

Life after break up : Dampak putus cinta terhadap kesehatan mental dan strategi coping pada mahasiswa

Dwi Natasya Islamiyah

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: natasyaislamiah09@gmail.com

Kata Kunci:

Putus cinta; kesehatan mental; mahasiswa; coping; depresi

Keywords:

Breakup; mental health; student; coping; depression

ABSTRAK

Putus cinta merupakan salah satu pengalaman emosional yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada fase dewasa awal yang ditandai dengan eksplorasi hubungan interpersonal dan pencarian identitas diri. Pengalaman ini sering kali dianggap sebagai peristiwa biasa, namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa putus cinta dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, stres emosional, hingga penurunan fungsi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak putus cinta terhadap kesehatan mental

mahasiswa serta mengidentifikasi strategi coping yang digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif, mengkaji berbagai jurnal ilmiah dari perguruan tinggi di Indonesia yang dapat diakses secara terbuka. mahasiswa yang mengalami putus cinta cenderung mengalami gangguan emosional seperti kesedihan mendalam, kehilangan motivasi, penurunan harga diri, serta kesulitan dalam konsentrasi. Strategi coping yang digunakan mahasiswa meliputi coping adaptif seperti regulasi emosi, dukungan sosial, dan aktivitas positif, serta coping maladaptif seperti penarikan diri dan ruminasi berlebihan. Regulasi emosi terbukti menjadi faktor penting dalam mempercepat pemulihan kondisi psikologis individu setelah putus cinta. Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga berperan signifikan dalam membantu individu mengatasi tekanan emosional.

ABSTRACT

Breakups are one of the common emotional experiences faced by university students, particularly during early adulthood, a phase characterized by the exploration of interpersonal relationships and the search for personal identity. Although often considered a normal life event, numerous studies have shown that breakups can have significant impacts on mental health, including increased anxiety, depression, emotional stress, and even a decline in academic performance. This study aims to analyze in depth the impact of breakups on students' mental health and to identify the coping strategies used to deal with these conditions. The method employed is a literature review with a descriptive qualitative approach, examining various scientific journals from universities in Indonesia that are openly accessible. Students who experience a breakup tend to suffer from emotional disturbances such as deep sadness, loss of motivation, decreased self-esteem, and difficulty concentrating. The coping strategies used by students include adaptive coping, such as emotional regulation, social support, and positive activities, as well as maladaptive coping, such as withdrawal and excessive rumination. Emotional regulation has been shown to be an important factor in accelerating the recovery of an individual's psychological condition after a breakup. Social support from friends and family also plays a significant role in helping individuals cope with emotional distress.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk sosial yang sejak usia dini merasa perlu untuk berinteraksi, berkomunikasi, bersosialisasi, dan membentuk ikatan dengan orang lain. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, individu sering mencari dan menjalin hubungan dengan orang lain (Empati et al., 2025). Namun, tidak semua hubungan berjalan dengan baik, sehingga putus cinta menjadi pengalaman yang cukup umum terjadi.

Putus cinta sering dianggap sebagai pengalaman emosional biasa, tetapi dalam kenyataannya, peristiwa ini dapat memicu stres psikologis yang cukup besar. Mahasiswa saat ini menghadapi tekanan yang sangat besar, baik dari lingkungan akademik, sosial, maupun personal. Tekanan ini menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, hingga burnout (Aziz, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa putus cinta dapat menyebabkan perubahan signifikan dalam kondisi psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan fungsi kognitif. Bahkan, pengalaman patah hati dapat memicu perubahan neurobiologis yang berdampak pada kesejahteraan mental individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana dampak putus cinta terhadap kesehatan mental mahasiswa serta strategi coping yang digunakan untuk menghadapinya.

Pembahasan

Dampak Putus Cinta terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Putus cinta merupakan pengalaman yang cukup umum dialami mahasiswa pada masa dewasa awal. Pada fase ini, hubungan romantis sering menjadi bagian penting dalam kehidupan karena berkaitan dengan kebutuhan akan kedekatan emosional, rasa nyaman, dan dukungan dari pasangan. Ketika hubungan tersebut berakhir, banyak mahasiswa mengalami perubahan emosional yang tidak ringan. Perasaan kehilangan seseorang yang selama ini hadir dalam kehidupan sehari-hari dapat memunculkan berbagai reaksi psikologis, mulai dari kesedihan hingga stres yang berkepanjangan (Empati et al., 2025). Secara emosional, mahasiswa yang mengalami putus cinta umumnya merasakan kesedihan, kekecewaan, dan rasa kehilangan yang mendalam. Tidak sedikit yang merasa bahwa sebagian harapan dan rencana yang telah dibangun bersama pasangan ikut berakhir. Kondisi tersebut sering disertai dengan kecemasan, terutama ketika individu mulai memikirkan masa depannya tanpa kehadiran pasangan atau mempertanyakan kemampuannya untuk membangun hubungan baru di kemudian hari (Putri et al., 1851). Bagi sebagian mahasiswa, proses menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir membutuhkan waktu yang cukup panjang karena mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Pengalaman putus cinta juga memiliki kaitan yang erat dengan munculnya gejala depresi. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengalaman putus cinta dan tingkat depresi pada mahasiswa, dengan nilai korelasi sebesar 0,674 (Ekonomi & Yogyakarta, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin kuat tekanan emosional yang dirasakan setelah putus cinta, semakin besar pula kemungkinan individu mengalami gejala depresi. Kondisi ini dapat ditandai dengan hilangnya minat

terhadap aktivitas yang sebelumnya disukai, menurunnya semangat menjalani kegiatan sehari-hari, munculnya perasaan tidak berharga, hingga rasa putus asa yang berkepanjangan.

Selain memengaruhi kondisi emosional, putus cinta juga dapat mengganggu fungsi kognitif mahasiswa. Banyak mahasiswa mengaku sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, membaca materi, atau mengerjakan tugas setelah mengalami patah hati. Pikiran mereka sering kali dipenuhi oleh kenangan masa lalu, penyesalan, maupun pertanyaan mengenai penyebab berakhirnya hubungan. Akibatnya, fokus belajar menjadi terganggu dan kemampuan untuk memahami materi perkuliahan mengalami penurunan.

Gangguan konsentrasi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademik. beberapa mahasiswa menjadi kurang aktif dalam perkuliahan, mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, bahkan menunjukkan penurunan hasil belajar. hal ini menunjukkan bahwa dampak putus cinta tidak hanya dirasakan pada aspek emosional, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aktivitas penting dalam kehidupan mahasiswa.

Dari sisi perilaku, putus cinta sering diikuti oleh perubahan kebiasaan sehari-hari. Sebagian mahasiswa mengalami gangguan tidur karena terus memikirkan hubungan yang telah berakhir, sementara sebagian lainnya justru lebih banyak tidur sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang dirasakan. Perubahan pola makan juga kerap terjadi, baik berupa penurunan nafsu makan maupun makan secara berlebihan. Selain itu, tekanan emosional dalam hubungan interpersonal dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku seseorang secara keseluruhan (Syafdana & Gumelar, 2024).

Mahasiswa yang sedang menghadapi putus cinta juga cenderung mengurangi interaksi sosial. Mereka lebih memilih menyendiri, menghindari pertemuan dengan teman, atau membatasi keterlibatan dalam berbagai kegiatan sosial. Jika kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama tanpa adanya dukungan yang memadai, maka risiko munculnya masalah kesehatan mental yang lebih serius dapat meningkat. Oleh karena itu, putus cinta perlu dipahami bukan hanya sebagai pengalaman emosional biasa, tetapi juga sebagai peristiwa yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Dampak Putus Cinta

Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi putus cinta. Ada yang mampu bangkit dalam waktu relatif singkat, tetapi ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama untuk memulihkan kondisi emosionalnya. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa dampak putus cinta tidak dirasakan secara sama oleh setiap individu. Besar atau kecilnya dampak yang muncul dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar

Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kematangan emosi. Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang baik umumnya lebih mampu menerima kenyataan bahwa suatu hubungan dapat berakhir. Mereka cenderung dapat mengendalikan emosi,

memahami situasi secara lebih objektif, dan tidak mudah larut dalam kesedihan yang berkepanjangan. Sebaliknya, mahasiswa yang belum memiliki kematangan emosi yang cukup sering mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan negatif sehingga lebih rentan mengalami stres maupun depresi.

Kemampuan mengatur emosi juga berperan penting dalam proses pemulihan setelah putus cinta. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik biasanya dapat mengekspresikan kesedihan secara sehat tanpa harus terjebak dalam perasaan negatif dalam waktu yang lama. Mereka cenderung lebih terbuka untuk mencari bantuan, berbagi cerita dengan orang terdekat, serta berusaha mencari cara untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengendalikan emosi sering kali menunjukkan respons yang kurang sehat, seperti terus menyalahkan diri sendiri, menyimpan kemarahan, atau terjebak dalam penyesalan yang berkepanjangan.

Selain faktor internal, lamanya hubungan yang dijalani juga turut memengaruhi tingkat dampak yang dirasakan. Semakin lama hubungan berlangsung, semakin kuat pula ikatan emosional yang terbentuk antara kedua pihak. Oleh karena itu, ketika hubungan tersebut berakhir, proses penerimaan dan pemulihan biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama (Zahroh et al., 2024). Hubungan yang telah berlangsung bertahun-tahun umumnya melibatkan banyak kenangan, kebiasaan, serta harapan masa depan yang dibangun bersama, sehingga perpisahan dapat terasa lebih menyakitkan.

Kualitas hubungan sebelum putus juga menjadi faktor yang tidak kalah penting. Hubungan yang dipenuhi konflik, pengkhianatan, atau perlakuan yang tidak sehat dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam. Pengalaman tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis setelah putus cinta, tetapi juga dapat memengaruhi cara seseorang memandang dan membangun hubungan romantis di masa depan. Sebaliknya, hubungan yang berakhir dengan komunikasi yang baik cenderung lebih mudah diterima meskipun tetap menimbulkan rasa sedih dan kehilangan.

Di samping faktor-faktor tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang sangat berpengaruh dalam proses pemulihan. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitarnya umumnya lebih mampu menghadapi tekanan emosional dibandingkan mereka yang harus menghadapi masalah tersebut seorang diri (Ahyani & Arifa, 2024). Kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi perasaan kesepian, dan membantu individu melihat situasi dari sudut pandang yang lebih positif.

Dukungan sosial tidak selalu berbentuk solusi atau nasihat. Dalam banyak kasus, keberadaan seseorang yang bersedia mendengarkan cerita dan memahami perasaan yang dialami sudah menjadi bantuan yang sangat berarti. Selain itu, ajakan untuk melakukan aktivitas bersama atau terlibat dalam kegiatan sosial juga dapat membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari kesedihan yang dirasakan. Dengan adanya lingkungan yang suportif, proses pemulihan setelah putus cinta dapat berlangsung lebih baik dan kesehatan mental mahasiswa pun lebih terjaga.

Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Putus Cinta

Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi putus cinta. Ada yang mampu menerima keadaan dan kembali menjalani aktivitas seperti biasa, tetapi ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari pengalaman tersebut. Cara seseorang menghadapi tekanan emosional akibat putus cinta dikenal sebagai strategi coping, yaitu usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres atau tekanan yang sedang dihadapi (Nur et al., 2018). Strategi ini berperan penting dalam menentukan bagaimana kondisi mental seseorang berkembang setelah berakhirnya sebuah hubungan.

Secara umum, strategi coping dibagi menjadi dua, yaitu coping adaptif dan coping maladaptif. Coping adaptif merupakan cara-cara yang membantu individu menghadapi masalah secara sehat dan konstruktif. Bentuk coping ini dapat berupa kemampuan mengelola emosi, mencari dukungan dari orang lain, serta melibatkan diri dalam berbagai aktivitas yang bermanfaat. Mahasiswa yang menggunakan coping adaptif biasanya lebih mampu menerima kenyataan bahwa hubungan telah berakhir dan berusaha melanjutkan kehidupannya secara perlahan tanpa terus-menerus terjebak dalam kesedihan.

Salah satu bentuk coping adaptif yang penting adalah regulasi emosi. Kemampuan ini membantu seseorang memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang tepat. Setelah mengalami putus cinta, munculnya rasa sedih, kecewa, marah, atau kehilangan merupakan hal yang wajar. Oleh karena itu, mahasiswa tidak perlu menekan atau menyangkal perasaan tersebut. Sebaliknya, menerima dan memahami emosi yang muncul dapat membantu proses pemulihan berjalan lebih sehat. Dengan cara ini, seseorang dapat belajar mengambil makna dari pengalaman yang dialami tanpa harus terus larut dalam kesedihan.

Dukungan sosial juga menjadi salah satu strategi yang banyak membantu mahasiswa dalam menghadapi masa-masa sulit setelah putus cinta. Berbagi cerita dengan teman, keluarga, atau orang yang dipercaya sering kali membuat beban emosional terasa lebih ringan. Selain memperoleh tempat untuk mencurahkan perasaan, mahasiswa juga dapat memperoleh pandangan baru yang membantu mereka melihat situasi secara lebih objektif (Nur et al., 2018). Kehadiran orang-orang terdekat sering kali memberikan rasa nyaman dan keyakinan bahwa mereka tidak harus menghadapi masalah tersebut sendirian.

Selain mencari dukungan dari orang lain, banyak mahasiswa memilih mengisi waktunya dengan berbagai kegiatan positif sebagai bentuk coping. Aktivitas seperti berolahraga, menulis, membaca, mengikuti organisasi, atau mengembangkan hobi baru dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran negatif. Kegiatan tersebut tidak hanya membuat waktu luang menjadi lebih produktif, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu membangun kembali semangat yang sempat menurun akibat putus cinta.

Di sisi lain, tidak semua strategi coping memberikan dampak yang baik. Beberapa mahasiswa justru menggunakan coping maladaptif, yaitu cara menghadapi masalah yang cenderung memperburuk kondisi emosional. Bentuk coping maladaptif yang

sering ditemukan antara lain menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari kenyataan, atau terus-menerus memikirkan pengalaman yang telah berlalu. Salah satu bentuk yang cukup umum adalah ruminasi, yaitu kebiasaan memikirkan kembali peristiwa negatif secara berulang tanpa menemukan solusi yang jelas. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang terjebak dalam ruminasi cenderung lebih sulit memaafkan dan lebih lama pulih dari pengalaman putus cinta (Empati et al., 2025).

Ketika seseorang terus mengingat kenangan buruk, mempertanyakan kesalahan yang terjadi, atau menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan, proses pemulihan menjadi lebih lambat. Perasaan sedih yang seharusnya berangsur-angsur berkurang justru dapat bertahan lebih lama dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali cara mereka menghadapi tekanan emosional dan berusaha mengembangkan strategi coping yang lebih sehat. Dengan coping yang adaptif, proses pemulihan setelah putus cinta dapat berlangsung lebih baik sehingga mahasiswa dapat kembali menjalani kehidupan akademik maupun sosial secara optimal.

Peran Institusi Pendidikan dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan tempat mereka belajar. Dalam hal ini, institusi pendidikan memiliki peran yang penting karena kampus merupakan tempat mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya. Selain berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh ilmu pengetahuan, kampus juga perlu menjadi lingkungan yang mampu mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswanya, terutama ketika mereka sedang menghadapi berbagai permasalahan pribadi, termasuk pengalaman putus cinta.

Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh perguruan tinggi adalah menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan dilakukan secara profesional. Layanan ini dapat menjadi tempat bagi mahasiswa untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami serta memperoleh bantuan dalam mengelola emosi dan stres. Melalui proses konseling, mahasiswa dapat lebih memahami kondisi dirinya, menemukan cara yang tepat untuk menghadapi masalah, dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat. Kehadiran konselor yang kompeten juga dapat membantu mahasiswa merasa lebih aman dan nyaman saat mencari bantuan.

Selain layanan konseling, kampus perlu meningkatkan edukasi mengenai kesehatan mental agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, diskusi, maupun kampanye yang membahas isu-isu kesehatan mental yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran mengenai kesehatan mental, mahasiswa diharapkan lebih peka terhadap kondisi dirinya sendiri maupun orang-orang di sekitarnya.

Lingkungan kampus yang suportif dan inklusif juga menjadi faktor penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa akan lebih mudah mencari bantuan ketika mereka merasa diterima, dihargai, dan tidak takut mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Suasana kampus yang positif dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan,

termasuk masalah yang berkaitan dengan hubungan interpersonal (Triwahyuni & Prasetyo, 2021).

Upaya lain yang dapat dilakukan adalah mengembangkan program pendampingan sebaya atau peer support. Program ini memungkinkan mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta membantu satu sama lain dalam menghadapi berbagai permasalahan. Dukungan dari teman sebaya sering kali terasa lebih dekat karena berasal dari orang-orang yang berada pada tahap kehidupan yang sama. Kehadiran kelompok pendukung seperti ini dapat membantu mahasiswa merasa bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan yang dialami.

Dengan berbagai bentuk dukungan tersebut, institusi pendidikan dapat berperan aktif dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mentalnya. Dukungan yang diberikan tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional akibat putus cinta, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup, kemampuan beradaptasi, serta keberhasilan mereka dalam menjalani aktivitas akademik. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan kampus yang peduli terhadap kesehatan mental merupakan langkah penting untuk mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Kesimpulan dan Saran

Putus cinta merupakan pengalaman emosional yang memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dampak tersebut meliputi gangguan emosional, kognitif, dan perilaku yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis serta performa akademik. Faktor seperti kematangan emosi, durasi hubungan, dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat dampak yang dirasakan.

Strategi coping yang tepat, terutama coping adaptif seperti regulasi emosi dan dukungan sosial, dapat membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif putus cinta. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan coping yang baik serta bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang memadai.

Saran

1. Bagi Mahasiswa: Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan strategi coping yang adaptif ketika menghadapi putus cinta, seperti memperkuat regulasi emosi, mencari dukungan sosial, serta melakukan aktivitas positif agar kesehatan mental tetap terjaga.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Perguruan tinggi diharapkan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses serta program edukasi kesehatan mental untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.
3. Bagi Keluarga dan Teman Sebaya: Keluarga dan teman sebaya diharapkan memberikan dukungan emosional yang positif kepada mahasiswa yang mengalami putus cinta agar mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah tersebut.

Daftar Pustaka

- Ahyani, S., & Arifa, L. N. (2024). Examining Self-Compassion , Social Support , And Mental Well-Being Among Fast Track Students at UIN Malang The Fast Track Program at UIN Malang is an innovative educational scheme designed for students eager to complete both their Bachelor ' s and Master . 9(2), 165–180. <https://repository.uin-malang.ac.id/20962/2/20962.pdf>
- Aziz, R. (2024). Pendidikan Kreatif untuk Kesehatan Mental. UIN Malang, 15–20. <http://repository.uin-malang.ac.id/22679/3/22679.pdf>
- Ekonomi, F. I., & Yogyakarta, U. A. (2025). Hubungan Pengalaman Putus Cinta dengan Depresi pada Gen Z di Kota Magelang. 5(1), 1842–1854.
- Empati, J., Pada, P. S., & Relasi, K. (2025). Peran self-disclosure pada kepuasan relasi romantis dewasa awal yang berpacaran. 14(April), 112–117.
- Nur, A., Tuasikal, A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan Emosi , Problem-Focused Coping , Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. 4(2), 105–118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Putri, C. N., Ariana, A. D., Psikologi, F., & Airlangga, U. (1851). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment. 2(1), 163–171.
- Syafdana, N. N., & Gumelar, R. G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Phenomenology of Toxic Relationship in Interpersonal Communication in Young Adult Students. 13(3), 628–637.
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru Psychological Disorder and Psychological Well-Being among First-year University Students. 26, 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Zahroh, E. A., Mauludiyah, L., Nuqul, F. L., & Ridho, A. (2024). Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Pengaruh Dukungan emosional dan Toxic Relationship Terhadap psychologcal well being pada Mahasiswa The Effect of Emotional Support and Toxic Relationships on Psychological Well-Being in Students. 6(September 2023), 115–121. <https://repository.uin-malang.ac.i/21218/2/21218.pdf>