disclosure*, semakin tinggi pula tingkat resiliensi dalam menghadapi tekanan akibat *toxic relationship*. Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-disclosure* sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan kemampuan adaptif *emerging adult*, serta dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi psikologis.

Kata kunci: *self-disclosure*; resiliensi; *emerging adult*; *toxic relationship*; berpacaran

PENDAHULUAN

Masa *emerging adulthood* merupakan periode transisi antara remaja menuju dewasa muda yang terjadi pada rentang usia 18-29 tahun (Arnett, 2000). Pada masa ini, individu mengalami eksplorasi identitas, ketidakstabilan peran, fokus pada pengembangan diri, serta terbukanya berbagai peluang kehidupan (Arnett et al., 2014). *Emerging adulthood* juga merupakan fase dimana individu mulai membangun karakteristik kedewasaan seperti kemandirian, tanggung jawab, dan komitmen termasuk dalam konteks hubungan romantis (Halfon et al. 2017). Hubungan romantis dalam bentuk berpacaran menjadi umum pada fase ini dan merupakan salah satu bentuk ekspresi kasih sayang serta sarana untuk saling mengenal dan memahami kepribadian pasangan (Fathia & Herawati, 2023; Santika & Permana, 2021). Namun, tidak semua hubungan berpacaran dapat berjalan dengan sehat. Banyak individu dalam masa *emerging adulthood* justru terlibat dalam *toxic relationship* (Permana et al., 2023).

Toxic relationship merupakan situasi hubungan dimana meskipun tampak baik secara kasat mata, namun di dalamnya terjadi ketidaknyamanan psikologis atau perilaku yang merugikan salah satu pihak pasangan (Fauziah & Kelly, 2023; Yani et al., 2021). Permana et al. (2023) dalam studi terhadap 1.034 *emerging adults* di Indonesia menemukan bahwa salah satu kekhawatiran utama yang mereka hadapi adalah keterlibatan dalam hubungan berpacaran yang bersifat *toxic*. Hasil wawancara mendalam menunjukkan bahwa *toxic relationship* melibatkan fase-fase seperti “merasa ada yang salah”, ketergantungan emosional, hingga kesulitan untuk mengakhiri hubungan secara sehat. Bentuk *toxic relationship* dapat mengandung kekerasan fisik, kekerasan verbal atau emosional, kekerasan seksual, hingga kontrol ekonomi (Pattiradjawane & Wijono, 2019).

Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2024 (komnasperempuan.go.id) mencatat bahwa kekerasan terbanyak kedua setelah kekerasan dalam rumah tangga adalah kekerasan mantan pacar (KMP) sebanyak 632 kasus dan kekerasan dalam pacaran (KDP) sebanyak 407 kasus. *Toxic relationship* biasanya disebabkan oleh adanya sikap saling curiga dan tidak percaya pada pasangan sehingga salah satu pihak menjadi lebih dominan dan akhirnya membuat pihak lain tidak merasa nyaman (Daeli & Santosa, 2024). *Toxic relationship* dapat merusak diri seseorang, membuat individu tidak memiliki keberanian untuk melakukan berbagai hal, dan menghambat perkembangan individu (Nabila et al., 2022). Situasi ini semakin memperberat tantangan yang sudah ada dalam masa *emerging adulthood*, yang sejatinya merupakan fase transisi penuh tantangan perkembangan.

Untuk menghadapi dampak negatif dari *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran, diperlukan kemampuan adaptif yang disebut resiliensi. Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari kesulitan, menyesuaikan diri terhadap stres, dan tetap bertahan ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun kegagalan. Resiliensi menjadi aspek penting yang

memungkinkan individu tetap bertahan, bangkit kembali, serta mengembangkan diri meskipun berada dalam situasi penuh tekanan dan ketidakpastian selama fase transisi *emerging adulthood* (Rahmah et al., 2023). Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi dapat diamati melalui beberapa karakteristik, yaitu mampu melihat perubahan sebagai peluang, memiliki komitmen, mampu mengakui keterbatasan pengendalian, memiliki peran memberi dukungan kepada lingkungan sosialnya, memiliki kelekatan dan kedekatan dengan orang lain, memiliki tujuan pribadi maupun kolektif, memiliki *self-efficacy*, mampu bertahan terhadap efek stres, memiliki kemampuan untuk melalui kesuksesan, memiliki rasa kontrol yang realistis, memiliki selera humor, mempunyai pendekatan yang berorientasi pada tindakan, toleran terhadap pengaruh negatif, memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, serta bersikap optimis dan berkeyakinan. Dengan demikian, resiliensi bukan hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan psikologis dalam menghadapi tekanan, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi perkembangan pribadi yang sehat dan berkelanjutan, terutama bagi individu yang berada dalam situasi hubungan romantis yang tidak sehat atau beracun.

Resiliensi pada individu bukanlah kemampuan yang muncul secara instan, melainkan merupakan hasil dari proses pembentukan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Resnick et al. (2011), terdapat beberapa faktor yang berkontribusi dalam mengembangkan dan mempertahankan resiliensi pada individu antara lain adalah *self-esteem*, *social support*, *positive emotion*, *spirituality*. Rini dan Astuti (2023) menemukan bahwa tingginya *self-esteem* berkaitan dengan tingkat resiliensi yang lebih baik, sebab individu yang memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri umumnya lebih yakin, cakap dalam mengelola emosi, dan mampu beradaptasi secara efektif ketika menghadapi berbagai kesulitan. Southwick et al. (2005) mengatakan bahwa *social support* yang positif dan berkualitas tinggi dapat meningkatkan resiliensi individu khususnya terhadap stres. *Positive emotion* atau emosi positif turut memperkuat resiliensi karena individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung menggunakan emosi positif sebagai mekanisme untuk bangkit dari situasi penuh tekanan serta untuk mengidentifikasi makna yang konstruktif dari pengalaman negatif (Tugade & Fredrickson, 2002). Rahmawati dan Gati (2024) mengemukakan bahwa *spirituality* menjadi peningkat resiliensi karena dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai masalah dengan cara pemaknaan semua pengalaman hidup meskipun dalam keadaan tertekan.

Grotberg (2003) menambahkan bahwa salah satu aspek yang penting terkait erat dengan resiliensi adalah rasa percaya, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar. Pengungkapan diri atau *self-disclosure* menjadi indikator kepercayaan sosial dan merujuk pada pembagian informasi personal secara verbal yang merefleksikan kecenderungan seseorang untuk secara aktif memperkenalkan dirinya (Hossain et al., 2023). Nurdin et al. (2023) menggambarkan *self-disclosure* sebagai proses komunikasi individu baik secara verbal atau nonverbal terhadap individu lain terkait informasi pribadi yang tidak diketahui sebelumnya. Nofembri et al. (2021) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai proses menyampaikan

informasi tentang diri sendiri, seperti pola interaksi kita saat ini dan informasi masa lalu yang dapat menjelaskan reaksi kita sekarang.

Berbagai penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-disclosure* dengan *resiliensi* menunjukkan hasil yang belum konsisten. Dua penelitian sebelumnya, yaitu oleh Kristianti dan Kristinawati (2021) pada 51 remaja wanita di tiga panti asuhan di Salatiga serta oleh Ester et al. (2020) pada 90 remaja di Panti Asuhan RAHPIA Medan, sama-sama menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi. Muslikhah dan Wibowo (2023) juga melakukan penelitian yang menunjukkan hubungan positif pengungkapan diri terhadap resiliensi pada 98 narapidana kasus perlindungan anak di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Purwokerto. Kontras dengan temuan yang mengindikasikan hubungan positif, penelitian Mustafa dan Hadiyati (2019) terhadap 58 remaja (12-18 tahun) di Panti Asuhan Darussalam tidak menemukan hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Oktaviana dan Kristinawati (2022) pada 50 remaja (14-18 tahun) yang tinggal dengan orang tua tunggal, di mana tidak ada hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Sebagian besar penelitian terdahulu masih didasarkan pada responden yang mengalami kejadian traumatis dalam konteks keluarga, seperti tinggal di panti asuhan atau berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal. Fokus utama penelitian sebelumnya cenderung melihat pengaruh dukungan keluarga terhadap pembentukan resiliensi, sementara dukungan sosial dari konteks hubungan romantis belum banyak dikaji. Padahal, pada masa *emerging adulthood*, hubungan romantis seperti berpacaran memegang peran yang signifikan sebagai sumber dukungan emosional dan sosial. Hubungan romantis di masa *emerging adulthood* cenderung lebih stabil, mendalam secara emosional, dan berpengaruh signifikan pada perkembangan psikologis individu, dibandingkan dengan relasi di masa remaja (Roberson et al., 2015). Oleh karena itu, menjadi penting untuk mengeksplorasi bagaimana *self-disclosure* dalam hubungan berpacaran yang bersifat *toxic* dapat memengaruhi tingkat resiliensi individu. Mengingat dampak negatif *toxic relationship* yang signifikan, seperti gangguan psikologis dan terhambatnya perkembangan diri, penelitian mengenai hubungan antara *self-disclosure* dan resiliensi dalam konteks ini sangat relevan dan diperlukan.

TINJAUAN LITERATUR

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Berdasarkan kajian terhadap berbagai definisi yang ada, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif serta bangkit kembali dari tekanan atau kesulitan, dengan tetap menjaga kesejahteraan psikologis dan keberfungsian diri di tengah tantangan, risiko, maupun kegagalan. Peneliti menggunakan kerangka teori Reivich dan Shatté (2002) karena pendekatan ini menjelaskan konsep resiliensi secara lebih sederhana dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari,

serta menguraikan secara jelas faktor-faktor yang berperan dalam membantu individu menjadi lebih tangguh saat menghadapi berbagai situasi sulit.

2. Aspek Resiliensi

Resiliensi memiliki tujuh aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002), yaitu:

- a. *Emotional Regulation*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk stabil dalam situasi penuh tekanan.
- b. *Impulse control*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk mengelola keinginan, dorongan, serta godaan untuk mencari kesenangan yang datang dari dalam dirinya sendiri.
- c. *Optimism*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk memiliki harapan akan masa mendatang dan kepercayaan bahwa dirinya mampu mengendalikan arah hidupnya.
- d. *Causal Analysis*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dialami secara kritis.
- e. *Empathy*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk mengenali dan membaca tanda-tanda psikologis serta emosi orang lain.
- f. *Self-efficacy*. Aspek ini digambarkan sebagai persepsi subjektif seseorang mengenai kompetensi dirinya untuk berhasil mengatasi berbagai tantangan dan tugas secara efisien.
- g. *Reaching Out*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi menggunakan aspek positif dalam hidup.

3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi menurut Resnick et al. (2011), yaitu:

- a. *Self-esteem*
Self-esteem merupakan kemampuan individu untuk menghargai diri sendiri dalam menyelesaikan permasalahan. Tingkat adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tantangan merupakan salah satu ciri individu dengan *self-esteem* tinggi, yang juga didukung oleh kepercayaan diri yang kuat dan kemampuan untuk mengelola diri (Rini & Astuti, 2023).
- b. *Social support*
Social support merupakan tanggapan orang lain yang memberikan arti bahwa individu diperhatikan, dihargai, dihormati, disayangi, serta menjadi bagian dari kelompok dan tanggung jawab yang saling menguntungkan (Ibda, 2023). *Social support* yang positif dan berkualitas tinggi dapat meningkatkan resiliensi individu khususnya terhadap stres (Southwick et al., 2005). *Social support* dapat diperoleh individu salah satunya melalui *self-disclosure* atau pengungkapan diri terkait dengan pengalaman hidup yang dialaminya kepada orang lain.
- c. *Positive emotion*

Positive emotion merupakan keadaan bahagia yang ditunjukkan melalui sikap tertarik terhadap suatu kondisi (Fazrin & Siregar, 2021). *Positive emotion* dapat menjadi mekanisme untuk bangkit dari situasi penuh tekanan serta untuk mengidentifikasi makna yang konstruktif dari pengalaman negatif (Tugade & Fredrickson, 2002).

d. *Spirituality*

Spirituality merupakan pencerahan individu yang membantu pencapaian makna hidup dan merupakan bagian esensial dari kesejahteraan dan kesehatan individu (Permana, 2018). *Spirituality* dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai masalah dengan cara pemaknaan semua pengalaman hidup meskipun dalam keadaan tertekan (Rahmawati & Gati, 2024).

B. Self-Disclosure

1. Definisi Self-Disclosure

Berdasarkan kajian terhadap berbagai definisi yang ada, dapat disimpulkan bahwa self-disclosure merupakan proses komunikasi yang melibatkan kesediaan individu untuk secara sadar mengungkapkan informasi pribadi yang sebelumnya belum diketahui oleh orang lain, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal, sebagai upaya aktif dalam memperkenalkan diri serta membangun keterbukaan. Peneliti memilih teori Wheelless dan Grotz (1976) karena teori ini memberikan penjelasan yang jelas dan menyeluruh tentang *self-disclosure*, sehingga dapat digunakan sebagai acuan yang tepat untuk memahami dan menilai perilaku pengungkapan diri dalam hubungan interpersonal.

2. Aspek Self-Disclosure

Self-disclosure memiliki lima aspek yang dikemukakan oleh Wheelless dan Grotz (1976), yaitu:

- a. *Intended Disclosure*. Aspek ini digambarkan sebagai motivasi individu untuk mengungkapkan diri secara sengaja maupun tidak disengaja.
- b. *Amount of disclosure*. Aspek ini digambarkan sebagai jumlah frekuensi atau lamanya proses pengungkapan informasi diri yang dibagikan kepada orang lain.
- c. *Positive-negative of disclosure*. Aspek ini digambarkan sebagai sejauh mana individu mengungkapkan informasi yang bersifat positif maupun negatif, baik dari sudut pandang pemberi maupun penerima informasi. Pengungkapan diri yang positif cenderung mendorong munculnya emosi serta respons yang positif, demikian pula pengungkapan informasi yang bersifat negatif dapat memunculkan emosi dan tanggapan yang sesuai dengan muatan informasi tersebut.
- d. *Honesty-accuracy of disclosure*. Aspek ini digambarkan sebagai kemampuan individu untuk mengungkapkan diri secara jujur dan benar.

- e. *Control of general depth*. Aspek ini digambarkan sebagai kedalaman atau keintiman informasi yang diberikan kepada orang lain.

C. *Emerging Adult*

Emerging adulthood merupakan tahapan usia sekitar 18-29 tahun dimana individu telah melewati masa remaja tetapi belum sepenuhnya memasuki usia dewasa (Arnett, 2006). Pada fase ini, individu menjalani pengalaman psikologi dan subjektif tentang eksplorasi identitas, ketidakstabilan pada berbagai aspek hidup, serta penyesuaian terhadap tuntutan sosial dan psikologis (Tanner & Arnett, 2016). Perkembangan di masa *emerging adulthood* sangat dinamis, mencakup eksplorasi nilai-nilai hidup dan tujuan karier masa depan, perubahan tempat tinggal atau pekerjaan, pengembangan kemandirian, serta perasaan “di antara” remaja dan dewasa penuh (Arnett, 2015). Dalam masa ini, hubungan romantis seperti berpacaran menjadi bagian penting dalam tahap kehidupan ini tetapi terdapat kerentanan terhadap hubungan yang bersifat *toxic* (Permana et al, 2023). *Emerging adults* lebih rentan terlibat dalam *toxic relationship* karena kemampuan regulasi emosi yang belum matang sepenuhnya (Sari, 2023). Pola *toxic relationship* pada *emerging adult* juga dapat dipengaruhi oleh jenis *attachment* tertentu yang mengakibatkan terbentuknya dinamika relasi yang tidak sehat seperti keseimbangan kontrol, perilaku manipulatif, serta munculnya konflik berulang dalam hubungan romantis (Rahmadiani & Fajrinaldi, 2025). Maka dari itu, *emerging adulthood* bukan hanya periode eksplorasi dan pertumbuhan identitas, tetapi juga masa kritis dalam pembentukan pola hubungan romantis, termasuk potensi untuk terjebak dalam *toxic relationship* yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-disclosure* dengan resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menitikberatkan pada penggunaan data numerik, pengukuran yang bersifat objektif, pengumpulan data secara terstandar, serta pemanfaatan analisis statistik untuk menguji hipotesis maupun menjelaskan fenomena tertentu (Waruwu et al., 2025).

Populasi penelitian merujuk pada keseluruhan elemen, baik objek maupun subjek, yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan sasaran untuk penarikan kesimpulan, mencakup individu, peristiwa, maupun objek dalam konteks tertentu yang telah ditetapkan (Amin et al., 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu salah satu bentuk *non-random sampling* yang didasarkan pada unsur kebetulan, dimana partisipan yang secara tidak sengaja ditemui dan memenuhi kriteria dapat dijadikan sebagai sumber data (Siswadhi, 2016). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian, dengan harapan bahwa sampel

yang diperoleh dapat merepresentasikan karakteristik populasi secara keseluruhan. Hasilnya akan diuji dan dideskripsikan secara naratif sehingga dapat memperjelas data yang diperoleh. Sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk dianalisis dengan tujuan agar hasil penelitian dapat merepresentasikan serta digeneralisasikan pada populasi secara keseluruhan (Subhaktiyasa, 2024). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah individu yang berada pada fase *emerging adulthood* dengan rentang usia 18-29 tahun. Partisipan yang dilibatkan merupakan *emerging adult* yang pernah atau sedang menjalin hubungan berpacaran serta memiliki pengalaman mengalami salah satu atau lebih bentuk *toxic relationship*, yang meliputi kekerasan fisik, verbal atau emosional, seksual, maupun ekonomi. Terkait ukuran sampel, jumlah responden yang dianggap memadai dalam suatu penelitian berada pada kisaran 30 hingga 500 orang (Sugiyono, 2022). Namun, dikarenakan populasi pasti dari penelitian ini belum diketahui jumlahnya, maka jumlah sampel akan dihitung menggunakan perhitungan Hair et al. (2010), dimana jumlah minimum sampel dalam penelitian kuantitatif dapat ditentukan berdasarkan rumus 5–10 responden untuk setiap item pada alat ukur. Dalam penelitian ini, terdapat 48 item total dari dua skala (16 item *self-disclosure* dan 32 item resiliensi). Oleh karena itu, jumlah minimal sampel adalah $5 \times 48 = 240$ responden. Dengan demikian, jumlah responden yang diperlukan minimal sebanyak 240 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Indonesia dengan karakteristik partisipan yaitu individu *emerging adulthood* berusia 18–29 tahun yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui pesan langsung (*direct message*) media sosial yaitu X, Threads, Instagram, dan TikTok untuk menjangkau partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pengambilan data berlangsung mulai tanggal 11 Oktober hingga 25 November 2025. Jumlah sampel akhir yang didapatkan sebanyak 264 responden yang sesuai dengan kriteria.

B. Partisipan Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian (N = 264)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Perempuan	222	84.1
	Laki-laki	64	15.9
Usia	18 tahun	27	10.2
	19 tahun	29	11

	20 tahun	39	14.8
	21 tahun	46	17.4
	22 tahun	48	18.2
	23 tahun	27	10.2
	24 tahun	14	5.3
	25 tahun	10	3.8
	26 tahun	10	3.8
	27 tahun	3	1.1
	28 tahun	7	2.7
	29 tahun	2	0.8
Asal Daerah	Jawa Tengah	78	29.6
	Jawa Barat	32	12.1
	Jawa Timur	26	9.8
	DKI Jakarta	14	5.3
	Sumatera Utara	14	5.3
	Provinsi Lainnya	94	35.6
Durasi Hubungan	< 1 tahun	74	28.03
	1-3 tahun	148	56.06
	> 3 tahun	42	15.91
Bentuk <i>Toxic Relationship</i>	Kekerasan verbal/emosional	213	80.7
	Kekerasan fisik	116	43.9
	Kekerasan ekonomi	73	27.7
	Kekerasan seksual	54	20.5
Situasi	Sudah tidak menjalin	199	75.4

Hubungan Saat Ini	hubungan
	Masih menjalin hubungan
	65
	24.6

Note. Responden dapat melaporkan lebih dari satu bentuk *toxic relationship* sehingga persentase pada kategori tersebut tidak berjumlah 100%.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Sum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Resiliensi	264	64	37	101	19185	72.67	10.365
Self-Disclosure	264	18	11	29	5087	19.27	3.731

Berdasarkan Tabel, hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa jumlah partisipan (*N*) pada variabel resiliensi adalah sebanyak 264 orang. Skor bergerak dari skor tertinggi 101 dan skor terendah 37. Rata-rata jawaban partisipan adalah 72,67 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 10,365. Untuk variabel resiliensi dengan hasil jumlah partisipan (*N*) sebanyak 264 orang. Skor bergerak dari skor tertinggi 29 dan skor terendah 11. Rata-rata jawaban partisipan adalah 19,27 dan standar deviasi (*SD*) sebesar 3.731.

2. Uji Reliabilitas

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	<i>N</i>	Cronbach's Alpha
Resiliensi	264	0.874
Self-Disclosure	264	0.768

Berdasarkan Tabel, hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan uji *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa variabel resiliensi memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.874 ($p > 0.70$), sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen pada variabel tersebut bersifat reliabel. Sementara itu, skala *self-disclosure* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.768 ($p > 0.70$), sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *self-disclosure* reliabel.

3. Uji Daya Diskriminasi Aitem

Berdasarkan hasil analisis *Corrected Item-Total Correlation*, ditemukan beberapa aitem dengan nilai koefisien di bawah 0.30, sehingga aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan perlu dikeluarkan dari analisis selanjutnya. Pada variabel *self disclosure*, dilakukan uji diskriminasi sebanyak tiga kali uji diskriminasi. Aitem yang tereliminasi pada putaran pertama adalah aitem nomor 1, 2, 3, 4, 8, 11, dan 16. Selanjutnya aitem yang tereliminasi pada putaran kedua adalah aitem nomor 14. Sementara itu, pada variabel resiliensi dilakukan dua kali uji diskriminasi, dan aitem yang tereliminasi meliputi aitem nomor 4, 9, 18, 21, 27.

4. Kategorisasi Resiliensi

Tabel 4. Resiliensi pada *Emerging Adult*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 57,1$	16	6.1%
Rendah	$57,1 \leq X < 67,5$	66	25%
Sedang	$67,5 \leq X \leq 77,9$	93	35.2%
Tinggi	$77,9 < X \leq 88,2$	75	28.4%
Sangat Tinggi	$X > 88,2$	14	5.3%
Jumlah		264	100%

Berdasarkan Tabel, hasil kategorisasi tingkat resiliensi pada *emerging adult* menunjukkan bahwa sebanyak 16 responden (6.1%) berada pada kategori sangat rendah, 66 responden (25%) termasuk dalam kategori rendah, 93 responden (35.2%) berada pada kategori sedang, 75 responden (28.4%) tergolong dalam kategori tinggi, serta 14 responden (5.3%) berada pada kategori sangat tinggi.

5. Kategorisasi *Self-Disclosure*

Tabel 5. *Self-Disclosure* pada *Emerging Adult*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 13.7$	19	7.2%
Rendah	$13.7 \leq X < 17.4$	61	23.1%
Sedang	$17.4 \leq X \leq 21.1$	113	42.8%

Tinggi	$21.1 < X \leq 24.9$	55	20.8%
Sangat Tinggi	$X > 24.9$	16	6.1%
Jumlah		264	100%

Berdasarkan Tabel, hasil kategorisasi tingkat *self-disclosure* pada *emerging adult* menunjukkan bahwa sebanyak 19 responden (7.2%) berada pada kategori sangat rendah, 61 responden (23.1%) termasuk dalam kategori rendah, 113 responden (42.8%) berada pada kategori sedang, 55 responden (20.8%) tergolong dalam kategori tinggi, serta 16 responden (6.1%) berada pada kategori sangat tinggi.

6. Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Nilai P	Hasil
Resiliensi	0.200	0.05	Terdistribusi Normal
<i>Self-Disclosure</i>	0.011	0.05	Tidak Terdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa skala resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0.2000 ($p > 0.05$), yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal. Sementara itu, skala *self-disclosure* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.011 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada skala *self-disclosure* tidak terdistribusi normal.

7. Uji Linearitas

Tabel 7. Uji Linearitas

	F	Sig.
<i>Linearity</i>	49.042	.000
<i>Deviation of Linearity</i>	1.179	.282

Berdasarkan Tabel, hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada aspek linearity sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-disclosure* dan resiliensi bersifat linear.

8. Uji Hipotesis

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

			Self-Disclosure	Resiliensi
Spearman's rho	Resiliensi	Correlation Coefficient	.371	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	264	264
Self-Disclosure	Self-Disclosure	Correlation Coefficient	1.000	.371
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	264	264

Berdasarkan Tabel, hasil pengujian hipotesis menggunakan *Spearman's rank correlation coefficient* menunjukkan bahwa variabel *self-disclosure* memiliki koefisien korelasi sebesar $r = 0.371$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$, sehingga hubungan yang terbentuk tergolong sangat signifikan. Temuan ini menegaskan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *self-disclosure* berkaitan dengan meningkatnya tingkat resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran ($r = 0.371$; $p = 0.000$). Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0.371$ mengindikasikan bahwa tingkat hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang atau moderat, sehingga menunjukkan adanya keterkaitan yang cukup bermakna meskipun tidak tergolong kuat. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (r^2) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* berkontribusi sebesar 13,7% terhadap resiliensi, sementara 86,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini, seperti

dukungan sosial, aspek spiritualitas, dan kondisi ekonomi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-disclosure* bukan merupakan satu-satunya atau faktor kunci dalam pembentukan resiliensi, melainkan berfungsi sebagai salah satu faktor pendukung resiliensi meskipun hubungan sangat signifikan.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan yang mengisi kuesioner dan memenuhi kriteria pengalaman *toxic relationship* dalam berpacaran adalah perempuan (84,1%) sementara partisipan laki-laki hanya mencakup sebagian kecil dari keseluruhan responden. Dominasi partisipan perempuan ini menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian, perempuan lebih banyak melaporkan pengalaman berada dalam *toxic relationship* dibandingkan laki-laki pada masa *emerging adulthood*. Temuan ini konsisten dengan penelitian Mudayana et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih sering serta lebih intens mengalami kekerasan dalam hubungan berpacaran dibandingkan laki-laki, terutama pada bentuk kekerasan psikologis dan emosional. Hal ini diperkuat oleh temuan Castillo-González et al. (2024) yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung lebih memilih untuk bertahan dalam *toxic relationship* karena memiliki tingkat ketergantungan emosional yang lebih tinggi dan ketakutan untuk sendiri atau perasaan tidak mampu bertahan tanpa adanya pasangan (Castillo-González et al., 2024).

Selanjutnya, penelitian Qonitah et al. (2024) dan Surya et al. (2024) menjelaskan bahwa faktor sosial dan kultural, seperti norma gender dan budaya patriarki, turut berperan dalam meningkatkan kerentanan perempuan terhadap berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran. Dengan demikian, dominasi partisipan perempuan dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan karakteristik sampel, tetapi juga merepresentasikan realitas sosial terkait dinamika hubungan berpacaran dan kerentanan perempuan terhadap *toxic relationship* pada masa *emerging adulthood*.

Berdasarkan hasil analisis bentuk *toxic relationship*, jenis kekerasan yang paling sering dialami *emerging adult* adalah kekerasan verbal atau emosional, diikuti oleh kekerasan fisik, ekonomi, dan terakhir kekerasan seksual. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariadne (2023) yang menunjukkan bahwa kekerasan verbal dan emosional merupakan bentuk kekerasan yang paling dominan dalam hubungan berpacaran, sering kali terselubung dalam perilaku posesif dan overprotektif. Kekerasan verbal dan emosional seringkali ditemukan dalam hubungan pacaran pada usia *emerging adulthood* dan berkaitan dengan dampak negatifnya pada kesehatan mental korban (Matud et al., 2023).

Hasil kategorisasi resiliensi menunjukkan bahwa mayoritas partisipan berada pada tingkat sedang (35,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa *emerging adult* telah memiliki kapasitas adaptif dasar dalam menghadapi tekanan psikologis, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara maksimal. Resiliensi pada kategori sedang mencerminkan bahwa individu masih berada dalam proses penyesuaian diri yang berkelanjutan, khususnya setelah mengalami pengalaman relasional yang bersifat *toxic*. Penelitian Matud et al. (2023) menunjukkan bahwa *toxic relationship* berkaitan dengan peningkatan gejala

psikologis negatif, penurunan kepuasan hidup, serta rendahnya harga diri, yang secara signifikan memengaruhi tingkat resiliensi *emerging adult*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam kekerasan atau hubungan romantis yang tidak sehat berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, seperti rendahnya tingkat optimisme, kontrol diri, serta evaluasi diri yang positif, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan resiliensi (Oydemir & Dikmen, 2024).

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas partisipan berada pada tingkat *self-disclosure* kategori sedang (42.8%). Temuan ini menunjukkan bahwa *emerging adult* cukup mampu mengungkapkan diri kepada orang lain, namun masih membatasi kedalaman dan keluasan informasi yang dibagikan. Kondisi ini dapat dipahami dalam konteks *emerging adulthood* sebagai fase perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan relasi dan kehati-hatian dalam membangun kelekatan interpersonal (Arnett, 2015). Selain itu, tingkat *self-disclosure* yang berada pada kategori sedang juga mencerminkan bahwa individu mempertimbangkan faktor kepercayaan, rasa aman, dan pengalaman relasional sebelumnya sebelum membuka diri secara lebih mendalam (Wheeless & Grotz, 1976). Tingkat *self-disclosure* yang berada pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh pembatasan dari individu ketika merasa adanya potensi dampak negatif atau respons yang tidak aman dari penerima (Finkenauer, 2024).

Sebagian besar partisipan menjalani hubungan berpacaran selama 1–3 tahun (56,06%), yang mengindikasikan bahwa korban tidak mudah melepaskan diri dari hubungan yang bersifat *toxic*. Durasi hubungan ini dapat dipahami melalui karakteristik masa *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2006) dimana adanya ketidakstabilan dalam relasi percintaan yang disertai dengan optimisme dan ekspektasi yang tinggi terhadap masa depan hubungan, sehingga individu cenderung mempertahankan relasi lebih lama dibandingkan pada masa sebelumnya yaitu masa remaja. Selain itu, hubungan yang berlangsung dalam waktu relatif panjang berpotensi memperkuat keterikatan emosional dan ketergantungan psikologis, serta menormalkan perilaku tidak sehat, sehingga individu semakin sulit untuk keluar dari hubungan tersebut (Perangin-Angin et al., 2021). Sulitnya keluar dari hubungan *toxic* dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti kenangan masa lalu, komitmen dan ikatan emosional, ketergantungan ekonomi, durasi hubungan itu sendiri, kekuasaan dominan pelaku kekerasan, ketakutan akan kekerasan lebih lanjut, dan kurangnya dukungan dari keluarga atau teman sebaya (Wijono et al., 2019).

Secara teoritis, temuan penelitian ini mendukung pandangan Wheeless dan Grotz (1976) yang menggambarkan *self-disclosure* sebagai proses komunikasi yang mampu membangun dukungan emosional dan kepercayaan interpersonal. Dalam konteks hubungan *toxic*, *self-disclosure* memungkinkan individu mengekspresikan emosi, memperoleh validasi, dan mengakses dukungan sosial yang berperan penting dalam penguatan resiliensi (Southwick et al., 2005; Resnick et al., 2011). Dukungan sosial yang didapatkan melalui *self-disclosure* dapat meningkatkan resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship*

dalam berpacaran (Vidya, 2024). Dengan demikian, *self-disclosure* berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu *emerging adult* mengelola tekanan emosional serta menata ulang ketahanan psikologis setelah mengalami *toxic relationship*. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Kristianti dan Kristinawati (2021), Ester et al. (2020), dan Muslikhah dan Wibowo (2023) yang menemukan bahwa *self-disclosure* berkontribusi dalam pembentukan resiliensi pada berbagai kelompok. Meskipun terdapat penelitian lain seperti Mustafa dan Hadiyati (2019) dan Oktaviana dan Kristinawati (2022) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan resiliensi, perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh konteks pengalaman partisipan. Pada penelitian ini, konteks *toxic relationship* pada *emerging adult* yang sedang berada pada tahap pencarian identitas, kebutuhan keintiman, dan penyesuaian emosional menjadikan *self-disclosure* mekanisme yang berdampak terhadap resiliensi.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi temuan. Pertama, penggunaan instrumen berbasis *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektivitas, seperti kecenderungan responden untuk memberikan jawaban yang dinilai lebih sesuai dengan norma atau harapan sosial. Kondisi ini terutama relevan mengingat variabel *self-disclosure* dan resiliensi berkaitan erat dengan evaluasi terhadap diri sendiri. Kedua, desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi kemampuan penelitian ini dalam menjelaskan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, meskipun ditemukan hubungan yang signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi, arah hubungan serta mekanisme yang mendasarinya belum dapat dipastikan. Ketiga, komposisi partisipan yang didominasi oleh responden perempuan membatasi generalisasi temuan penelitian, khususnya pada kelompok laki-laki yang kemungkinan memiliki pola keterbukaan diri dan resiliensi yang berbeda. Keempat, penelitian ini belum mengeksplorasi secara mendalam durasi serta tingkat intensitas *toxic relationship* yang dialami partisipan, padahal aspek tersebut berpotensi memengaruhi variasi tingkat *self-disclosure* dan resiliensi. Kelima, dalam kuesioner yang digunakan tidak terdapat pernyataan eksplisit yang secara langsung menyebutkan partisipan sebagai korban *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran, sehingga terdapat kemungkinan perbedaan persepsi partisipan dalam memaknai pengalaman hubungan yang dimiliki. Meski demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran penting bahwa *self-disclosure* merupakan aspek psikologis yang berperan dalam pembentukan resiliensi pada individu yang mengalami hubungan *toxic*. Temuan ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya maupun program intervensi untuk membantu *emerging adult* memulihkan diri dari dampak hubungan yang tidak sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dan resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran. Semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi individu, dan

sebaliknya. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 113 responden (42.8%). Sementara itu, tingkat resiliensi partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 93 responden (35.2%). Hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, baik pada variabel *self-disclosure* maupun resiliensi mengindikasikan bahwa keterbukaan diri dan kemampuan bertahan individu masih berada pada tingkat yang cukup namun belum optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-disclosure*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. Situasi ini menggambarkan bahwa pemulihan psikologis *emerging adult* yang mengalami *toxic relationship* masih menjadi tantangan, dan *self-disclosure* berkaitan dengan kemampuan resiliensi dalam proses tersebut.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang relevan guna memperluas dan memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang berperan dalam keterbukaan diri serta dinamika hubungan *toxic* dalam konteks hubungan berpacaran. Selain itu, penelitian dapat diarahkan pada kelompok jenis kelamin tertentu, mempertimbangkan tingkat intensitas perilaku *toxic* yang dialami, maupun mengkaji bentuk *toxic relationship* yang terjadi di ranah daring seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial. Penggunaan desain penelitian eksperimental atau longitudinal direkomendasikan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perubahan perilaku dan kondisi psikologis individu dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Castillo-González, M., Mendo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Terán-Andrade, E., & López-Ramos, V.-M. (2024). Dating Violence and Emotional Dependence in University Students. *Behavioral Sciences*, 14(3), 176. <https://doi.org/10.3390/bs14030176>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Ester., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran self disclosure terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan. *PSYCHOPOLYTAN : Jurnal Psikologi*, 3(2), 119-125.

- Fathia, A. T. N. I., & Herawati, E. (2023). Pengalaman dan makna pacaran pada mahasiswa: Studi fenomenologi. *Umbara*, 8(1), 29–37. <https://doi.org/10.24198/umbara.v7i2.43048>
- Fauziah, L. M., & Kelly, E. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Toxic Relationship Mahasiswa, Staima AlHikam, Malang. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 40–50.
- Grotberg, E. H. (2003). Resilience for today: Gaining strength from adversity. Praeger Publisher.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). Multivariate data analysis (7th ed.). Pearson Prentice Hall.
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *INTELEKTUALITA: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2), 153-172.
- Mustafa, M. R., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan antara self disclosure dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan darussalam. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 192–199. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23594>
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2022). Pengaruh gaya kelekatan terhadap toxic relationship pada mahasiswa teknik elektro universitas singaperbangsa karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(3), 15-22. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i3.630>
- Permana, Z., Koentjoro, K., & Azca, M. N. (2023). Toxic relationship in emerging adulthood. *Jurnal Wanita Dan Keluarga*, 4(1), 88–105. <https://doi.org/10.22146/jwk.8765>
- Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Condent: Communication Student Journal*, 1(2), 436-451. <https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.54302>
- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter life crisis pada early adulthood: bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). Resilience in aging: Concept, research, and outcomes. Springer.
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of “emerging adulthood”: The new life stage between adolescence and young adulthood. *Handbook of Youth and Young Adulthood*.
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338–346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>