

GAMBARAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA PASCA TOXIC RELATIONSHIP DI SMA BATIK1 SURAKARTA

Muhammad Galuh Hermawan¹, Faqih Purnomosidi², Sri Ernawati³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

¹galuhhermawan106@gmail.com, ²faqihpsychoum26@gmail.com,

³sri.ernawati@usahidsolo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe the subjective well-being (SWB) of students who have experienced toxic relationships. A qualitative approach with a descriptive phenomenological method was used to explore the subjective experiences of six informants consisting of three main informants and three supporting informants. Data were collected through in-depth interviews and non-participant observation. The results showed that after leaving toxic relationships, students experienced increased positive affect, such as feelings of relief, happiness, and self-confidence, healthier cognitive evaluations of life, as well as improved social relationships and spirituality. Social support from friends and family, along with involvement in spiritual activities such as worship, also strengthened the recovery process of subjective well-being. These findings indicate that the integration of affect, cognitive evaluation, social relationships, and spirituality forms an important foundation in the recovery and strengthening of students' psychological well-being after unhealthy relationships.

Keywords: subjective well-being, toxic relationship, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan subjective well-being (SWB) pada siswa yang pernah mengalami toxic relationship. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi deskriptif digunakan untuk menggali pengalaman subjektif enam informan yang terdiri dari tiga informan utama dan tiga informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah keluar dari hubungan toxic, siswa mengalami peningkatan afeksi positif (seperti perasaan lega, bahagia, dan percaya diri), evaluasi kognitif yang lebih sehat terhadap kehidupan, serta peningkatan hubungan sosial dan spiritualitas. Dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta keterlibatan dalam aktivitas spiritual seperti ibadah, turut memperkuat proses pemulihan subjective well-being. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi antara afeksi, evaluasi kognitif, hubungan sosial, dan spiritualitas membentuk dasar penting dalam proses pemulihan dan penguatan kesejahteraan psikologis siswa pasca hubungan yang tidak sehat.

Kata Kunci: subjective well-being, toxic relationship, siswa

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar untuk menjalin relasi dan membangun kedekatan dengan individu lain, termasuk hubungan romantis. Bagi remaja, relasi romantis seringkali diwujudkan dalam bentuk pacaran sebagai bentuk eksplorasi emosional dan sosial sebelum memasuki jenjang pernikahan, Tucker (dalam Resty Wulandari, 2021). Pacaran dipandang sebagai ajang saling mengenal secara lebih mendalam, yang dalam praktiknya melibatkan interaksi intens dan berulang antara dua individu. Melalui pacaran, remaja belajar tentang kedekatan emosional, afeksi, dan pengambilan keputusan dalam hubungan interpersonal Roisman et al., (2009)

Namun, tidak semua hubungan pacaran berjalan secara sehat. Fenomena *toxic relationship* menjadi salah satu dinamika relasional yang patut mendapat perhatian, terutama di kalangan remaja. *Toxic relationship* merupakan bentuk relasi yang tidak saling mendukung, ditandai dengan dominasi salah satu pihak, manipulasi emosional, dan tekanan psikologis yang membuat pasangan merasa

tidak nyaman, tertekan, bahkan kehilangan jati diri. Nadia Nurul Saskia et al., (2023). Ciri-ciri dari *toxic relationship* seringkali disalahartikan sebagai tanda cinta, seperti kecemburuan berlebihan, sikap posesif, pembatasan aktivitas sosial, hingga kontrol terhadap pergaulan pasangan Daeli & Santosa, (2024). Sikap semacam ini cenderung mengarah pada bentuk kekerasan psikologis, meskipun kerap kali tidak disadari oleh korbannya.

Fenomena *toxic relationship* di kalangan remaja Indonesia menunjukkan tren yang semakin mengkhawatirkan. Secara nasional, Komnas Perempuan melalui Catatan Tahunan (CATAHU) 2024 mencatat sebanyak 407 kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) sepanjang tahun 2024. Angka ini menjadikan KDP sebagai salah satu bentuk kekerasan personal yang cukup dominan, setelah kekerasan oleh mantan pasangan dan terhadap istri. Secara keseluruhan, jumlah kekerasan berbasis gender yang dilaporkan mencapai 330.097 kasus, meningkat 14,17% dibandingkan tahun sebelumnya. Di tingkat lokal, SPEK-HAM Surakarta mencatat 6 kasus KDP di wilayah

Soloraya selama tahun 2023 sampai 2024 dari total 75 kasus kekerasan yang diterima. Meskipun jumlahnya tidak besar, data ini menunjukkan bahwa KDP juga terjadi di lingkungan Surakarta. Hal ini menggambarkan masih rendahnya kesadaran remaja terhadap hubungan yang tidak sehat, serta kurangnya perhatian dari lingkungan sekitar terhadap isu ini.

Hasil observasi dan wawancara awal dengan beberapa siswa di SMA Batik 1 Surakarta, yang dilaksanakan pada bulan Juni 2025, menguatkan adanya dampak nyata dari *toxic relationship*. Tiga siswa yang diwawancarai secara mendalam, yakni VN (laki-laki, 17 tahun), MS (perempuan, 17 tahun), dan LN (perempuan, 17 tahun), mengaku mengalami tekanan emosional selama berada dalam hubungan tidak sehat. Mereka menyampaikan adanya perasaan tidak berharga, perubahan suasana hati yang ekstrem, hingga hambatan dalam bersosialisasi dan menurunnya performa akademik. Salah satu siswa bahkan menyebutkan bahwa selama menjalani hubungan toxic, ia merasa dirinya seperti kehilangan jati diri, merasa tidak berharga dan mengalami gangguan emosional yang

cukup serius, seperti rasa cemas, takut ditinggalkan, dan sedih berkepanjangan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Chairunnisa et al., (2025) yang menunjukkan bahwa hubungan tidak sehat berdampak langsung pada munculnya rasa tidak aman, trauma emosional, dan penurunan kualitas hidup sosial serta akademik remaja. Selain itu, individu yang berada dalam hubungan *toxic* cenderung mengalami penurunan emosi positif dan peningkatan emosi negatif secara berkelanjutan, yang berdampak langsung pada rendahnya tingkat kepuasan hidup mereka. Padahal, dukungan sosial berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan meningkatkan kepuasan hidup, sehingga menjadi salah satu faktor protektif utama dalam pembentukan *subjective well-being* (Diener, 2000). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Sardi & Ayriza, (2020) yang menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup dan emosi positif yang mereka rasakan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mengeksplorasi

subjective well-being pada siswa yang pernah mengalami *toxic relationship* dengan menelaah pengalaman pribadi, refleksi emosi, serta perubahan psikologis setelah keluar dari hubungan tersebut. Dengan meninjau dari kerangka teoritis tiga komponen *subjective well-being* menurut Diener (2000), yaitu evaluasi kognitif terhadap kehidupan, keseimbangan afektif (emosi positif dan negatif), dan didukung oleh dukungan sosial, serta dimensi spiritualitas yang menyokong kesejahteraan secara holistik.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif individu, khususnya pengalaman yang tidak dapat dijangkau melalui metode kuantitatif seperti angket atau skala pengukuran. Fenomenologi deskriptif digunakan untuk menggali makna esensial dari pengalaman remaja yang pernah menjalani *toxic relationship* dan dampaknya terhadap

subjective well-being, tanpa menambahkan interpretasi dari luar, melainkan tetap berpegang pada deskripsi otentik dari perspektif partisipan.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan setiap informan selama periode bulan Juni 2025, di lingkungan sekolah maupun diluar, dan secara daring tergantung pada ketersediaan informan.

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari enam orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti pernah berada dalam hubungan *toxic* dan mengalami perubahan dalam *subjective well-being* setelah hubungan tersebut berakhir. Informan utama terdiri atas tiga siswa SMA Batik 1 Surakarta: VN (laki-laki, 17 tahun), MS (perempuan, 17 tahun), dan LN (perempuan, 17 tahun), yang secara langsung mengalami hubungan *toxic* dan bersedia membagikan pengalaman serta proses pemulihan mereka.

Sementara itu, dua informan pendukung adalah SN (laki-laki, 17 tahun), teman dekat dari VN, dan LS (perempuan, 17 tahun), teman dari MS dan NM (Perempuan, 17 Tahun), sahabat dari LN. Kedua informan pendukung memberikan perspektif eksternal mengenai perubahan perilaku dan kondisi emosional yang dialami oleh informan utama.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami subjective well-being pada siswa yang pernah mengalami toxic relationship dengan menelaah pengalaman pribadi, refleksi emosi, serta perubahan psikologis setelah keluar dari hubungan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa selama berada dalam hubungan toxic para informan mengalami ketidakseimbangan afeksi negatif, ketidakpuasan terhadap hidup, serta penurunan rasa bahagia dan penghargaan terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penurunan subjective well-being, khususnya pada aspek afeksi dan evaluasi kognitif terhadap kehidupan sebagaimana dijelaskan oleh Ed Diener dalam konsep subjective well-

being yang mencakup life satisfaction, positive affect, dan negative affect.

Salah satu informan, VN (laki-laki, 17 tahun), mengungkapkan bahwa selama berada dalam hubungan toxic dirinya merasa kehilangan harga diri karena terus-menerus mencari perhatian dari pasangannya. VN menyatakan: “Waktu masih di hubungan yang kemarin itu, aku benar-benar ngerasa harga diriku turun banget. Aku kayak harus ngemis buat nanyain terus dia di mana, kabarnya gimana, terus-terusan cari perhatiannya... pokoknya bener-bener ngerasa diriku rendah banget.” (Informan utama 1, 76–79). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa toxic relationship memengaruhi evaluasi diri individu hingga memunculkan perasaan tidak berharga dan rendah diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arifin & Nurchayati (2023) yang menyatakan bahwa individu dalam hubungan toxic cenderung mengalami penurunan self-worth dan dominasi emosi negatif seperti sedih, cemas, dan stres berkepanjangan.

Selain itu, para informan juga mengalami tekanan emosional yang memengaruhi hubungan sosial dan

kehidupan sehari-hari. Mereka mengaku menjadi lebih murung, sensitif, mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem, serta kesulitan menjalin relasi sosial yang sehat. Kondisi tersebut memperlihatkan dominasi afeksi negatif yang kuat selama berada dalam hubungan toxic. Dalam kerangka subjective well-being, tingginya afeksi negatif dan rendahnya afeksi positif menjadi indikator rendahnya kesejahteraan subjektif individu (Diener dalam Nisfiannor et al., 2004).

Namun, setelah berhasil keluar dari hubungan tersebut, para informan mulai menunjukkan peningkatan afeksi positif yang cukup signifikan. Informan MS (perempuan, 17 tahun) menyatakan bahwa dirinya merasa jauh lebih lega dan terbebas dari tekanan emosional setelah hubungan tersebut berakhir. MS mengatakan: "Aku udah lebih jauh lebih lega, terus kayak udah plong gitu sih, udah gak mikirin dia sama sekali. Jadi udah gak selalu nyariin dia di setiap mana pun sudut gitu." (Informan utama 2, 86). Pernyataan tersebut menunjukkan munculnya perasaan lega dan tenang sebagai bentuk pemulihan emosional

setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Afeksi positif juga tampak meningkat pada LN (perempuan, 17 tahun), yang merasa dirinya menjadi lebih sehat, percaya diri, dan mampu mengembangkan diri setelah terbebas dari toxic relationship. LN mengatakan: "Setelah sama dia tuh aku ngerasa jauh lebih baik sih. Dari segi otak, kayak aku sekarang lebih pintar, lebih cerdas, gitu. Sekarang juga aku lebih body goals, lebih sehat. Karena aku kan suka olahraga sekarang, ternyata aku suka banget lari sekarang." (Informan utama 3, 199–205). Pengalaman LN menunjukkan bahwa pemulihan dari hubungan toxic tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga pada perkembangan diri, kesehatan fisik, dan rasa percaya diri.

Perubahan positif tersebut juga diamati oleh informan pendukung. SN, teman VN, menyatakan bahwa setelah putus VN kembali menjadi lebih ceria dan emosinya lebih stabil dibanding sebelumnya. Hal serupa diungkapkan oleh NM yang melihat LN menjadi lebih periang dan tidak lagi mudah marah setelah keluar dari hubungan toxic. Temuan ini

menunjukkan bahwa pemulihan subjective well-being tidak hanya dirasakan secara internal oleh informan utama, tetapi juga tampak dalam perubahan perilaku sosial yang diamati oleh lingkungan sekitar.

Peningkatan afeksi positif ini dapat dijelaskan melalui teori Broaden-and-Build of Positive Emotions yang dikemukakan oleh Barbara Fredrickson. Teori tersebut menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas cara berpikir individu dan membantu membangun sumber daya psikologis seperti optimisme, resiliensi, dan hubungan sosial yang lebih sehat. Dalam konteks penelitian ini, rasa lega, bahagia, dan percaya diri yang muncul setelah keluar dari hubungan toxic menjadi fondasi penting dalam membangun kembali subjective well-being para informan.

Selain perubahan afeksi, para informan juga menunjukkan peningkatan dalam evaluasi kognitif terhadap kehidupan. Setelah keluar dari hubungan toxic, mereka merasa hidup lebih bermakna, lebih bebas, dan lebih puas terhadap kehidupannya saat ini. VN menyatakan bahwa dirinya merasa

lebih leluasa menjalani hidup tanpa kontrol dari pasangan. Ia juga menilai kepuasan hidupnya sebesar 9,5 dari 10 setelah berhasil move on, meskipun masih memiliki sedikit kenangan emosional terhadap mantan pasangannya. Sementara itu, LN bahkan menyebut tingkat kepuasan hidupnya “seribu dibanding sepuluh” karena merasa hidupnya jauh lebih baik, lebih sehat, dan lebih percaya diri dibanding sebelumnya.

Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan dimensi evaluasi kognitif dalam subjective well-being, yaitu bagaimana individu menilai kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Julianto et al. (2020) yang menunjukkan bahwa individu yang berhasil keluar dari hubungan toxic cenderung mengalami peningkatan harga diri, harapan hidup, dan kepuasan hidup secara psikologis.

Perubahan positif tersebut juga dapat dijelaskan melalui teori Self-Determination yang dikembangkan oleh Deci & Ryan (1985). Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa subjective well-being meningkat ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu otonomi, kompetensi, dan

keterhubungan. Pada penelitian ini, kebutuhan otonomi tampak ketika VN merasa lebih bebas menjalani hidup tanpa larangan pasangan. Kebutuhan kompetensi terlihat pada LN yang merasa lebih sehat, lebih pintar, dan lebih percaya diri setelah aktif dalam olahraga dan aktivitas positif lainnya. Sementara itu, kebutuhan keterhubungan terpenuhi melalui hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman dan keluarga setelah keluar dari toxic relationship.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penting dalam proses pemulihan *subjective well-being* para informan. Informan pendukung menggambarkan bahwa mereka berusaha memberikan dukungan emosional melalui candaan, motivasi, dan menemani informan utama agar tidak larut dalam kesedihan. LS, sebagai informan pendukung MS, mengatakan bahwa dirinya sering membuat MS tertawa sehingga MS menjadi lebih bahagia. Sementara itu, NM juga berusaha memberikan dukungan emosional kepada LN dengan menyemangatnya dan mengajak beraktivitas bersama di luar rumah.

Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai sumber validasi emosional dan membantu individu membangun kembali keseimbangan emosinya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Sardi & Ayriza (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi besar terhadap peningkatan *subjective well-being* remaja, terutama dalam menghadapi tekanan relasional. Dalam perspektif psikologi positif, pentingnya hubungan sosial yang suportif juga dijelaskan dalam model PERMA oleh Martin Seligman, yang menempatkan positive relationships sebagai salah satu pilar utama pembentuk kesejahteraan psikologis.

Selain dukungan sosial, spiritualitas juga muncul sebagai aspek penting dalam proses pemulihan para informan. Setelah keluar dari hubungan toxic, para informan mulai mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah wajib maupun sunnah seperti shalat, puasa, dan berdoa. MS mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih fokus beribadah dan merasa lebih tenang setelah memperdalam spiritualitas. VN juga menyatakan bahwa mendekatkan diri

kepada Tuhan membantunya keluar dari keterpurukan emosional dan memberikan ketenangan batin.

Peningkatan spiritualitas ini menunjukkan bahwa religiusitas dan spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme coping emosional dalam menghadapi pengalaman negatif. Aktivitas spiritual membantu para informan mengurangi emosi negatif seperti sedih, marah, dan kecewa, sekaligus membangun harapan dan makna hidup yang baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harjanti (2021) yang menyatakan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan *subjective well-being* pada remaja yang mengalami tekanan emosional.

Selain itu, penelitian Utami (2012) menunjukkan bahwa *positive religious coping* mampu meningkatkan *subjective well-being* melalui pencarian makna spiritual, dukungan religius, dan reinterpretasi positif terhadap pengalaman hidup. Dalam konteks penelitian ini, spiritualitas membantu informan membangun kembali pandangan positif terhadap diri sendiri, hubungan sosial, dan masa depan mereka.

Dengan demikian, integrasi antara afeksi positif, evaluasi kognitif yang sehat, dukungan sosial, dan spiritualitas menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan *subjective well-being* siswa pasca mengalami *toxic relationship*.

D. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa *subjective well-being* remaja yang pernah mengalami *toxic relationship* dapat pulih melalui proses psikologis yang menyeluruh. Peningkatan afeksi positif, evaluasi kognitif yang lebih sehat, serta dukungan sosial dan spiritualitas berperan penting dalam memperkuat pemulihan tersebut.

Setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat, para informan mengalami perubahan positif berupa rasa lega, peningkatan kepercayaan diri, serta hubungan sosial dan spiritual yang lebih kuat. Pemenuhan kebutuhan dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan juga menjadi faktor utama yang memperkuat *subjective well-being* mereka.

Dengan demikian, pemulihan *subjective well-being* pasca *toxic*

relationship terjadi melalui integrasi aspek emosional, kognitif, sosial, dan spiritual yang saling mendukung dalam membentuk kesejahteraan yang lebih bermakna dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Resty Wulandari, Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya, (Skripsi Sarjana, Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik universitas Sriwijaya, 2021), hlm. 1 (diakses tahun 2025, <https://journal.appisi.or.id/index.php/wissen/article/view/109>).
- Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 45–61. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53156>
- Chairunnisa, D., Febrianti, A. N., & Ramadhan, N. M. (2025). *Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review*. 18(1), 44–56.
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>
- Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well-Being Pada Remaja Akhir Di Universitas Tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 74–93.
- Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057>
- Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Cauffman, E., & Spieker, S. (2009). The developmental significance of adolescent romantic relationships: Parent

- and peer predictors of engagement and quality at age 15. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1294–1303.
<https://doi.org/10.1007/s10964-008-9378-4>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologica*, 2(1), 41–48.
<https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.34116>
- Utami, M. S., & Psikologi, F. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 46–66.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum.
- Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Front Psychol*. 2023 Jan 24;14:1059057. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1059057. PMID: 36760434; PMCID: PMC9902704.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (CATAHU 2024). *Catahu 2024: Menata Data, Menajamkan Arah: Refleksi Pendokumentasian dan Tren Kasus Kekerasan terhadap Perempuan*. Jakarta. (Online). Available: <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>. (Diakses 28 Juli 2025).
- Radio Republik Indonesia (RRI). *Kasus Kekerasan di Solo Makin Meningkat*. Soloraya (Online). Available: https://rri.co.id/daerah/650400/kasus-kekerasan-di-solo-makin-meningkat?utm_source=chatgpt.com. (Diakses 28 Juli 2025).