

When Love Hurts: The Hidden Psychological Damage of Toxic Relationships Leading to Suicide Ideation in Early Adult Women

Ketika Cinta Menyakiti: Dampak Psikologis Tersembunyi dari Hubungan Toxic terhadap Ide Bunuh Diri pada Wanita Dewasa Awal

Dhita Suparmi¹

¹Department of Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, University Negeri Semarang, Indonesia
Email: dhitasuparmi19@students.unnes.ac.id

Fikrotul Hanifah²

²Department of Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, University Negeri Semarang, Indonesia
Email: fikrotul.hanifah@mail.unnes.ac.id

Correspondence:

Dhita Suparmi

Afiliation

Email: dhitasuparmi19@students.unnes.ac.id

Abstract

The phenomenon of toxic relationships in Indonesia indicates the existence of unhealthy relationship patterns that cause prolonged psychological stress. This study aims to examine the relationship between toxic relationships and suicide ideation in young adult women. This research uses a quantitative approach and employs a Pearson product-moment correlation analysis model with a sample of 251 participants. Data collection was carried out using the toxic relationship instrument and the Beck Scale for Suicide (BSS). The research results indicate a positive relationship between toxic relationships and suicide ideation; the higher the level of toxic relationships experienced by an individual, the higher the likelihood of suicidal thoughts. This research provides an understanding that the dynamics of toxic relationships can be a significant predictor of the emergence of suicidal ideation in young adult women.

Keywords : suicide ideation, toxic relationship, early adult women

Abstrak

Fenomena toxic relationship di Indonesia menunjukkan adanya pola hubungan tidak sehat yang menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan. Penelitian ini ditujukan untuk melihat hubungan antara toxic relationship dengan suicide ideation pada wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode kuantitatif dan menggunakan model analisis korelasi product moment dengan 251 sampel. Pengumpulan data dilakukan memakai instrumen toxic relationship dan Beck Scale for Suicide (BSS). Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara toxic relationship terhadap suicide ideation, semakin tinggi tingkat toxic relationship yang dialami individu maka semakin tinggi kecenderungan munculnya ide bunuh diri. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa dinamika toxic relationship dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri pada wanita dewasa awal.

Kata Kunci : suicide ideation, toxic relationship, wanita dewasa awal

Copyright (c) 2026 Dhita Suparmi & Fikrotul Hanifah

Received 19/11/2025

Revised 09/03/2026

Accepted 06/04/2026



LATAR BELAKANG

Kesehatan mental adalah salah satu dimensi utama untuk merealisasikan kesehatan secara merata. Namun, di sejumlah negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia, isu kesehatan mental belum menjadi prioritas utama (Ridlo, 2020). Tindakan bunuh diri merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang mengakibatkan ribuan kematian setiap tahun dan membuat jutaan orang mengalami pikiran untuk bunuh diri maupun gangguan emosional yang mendalam (Ady et al., 2023). Menurut Bertolote & Fleischmann (2022), pada tahun 2020 diperkirakan Sekitar 1,5 juta manusia meninggal di seluruh negara akibat tindakan bunuh diri.

Data Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri menunjukkan bahwa di tahun 2020 terdapat 670 kejadian bunuh diri yang dilaporkan di Indonesia, sementara ada juga kejadian tindakan bunuh diri yang tidak dilaporkan. Diperkirakan mencapai 2.700. Pada tahun 2022, angka tersebut meningkat menjadi 826 kasus, menunjukkan tren kenaikan dibandingkan tahun sebelumnya (Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh CDC *University Of Georgia* menunjukkan bahwa dari 402.391 kasus bunuh diri warga Amerika berada pada usia 18 tahun ke atas, 20% kasus melibatkan masalah dengan pasangan, dan 20% kasus antara tahun 2003 hingga 2020 terkait dengan *toxic relationship* (Stanley et al., 2022).

Toxic relationship secara etimologi tersusun dari kata *toxic* yang berarti racun dan *relationship* yaitu hubungan (Wulandari & Nadia, 2023). *Toxic relationship* pada dasarnya memiliki beberapa aspek yang meliputi kontrol dan dominasi yang membatasi ruang gerak pasangan (Ju et al., 2024; Klencakova et al., 2023), manipulasi emosi seperti *gaslighting* dan pembentukan rasa bersalah (Girsang & Astuti, 2024; Putra et al., 2023), serta pelecehan verbal dan psikologis yang menimbulkan tekanan mental berkepanjangan (Ardiani, 2024).

Studi yang dilakukan oleh Girsang & Astuti (2024) mengatakan persepsi remaja tentang *toxic relationship* termasuk adanya kekerasan fisik dan kekerasan seksual, perasaan yang tertekan, timbulnya rasa takut yang berkepanjangan, rasa tidak nyaman. Kasus *toxic relationship* sering kali menyebabkan munculnya trauma, stres, depresi, kecemasan hingga bunuh diri (Girsang & Astuti, 2024).

Menurut Wulandari & Nadia (2023) dampak utama yang dialami oleh korban *toxic relationship* terletak pada aspek psikologis, korban cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri serta munculnya sikap pesimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika hal tersebut tidak mendapatkan penyelesaian dan solusi yang baik dapat mengakibatkan stres dan depresi yang dapat menyebabkan bunuh diri (Wulandari & Nadia, 2023).

Penelitian tentang tingkah laku *toxic relationship* pada remaja di Kota Makassar, ditemukan bahwa *toxic relationship* berdampak buruk secara psikologis dan fisik, hal tersebut menegaskan bahwa selain masalah individu, kondisi tersebut berpotensi mengganggu kesejahteraan sosial generasi muda (Saskia & Idris, 2023). Berbagai studi empiris di Indonesia menyatakan bahwa *toxic relationship* pada

remaja dan dewasa awal tidak hanya merusak kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga muncul sebagai persoalan sosial (Nabila, 2025).

Laporan dari Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan di Indonesia mengungkapkan pada tahun 2023, terdapat 289.111 kasus kekerasan terhadap wanita. Kemudian jumlah tersebut meningkat menjadi 445.502 kasus pada tahun 2024 (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, 2023). Banyak faktor yang mempengaruhi kekerasan pacaran, diantaranya kesalahpahaman dalam berkomunikasi, munculnya perasaan cemburu, perselingkuhan, kurangnya perhatian dan adanya tindakan membohongi pasangan (Jailani, 2023) (Marshall et al., 2022). Dari hal tersebut *toxic relationship* menimbulkan konflik internal seperti depresi dan kecemasan, apabila hal tersebut tidak diberikan penanganan yang baik korban akan memiliki indikasi untuk melakukan tindakan bunuh diri (Valentina & Helmi, 2016).

Setiap tindakan yang dilakukan oleh individu berawal dari proses berpikir, termasuk pada Tindakan bunuh diri yang diawali oleh munculnya pemikiran individu terhadap kemungkinan melakukan tindakan bunuh diri (Widodo Putri & Aulia, 2025). *Suicide ideation* didefinisikan sebagai ide atau pemikiran yang mengarah pada kematian, individu merencanakan kematian secara spesifik dengan tujuan mengakhiri hidup (Turton et al., 2021). Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa bahwa konsep *suicide ideation* meningkatkan risiko bunuh diri dan mortalitas bunuh diri (Large et al., 2021).

Salah satunya cara untuk lebih memahami fenomena tersebut peneliti melakukan proses wawancara awal dengan beberapa wanita dewasa awal dengan inisial NB, RA, dan DK pada tanggal 28 November 2024 yang sedang atau pernah berada dalam *toxic relationship*. Wawancara menunjukkan bahwa seluruh narasumber mengalami kesulitan untuk keluar dari hubungan yang dijalani meskipun menyadari adanya kekerasan fisik, verbal, maupun seksual, manipulasi emosional seperti *gaslighting*, ancaman dari pasangan, serta ketergantungan emosional. Kondisi tersebut berdampak serius pada aspek psikologis, ditandai dengan perasaan tidak berharga, depresi, dan munculnya ide bunuh diri, yang pada beberapa kasus disertai perilaku melukai diri. Ketiga narasumber mengungkapkan bahwa ide bunuh diri berkembang sebagai bentuk upaya untuk mengakhiri penderitaan dan perasaan terjebak dalam hubungan *toxic* yang dialami. *Toxic relationship* dapat memicu tekanan emosional yang intens dan meningkatkan risiko *suicide ideation* sebagai bentuk jalan keluar dari rasa sakit psikologis yang mendalam (Kazan et al., 2016) (Lew et al., 2019).

Toxic relationship merupakan komponen penting dalam risiko bunuh diri, terutama ditandai dengan tekanan emosional dan tekanan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Kazan et al. (2016) menunjukkan risiko munculnya ide bunuh diri dapat meningkat dalam hubungan romantis yang di dalamnya penuh dengan masalah dan tekanan (Kazan et al., 2016). Nabila, (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan dengan model kelekatan cemas dengan *suicide ideation* pada dewasa awal (Nabila, 2025). Sari

& Rohmah (2023) menekankan individu yang memiliki tekanan interpersonal cenderung akan mengalami depresi. Sehubungan dengan studi yang dilakukan oleh (Nadia & Girsang, 2023) menegaskan *toxic relationship* mempunyai pengaruh terhadap munculnya gangguan psikologis seperti stress, depresi dan hingga keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Melvin Omnia et al., 2024)

Namun, studi dan penelitian khusus tentang *toxic relationship* sebagai prediktor masih sangat sedikit. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut yang memfokuskan pada populasi korban *toxic relationship* memicu ide bunuh diri secara spesifik (Dhingra et al., 2021). Selain itu, Forkmann et al. (2020) dan Klonsky et al. (2016) menegaskan bahwa penelitian mengenai *toxic relationship* sebagai prediktor *suicide ideation* masih sangat terbatas, dan dibutuhkan penelitian lanjutan yang berfokus pada dinamika emosional dalam *toxic relationship* karena faktor interpersonal dapat memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya *suicidal ideation* (Forkmann et al., 2020; Klonsky et al., 2016).

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh *toxic relationship* terhadap ide bunuh diri pada wanita dewasa awal. Keterbaruan penelitian ini terletak pada penempatan *toxic relationship* sebagai prediktor utama ide bunuh diri pada wanita dewasa awal di seluruh Indonesia dengan rentang usia 19-25 tahun. Diharapkan penelitian ini dapat membantu dan berkontribusi dalam pengembangan intervensi yang lebih baik. Latar belakang memuat pernyataan masalah, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, tujuan, manfaat penelitian, dan diakhiri dengan hipotesis.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian adalah wanita dewasa awal rentang umur 19-25 tahun dengan kondisi pernah atau sedang mengalami *toxic relationship* dengan jumlah sampel minimal 107 partisipan. Jumlah sampel didapatkan dari rumus *G*Power* dengan *effect size* $d=0,15$ nilai α sebesar 0,05 dan nilai *power* =0,95 dengan menggunakan metode *purposive sampling* untuk memilih subjek dengan karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti (Dina et al., 2020). Kriteria dalam penelitian subjek adalah : (1) Wanita dewasa awal 19-25 tahun; (2) Sedang atau pernah mengalami *toxic relationship*.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, yaitu mengumpulkan data yang mencerminkan kondisi nyata dan menyajikannya dalam bentuk angka, grafik atau tabel untuk memudahkan dalam memahami (Arikunto, 2006). Penelitian ini ditujukan untuk menganalisis pengaruh *toxic relationship* yang menyebabkan peningkatan risiko munculnya *suicide ideation*. Desain Deskriptif kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi secara objektif dan mengukur variabel yang ada tanpa memanipulasi variabel lainnya. Penelitian ini akan memakai skala dengan kuesioner menggunakan *tally.so*. kuesioner berisi pertanyaan mengenai *toxic relationship* dan *suicide ideation* pada wanita dewasa awal rentang usia 19-25 tahun.

Pengumpulan data memakai dua instrumen skala yaitu *toxic relationship scale* yang telah dikembangkan oleh (Chu et al., 2017) untuk mengukur *toxic relationship* dan Skala *Beck Scale for suicide ideation* (BSS) untuk mengukur intensitas keinginan bunuh diri seseorang yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Fuady et al., 2019). *Toxic relationship Scale* merupakan pengukuran untuk mengevaluasi tingkat *toxic* dalam suatu hubungan yang dialami individu. *Toxic relationship scale* terdiri dari 30 aitem yang dinilai memakai skala likert dengan *reliabilitas* 0,93. Adapun indikator yang diukur dalam skala *toxic relationship* yaitu *emotional abuse*, *physical abuse*, dan sikap manipulatif. dari tiap-tiap skala dikelompokkan dalam aitem favorable dan unfavorable dengan model skala likert yaitu : SS (Sangat Setuju) S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Pada skala bunuh diri Beck (BSS), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Verisca Marciana Kesuma, indikator mengacu pada keinginan bunuh diri yang aktif, *Passive Suicidal Desire* (keinginan bunuh diri pasif), dan *Preparation* (persiapan). *Beck Scale for suicide* menggunakan instrumen *self report* yaitu subjek akan diminta untuk mengerjakan 19 item dan disetiap item memiliki satu jawaban yang paling menggambarkan perasaan selama satu sampai dua minggu terakhir. Pada skala BSS *reliabilitas* ditunjukkan dengan nilai *cronbach's* 0,963.

Penelitian ini menggunakan metode Korelasi *Product Moment* dalam proses analisis data dengan tujuan untuk mengetahui hubungan variabel bebas (*toxic relationship*) terhadap variabel terikat (*suicide ideation*) dan uji hipotesis. Sebelumnya dilakukan proses uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, linieritas, heteroskedastisitas, autokorelasi, linearitas dan multikolinearitas Proses perhitungan data menggunakan aplikasi *software* SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia (Tahun)	f	Percent
18	9	3,6%
19	26	10,4%
20	51	20,3%
21	81	32,3%
22	34	13,5%
23	22	8,8%
24	13	5,2%
25	15	6,0%
Status Hubungan		
Single	104	41,4%
Sedang Berpacaran	136	54,2%
Menikah	7	2,8%
Total	251	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia dewasa awal, yaitu antara 18 hingga 25 tahun. Proporsi terbesar responden berusia 21 tahun (32,3%), diikuti usia 20 tahun (20,3%) dan 22 tahun

(13,5%). Sementara itu, proporsi yang lebih kecil terdapat pada responden berusia 19 tahun (10,4%), 23 tahun (8,8%), 25 tahun (6,0%), 24 tahun (5,2%), dan 18 tahun (3,6%). Berdasarkan status hubungan, mayoritas responden sedang berpacaran (54,2%), diikuti responden yang berstatus single (41,4%), dan hanya sebagian kecil yang telah menikah (2,8%). Secara keseluruhan, penelitian ini melibatkan 251 responden.

Tabel 2. Kategori Skor Variabel Toxic Relationship

Kategorisasi	F	Persen
Sangat Tinggi	114	45.4%
Tinggi	48	19.1%
Sedang	41	16.3%
Rendah	45	17.9%
Sangat Rendah	3	1.2%
Total	251	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 114 orang (45,4%). Selanjutnya kategori tinggi sebanyak 48 responden (19,1%), sedang 41 responden (16,3%), dan rendah 45 responden (17,9%). Kategori sangat rendah memiliki jumlah paling sedikit yaitu 3 responden (1,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat toxic relationship pada responden cenderung berada pada kategori tinggi

Tabel 3. Kategori Skor Variabel Suicide Ideation

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	15	6.0%
Tinggi	90	35.9%
Rendah	136	54.2%
Tidak Memiliki Ide	9	3.6%
Total	251	100%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden berada pada kategori rendah sebanyak 136 orang (54,2%). Selanjutnya kategori tinggi sebanyak 90 orang (35,9%), sangat tinggi 15 orang (6,0%), dan tidak memiliki ide sebanyak 9 orang (3,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat suicide ideation pada responden secara umum berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Std. Dev	Sig.	Statistic
Toxic Relationship	6.5749	0.055	0.068
Suicide Ideation	6.5749	0.055	0.068

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada variabel *toxic relationship* dan *suicide ideation* menunjukkan nilai statistik sebesar 0,068 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,055 serta standar deviasi 6,5749. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa data pada kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi, sehingga data layak digunakan untuk analisis statistik lebih lanjut yang mensyaratkan distribusi normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

		Anova Table		
		df	F.	Sig.
Suicide Ideation * Toxic Relationship	Linearity	1	119.849	<.001
	Deviation From Linearity	99	1.339	.053

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,053 (> 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Toxic Relationship dan Suicide Ideation bersifat linear.

Tabel 6. Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r count	r table	P
Toxic Relationship -Suicide Ideation	0,547	0,138	0,001

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,547 dengan nilai signifikansi p = 0,001 (< 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara toxic relationship dan suicide ideation.

Tabel 7. Analisis Korelasi Parsial dengan Suicide Ideation (Y1: Passive suicidal desire)

Aspects	Correlation	P	Information
Emotional Abuse (X1)	0,472	0.001	Significant
Physical Abuse (X2)	0.365	0.004	Significant
Manipulative Attitude (X3)	0.521	0.000	Significant

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa aspek emotional abuse (r = 0,472; p = 0,001), physical abuse (r = 0,365; p = 0,004), dan manipulative attitude (r = 0,521; p = 0,000) berhubungan signifikan dengan passive suicidal desire (p < 0,05).

Tabel 8. Analisis Korelasi Parsial dengan Suicide Ideation (Y2: Active Suicidal Desire)

Aspects	Correlation	P	Information
Emotional Abuse (X1)	0,489	0.000	Significant
Physical Abuse (X2)	0.398	0.003	Significant
Manipulative Attitude (X3)	0.547	0.000	Significant

Berdasarkan Tabel 8, hasil analisis menunjukkan bahwa aspek emotional abuse (r = 0,489; p = 0,000), physical abuse (r = 0,398; p = 0,003), dan manipulative attitude (r = 0,547; p = 0,000) memiliki hubungan yang signifikan dengan active suicidal desire (p < 0,05).

Tabel 9. Analisis Korelasi Parsial dengan Suicide Ideation (Y3 : Preparation)

Aspects	Correlation	P	Information
Emotional Abuse (X1)	0,451	0.002	Significant
Physical Abuse (X2)	0.352	0.006	Significant
Manipulative Attitude (X3)	0.508	0.001	Significant

Berdasarkan Tabel 9, menunjukkan bahwa aspek emotional abuse ($r = 0,451$; $p = 0,002$), physical abuse ($r = 0,352$; $p = 0,006$), dan manipulative attitude ($r = 0,508$; $p = 0,001$) berhubungan signifikan dengan suicide ideation (preparation) ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *toxic relationship* dan *suicide ideation* pada wanita dewasa awal. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,547$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan mengindikasikan bahwa semakin intens pola hubungan yang disfungsi seperti pelecehan emosional, fisik, dan sikap manipulatif yang dialami individu, maka akan semakin tinggi pula tekanan psikologis yang memicu munculnya ide untuk mengakhiri hidup. Penelitian terbaru mengonfirmasi bahwa perempuan yang terpapar IPV memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami gejala kecemasan dan depresi yang parah. Secara khusus, kekerasan emosional dan seksual yang terjadi bersamaan dengan perilaku pasangan yang terlalu mengontrol (*controlling behaviors*) terbukti menjadi prediktor yang sangat kuat terhadap memburuknya kesehatan mental korban (Barini et al., 2025). Temuan ini diperkuat dengan studi meta-analisis yang melibatkan lebih dari 63.000 perempuan dari berbagai negara, yang menunjukkan bahwa kekerasan dalam hubungan romantis, khususnya kekerasan psikologis (*psychological abuse*), memiliki hubungan yang kuat dengan meningkatnya *suicidal ideation* dan percobaan bunuh diri (Alimoradi et al., 2026).

Tingginya risiko ini terjadi karena tekanan psikologis dan manipulasi dalam *toxic relationship* sering kali membuat korban merasa tidak berdaya dan terjebak, sehingga ide bunuh diri muncul sebagai satu-satunya jalan keluar dari penderitaan tersebut. Ketidakmampuan meregulasi tekanan emosional yang ekstrem ini ternyata sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan usia (Permadi & Pertiwi, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil deskripsi kategorisasi berdasarkan usia, di mana proporsi paling tinggi ada pada rentang usia 20-21 tahun. Hasil tersebut menunjukkan bahwa usia dapat mempengaruhi wanita dewasa awal yang menjadi korban dalam kekerasan dalam hubungan romantis. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal yang menjadi responden berada dalam *toxic relationship* yang sangat tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Office for National Statistics (ONS) (2020) melaporkan bahwa wanita berusia 16-19 tahun dan 20-24 tahun lebih

sering menjadi korban kekerasan pasangan (Office for National Statistics, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Klencakova et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan usia dewasa muda (*young women*) secara signifikan lebih sering menjadi korban dalam kekerasan pasangan intim dibanding kelompok usia lebih tua (Klencakova et al., 2023).

Fakta kerentanan ini dibuktikan oleh temuan penelitian, di mana 45,4% responden ternyata berada pada kategori *toxic relationship* yang sangat tinggi. Hubungan disfungsi yang penuh dengan kontrol berlebih, manipulasi emosional, serta kekerasan ini membuat wanita dewasa awal merasa tidak berdaya. Mereka sering kali memaklumi perlakuan buruk pasangannya akibat adanya ketergantungan emosional dan perasaan terjebak (*entrapment*), sehingga sangat sulit untuk memutus siklus kekerasan tersebut (Revaughanii & Hendriani, 2021). Kesulitan memutus rantai kekerasan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* bukan sekadar konflik biasa, melainkan fenomena yang sangat mengkhawatirkan karena secara langsung mengancam kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko ide bunuh diri secara drastis (Kazan et al., 2016; Lamis et al., 2010; Wolford-Clevenger et al., 2017; White et al., 2024).

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, mayoritas responden sebesar 54,2% berada pada kategori *suicide ideation* rendah. Walaupun sebagian besar berada di kategori rendah, proporsi responden pada kategori tinggi mencapai 35,9% dan masih tergolong cukup besar. Tingginya angka pada kategori ini sejalan dengan penelitian Karisma & Fridari (2021) yang menyebutkan bahwa sekitar 10,7% remaja dan dewasa awal pernah mengalami ide bunuh diri seumur hidup, dengan puncak tertinggi terjadi pada masa transisi menuju dewasa awal. Hal ini menegaskan bahwa meskipun proporsi kategori tinggi tampak minoritas, angka tersebut tetap menunjukkan risiko yang nyata (Gilbert & Allan, 1998). Temuan ini sesuai dengan beberapa penelitian yang menunjukkan prevalensi ide bunuh diri di kalangan dewasa awal berada pada kisaran 8-11%. Oleh karena itu, proporsi kategori tinggi dalam penelitian ini sama sekali tidak bisa dianggap sepele (Akbar et al., 2024; Edward & Sylaska, 2021).

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa seluruh aspek *toxic relationship*, yaitu *emotional abuse*, *physical abuse*, dan *manipulative attitude*, memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan ketiga dimensi *suicide ideation*, yaitu *passive suicidal desire*, *active suicidal desire*, dan *preparation*, dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Di antara ketiga aspek tersebut, *manipulative attitude* secara konsisten menunjukkan koefisien korelasi tertinggi terhadap seluruh dimensi ide bunuh diri. Sementara itu, *emotional abuse* menunjukkan korelasi pada tingkat sedang dan *physical abuse* menunjukkan korelasi yang relatif lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tayim et al., 2025 menunjukkan bahwa perempuan korban kekerasan pasangan yang mendapatkan *psychological abuse* dan eksploitasi dalam hubungan tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan keinginan untuk mati dan pikiran bunuh diri yang aktif (Tayim et al., 2025).

Hasil ini menegaskan bahwa toxic relationship memiliki hubungan dengan kondisi psikologis individu, khususnya dalam meningkatkan risiko munculnya suicide ideation. Temuan ini juga diperkuat dengan penelitian Taylor (2019) yang menyatakan bahwa kekerasan yang terjadi dalam hubungan intim merupakan prediktor signifikan untuk munculnya keinginan bunuh diri, terutama pada korban perempuan. Penelitian yang dilakukan Handojo & Bashori (2021) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam hubungan yang penuh dengan manipulasi emosional, gaslighting serta dominasi psikologis memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi dibanding dengan individu yang tidak dalam hubungan toxic (Klonsky et al., 2016) (O'Connor & Kirtley, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa toxic relationship bukan hanya berdampak pada kesehatan emosional sementara saja, tetapi lebih jauh berperan sebagai pencetus risiko terjadinya pikiran bunuh diri pada wanita dewasa awal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya melibatkan wanita dewasa awal dengan rentang usia 19-25 tahun, sehingga temuan dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas selain itu penelitian ini hanya memfokuskan pada tiga aspek toxic relationship yaitu emotional abuse, physical abuse, dan manipulative attitude, sehingga faktor lain yang juga berpotensi mempengaruhi munculnya suicide ideation seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kondisi kesehatan mental, serta pengalaman trauma sebelumnya belum dianalisis secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel psikologis lainnya agar pemahaman mengenai hubungan antara toxic relationship dan suicide ideation dapat dijelaskan secara lebih komprehensif menjelaskan hasil penelitian sesuai dengan penelitian sebelumnya, dianalisis secara kritis dengan literatur yang relevan saat ini. Diskusi harus diakhiri dengan kesimpulan dan rekomendasi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara toxic relationship dan suicide ideation pada wanita dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat toxic relationship yang dialami individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya suicide ideation. Dengan demikian, toxic relationship dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya suicide ideation pada wanita dewasa awal. berisi jawaban dari tujuan penelitian, bukan meringkas semua penelitian. Bagian ini harus ditulis dalam pernyataan yang singkat, padat dan jelas berdasarkan hasil studi dengan tidak lebih dari 5% dari seluruh panjang makalah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan karakteristik yang lebih beragam, seperti laki-laki dan wanita, sehingga memungkinkan adanya perbandingan lintas gender. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, serta kondisi kesehatan

mental untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan suicide ideation.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady, D. A. A., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Self esteem sebagai prediktor terhadap kecenderungan toxic relationship pada dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 281–287. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>
- Akbar, T., Yunanto, R., & Kenward, B. (2024). Dinamika kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran (The dynamics of psychological well-being processes in early adult women who experience emotional violence in dating relationships). *Jurnal Psikogenesis*, 12(1).
- Ardiani, P. (2024). Psychosocial stimulation and mental health intervention for vulnerable populations. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(3), 210–222.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia. (2020). *Statistik bunuh diri di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Barini, G., Onger, L., & Mogeni, P. (2025). Mental health outcomes and intimate partner violence among nepalese women: A propensity score matched study. *PLOS Mental Health*, 2(7), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000374>
- Bertolote, J. M., & Fleischmann, A. (2022). Suicide and psychiatric diagnosis: A worldwide perspective. *World Psychiatry*, 1(3), 181–185. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489848/>
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., Hom, M. A., Tucker, R. P., Hagan, C. R., Rogers, M. L., Podlogar, M. C., Chiurliza, B., Ringer, F. B., Michaels, M. S., Patros, C. H. G., & Joiner, T. E. (2017). The interpersonal theory of suicide: A systematic review and meta-analysis of a decade of cross-national research. *Psychological Bulletin*, 143(12), 1313–1345. <https://doi.org/10.1037/bul0000123>
- Dhingra, K., Rahman, M. A., & Kaur, S. (2021). Exploring the role of entrapment in toxic relationships as a predictor of suicidal ideation: A call for further research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 1234–1245. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00522-5>
- Dina, N., Rahmawati, A., & Wulandari, P. Y. (2020). Gambaran pengembangan ide bunuh diri menuju upaya bunuh diri. *Widyacakra: Jurnal Psikologi Dan Kemanusiaan*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.24843/widyacakra.2020.v1.i1.p69193>
- Edward, K. L., & Sylaska, K. (2021). Entrapment and perceived burdensomeness as predictors of suicidal ideation among intimate partner violence victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(4), NP1740–NP1761.

- <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.031>
- Forkmann, T., Glaesmer, H., Paashaus, L., Rath, D., Schönfelder, A., Stengler, K., Juckel, G., Assion, H.-J., & Teismann, T. (2020). Interpersonal theory of suicide: Prospective examination. *BJPsych Open*, 6(5). <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.93>
- Fuady, A., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan upaya bunuh diri pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585–598. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006710>
- Girsang, R., & Astuti, M. (2024). Toxic relationship dan dampaknya pada gangguan perilaku. Cirebonkab.Go.Id. <https://cirebonkab.go.id/toxic-relationship-dan-dampaknya-pada-gangguan-perilaku/>
- Handojo, B., & Bashori, K. (2021). Pengujian struktur faktor pada konstruk Beck Scale for Suicide Ideation dengan individu dewasa awal [Testing factor structure in the construct of Beck Scale for Suicide Ideation in early adult]. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 374–382. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.11310.2021>
- Jailani, M. (2023). Fenomena kekerasan dalam berpacaran. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 49.
- Ju, X., Yao, L., & Ma, H. (2024). Holland's RIASEC model and early adulthood career development: Implications for identity exploration. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(1), 55–67.
- Karisma, N. W. P. C., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Gambaran pengembangan ide bunuh diri menuju upaya bunuh diri. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.9904>
- Kazan, D., Calear, A. L., & Batterham, P. J. (2016). The impact of intimate partner relationships on suicidal thoughts and behaviours: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 190, 585–598. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.003>
- Klencakova, L. E., Pentaraki, M., & McManus, C. (2023). The impact of intimate partner violence on young women's educational well-being: A systematic review of literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 24(2), 1172–1187. <https://doi.org/10.1177/15248380211052244>
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12(1), 307–330. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093204>
- Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. (2023). *Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan 2022*. Kompas Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/download-file/949>
- Lamis, D. A., Malone, P. S., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2010). Involvement in intimate partner psychological abuse and suicide proneness in college women: Alcohol. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Large, M. M., Nielssen, O., & Hayes, R. (2021). The relationship between suicidal ideation and suicide: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(3), 1–10. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003864>
- Lew, B., Kölves, K., Osman, A., Shorey, S., & Lester, D. (2019). Social support and its relationship with suicidal ideation among young adults: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 245, 196–203. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.364>
- Marshall, L. L., Shroyer, T., & Valentine, J. C. (2022). Entrapment as a mediator between intimate partner violence and suicidal ideation. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5–6), NP2931–NP2950. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1587-0>
- Melvin Omnia, M., Niman, S., Sihombing, F., Widiatoro, F. X., & Parulian, T. S. (2024). Depresi dan ide bunuh diri pada dewasa muda. *Jurnal Keperawatan Jawa*, 11.
- Nabila, S. (2025). Self-disclosure on social media and emotional coping among emerging adults. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(1), 44–57.
- Nadia, N. N., & Girsang, R. A. (2023). Persepsi remaja tentang toxic relationship: Kekerasan fisik, perasaan tertekan, rasa takut yang berkepanjangan, rasa tidak nyaman, dan kekerasan seksual. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3>
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational–volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), 20170268. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>
- Office for National Statistics. (2020). *Domestic abuse in England and Wales: Year ending March 2020*.
- Permadi, F. R., & Pertiwi, Y. W. (2024). Pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3469–3479. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7361>
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Solution*, 5(1), 54–62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Revaughanii, N. A., & Hendriani, W. (2021). Pengalaman wanita korban intimate partner violence (IPV) yang bertahan pada hubungan penuh kekerasan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 149–161. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24710>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 155–164.
- Sari, D. K. B., & Rohmah, F. A. (2023). Client-centered therapy for clients with a diagnosis of major depression. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(4), 503–508.
- Saskia, K. N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3).
- Stanley, A., Aguilar, T., Holland, K., & Orpinas, P. (2022). Precipitating circumstances associated with intimate partner problems among suicide decedents: A national study. *American Journal of Preventive Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2023.03.011>

- Tayim, N., Ayasrah, M. N., Ahmed, M., & Abdelrahman, R. M. (2025). A cross-sectional network analysis of intimate partner violence and suicidal ideation among Arab women. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.70037>
- Taylor, J. (2019). Intimate partner violence and its psychological impact on women: A comprehensive review. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(12), 2457–2476. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114488>
- Turton, H., Berry, K., Danquah, A., & Pratt, D. (2021). The relationship between emotion dysregulation and suicide ideation and behaviour: A systematic review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100136. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100136>
- Valentina, T. D., & Helmi, A. F. (2016). Ketidakberdayaan dan perilaku bunuh diri: Meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 24(2), 123. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18175>
- White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., M, M. G. C., Gillard, S., Brett, E., Allwright, L., & Iqbal, N. (2024). Global prevalence and mental health outcomes of intimate partner violence among women: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse*, 25(1), 494–511. <https://doi.org/10.1177/1524838023115552>
- Widodo Putri, R., & Aulia, Q. (2025). Dinamika psikologis peningkatan rasa bersalah (guilty feeling) pada narapidana pelaku kekerasan anak di Lapas Pemuda Kelas IIA Madiun. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(4), 473–482. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Wolford-Clevenger, C., Grigorian, H., Brem, M., Florimbio, A., Elmquist, J. A., & Stuart, G. L. (2017). Associations of emotional abuse types with suicide ideation among dating couples. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 26(9), 1042–1054. <https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1335821>
- Wulandari, P. Y., & Nadia, D. (2023). Dampak psikologis dari korban toxic relationship: Rasa rendah diri dan pesimisme. *Jurnal Philanthropy*, 5(1), 15–25. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>