
**STRATEGI PENANGANAN TOXIC RELATIONSHIP YANG TERJADI PADA DEWASA AWAL
MELALUI PSIKOEDUKASI DENGAN MEDIA PODCAST**

Vira Ardella Yushillia¹, Fikri Yumna Aqilah²
Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2}
Correspondent: viraardella05@gmail.com

Received :18 Oktober 2024 Accepted : 28 Oktober 2024 Published : 31 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi efektivitas psikoedukasi melalui media podcast dalam menangani toxic relationship pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain pretest-posttest. Tiga puluh dewasa awal yang mengalami toxic relationship dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur gejala emosional, fisik, dan perilaku, kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala toxic relationship setelah intervensi, dengan 28 dari 30 peserta menunjukkan perbaikan. Ini menunjukkan bahwa podcast merupakan media psikoedukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang toxic relationship dan self-esteem. Penelitian ini menyoroti fleksibilitas dan aksesibilitas podcast sebagai alat psikoedukasi, yang menjadi sumber daya berharga bagi mereka yang menghadapi toxic relationship.

Kata Kunci: *toxic relationship, psikoedukasi, self-esteem, podcast*

**STRATEGIES FOR HANDLING TOXIC RELATIONSHIPS IN EARLY ADULTHOOD
THROUGH PSYCHOEDUCATION VIA PODCAST MEDIA**

ABSTRACT

This study evaluates the effectiveness of psychoeducation through podcast media in addressing toxic relationships among young adults. The research uses a descriptive quantitative method with a pretest-posttest design. Thirty young adults experiencing toxic relationships were selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring emotional, physical, and behavioral symptoms, then analyzed using a paired sample t-test. The results indicate a significant decrease in toxic relationship symptoms after the intervention, with 28 out of 30 participants showing improvement. This suggests that podcasts are an effective medium for psychoeducation, enhancing participants' understanding of toxic relationships and self-esteem. The study highlights the flexibility and accessibility of podcasts as a psychoeducation tool, providing a valuable resource for those struggling with toxic relationships.

Keywords: *toxic relationship, psychoeducation, self-esteem, podcast*

Introduction

Secara alamiah, manusia memiliki kebutuhan untuk bersosialisasi dan berhubungan dengan orang lain, karena pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial. Interaksi ini bisa dimulai dari hubungan dengan anggota keluarga, teman, rekan kerja, hingga pasangan seperti suami, istri, atau pacar. Memiliki pasangan pada masa dewasa awal adalah langkah awal dalam membangun hubungan secara bertahap, di mana individu menjadi lebih mandiri, mampu mengambil tanggung jawab dewasa, membuat keputusan karier, dan membentuk hubungan intim. Di sisi lain, individu dapat terlibat dalam berbagai jenis hubungan romantis saat mereka mencari apa yang diinginkan dari pasangan (Shulman & Connolly, 2013). Kehadiran pasangan dapat meningkatkan semangat seseorang dalam menjalani aktivitas, serta menjadi dorongan positif. Namun, ada juga situasi di mana individu merasa terbatas, tertekan, atau terancam oleh pasangan, yang dapat menyebabkan hubungan yang tidak sehat.

(Lantagne & Furman, 2017) mengemukakan bahwa masa dewasa tidak hanya ditandai dengan meningkatnya suatu derajat dukungan, namun juga ditandai dengan meningkatnya suatu interaksi negatif, tingkat kendali diri, dan tingkat kecemburuan terhadap suatu hubungan romantis. Dapat disimpulkan bahwa suatu relasi dengan hal negatif didalamnya termasuk pada suatu hubungan toxic relationship

Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan mencatat 401.975 kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2023. Selain itu, Komnas Perempuan juga melaporkan sedikit peningkatan jumlah pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan yang diterima sepanjang tahun tersebut, dengan total 4.374 pengaduan, naik 3 kasus dibandingkan tahun sebelumnya yang mencatat 4.371 kasus. Berdasarkan jenis kekerasan, laporan yang diterima lembaga layanan didominasi oleh kekerasan seksual sebanyak 2.363 kasus atau 54,24%, diikuti kekerasan psikis dengan 1.930 kasus atau 44,11%, kekerasan fisik 1.840 kasus atau 42,11%, dan kekerasan ekonomi 640 kasus atau 14,74%. Di sisi lain, data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa kekerasan psikis menjadi yang terbanyak dengan 3.498 kasus atau 79,98%, diikuti kekerasan fisik sebanyak 2.081 kasus atau 47,33%, kekerasan seksual 2.078 kasus atau 47,28%, dan kekerasan ekonomi dengan 762 kasus atau 17,41%. Angka-angka yang muncul bisa disebabkan oleh toxic relationship yang tidak diatasi dengan baik.

Didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti melalui sebuah kuesioner daring yang dibagikan pada 30 responden, terdapat 93% individu yang pernah atau sedang terdampak pada suatu hubungan toxic dan 7% individu yang tidak pernah terdampak pada hubungan toxic. Selain itu, terdapat 65% individu yang mengalami kekerasan verbal, 20% individu mengalami kekerasan fisik, dan 15%

individu yang terjebak dengan aturan yang terlalu protectif serta gaslighting. Dari data yang peneliti dapatkan tersebut mendukung adanya perilaku toxic relationship pada masa dewasa awal.

Banyaknya individu yang terdampak pada toxic relationship, hal ini dipengaruhi dari beberapa faktor. Menurut (Setianingrum & Kelly, 2023), menyebutkan bahwa faktor internal yang sering mempengaruhi toxic relationship adalah self esteem, kepribadian, dan dorongan seksual. Wulandari (2019) menyebutkan bahwa individu yang memiliki self esteem rendah, sebagai hasil dari kekerasan dimasa lalu ataupun memiliki keluarga yang kurang harmonis akan cenderung mudah terjebak pada toxic relationship.

Dalam penelitian (Setianingrum & Kelly, 2023) mengatakan bahwa toxic relationship dan self esteem memiliki korelasi negatif, dimana semakin tinggi self esteem maka akan semakin rendah toxic relationship dan semakin rendah self esteem maka semakin tinggi toxic relationship. Dijelaskan bahwa angka constant (a) sebesar 83,698, nilai ini merupakan angka yang menunjukkan jika tidak ada self esteem maka nilai konsisten dari toxic relationship adalah sebesar 83,698. Lalu ada nilai regresi (b) sebesar -0,311, hal ini menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% tingkat self esteem, maka toxic relationship akan menurun sebesar -0,311. Hasil ini menunjukkan bahwa jika self esteem naik, maka toxic relationship akan menurun, sebaliknya jika self esteem turun maka toxic relationship akan naik.

Dari beberapa fenomena yang didapat, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Strategi Penanganan Toxic Relationship Yang Terjadi Pada Dewasa Awal Melalui Psikoedukasi Self Esteem Dengan Media Podcast” karena masih perlu untuk dilakukan guna mengetahui apakah strategi podcast efektif untuk psikoedukasi bagi para audiens.

Berdasarkan Wismanto (dalam Alfiani, 2020), istilah toxic relationship terdiri dari dua kata, yaitu toxic dan relationship. Kedua kata tersebut berasal dari bahasa Inggris yang masing-masing berarti racun dan hubungan. Dari makna tersebut, toxic relationship dapat diartikan sebagai hubungan antara individu atau kelompok yang beracun, bersifat merusak, dan berpotensi mematikan. Dengan kata lain toxic relationship dapat diartikan sebagai suatu hubungan yang antara dua individu atau lebih yang memiliki dampak tidak baik yang menimbulkan suatu kerusakan pada individu yang terdampak.

Glass, 1995 dalam (Putra et al., 2023) menyebutkan bahwa Hubungan toxic adalah hubungan yang merusak, di mana satu pihak berusaha menurunkan mental pihak lain melalui berbagai bentuk serangan, seperti merendahkan harga diri dan martabat orang tersebut, sehingga membuatnya merasa hancur secara emosional. Toxic relationship ini juga dipengaruhi oleh aspek yang terdiri dari: gejala emosi, gejala

perilaku, dan gejala fisik. Hal ini sejalan dengan pendapat (Alfiana, 2020) yang menyatakan bahwa hubungan toxic adalah hubungan yang memicu ketidakstabilan emosi, di mana pasangan merasa kurang nyaman saat menjalaninya. Dalam hubungan tersebut, salah satu pihak cenderung memanipulasi, menyebabkan perasaan tertekan, serta kurangnya dukungan dari pihak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa toxic relationship merupakan suatu hubungan yang merusak, dimana individu lainnya memiliki sifat yang cenderung manipulatif, menghancurkan individu lain secara emosional, dan menurunkan kualitas mental dari korbannya.

Adapun faktor dari toxic relationship menurut devi, dkk (2020) terdiri dari faktor eksternal yaitu: kepribadian, korban memiliki rasa ketergantungan, dorongan seksual, harga diri (self esteem) dan faktor internal yaitu: pengaruh lingkungan sosial, selingkuh, perilaku jujur, rasa cemburu.

Menurut Philips (2017) yang tercantum dalam Hutabarat, (2020) podcast merupakan Podcast adalah file audio digital yang diproduksi dan diunggah ke platform online untuk dibagikan kepada khalayak. Podcast merujuk pada distribusi file audio dalam format digital, yang dapat diakses langsung dari komputer, perangkat genggam, atau dikirimkan ke perangkat media portabel seperti pemutar MP3 untuk didengarkan saat bepergian. Locker (2018) dalam (Hutabarat, 2020) mengungkapkan bahwa podcast telah menjangkau lebih dari 155 negara dengan lebih dari 18,5 juta episode. Pertumbuhan ini terus berlanjut hingga sekarang. Selain karena kebutuhan teknologi yang sederhana, aksesibilitas dan ketersediaan podcast juga semakin meluas. Sehingga dapat disimpulkan bahwa podcast dapat menjadi sarana yang mampu menjangkau banyak audiens dari berbagai daerah dan tanpa terikat waktu dan tempat. Sehingga dengan adanya podcast dapat memudahkan dalam menyalurkan ilmu dan pengetahuan mengenai topik yang dibahas dengan cara fleksibel.

Masa dewasa awal adalah periode penemuan diri, stabilisasi, reproduksi, serta masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, keterikatan, dan ketergantungan. Selain itu, terjadi pergeseran nilai, kreativitas, dan gaya hidup baru. Sebagai seorang dewasa, peran dan tanggung jawab meningkat. Di masa ini, seseorang mulai membebaskan diri secara finansial, sosial, dan psikologis dari ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua. Mereka berusaha keras untuk menjadi lebih mandiri dan sebisa mungkin tidak bergantung pada orang lain. Masa dewasa awal adalah masa ketika individu siap mengambil peran, memikul tanggung jawab, dan menerima statusnya dalam masyarakat. Ini adalah masa untuk bekerja, menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial, serta terlibat dalam hubungan dengan lawan jenis. (Putri, 2018) Masa dewasa juga dianggap sebagai masa yang dihadapkan

pada berbagai persoalan perkembangan, sehingga pembinaan sangat diperlukan untuk memperkuat mereka dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan ini.

Hipotesis

Berdasarkan data yang telah dikaji, maka diperoleh hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis Utama (H1): Psikoedukasi melalui media podcast efektif dalam meningkatkan pemahaman individu mengenai strategi penanganan toxic relationship.
2. Hipotesis Alternatif (H2): Individu yang menerima psikoedukasi melalui podcast menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi dan mengatasi ciri-ciri toxic relationship dibandingkan dengan individu yang tidak menerima psikoedukasi tersebut.
3. Hipotesis Nol (H0): Psikoedukasi melalui media podcast tidak memberikan efek signifikan terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan individu dalam menangani toxic relationship.

Methods

Penelitian ini menggunakan metode survey dan wawancara dengan pendekatan kuantitatif. Untuk menentukan ke efektifan podcast dalam psikoedukasi mengenai toxic relationship. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan berjumlah 30 individu dewasa awal. Penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa purposive sampling yang berkriteria sebagai berikut: individu dewasa awal yang berumur 20-25 tahun dan mengalami toxic relationship.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain pretest-posttest untuk mengukur efektivitas psikoedukasi melalui media podcast dalam penanganan toxic relationship pada dewasa awal. Berikut adalah langkah-langkah dalam metode penelitian ini:

1. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan metode pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Subjek diberikan pretest untuk mengukur tingkat toxic relationship sebelum intervensi psikoedukasi, kemudian diberi intervensi melalui podcast, dan terakhir diberikan posttest untuk mengevaluasi perubahan perilaku setelah intervensi

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah 30 orang dewasa awal yang berusia antara 20 hingga 30 tahun dan terlibat dalam hubungan toxic. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling, di

mana hanya individu yang memenuhi kriteria mengalami toxic relationship yang diikutsertakan dalam penelitian.

3. Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah dikembangkan untuk mengukur tiga aspek dari toxic relationship, yaitu:

- a. Gejala emosional: seperti perasaan cemas, marah, atau takut.
- b. Gejala perilaku: seperti perubahan sikap terhadap pasangan.
- c. Gejala fisik: seperti penurunan kondisi fisik atau merasa lelah secara berlebihan.

4. Analisis Data

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk melihat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

5. Reliabilitas dan Validitas

Untuk memastikan keandalan instrumen, dilakukan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha yang menunjukkan nilai reliabilitas yang memadai ($\alpha > 0,7$). Validitas instrumen juga diuji melalui uji validitas konstruk untuk memastikan bahwa kuesioner dapat secara akurat mengukur aspek toxic relationship.

Result

Penelitian mengenai "Strategi Penanganan Toxic Relationship melalui Psikoedukasi dengan Media Podcast" telah dilakukan dengan melibatkan 30 subjek dewasa awal yang mengalami toxic relationship.

Sebelum intervensi, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat toxic relationship berdasarkan gejala emosional, fisik, dan perilaku. Setelah dilakukan psikoedukasi menggunakan podcast, post-test menunjukkan bahwa 28 dari 30 subjek mengalami penurunan signifikan dalam perilaku toxic relationship. Hasil ini menunjukkan bahwa podcast sebagai media psikoedukasi efektif dalam mengurangi gejala toxic relationship pada dewasa awal.

Tabel 1. Table group statistics

Group Statistics

	kategori	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil	pretest	30	8.63	3.662	.669
	posttest	30	2.57	1.736	.317

Pada tabel group statis rata-rata hasil pretest adalah 8,63, yang mungkin menggambarkan tingkat kesadaran yang rendah atau keterpaparan yang tinggi terhadap toxic relationship sebelum diberikan edukasi. Setelah diberikan intervensi, rata-rata posttest turun menjadi 2,57, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman atau perubahan sikap signifikan mengenai bagaimana menangani toxic relationship setelah mendengarkan psikoedukasi berbasis podcast.

Tabel 2. Tabel T-test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	(2-Mean Difference)	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
hasil	Equal variances assumed	11.027	.002	8.199	58	.000	6.067	.740	4.586	7.548
	Equal variances not assumed			8.199	41.402	.000	6.067	.740	4.573	7.561

Dari hasil tabel diatas menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, dengan nilai t sebesar 8,199 dan Sig. 0,000. Ini menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui podcast berhasil mengubah pemahaman peserta secara signifikan. Podcast sebagai media edukasi mampu menyampaikan materi yang relevan dan dapat diakses oleh berbagai kelompok pendengar, memberikan wawasan baru dan membantu mereka mengembangkan strategi yang lebih baik dalam menangani hubungan yang beracun..

Discussion

Penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui media podcast memiliki efek signifikan dalam menurunkan perilaku toxic relationship pada dewasa awal. Sebanyak 28 dari 30 subjek yang mengalami toxic relationship menunjukkan penurunan signifikan dalam gejala emosional, fisik, dan perilaku setelah mengikuti intervensi psikoedukasi berbasis podcast. Hal ini dapat diartikan bahwa media podcast sebagai sarana edukasi efektif dalam membantu subjek memahami konsep self-esteem dan mengidentifikasi tanda-tanda toxic relationship.

Hasil ini diperkuat dengan nilai t sebesar 8,199 dan signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Rata-rata pretest adalah 8,63, yang mencerminkan tingkat toxic relationship yang cukup tinggi sebelum intervensi, sementara rata-rata posttest turun menjadi 2,57, yang mengindikasikan penurunan signifikan setelah psikoedukasi.

Hasil penelitian ini dapat dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya yang membahas peran self-esteem dalam toxic relationship. Misalnya, Wulandari (2019) menemukan bahwa rendahnya self-esteem merupakan faktor risiko utama yang membuat seseorang terjebak dalam toxic relationship. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa peningkatan self-esteem melalui psikoedukasi berbasis podcast membantu individu mengatasi hubungan beracun.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian, psikoedukasi melalui media podcast terbukti dapat meningkatkan kesadaran subjek mengenai pentingnya menjaga self-esteem dan mengenali tanda-tanda toxic relationship. Tingginya angka penurunan perilaku toxic relationship setelah intervensi menandakan bahwa podcast merupakan media yang fleksibel dan mudah diakses oleh masyarakat luas. Penelitian ini mendukung pendapat sebelumnya yang menyatakan bahwa self-esteem memiliki peran penting dalam toxic relationship.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa strategi penanganan toxic relationship melalui psikoedukasi dengan media podcast efektif dalam mengurangi perilaku toxic relationship pada dewasa awal. Media podcast memberikan fleksibilitas waktu dan tempat sehingga subjek dapat mengakses edukasi kapan saja dan di mana saja.

Suggestion

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai strategi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas penanganan toxic relationship dan perlu juga dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam, serta mempertimbangkan penggunaan kelompok kontrol untuk meningkatkan validitas hasil. Penelitian selanjutnya bisa mengembangkan media podcast dengan konten yang lebih mendalam dan interaktif untuk memberikan variasi psikoedukasi.

References

- ADY, D. A. A. (2022). Self Esteem Sebagai Prediktor terhadap Kecenderungan Toxic Relationship Pada Dewasa Awal yang Berpacaran (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Alfiani,, Vivi Riski. (2020). *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran*. IAIN Purwokerto
- Devi, R. & A. (2020). The Real Reason Why We Love Bad Boys, Toxic Relationships, and Emotional Unavailability. Thought Catalog. www.thoughtcatalog.com
- Dewanti, H. P., & Setyadi, D. (2024). Hubungan Antara Gaya Kelekatan Dewasa Dengan Toxic Relationship Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Berpacaran. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(3), 164-176.
- Fauziah, L. M., & Kelly, E. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Toxic Relationship Mahasiswa, *Staima Al-Hikam, Malang. Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 40-50.
- Fikriyah, H. N. (2022). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Toxic Relationship Pada Masa Dewasa Awal: Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia)
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918-926).
- Lantagne, A., & Furman, W. (2017). Romantic relationship development: The interplay between age and relationship length. *Developmental Psychology*, 53(9), 1738–1749. <https://doi.org/10.1037/dev0000363>
- Marpaung, Y. A. N., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Self Esteem Terhadap Romantic Jealousy Pada Individu Dewasa Awal. *JCA of Psychology*, 2(03)
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2021). 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.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas psikoedukasi untuk peningkatan literasi depresi. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(1), 26-35.
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). *Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran*. 5(1), 54–62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Setianingrum, M. E., & Kelly, E. (2023). Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *(Online) Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 2715–6206. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2>

- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16-22.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood: Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Sosial, J., Terapan, H., & Hutabarat, P. M. (n.d.). *PENGEMBANGAN PODCAST SEBAGAI MEDIA SUPLEMEN PEMBELAJARAN BERBASIS DIGITAL PADA PERGURUAN TINGGI*. <https://scholarhub.ui.ac.id/jsht>
- Wulandari, P.Y dkk. (2019, Desember). Unair News: Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya. www.unair.ac.id diakses pada septemper 2024