

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fattah Nasution, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: Cv. Harfa Creative, 2023), hlm. 133.
- Adibah Nur Damayati dkk, Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal, Jurnal Penelitian Multidisplin, Vol. 2 No. 3, 2024, Hal 1297-1305
- Alfiani, V. R. "Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi Toxic Relationship yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran." *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 2020, Hal. 89-102.
- Anindya Rahmawati Putri Yudi Kurniawan, Kecemasan Menjalani Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas *Toxic relationship*, (Philanthropy: Journal of Psychology, Volume 7, No. 1, Juni 2023), Hal. 90 – 107.
- Annisa Verizka, Fatchiah E, Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Kekerasan Emosional, (Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.11 No.1, Juli 2020), hal. 27-39.
- Bahrul Fuad, dkk., Komnas Perempuan (Jakarta: komnas perempuan 2024), hlm. 75-76.
- Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikatif, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial lainnya (Jakarta: Kencana, 2006), hlm. 122.
- CATAHU 2023: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2022
- Christy MS, Toxic Relationship Free, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2022).
- Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, (1985) social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Driyadha Adhe Putra, Prias Hayu Purbaning Tyas, Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran, (Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi: Volume 5, Nomor 1, Juni 2023).
- Elizabeth B. Hurlock, psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima (Jakarta: Erlangga 2011), hlm, 250-251.
- Fatihatur Rohmah, Yohana Wuri Satwika, Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran, (Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 10. No.01. 2023), 878-882.
- Glass, L, Toxic People 10 ways Of Dealing With People Who Make Your Life

- Miserabl, (Santa Monica : Your Total Image Publishing, 2015).
- Gruder, J.A. Mc, Cutting Your Losses From A Bad Or *Toxic Relationship*, (Bloomington: Xlibris Corp, 2018).
- Hardianita, S. L., Rini, A. P., & Pratitis, N. *Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Perempuan Dewasa Awal Fatherless*. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2024. 2(1). Hal. 45-55.
- Hardjo, M., et al. *Pengaruh Toxic Relationship pada Remaja di Indonesia*. Gudang Jurnal, 1(1). 2020. Hal . 45-60
- Harris, R. *Gender Differences in the Perception of Power and Dominance in Relationships*. *Journal of Marriage and Family*, 81(5), 2019, Hal 1020-1035.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock, Elizabeth. B., *A Life-Span Approach*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal.45
- Intan Permata Sari, *Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan*, (*Jurnal Dimensi*|Vol 7 No 1 Maret 2018), 66.
- Kusbadini, W., & Suprpti, V. "Psychological Well-Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran." *Jurnal Psikologi Klinis*,
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmentak Research and Public Health*, 14(3), 2017.
- Lembaga *Women Cricis Center* tahun 2023, Kab. Nganjuk
- Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hal. 14-15.
- Liu, F., & Zhang, X. *Attachment Styles and Psychological Well-Being: A Study of Young Adults*. *Journal of Social Psychology*, 29(4), 2020, Hal 124-138.
- Maria Chrisnatalia, Fernanda Ajeng Egi Ramadhan, *Kepuasan Hubungan Romantis Pada Wanita Dewasa Awal Yang Menjalin Hubungan Pacaran Jarak Jauh (Studi Deskriptif)*, (*Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*), 2.
- Megawati Indri Rabiatal Adawiyah Roza, Ardian Adi Putra, Adri Murni, *Psychological Well Being Pada Wanita Simpanan*, ( *Psychopolytan, Jurnal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, Februari 2019), 78.

- Purba, L. A. S. *Gambaran Psychological Well-Being pada Individu Setelah Perceraian. Jurnal Psikologi*, 19(1), 2021, Hal. 45-58.
- Risnawita, R. & Ghufro, M.N. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Association For Psychological Science*, 99-104.
- Sakar dkk .The analysis of the relationship between well being and the levels of emotional abuse of the teacher candidates perceive. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 2017, Hal 272.
- Sandi Budiana, Aam Nurjaman, Nur Sa'adah, Analisis Model Pembelajaran Discovery Learning Dalam Tiga Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Teks Laporan Hasil Observasi Kelas VII Smp di Kota Bogor, (Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan, 2020), 4.
- Sari, D. P. *Pengaruh Toxic Relationship pada Remaja di Indonesia*. Gudang Jurnal, 1(1). 2023. Hal. 15-27.
- Sari, Y., & Astuti, D. *Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa*. Jurnal Psikogenesis, 11(1), 2023 Hal. 23-35.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991) Social support and health: A meta-analysis of randomized experimental studies. *Psychology and Health*, 5(1), 27–40.
- Septiandinny, C. *Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami Toxic Relationships dalam Berpacaran*. Prosiding Berkala Psikologi. 2024. Hal. 610-620.
- Sirajudin Saleh, Analisis Data Kualitatif, (Bandung: Pustaka Ramadhan 2017), 68.
- Smith, J. (2022). The Role of Religious Beliefs in Psychological Well-Being. *Journal of Psychological Studies*, 12(4), 245-260.
- Tatang M. Amirin, Menyusun Rencana Penelitian (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1995), hlm. 132
- Taufik Akbar Rizqi Yunanto, Bryan Kenward, Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran, (Jurnal Psikogenesis Volume 12 No.1 Edisi Juni 2024), 70-81.
- Taylor, L. (2023). Religion and Self-Esteem among Women Survivors of Domestic Violence. *Journal of Trauma and Recovery*, 6(1), 50-65.
- Thomas, R., & Williams, N. *Emotional Regulation and Psychological Health in*

- Young Adults after Breakup from Abusive Relationships*. Journal of Applied Psychology, 56 (3), 2020, Hal 290-303.
- Ursila, F. M. *Hubungan Antara Kepuasan Hubungan Romantis dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Berpacaran*. Jurnal Psikologi, 9(2), 2012, Hal. 120-130.
- Verizka, A., & Kertamuda, F. E. *Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional*. INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi. 2020. 11(1). Hal. 1-10.
- Wahyu Kusbadini, Veronika Suprpti, *Psychological Well Being Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran*, (Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial Vol. 3 No. 2 Agustus 2014), 90.
- Wahyuni, S. "Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Pernah Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran." *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 2023, Hal. 45-60.
- Wawancara dengan subjek, 19 November 2023 di rumah pribadi
- Williams, A. (2021). The Impact of Religious Practices on Psychological Well-being. *Journal of Spiritual Psychology*, 8(3), 132-145.
- Yoseph Pedhu, *Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara*, (Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.10, No.1, 2022), hal 71-72.
- Yulianti, R. "Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 2021, Hal. 120-130.
- Zainal Abidin, dkk, *Well-Being konsep, penelitian, dan penerapannya di indonesia*, (Bandung: PT Reamaja Rosdakarya 2022), 168.
- Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Makassar: Cv. Syakir Media Press, 2021), 30.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## Lampiran 1

### Pedoman Wawancara Subjek

#### Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic*

##### *Relationship* Dalam Berpacaran

No.	Aspek Kesejahteraan Psikologi	Indikator	Aitem Pertanyaan
1.	Penerimaan Diri	-Menerima kejadian dimasa lalu  -Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri	1. Bagaimana perasaan anda saat mengingat pengalaman <i>toxic relationship</i> yang pernah terjadi ?  2. Apa yang anda rasakan ketika mencoba memahami kejadian masa lalu dalam hubungan tersebut ?  3. Sejauh mana anda merasa mampu menerima pengalaman masa lalu sebagai dari proses hidup anda ?  4. Langkah apa yang anda lakukan untuk berdamai dengan pengalaman buruk dimasa lalu ?  5. Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi pandangan anda tentang diri anda saat ini ?
2.	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	-Memiliki hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain  -Menunjukkan dan membangun rasa empati dan kasih sayang	1. Ceritakan hubungan sosial anda terhadap orang lain setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?  2. Bagaimana cara anda membangun kembali kehidupan sosial setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?  3. Bagaimana cara anda menunjukkan rasa empati dari kasih sayang kepada orang lain ?
3.	Otonomi (kemandirian)	-Mengendalikan tanggung jawab atas tindakannya  -Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi	1. Ceritakan perubahan sudut pandang anda setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?  2. Bagaimana cara mengendalikan perilaku anda setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?  3. Bagaimana pandangan orang lain terhadap diri anda setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?

4.	Penguasaan Lingkungan	-Menguasai lingkungan sekitar -Memanfaatkan kesempatan secara efektif	1. Ceritakan cara mengelola kehidupan anda yang baru setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ? 2. Kemampuan apa saja yang anda lakukan setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?
5.	Tujuan Hidup	-Memiliki arah dan tujuan dalam hidup	1. Bagaimana arah tujuan hidup yang anda lakukan setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ? 2. Hal hal apa saja yang memberikan arti dan makna hidup setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ? 3. Sejauh mana perkembangan arah dan tujuan hidup yang anda lakukan setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ? 4. Bagaimana harapan anda dalam menjalani hubungan kembali dimana masa yang akan datang ?
6.	Pertumbuhan Pribadi	-Mengenali potensi diri	1. Hal-hal apa yang menghambat potensi diri anda dari <i>toxic relationships</i> ? 2. Langkah apa yang anda lakukan agar potensi diri berkembang ? 3. Apakah perkembangan potensi diri yang anda miliki sesuai dengan kemampuan ? 4. Bagaimana cara anda melatih potensi diri setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?

No.	Faktor - Faktor Kesejahteraan psikologis	Indikator	Aitem Pertanyaan
1.	Usia	-Penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh individu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceritakan pengalaman usia anda sebelumnya dan saat ini setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?</li> <li>2. Bagaimana usia memengaruhi anda menjalin hubungan sosial dan emosional terhadap orang lain ?</li> <li>3. Apakah anda memiliki sumber dukungan yang lebih relevan diusia sekarang dibanding usia sebelumnya ?</li> </ol>
2.	Jenis Kelamin	-Menunjukkan kemampuan yang lebih baik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana cara anda menunjukkan kemampuan diri anda dalam menghadapi <i>toxic relationship</i> ?</li> <li>2. Bagaimana harapan anda terkait kemampuan diri setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?</li> </ol>
3.	Budaya	-Memiliki kemampuan interpersonal yang kuat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceritakan cara pandangan anda terhadap hubungan, pengorbanan, dan batasan ini mempengaruhi cara anda menghadapi <i>toxic relationship</i> ?</li> </ol>
4.	Dukungan Sosial	-Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. bagaimana dukungan sosial dari teman anda saat proses pemulihan dari <i>toxic relationship</i> ?</li> </ol>
5.	Religius	-Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan psikologis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana peran keyakinan atau kepercayaan agama dalam membantu anda memulihkan dari pengalaman <i>toxic relationship</i> ?</li> <li>2. Bagaimana agama membantu anda membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri setelah mengalami <i>toxic relationship</i> ?</li> </ol>



## Lampiran 2

### Pedoman Observasi

#### PEDOMAN OBSERVASI

Dalam melakukan penelitian dengan judul "Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran" . Penelitian juga melakukan observasi kepada subjek dengan menggunakan pedoman observasi sebagai berikut:

No	Kesan umum subjek	Ket
1	Ekspresi wajah	
2	Cara menjawab	
3	Gestur tubuh	
4	Penampilan	
5	Interaksi subjek saat	
6	Kondisi tempat saat wawancara	

## HASIL OBSERVASI

### A. Subjek 1

Nama : AN  
Usia : 23 tahun  
Alamat : Nganjuk  
Status : *Fresh graduate*

No	Kesan umum subjek	Keterangan
1	Ekspresi wajah	Sedih
2	Cara menjawab	Malu-malu
3	Gestur tubuh	Santai
4	Penampilan	Rapi
5	Interaksi subjek saat	Menjawab dengan respon baik
6	Kondisi tempat saat wawancara	Sepi

### B. Subjek 2

Nama : RA  
Usia : 24 tahun  
Alamat : Nganjuk  
Status : *Fresh graduate*

No	Kesan umum subjek	Keterangan
1	Ekspresi wajah	Sedih
2	Cara menjawab	Antusias
3	Gestur tubuh	Santai
4	Penampilan	Rapi
5	Interaksi subjek saat	Menjawab dengan respon baik
6	Kondisi tempat saat wawancara	Sepi

### C. Subjek 3

Nama : PH  
Usia : 24 tahun  
Alamat : Nganjuk  
Status : Guru

No	Kesan umum subjek	Keterangan
1	Ekspresi wajah	Ceria
2	Cara menjawab	Santai dan antusias
3	Gestur tubuh	Santai
4	Penampilan	Rapi
5	Interaksi subjek saat	Menjawab dengan respon baik dan santai
6	Kondisi tempat saat wawancara	Sepi

### D. Subjek 4

Nama : CA  
Usia : 24 tahun  
Alamat : Nganjuk  
Status : Swasta

No	Kesan umum subjek	Keterangan
1	Ekspresi wajah	Ceria
2	Cara menjawab	Santai dan antusias
3	Gestur tubuh	Santai
4	Penampilan	Rapi
5	Interaksi subjek saat	Menjawab dengan respon baik dan santai
6	Kondisi tempat saat wawancara	Sedikit ramai

### **E. Subjek 5**

Nama : SR  
Usia : 25 tahun  
Alamat : Nganjuk  
Status : Guru

<b>No</b>	<b>Kesan umum subjek</b>	<b>Keterangan</b>
1	Ekspresi wajah	Ceria
2	Cara menjawab	Santai dan antusias
3	Gestur tubuh	Santai
4	Penampilan	Rapi
5	Interaksi subjek saat	Menjawab dengan respon baik dan santai
6	Kondisi tempat saat wawancara	Sedikit ramai

### Lampiran 3

#### Verbatim Wawancara Subjek

#### Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewas Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran Berdasarkan Hasil Wawancara Subjek

Subjek 1

Nama : AN  
Hari, Tanggal : Kamis, 19 Desember 2024  
Waktu : 10.33 - 11.35  
Tempat : Rumah  
Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)  
Keterangan koding : KB (Kode Baris)

W.S1 (Wawancara Subjek 1)

b (Baris)

No. Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara	Indikator
.1	p	Selamat siang mbak, sebelumnya boleh tau namanya ?	
.2	S	Siang mbak, saya AN	
.3	P	Baik, usianya berapa mbak ?	
.4	S	Usiaku 23 tahun	
.5	P	Kalau boleh tau mbak dari berapa saudara ya ?	
.6	S	Dari tiga bersaudara, saya yang terakhir mbak	
.7	P	Maaf sebelumnya aku ijin melakukan wawancara dan ijin merekam selama proses wawancara berlangsung	
.8	S	Oh iya mbak, boleh	
.9	P	Boleh kita mulai sekarang mbak ?	
.10	S	Boleh	
.11	P	Bisa di ceritakan awal pacaran sebelum mengalami toxic	

		relationship mbak ?	Menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri
.12	S	Awal pacaranya tahun 2021 sekitar itu	
.13	P	Oh iya, bagaimana awal mbak bisa terpicat dan suka sama dia ?	
.14	S	Karena dia memang sok sok yang baik, orangnya pendengar yang baik dan juga menunjukkan effort ketulusannya ke pada aku mbak (KB.WS1/b.14)	
.15	P	Awal mbak mengalami toxic itu kapan ?	
.16	S	Emm... 1 tahun yang lalu mbak	
.17	P	Apa yang menyebabkan atau terjadi toxic ?	
.18	S	Emm ya awal pertamanya itu cek cok aja, sampai saya emosi dan pihak sana emosi. Selain itu dia juga main tangan	
.19	P	Dia main tangan dengan cara yang bagaimana mbak ?	
.20	S	Tangan aku dipegang sampai sakit juga aku didorong sama dia	
.21	P	Waktu mbak didorong itu sampai terjatuh nggak ?	Menerima kejadian dimasalalu
.22	S	Nggak, karena saya kuat	
.23	P	Dari kejadian tersebut, bisa di ceritakan perasaan mbak saat mengingat pengalaman yang pernah terjadi ?	
.24	S	Kalau awal awal masih terasa sakit ya mbak, tapi kalau sekarang udah satu tahun lalu ya nggak terlalu ingat kadang sakit kadang nggak (KB.WS1/b.24)	
.25	P	Sejauh mana mbak merasa mampu menerima pengalaman masa lalu dari proses hidup mbak kedepannya ?	
.26	S	Ya saya menerima mbak, pastinya menerima dengan legowo soalnya itu juga sebagian dari pelajaran hidup (KB.WS1/b.26)	
.27	P	Lalu langkah apayang mbak lakukan untuk berdamai dengan pengalaman dimasa lalu ?	
.28	S	Emm ya saya menjadi apa ya, saya menjadi mencintai diri menjaga diri gitu sih mbak (KB.WS1/b.28)	
.29	P	Apa pengalaman tersebut mempengaruhi pandangan tentang diri mbak ?	
.30	S	Ya gimana ya mbak mempengaruhi juga sih, karena sekarang nggak sebodoh dulu dalam pacaran	
.31	P	Setelah mbak menerima diri dan mencintai diri sendiri, bagaimana cara mbak bersosialisasi kembali terhadap orang lain setelah mengalami toxic ?	

.32	S	Lebih ee open minded aja sih mbak, kan nggak semuanya nggak kayak masalalu gitu, semuanya punya kelebihan masih masing karena nggak memiliki sifat toxic (KB.WS1/b.32)	Memiliki hubungan hangat dengan orang ain
.33	P	Bagaimanan mbak membangun kembali kehidupan sosial yang baru setelah mengalami toxic?	
.34	S	Ya untuk saat ini saya fokus membangun relasi, memperbanyak relasi dan banyak bersosialisasi dengan orang lain (KB.WS1/b.34)	
.35	P	Dari sosialisasi tersebut bagaimana mbak dapat menunjukkan rasa empati dan kasih sayang kepada orang lain ?	
.36	S	Emm sekarang sih lebih menghargai kayak gitu sih mbak, untuk menunjukkan rasa empati dan kasih saya terhadap orang lain (KB.WS1/b.36)	Menunjukkan dan membangun rasa empati dan kasih sayang
.37	P	Bagaimana cara mbak mengendalikan perilaku setelah mengalami toxic ?	
.38	S	Saya sekarang lebih bisa mengontrol emosi juga mbak, dari mengontrol emosi tersebut bisa menjaga diri juga. Jadi kita lebih bisa tegas dengan orang lain (KB.WS1/b.38)	Mengendalikan tanggung jawab atas tindakannya
.39	P	Lalu bagaimana pandangan orang lain terhadap diri mbak setelah mengalami toxic ?	
.40	S	Pandangan orang lain mungkin sekarang menghargai diri saya yang sudah mencintai diri sendiri gitu sih mbak (KB.WS1/b.40)	Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi
.41	P	Sejauh ini bagaimana cara mbak menjalani hidup baru setelah mengalami toxic ?	
.42	S	Jangan terlalu terjerumus pada toxic itu dan harus fokus pada masa depan kita (KB.WS1/b.42)	Memanfaatkan kesempatan secara efektif
.43	P	Setelah menjalani kehidupan yang baru kegiatan apa saja yang mbak lakukan ?	
.44	S	Ya pastinya pada saat itu saya masih kuliah ya mbak, dan saya melanjutkan kuliah terus sambil berjualan makanan online (KB.WS1/b.44)	
.45	P	Dengan kegitan kegiatan tersebut apakah rasa sakit itu masih dirasakan sampai sat ini mbak ?	
.46	S	Kadang kadang mbak, kadang kalau pas lagi diem nggak ada teman keinget waktu dulu rasa sakitnya saat saya di kata katin, pas di dorong itu juga kayak nelongso gitu lo mbak (KB.WS1/b.46)	
.47	P	Apa mbak belum bisa move on sepenuhnya dengan rasa sakit itu ?	
.48	S	Sedikit mbak, karena sakitnya itu	

.49	P	Lalu bagaimana arah dan tujuan hidup yang mbak lakukan setelah mengalami toxic ?	
.50	S	Ya pastinya aku terus maju untuk masa depan saya, semakin menata karir saya kedepannya lebih fokus kesitu sih mbak (KB.WS1/b.50)	Memiliki arah dan tujuan dalam hidup
.51	P	Harapan seperti apa yang mbak inginkan jika menjalani hubungan kembali dimasa yang akan datang ?	
.52	S	Harapannya sih jika saya menjalin hubungan lagi tidak ada toxic lagi dan nggak ada hubungan menye menye (mainan) yah maunya yang serius seperti itu sih mbak kurang lebih (KB.WS1/b.52)	
.53	P	Adakah hal hal yang menghambat potensi diri mbak setelah mengalami toxic ?	
.54	S	Emm yang menghambat saat itu, saat kita berantem sama pacar ya kita menangis ya mbak terus kita overthinking dari situ menghambat perkuliahan saya. Saat itu masa skripsian juga (KB.WS1/b.54)	Mengenali potensi diri
.55	P	Terus skripsinya berhenti atau gimana mbak ?	
.56	S	Eem.. berhentinya nggak mbak, cuman molor waktunya bimbingan nggak bimbingan	
.57	P	Jadi berdampak banget ya sama skripsinya sehingga menjadi hambatan pada diri anda ?	
.58	S	Iya mbak banget, soalnya saya ngerasa down gitu mbak	
.59	P	Langkah apa yang mbak lakukan agar potensi diri mbak jauh lebih berkembang dari sebelumnya ?	
.60	S	Ya saya lebih fokus pada diri, fokus pada karir jadi kayak sekarang tu hubungan tu tuntutan sekian seperti itu (KB.WS1/b.60)	
.61	P	Saat ini bagaimana sudut pandang mbak dari usia sebelumnya dan saat ini terkait toxic ?	
.62	S	Emm kalau dari usia sebelumnya kita nangis nangis cek cok terus baikan lagi begitu, kalau misal sekarang kalau ada yang toxic ya cut aja kareana itu sangat berdampak banget kedepannya (KB.WS1/b.62)	Penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh individu
.63	P	Dari kejadian toxic tersebut, apa mbak saat itu kurang percaya diri dan bergantung pada pasangan ?	
.64	S	Ya benar, karena pada saat menjalin hubungan saya sangat bergantung pada pasangan (KB.WS1/b.64)	
.65	P	Apa mbak takut kehilangannya ?	
.66	S	Iya benar mbak	
.67	P	Apa mbak selama itu kehilangan figur ayah ?	



.68	S	Iya mbak, karena saya sudah nggak punya ayah (yatim) jadi figur ayah saya hilang (KB.WS1/b.68)	
.69	P	lalu apa yang membuat pasangan mbak dulu dapat berperan sebagai pengganti figur ayah ?	
.70	S	Karena dia mampu mengisi kekosongan dalam hidup saya mbak, seperti memberikan saya tempat yang nyaman, merasa aman, dan bisa bercerita apapun walaupun itu cerita sepele (KB.WS1/b.70)	
.71	P	Adakah pengaruh cara komunikasi terhadap keluarga saat menghadapi konflik dalam hubungan mbak ?	
.72	S	Tidak ada mbak, kalau masalah hubungan dulu kita selesaikan bersama agar tidak berdampak pada lainnya (KB.WS1/b.72)	
.73	P	Lalu bisa diceritakan pengalaman toxic itu lebih dominan ke laki - laki atau perempuan ?	
.74	S	Menurut saya laki-laki, karena yang pernah saya temui masih belum bisa mengontrol emosi jadi membuat tersulut emosi gitu Menunjukkan kemampuan yang lebih baik Menunjukkan kemampuan yang lebih baik (KB.WS1/b.74)	Menunjukkan kemampuan yang lebih baik
.75	P	Tersulut emosi yang bagaimana ya mbak ?	
.76	S	Emm.. kayak membrontak gitu lo mbak, dan aku juga nggak bisa dikasarin ya orangnya jadi yaudah sama -sama emosinya jadi nggak terkontrol satu sama lain dan besar-besaran ego nggak mau ada yang mengalah (KB.WS1/b.76)	
.77	P	Sedangkan bagaimana mbak memandang toxic dari perspektif perempuan ?	
.78	S	Emm... kalau menurutku kalau toxic itu berantem tapi nggak ada ujungnya nggak mau mengalah, karena harus ada yang mengalah ketika emosi terus juga lagi main tangan itu juga kasar dan menghina seperti itu (KB.WS/b.78)	
.79	P	Dari pengalaman itu mbak juga bisa mengontrol emosi kalau sedang dalam keadaan berantem ?	
.80	S	Ya sebenarnya saya bisa mengontrol emosi mbak, tapi tergantung patnernya kalau berantemnya tidak memakai nada tinggi saya bisa mengontrolnya jika tidak sebaliknya	
.81	P	Kalau berantem gitu apa berkata kotor mbak ?	
.82	S	Iya mbak, bahasa kasarnya pisuh pisuhan dengan nada nge-gas	
.83	P	Dari kejadian toxic tersebut menjadi hal yang perlu dihakimi juga nggak menurut mbak ?	
.84	S	Pastinya iya mbak, karena berdampak pada trauma bahkan kesehatan mental juga sehingga perlu dihakimi, karena itu	

		mengakibatkan gangguan psikis perempuan	
.85	P	Lalu mbak sebagai perempuan bisa diceritakan nilai atau value diri mbak setelah mengalami toxic ?	Memiliki nilai interpersonal yang kuat
.86	S	Versi saya lebih peduli diri sendiri (self love) juga menjaga diri banget (KB.WS1/b.86)	
.87	P	Untuk meningkatkan value diri mbak itu bagaimana mbak ?	
.88	S	Awalnya susah mencintai diri sendiri ya mbak, kalau kita percaya diri (PD) kita semakin meningkat nilai dalam diri kita, sehingga dengan cara itulah saya meningkatkan value dalam diri saya (KB.WS1/b.88)	
.89	P	Apa nilai atau value yang berpengaruh dari diri mbak ?	
.90	S	Ya self love itu mbak, dari itu bisa dihargai orang lain kita nggak susah untuk disepelekan gitu sih mbak (KB.WS1/b.90)	
.91	P	Bagaimana peran dari teman saat proses pemulihan dari toxic ?	
.92	S	Tentunya peran teman saat itu sangat penting ya mbak, karena pada saat itu ketika saya suntuk teman teman saya selalu standby buat menghibur terus mengajak bermain keluar supaya tidak teringat dengan trauma saat mengalami toxic (KB.WS1/b.92)	
.93	P	Apa teman teman mbak selalu menguatkan dan mendukung mbak agar tidak terpuruk dalam kejadian toxic ?	
.94	S	Iya mbak sangat mendukung dan menguatkan saya dalam hal apapun agar tidak perlu dipikirkan dan diingat kembali, yang sudah terjadi biarlah terjadi. Teman saya juga bilang nggak semua cowok begitu dan masih banyak cowok yang jauh lebih baik (KB.WS1/b.94)	
.95	P	Dengan dukungan sosial dari teman apa yang mbak rasakan ?	Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup.
.96	S	Ya saya sangat berterimakasih banget sama teman teman saya yang sudah membantu memulihkan rasa sakit hati juga mental saya saat mengalami toxic, sehingga saya merasa seperti punya penyemangat dan lambat laun mental saya terkendalikan (KB.WS1/b.96)	
.97	P	Lalu bagaimana peran keyakinan tuhan dapat membangun kembali rasa percaya diri dan harga diri mbak setelah mengalami toxic ?	
.98	S	Yang pastinya tuhan penting ya mbak kita menjadi legowo, kita ikhlas, kita bisa menerima apa yang terjadi dan kita menjadi semakin kuat (KB.WS1/b.968)	
			Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan

## Subjek 2

Nama : RA

Hari, Tanggal : Kamis, 19 Desember 2024

Waktu : 16.22 - 17.25

Tempat : Rumah

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : KB (Kode Baris)

W.S2 (Wawancara Subjek 2)

b (Baris)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara	Indikator
.1	P	Selamat sore mbak, boleh tau namanya ?	
.2	S	Saya RA ada apa ya mbak	
.3	P	Sebelumnya maaf, saya di sini ijin mau wawancara dan ijin merekam saat wawancara	
.4	S	Iya mbak silahkan	
.5	P	Kalau boleh tau usianya berapa mbak ?	
.6	S	Usia saya 24 tahun mbak	
.7	P	Mbak berapa saudara ?	
.8	S	Dua bersaudara, saya yang nomer 1	
.9	P	Sebelum proses wawancara berlangsung, saya akan mewawancarai mbak secara fleksibel aja mbak, nggak usah takut	
.10	S	Iya mbak	
.11	P	Kalau boleh tau awal pacaran sebelum mengalami toxic kapan mbak ?	
.12	S	Sekitar tahun 2021 mbak	
.13	P	Bagaimana bisa mengalami toxic mbak ?	
.14	S	Itu dulu saya pernah pacaran, dia itu sifatnya keras kepala kalau saya kemana mana nggak boleh, kalau saya melakukan kesalahan itu dia selalu tidak terima sampai berkata kasar bahkan berkata kotor juga	

.15	P	Masalah atau penyebab apa yang terjadi sehingga mengalami toxic ?	Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk pada diri
.16	S	Awal mulanya tu waktu salah satu dari kami melakukan kesalahan berulang ulang sehingga kayak susah buat memperbaiki mbak	
.17	P	Kesalahan apa yang dilakukan mbak ?	
.18	S	Ya sebenarnya itu masalah sepele sebenarnya cumakan karena berulang-ulang contohnya kayak misal berangkat nggak bilang ternyata udah sampe tempatnya dikiranya selingkuh gitu (KB.WS1/b.18)	
.19	P	Dalam toxic tersebut tidak ada tindak kekerasan yang mbak alami ?	
.20	S	Nggak ada mbak cuman secara verbal	
.21	P	Lalu bagaimana perasaan mbak saat mengingat pengalaman toxic yang pernah terjadi ?	
.22	S	Ya terkadang sedih mbak Cuma ko seperti gitunya padahal kan, emm.. kesalahannya nggak sebesar itu tapi responnya melebihi itu (KB.WS1/b.22)	
.23	P	Apa yang mbak rasakan ketika mencoba memahami kejadian masalalu dalam hubungan ?	
.24	S	Ya terkadang nggak paham juga mbak, kadang ya berontak marah sampai akhirnya bicara keras kayak misuh misuh gitu	
.25	P	Itu yang memulai siapa dulu mbak ?	
.26	S	Ya dia dulu terus setelah itu kan kayak seperti saya terima gitu terus saya juga ikut-ikutan, keras kepala sehingga berujung bertengkar terus (KB.WS1/b.26)	
.27	P	Jadi nggak ada yang bisa mengalah satu sama lain mbak ?	
.28	S	Iya betul mbak, karena sama sama kerasnya	
.29	P	Sejauh mana mbak mampu menerima pengalaman masalalu sebagai dari proses hidup mbak kedepannya ?	
.30	S	Emm kira-kira juga lama mbak saya menerima semua itu sekitar 2 tahunan kalau nggak salah, baru bisa kayak ikhlas lah dan yang sudah terjadi (KB.WS2/b.30)	
.31	P	Terus waktu putusnya itu kapan mbak ?	
.32	S	2022 mbak, dan itu rasanya ikhlas kadang nggak tapi ya lebih ke yaudahlah ya gimana lagi	
.33	P	Tapi seiring itu pernah ingin kembali lagi nggak mbak ?	
.34	S	Ya kadang dari salah satu pingin diperbaiki, tapi salah satu dari kami nggak bisa karena memikirkan egonya sendiri gitu lo dan ya capek juga mbak sama sikapnya (KB.WS2/b.34)	
			Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yng ada pada diri

.35	P	Sedangkan langkah apa yang mbak lakukan untuk berdamai dengan pengalaman dimasalalu ?	
.36	S	Emm biasanya berhenti mencari tau tentang kehidupannya dia ya kayak menghindarlah terus fokus sama diri sendiri (KB.WS2/b.36)	
.37	P	Kalau boleh tau apa mbak masih menyimpan sosmed dia ?	
.38	S	Ya kalau menyimpan ya masih cuman udah nggak peduli lagi kyak udah nggak nyari nyari lagi ya bodoamat aja aku mbak	
.39	P	Terus bagaimana hubungan sosial mbak terhadap orang lain setelah mengalami toxic ?	Memiliki hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain
.40	S	Kalau seperti itu kadang ada rasa kayak trauma gitu takut terjadi dari pengalaman itu (KB.WS2/b.40)	
.41	P	Apa saat mengalami toxic mbak mengurung diri di kamar dan nggak mau bersosialisasi terhadap orang lain ?	
.42	S	Iya mbak, kadang kalau capek itu males ketemu orang, males keluar terus lebih sering diam dirumah dan kadang diajak bicara juga males (KB.WS2/b.42)	
.43	P	Jadi setelah mengalami toxic adaptasi mbak terhadap orang lain kurang baik ?	
.44	S	Emm.... ya gimana ya kadang masih kurang open minded sama orang dan masih kayak males gitu ya karena sakit hati ya susah ya mbak kalau ngapa-ngapain (KB.WS2/b.44)	
.45	P	Seiring berjalannya waktu apa mbak bisa membangun kehidupan sosial terhadap orang lain setelah mengalami toxic ?	
.46	S	Ya biasanya saya menghabiskan waktu sendiri dengan diri sendiri, kalau emang sudah enakan baru interaksi sama orang lagi karena kasian kalau kitanya badmood malah bicara sama orang nanti takutnya menyinggung perasaannya dikira kita nggak menghargai (KB.WS2/b.46)	
.47	P	Menghabiskan waktu sendiri, hal hal apa yang mbak lakukan ?	
.48	S	Biasanya kayak main game, nonton drakor. Dan kalau udahh nggak badmod main sama temen-temn, kulineran biar nggak sedih-sedih amat	
.49	P	Lalu bagaimana cara mbak menunjukkan rasa empati dan kasih sayang kepada orang lain setelah melewati toxic relationship ?	
.50	S	Dengan cara berpikir positif bahwa tidak semua orang berperilaku toxic dan menghargai orang yang sudah baik, mensupport juga mendukung kita (KB.WS2/b.50)	Menunjukkan rasa empati dan kasih sayang
.51	p	Bagaimana cara mbak mengendalikan perilaku mbak setelah	

		mengalami toxic ?	
.52	S	Perilaku yang bagaimana ya mbak ?	
.53	P	Seperti susah mengontrol emosi, berperilaku aneh gitu mbak ?	
.54	S	Biasanya tu lebih sering diem menghindar dari orang biar nggak orang lain sakit hati (KB.WS2/b.54)	Mengendalikan tanggung jawab atas tindakannya
.55	P	Sedangkan bagaimana arah dan tujuan hidup yang mbak lakukan saat ini mbak ?	Memanfaatkan kesempatan secara efektif
.56	S	Ya lebih itu fokus ke mencari ilmu, mencari pekerjaan (KB.WS2/b.56)	
.57	P	Apakah dari tujuan mbak itu udah ada perkembangan mbak ?	
.58	S	Sejauh ini udah si mbak	
.59	P	Apa saja hal hal yang memberikan arti dan makna hidup setelah mengalami toxic mbak ?	
.60	S	Ya dukungan dari orang - orang tersayang yang memberi semangat dikehidupan saya (KB.WS2/b.60)	
.61	P	Terus harapan yang baikan saat menjalin hubungan kembali dimasa yang akan datang ?	
.62	S	Harapan ya mendapat pasangan yang lebih baik lagi, lebih sabar sama saya dan saling ngertiin ajalah terus pada diri sendiri semoga bisa mendapatkan orang baru lagi tanpa adanya trauma dan masalah (KB.WS2/b.62)	Memiliki arah dan tujuan dalam hidup
.63	P	Dari rasa trauma tersebut apa ada hal-hal yang menghambat potensi diri mbak ?	
.64	S	Yang menghambat kadang ada, kayak misal itu waktu skripsian dulu kan membutuhkan pikiran yang super ya, dan rasanya badmood berhadapan dengan toxic ini (KB.WS2/b.64)	Mengenali potensi diri
.65	P	Apa dari hambatan tersebut skripsi mbak kurang maksimal ?	
.66	S	Ya waktu skripsian rasanya molor molorlah waktu mengerjakan jadi badmood terus urusan hati yang tidak selesai-selesai (KB.WS2/b.66)	
.67	P	Lalu langkah apa yang mbak lakukan agar potensi diri mbak lebih berkembang ? agar tidak badmood lagi dan kembali semangat	
.68	S	Biasanya ke mengiklaskan apa yang sudah terjadi, yaudah mau gimana lagi. Dan waktunya fokus diri sendiri menata karir dan melakukan hal-hal positif (KB.WS2/b.68)	
.69	P	Hal positif apa yang mbak lakukan ?	
.70	S	Ya mengikuti kajian terus suka nonton film agama, lebih upgrad diri dari skil-skil yang harus ditingkatkan terus	

		(KB.WS2/b.70)	
.71	P	Apa yang mbak rasakan setelah mengikuti hal-hal positif tersebut mbak ?	
.72	S	Ya rasanya adem gitu mbak, mental merasa terkendalikan dan lebih sehat lagi dibanding sebelumnya mengurung dikamar saja (KB.WS2/b.72)	
.73	P	Dari faktor usia mbak sebelumnya dan saat ini bagaimana sudut pandang mengenai toxic ?	
.74	S	Kalau diumur sekarangkan lebih dewasa dan emosionalnya juga sudah matang kalau dibilang, ya jadi lebih yaudahlah kalau dia sifatnya seperti itu mau gimana lagi lebih mencari hal hal positif aja, sedangkan kalau usia sebelumnya sering nangis-nangis, mengurung diri kayak nggak mau interaksi sama siapa-siapa pokok ya males gitulah mbak (KB.WS2/b.74)	Penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh individu
.75	P	Dari kejadian sebelumnya, pada saat itu mbak kurang percaya diri dan bergantung pada pasangan ?	
.76	S	Lebih ke sudah biasa bersama terus melihat bayang-bayang kalo tidak sama dia itu rasanya seperti kehilangan jadi rasanya ingin mempertahankan (KB.WS2/b.76)	
.77	P	Apa mbak merasa kehilangan figur ayah ? sehingga mampu mempertahankan hubungan toxic itu	
.78	S	Tidak, karena figur ayah tidak bisa disamakan namun bertahan hanya karena sudah lama bersama dan terlanjur sayang juga (KB.WS2/b.78)	
.79	P	Lalu adakah pengaruh komunikasi terhadap keluarga saat menghadapi konflik dalam hubungan mbak ?	
.80	S	Ada, karena dengan komunikasi sama keluarga hati terasa tenang terkadang juga bisa menjadi solusi saat menghadapi konflik	
.81	P	Lalu apa yang membuat mbak rentan dalam hubungan toxic tersebut ?	
.82	S	Karena tidak terima atas perlakuan pasangan ke saya	
.83	P	Menurut mbak pengalaman toxic lebih dominan laki-laki atau perempuan ?	
.84	S	Emm... lebih dominan laki-laki karena keras kepala, misalnya kalau saya lagi keluar gitu harus bilang, nggak boleh ada cowok, nggak boleh interaksi sama cowok padahal kan kita hanya berteman dan jadi menurutku lebih toxic laki-laki dari pada perempuan (KB.WS2/b.84)	Menunjukkan kemampuan yang lebih baik
.85	P	Bagaimana mbak memandang toxic dari perspektif perempuan ?	
.86	S	Toxic itu kalau dia tidak bisa membebaskan pasangannya dari hal positif tapi dia sendiri tidak mau diatur seperti itu	

		(KB.WS2/b.86)	
.87	P	Sedangkan hal-hal apa yang perlu dihindari dari laki-laki maupun perempuan ?	
.88	S	Ya percaya aja sama pasangan, bahwa dia melakukan hal positif nggak malah overthinking dan marah-marah nggak jelas sehingga menimbulkan cek cok dan berakhir yang tidak-tidak (KB.WS2/b.88)	
.89	P	Lalu dari pengalaman tersebut bisa diceritakan nilai atau value diri mbak setelah mengalami toxic ?	
.90	S	Dengan cara menyelesaikan kuliah tepat waktu, menambah relasi dengan teman-teman seperti itu (KB.WS2/b.90)	Memiliki kemampuan interpersonal yang kuat
.91	P	Sejauh mana nilai atau value mbak berpengaruh dari diri mbak ?	
.92	S	Saya lebih ke sabar aja, makin dewasa makin mengikhhlaskan semua tidak harus terjadi sesuai keinginan kita (KB.WS2/b.92)	
.93	P	Terus peran dari teman mbak selama proses pemulihan dari toxic ?	
.94	S	Kalau teman-teman ya mendukung semua kayak "sudah jangan dipikirkan" lebih menenangkan dan mencari kegiatan positif bareng mereka terus mengajak refreasing biar nggak jenuh (KB.WS2/b.94)	
.95	P	Apa teman mbak, ketika mbak terpuruk akan selalu menemani mbak ?	Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup
.96	S	Iya kalau itu dia selalu nemenin biar aku nggak nangis terus mengasih nasehat biar nggak sedih terus menerus (KB.WS2/b.96)	
.97	P	Dari dukungan teman tersebut membuat mental dan batin mbak lebih tenang, baik juga ?	
.98	S	Iya kalau lebih baik sedikit, kalau udah ceritakan rasanya tenang meskipun cuman didengarkan nggak ada solusi, dan kalau udah cerita rasanya enteng plong gitu dihati (KB.WS2/b.98)	
.99	P	Bagaimana peran keyakinan tuhan itu dapat membangun rasa percaya diri dan harga diri mbak, setelah mengalami toxic ?	
.100	S	Ya pasti kalau itu, peran tuhan kan kayak kita salat terus wudhu itu rasanya hati lebih dingin dan lebih tidak mementingkan emosi dan ego jadi lebih lega (KB.WS2/b.100)	Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan



### Subjek 3

Nama : PH

Hari, Tanggal : Kamis, 26 Desember 2024

Waktu : 15.32 - 16.32

Tempat : Rumah

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : KB (Kode Baris)

W.S3 (Wawancara Subjek 3)

b (Baris)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara	Indikator
	P	Selamat sore mbak	
	S	Iya selamat sore	
	P	Disini saya mau melakukan wawancara, sebagian penelitian skripsi saya	
	S	Iya baik	
	P	Mohon izin ya mbak, kalau boleh tau panggilannya siapa ya mbak ?	
	S	Panggil saja PH ya mbak	
	P	Ohh iya, kalau boleh tau usia mbak berapa ?	
	S	Usia 24 tahun	
	P	Berapa saudara mbak ?	
	S	Dua bersaudara, saya yang terakhir	
	P	Baik, kita mulai wawancara sekarang ya mbak	
	S	Baik mbak	
	P	Bisa diceritakan awal mbak pacaran ?	
	S	Saat saya kenal waktu itu saat ada acara promosi kampus di sekolah ya waktu saya masih SMA	
	P	Lalu bagaimana mbak bisa suka sama dia ?	

	S	Saya tidak sengaja mendapatkan nomernya ada keperluan masalah tryout, makanya kita terus kenal seperti itu dan akhirnya samapai ke tahap pacaran	
	P	Apa hubungan selama berpacaran berjalan mulus mbak ?	
	S	Huhu... sebenarnya hubungan saya tidak berjalan dengan mulus seperti yang orang lain lihat (KB.WS3/b.18)	Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri
	P	Kapan mbak merasakan hubungan itu benar benar toxic mbak ?	
	S	Saya dari awal hubungan sudah toxic selama 6 tahun	
	P	Lalu, kenapa mbak melanjutkan hubungan tersebut samapai 6 tahun ?	
	S	Karena namanya juga suka ya, makanya saya dengan sukarela menampung hubungan itu (KB.WS3/b.22)	
	P	Toxic yang seperti apa yang dia lakukan terhadap pasangan mbak dulu ?	
	S	Saya mengalami toxic verbal iya, mengalami toxic kekerasan juga iya hanya saja mungkin tidak selama menjalani hubungan, tetapi beberapa kali dan itu saya dominan merasakannya (KB.WS3/b.24)	
	P	Toxic verbal dan fisik apa yang dilakukan kepada mbak ?	
	S	Toxic verbalnya saya dikata - katain kasar iya, di olok - olok dan sangat pisuh - pisuhan sekali iya, dan kekerasan fisiknya saya dilempar helm iya, hp saya dibanting juga iya, terus saya dicengkram tanganku sampai lebam juga iya dan masih banyak toxic-toxic yang lainnya (KB.WS3/b.26)	
	P	Apa sih mbak yang menyebabkan kekerasan itu terjadi ?	
	S	Karena tingginya ego yang terdapat pada dirinya, rasa mau menang sendiri dalam menghadapi suatu masalah, kurangnya empati dan kesadaran dalam dirinya juga (KB.WS3/b.28)	
	P	Terus dari kejadian masalalu tersebut, bagaimana perasaan mbak waktu mengingat kejadian tersebut ?	
	S	Emm... termasuk sakit hati iya ya karena termasuk pengalaman yang sangat tidak mengenakan cuman menjadikan banyak pengalaman, pelajaran dan hal - hal yang diambil	Menerima kejadian dimasalalu

		dari sebuah pengalaman tersebut (KB.WS3/b.30)	
	P	Adakah selain rasa sakit hati yang mbak rasakan ?	
	S	Kecewa sih pasti iya dan tidak menyangka hubungan selama itu tidak bisa merubah seorang laki - laki untuk bisa menghargai sebuah hubungan	
	P	Lalu, sejauh mana mbak mampu menerima kejadian masalalu dari proses kehidupan mbak ?	
	S	Sejauh saya akhirnya melepaskan, dengan rasa ikhlas sih soalnya kayak dititik capek, dititik sudah oh ternyata hubungan kayak gini nggak sehat nih. Kayaknya udah mengganggu semua aktivitasku apapun itu, mempengaruhi pertemanan, mempengaruhi kehidupan bahkan menjadikan racun - racun diotak (KB.WS3/b.34)	
	P	Lalu, langkah apa yang mbak ambil untuk berdamai dimasalalu ?	
	S	Langkah saya mungkin dengan emmm.... pergi sendirian, me time, lebih banyak ngobrol dengan diri sendiri (oh ternyata apa yang dikatakan oleh temen - temen yang selama ini mengingatkan bahwa hubunganku dengan yang lalu itu nggak baik) sehingga menjadi intropeksi saya (KB.WS3/b.36)	
	P	Dari kejadian tersebut bagaimana cara hubungan sosial mbak terhadap orang lain ?	
	S	Emmm.... mungkin dengan mulai menghubungi temen-temen yang selalu suport walaupun masih saya hiraukan, menghubungi lagi pelan-pelan satu-persatu menjalin komunikasi bareng temen-temen terus keluar bareng sama temen-temen, ngopi-ngopi sama temen-temen banyak-banyak ngobrol sama temen-temen karena temen-temenku banyak yang memberi suport, memberi semangat sih tidak membiarkan diriku sendiri seperti itu (KB.WS3/b.38)	Memiliki hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain
	P	Terus dari itu bagaimana cara mbak memberikan rasa empati dan kasih sayang terhadap temen-temen mbak ?	
	S	Mungkin dengan cara banyak-banyak qualitytime dengan mereka, misal mereka membutuhkan bantuan kayak temen-temen butuh nugas, butuh temen atau butuh waktu sendirian butuh bantuan apa minta tolong ke aku, aku iyain kek gitu (KB.WS3/b.40)	Menunjukkan dan membangun rasa empati dan kasih sayang
	P	Lalu, bagaimana perubahan sudut pandang mbak setelah mengalami toxic ?	

4	S	Saya lebih sayang diri saya sendiri, menghargai diri saya sendiri, setelah bertahun-tahun saya mengabaikan diri saya sendiri akhirnya saya memeluk diri saya sendiri (KB.WS3/b.42)	
4	P	Dengan cara apa mbak bisa self love pada diri mbak sendiri ?	
4	S	Dengan banyak-banyak jajan, hiling sendiri, pergi ketempat yang indah ke tempat yang alam-alam menyenangkan dan menenangkan seperti itu	
4	P	Melakukan dengan cara sendiri atau bersama teman maupun keluarga ?	
4	S	Ya nggak jauh dari teman ya, karena keluarga belum tentu tau masalah seperti ini, nggak semuanya keluarga tau tentang diri dan pasti larilya ke teman untuk bercerita	
4	P	Setelah itu bagaimana mbak bisa mengendalikan perilaku diri mbak setelah mengalami toxic ?	
4	S	Terkendalnya perilaku itu karena, adanya kesadaran bahwa hal-hal yang buruk dimasalalu ternyata tidak baik untuk kita jadi lebih menyelesaikan satu pertasatu sih. Mulai awal tuh damai dengan diri sendiri dulu terus habis itu sayang diri sendiri dulu lalu masalah perilaku ke diri sendiri mungkin akan mengikuti itu (KB.WS3/b.48)	Mengendalikan tanggung jawab atas tindakanya
4	P	Bagaimana pandangan orang lain terhadap mbak setelah mengalami toxic ?	
3	S	Kayaknya menertawakan iya kali ya, kayak orang-orang tu (sudah dibilang dari dulu dibilangin masih ngeyel) ya kayak gitu lo (KB.WS3/b.50)	Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi
3	P	Apa mbak dulu sering mengabaikan mereka ?	
3	S	Iya mbak karena saya sudah terlalu cinta dan sayang sama dia dan aku nggak peduli sama mereka karena (yowis kan sing ngerti hubunganku aku sing ngrasakno yo aku) dan mereka ngapain sih ikut campur gitu lo mbak dan aku juga menyesal sih mbah udah dibilangin diingatkan sama mereka tapi nggak ta peduliin (KB.WS3/b.52)	
3	P	Lalu bagaimana cara mbak menjalani kehidupan baru setelah mengalami toxic ?	
3	S	Ya karena banyak pelajaran yang saya ambil dari yang dulu-dulu saya menjalani kehidupan baru dengan cinta yang baru juga jangan samapai cinta yang baru itu mengalami akibat dari masalalu yang kemarin-kemarin jadi ditutup rapat-rapat	Menguasai lingkungan sekitar

		yang dulu sudah ya sudah (KB.WS3/b.54)	
	P	Apa mbak ini sudah memiliki hubungan yang baru lagi dengan seseorang ?	
	S	Alhamdulillah ya mbak sudah	
	P	Kegiatan apa saja yang mbak lakukan dalam kehidupan yang baru ini ?	
	S	Billiard, jogging, hiling, makan-makan, shopping (KB.WS3/b.58)	Memanfaatkan kesempatan secara efektif
	P	Apa kegiatan tersebut bisa melupakan masalah ?	
	S	Maybe melupakan tidak tapi lebih tenang, lebih bisa mengikhlaskan, lebih bisa menjadikan diri lebih baik gitu, untuk melupakan tidak tapi untuk memafkan iya bisa	
	P	Lalu bagaimana arah dan tujuan hidup mbak yang lakukan ?	
	S	Tujuan hidup selanjutnya ke karir sih ya, aku pengen kakirku bagus karirku meningkat (KB.WS3/b.62)	Memiliki arah dan tujuan dalam hidup
	P	Sejauh mana perkembangan tujuan hidup yang mbak lakukan saat ini ?	
	S	Ya sejauh ini step by step lah, mulai mengejar target-target yang telah aku impikan namun namanya proses pelan-pelan ntah kapan tuhan mengabulkan impian saya (KB.WS3/b.64)	
	P	Lalu harapan mbak dalam menjalani hubungan yang baru ini gimana mbak ?	
	S	Ya bertanggung jawab, mengerti pada saya mbak soalnya kalau pinter belum tentu mengerti (KB.WS3/b.66)	
	P	Mengerti dalam hal apa mbak ?	
	S	Ya mengerti tentang kodrat seorang laki-laki, sebenarnya saya sudah menemukannya ya	
	P	Apakah yang ini sesuai dengan apa yang mbak cari ?	
	S	Iya tapi lintas agama mbak huhu...	
	P	Lalu, hal-hal apa yang menghambat potensi diri mbak dari toxic ?	Mengendalikan potensi diri
	S	Waktu saya terbuang sia-sia mbak dengan hubungan yang nggak jelas dan nggak ada arah dan tujuan kedepannya (KB.WS3/b.72)	
	P	Bukannya mbak tadi bilang sukarela	

		menerimanya ?	
	S	Iya namanya dulu masih lugu-lugunya ya mbak gimanapun hubunganya, gimanapun keadaanya tetap diterjang meskipun itu menyakitkan dan nggak jauh dari kata kan udah terlanjur sayang	
	P	Lalu, bagaimana perkembangan potensi diri mbak sekarang ?	
	S	Melakukan aktivitas yang positif sih mbak, sekarang lebih giat mengajar mbak dan murid-murid sebagai penghibur saya juga berolahraga sore hari agar setiap waktu mempunyai kegiatan (KB.WS3/b.76)	
	P	Bagaimana pandangan mbak dari usia seblumnya sampai usia sekarang setelah mengalami toxic ?	
	S	Dari usia sebelumnya saya goblok mbak dan dari pengalaman itu sekarang saya lebih berhati-hati untuk memilih pasangan, nggak sembarangan pasangan datang langsung diterima (KB.WS3/b.78)	Penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh individu
	P	Dari kejadian sebelumnya, pada saat itu apa mbak kurang percaya diri dan bergantung pada pasangan ?	
	S	Iya mbak	
	P	Apa mbak takut kehilanganya ?	
	S	Takut, kayak termaksud kalau nggak sama dia bakalan sama siapa lagi (KB.WS3/b.82)	
	P	Dari hal tersebut apa mbak kehilangan figur ayah ? sehingga mbak mampu bertahan dalam hubungan toxic yang lama	
	S	Tidak mbak, cuman membutuhkan sok sok pasangan aja (KB.WS3/b.84)	
	P	Hal apa yang mbak butuhkan dari pasangan tersebut ?	
	S	Lebih butuh partner setiap hari buat ngobrol, buat kegiatan dan biar ada temennya (KB.WS3/b.86)	
	P	Lalu apa yang membuat mbak rentan dalam hubungan toxic tersebut ?	
	S	Cepuk sih mbak, merasa udah nggak sehat hubunganya	
	P	Bisa diceritakan toxic itu lebih dominan ke laki-laki atau perempuan mbak ?	
	S	Kalau menurut saya kembali mbak, saya juga bercermin kalau saya mungkin banyaknya hal-hal	
			Menunjukkan kemampuan yang

		seperti itu saya ikut menjadi seseorang yang hampir toxic, soalnya saya tipikal orang yang meniru gitu lo kalau pasangan seperti itu ikut, kalau dia suka marah-marrah suka misuh-misuh kayak gitu saat aku marah pun bisa jadi misuh berkata kotor ke dia kek gitu (KB.WS3/b.90)	lebih baik
	P	Jadi kayak sebelas duabelas gitu ya mbak ?	
	S	Nggak sih mbak limabelas sepuluh, tetap dominan toxic ke laki-laki. Karena yang mulai sana dulu ne nggak sana yang mulai aku juga nggak bakal kek gitu (KB.WS3/b.92)	
	P	Bagaimana mbak memandang toxic dari perspektif perempuan ?	
	S	Ya sebenarnya perempuan nggak bisa dikasarin, perempuan dikasih makan egonya, diturutin egonya (KB.WS3/b.94)	
	P	Lalu, bagaimana nilai atau value dari dalam diri mbak setelah mengalami toxic relationship ?	
	S	Lebih ke sabar ya mbak aku sekarang, nanti ne aku mempunyai value tinggi dikira sombong (KB.WS3/b.96)	Memiliki kemampuan interpersonal yang kuat
	P	Bagaimana pengaruh nilai atau value dari diri mbak ?	
	S	Lebih menjaga bicara, mengontrol diri dan tidak terburu-buru mengambil tindakan juga menjaga harga diri saya saat ini sehingga dari itu nilai dari diri saya berpengaruh buat saya, pasangan, teman dan orang sekitar saya (KB.WS3/b.98)	
	P	Lalu bagaimana peran dari teman saat proses menyembuhkan dari toxic relationship ?	Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup
	S	Sangat berperan teman saya	
	P	Peran apa yang dia kasih ke mbak ?	
	S	Membantu saya untuk sembuh, mengantar saya ke orang pintar biar lekas sembuh, membantul mental saya untuk sembuh (KB.WS3/b.1002)	
	P	Apa mbak waktu itu terkena mental banget mbak ?	
	S	Iya mbak sangat terkena banget, mental saya udah nggak karu-karuan dan sangat kacau banget	
	P	Lalu, bagaimana mbak bisa sampai setegar ini ?	
	S	Banyak ikhtiar dan datang ke orang yang lebih bisa mengatasi seperti itu, mungkin dengan	

		dibilang pengobatan spritual juga, kalau tidak ada pengobatan seperti itu saya bisa gila (KB.WS3/b.106)	
	P	Bagaimana peran keyakinan tuhan dapat membangun kembali rasa percaya diri dan haraga diri mbak ?	
1 0 8	S	Ya saya menyembuhkan diri dengan cara mendekatkan diri kepada tuhan untuk meminta ampun, meminta bantuan kesembuhan untuk diri saya (KB.WS3/b.108)	Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan
1 0 9	P	Dari itu apakah rasa percaya diri dan harga diri mbak kembali ke semula ?	
1 1 0	S	Ya kembali sih mbak tapi nggak sepenuhnya karena yang dulu diinjak-injak dan sekarang saya lebih ke bangkit sih mbak untuk meperbaiki harga diri saya dengan bantuan keyakinan tuhan juga (KB.WS3/b.110)	



#### Subjek 4

Nama : CA

Hari, Tanggal : 29 Desember 2024

Waktu : 16.17 - 16.55

Tempat : Rumah

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : KB (Kode Baris)

W.S4 (Wawancara Subjek 4)

b (Baris)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara	Indikator
1	P	Selamat sore mbak	
2	S	Iya selamat sore mbak	
3	P	Kalau boleh tau siapa mbak namanya ?	
4	S	CA	
5	P	Usia berapa mbak ?	
6	S	23 tahun	
7	P	Mbak berapa saudara ?	
8	S	Tiga bersaudara saya yang paling besar	
9	P	Langsung saja ya mbak, disini saya izin melakukan wawancara dan merekamnya	
10	S	Iya mbak silahkan	
11	P	Kalau boleh tau awal pacaran mbak kapan ya ?	
12	S	2019 sampai 2021, selama tiga tahun mbak	
13	P	Awal kenal bagaimana mbak ?	
14	S	Kenal dari aplikasi tantan mbak awalnya, itu berawal dari teman chat mbak terus lama kelamaan dengan berjalannya waktu akhirnya memiliki hubungan lebih yaitu pacaran	
15	P	Terus awal terjadinya toxic itu kapan mbak ?	

16	S	2019 akhir, itu terjadi secara tiba-tiba kayak masalah kecil gitu mbak lebih tepatnya egois , overprotektif, mengekang dan ngatain secara fisik (KB.WS4/b.16)	Mengakui dan menerima sisi baik dan buruk yang ada pada diri
17	P	Ngatain yang seperti apa mbak ?	
18	S	Kayak bodyshaming gitu lo mbak, misal kalau gendut itu jelek, kalau jerawat itu menjijikkan (KB.WS4/b.18)	
19	P	Kenapa dari kejadian tersebut mbak bisa bertahan sampai tiga tahun lamanya ?	
20	S	Keluar dari zona toxic nggak mudah karena adanya ancaman (KB.WS4/b.20)	
21	P	Ancaman apa yang diberikan mbak ?	
22	S	Ya namanya orang toxic ya mbak, kayak ngancem ninggalin terus dia nanti berusaha ngapiki maneh dengan kata-kata manis bene apik maneh tapi sisi lain disikso karo sikap e sing maen tangan ngonowi (KB.WS4/b.22)	
23	P	Apa itu mempengaruhi mental dan emosial mbak ?	
24	S	Hooh, maleh insecure dan lain-lain maleh wedi metu mbe wong ngunu kae dan trauma	
25	P	Dari kejadian itu, bagaimana mbak bisa menerima diri setelah mengalami toxic ?	
26	S	Saya bisa menerima jika hubungan itu bener-bener selesai mbak (KB.WS4/b.26)	Menerima kejadian dimasalalu
27	P	Ceritakan pengalaman kejadian masalalu tersebut ?	
28	S	Karena udah berdamai dengan diri sendiri, ya sudah jadi biasa aja mbak (KB.WS4/b.28)	
29	P	Langkah apa yang mbak lakukan setelah mengalami toxic ?	
	S	Kayak kegiatan yang dulu dilarang sekarang aku lakuin mbak, misal kayak keluar sama temen-temen ya jadi enak mbak nggak ada yang nglarang dan menjadi sesuatu sing ta inginkan (KB.WS4/b.30)	
31	P	Lalu bagaimana hubungan sosial mbak setelah mengalami toxic ?	Memiliki hubungan hangat dan saling percaya dengan orang lain
32	S	Lebih open maided sih mbak dan jadi diri sendiri (KB.WS4/b.32)	
33	P	Terus bagaimana cara mbak membangun hubungan sosial tersebut ?	
34	S	Ya tetap berbaur dan membangun positif vibes pada	

		diri sendiri (KB.WS4/b.34)	
35	P	Bagaimana cara mbak menunjukkan rasa empati dan kasih sayang kepada orang lain ?	
36	S	Lebih peduli dan menghargai orang lain sih mbak (KB.WS4/b.36)	Menunjukkan dan membangun rasa empati dan kasih sayang
37	P	Bagaimana perubahan sudut pandang mbak setelah mengalami toxic ?	
38	S	Waktu itu saya dimasa-masa skripsi mbak, dan bener-bener mental dan emosiku tidak bisa terkontrol sehingga skripsiku berhenti selama 4 bulan lamanya, habis itu ada pengumuman sidang dari kampus sehingga aku ngebut skripsi ben cepet mari (KB.WS4/b.38)	Mengendalikan tanggung jawab dan tindakannya
39	P	Lalu bagaimana cara mbak mengendalikan perilaku setelah mengalami toxic ?	
40	S	Ya meninggalkan perilaku yang dulu-dulu mbak sehingga sekarang harus menjadi perilaku yang lebih baik lagi (KB.WS4/b.40)	Mengevaluasi diri berdasarkan penilaian pribadi
41	P	Menurut mbak orang lain memandang mbak itu seperti apa setelah mengalami toxic ?	
42	S	Lebih ke memotivasi si mbak orang-orang sekitarku meskipun perkataan yang disampaikan dengan cara nge-gas (KB.WS4/b.42)	
43	P	Kehidupan baru seperti apa yang mbak lakukan setelah toxic relationship ?	
44	S	Lebih baik, nggak sedih berlarut-larut dan lebih bahagia sih mbak (KB.WS4/b.44)	Menguasai lingkungan sekitar
45	P	Sedangkan bagaiman arah dan tujuan hidup mbak setelah mengalami toxic relationship ?	
46	S	Ya apa ya mbak, sekarang cuman kerja, kerja, dan kerja lebih ngejar karir mbak (KB.WS4/b.46)	Memiliki arah dan tujuan dalam hidup
47	P	Apa ada sesuatu dibalik itu mbak ?	
48	S	Ya semua orang pasti punya angan-angan ya mbak, pingin punya uang buat beli ini beli itu sedangkan posisi aku sekarang seperti itu mbak (KB.WS4/b.48)	
49	P	Hal-hal apa yang memberi arti dan makna hidup yang sesungguhnya ?	
50	S	Apa ya mbak, hidupku sekarang mengalir aja, kayak udah males berpikir yang nggak-nggak dan lebih menjalani kehidupan yang lebih baik, lebih bahagia sing sekarang (KB.WS4/b.50)	

51	P	Lalu perkembangan tujuan hidup mbak sekarang gimana ?	
52	S	Belum berkembang sih mbak, aku ini baru memulai dengan tujuan hidupku sesungguhnya (KB.WS4/b.52)	
53	P	Bagaimana harapan kedepan menjalani hubungan dimasa yang akan datang ?	
54	S	Nggak pingin ketemu orang seperti iku lagi, orang yang egois, sing pek menange dewe. Dan sing ta harapkan orang yang saling support dan yang mikir masa depan (KB.WS4/b.54)	
55	P	Adakah hal-hal yang menghambat potensi diri mbak dari toxic ?	
56	S	Nggak ada hambatan sih mbak	
57	P	Nggak ada hal yang dilakukan untuk mengembangkan potensi diri mbak ?	
58	S	Emmm... mungkin aku suka make up ya mbak jadi ya cuman itu potensi diriku yang bisa aku kembangkan (KB.WS4/b.58)	Mengenali potensi diri
59	P	Bagaimana sudut pandang mbak dari usia sebelumnya dan sekarang terkait toxic relationship ?	
60	S	Dari usia sebelumnya sih tolol aku mbak kenapa udah tau toxic aku lanjutin, sedangkan sekarang selektif pinter sih mbak nggak kayak dulu (KB.WS4/b.60)	Penguasaan lingkungan dan kemandirian yang ditunjukkan oleh individu
61	P	Hal-hal apa yang dilakukan dari hubungan tidak sehat menjadi sehat ?	
62	S	Dulu itu aku sempet minum pil mbak agar pikiranku tenang dan pernah juga aku mau dateng ke psikolog tapi aku takut akhirnya nggak jadi mbak (KB.WS4/b.62)	
63	P	Dari kejadian toxic tersebut, apa mbak saat itu kurang percaya diri dan bergantung pada pasangan ?	
64	S	Iya karena pasangan menghina secara fisik dan takut ditinggalkan juga (KB.WS4/b.64)	
65	P	Apa mbak kehilangan figur ayah , sampai takut ditinggal pasangan ?	
66	S	Nggak mbak, cuman aku itu lebih takut melakukan kesalahan dan kayak apa ada sih orang sing bisa nerima aku selain dia meskipun aku dibuat insecure sama dia (KB.WS4/b.66)	

67	P	Apa mbak merasa ada trauma masalalu sehingga mampu bertahan dalam hubungan toxic itu ?	
68	S	Trauma pasti ada, cuman dari pasangan ini benar dia membuat aku begitu tapi dia juga bisa menerima aku (KB.WS4/b.68)	
69	P	Lalu apa yang membuat mbak rentan dalam hubungan toxic tersebut ?	
70	S	Kayak takut berlebihan aku mbak	
71	P	Lalu bagaimana pandangan mbak terkait toxic dalam pespektif perempuan ?	
72	S	Menurutku toxic itu orang yang nggak punya hati sama orang yang bodoh (KB.WS4/b.72)	Menunjukkan kemampuan yang lebih baik
73	P	Sedangkan bagaimana nilai atau value yang ada pada diri mbak sekarang ?	
74	S	Lebih menata diri, lebih semangat bekerja dan lebih baik mengejar karir sih mbak ne aku (KB.WS4/b.74)	Memiliki kemampuan interpersonal
75	P	Nilai atau value mbak itu sangat berpengaruh ?	
76	S	Iya mbak, soalnya sudah menjadi versi terbaik untuk diri sendiri (KB.WS4/b.76)	
77	P	Bagaimana peran teman saat proses pemulihan toxic relationship ?	
78	S	Mensupport sih iya mbak tapi aku juga disalahkan sama teman-temanku soalnyaudah tau begitu kenapa ko tetep diteruskan, kenapa kok masih menjadimanusia yang gampang dibodohin laki-laki. Padahal temenku sudah meberi tau tapi namanya kalau orang toxic juga goblok si mbak (KB.WS4/b.78)	Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup
79	P	Bagaiman peran keyakinan tuhan untuk membangun rasa percaya diri dan harga diri setelah mengalami toxic ?	
80	S	Yang utama ya sholat ya mbak, meminta bantuan agar ditegarkan dan bisa kembali ke aku yang dulu dengan rasa percaya diri (KB.WS4/b.80)	Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan

Subjek 5

Nama : SR

Hari, Tanggal : 3 Januari 2024

Waktu : 17.05-17.34

Tempat : Rumah

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : KB (Kode Baris)

W.S5 (Wawancara Subjek 5)

b (Baris)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara	Indikator
.1	P	Selamat sore mbak	
.2	S	Iya sore mbak	
.3	P	Izin ya mbak di sini saya akan melakukan wawancara serta merekam terkait penelitian saya	
.4	S	oh iya mbak silahkan	
.5	P	Siapa namanya dan berapa umurnya mbak ?	
.6	S	Saya SR umur saya 25 tahun mbak	
.7	P	Berapa saudara mbak ?	
.8	S	Dua mbak, saya dan adik saya	
.9	P	Baik langsung saja ya mbak, kalau boleh tau awal mbak pacaran itu kapan ya ?	
.10	S	Dari tahun 2019 mbak sampai 2021	
.11	P	Lalu kapan mbak masuk dalam hubungan yang toxic ?	
.12	S	Sejak awal pacaran saya sudah toxic mbak, selama tiga tahun berturut-turut saya sudah mengalaminya namun ya tetap saya jalani mbak	
.13	P	Sedangkan bagaimana mbak bisa menerima pengalaman dimasalalu itu mbak ?	Menerima kejadian
.14	S	Ya sedikit-sedikit bisa menerima, tapi juga menagis sih mbak tapi untuk mengurangi rasa sedih dan	

		overthinkingnya itu saya ya mencari kegiatan yang lain kadang bermain sama temen-temen. (KB.WS5/b.14)	dimasalalu
.15	P	Sejauh mana mbak bisa menerima kejadian tersebut ?	
.16	S	Kalau saya itu tipikel orang yang ya sudah, menerima keadaan berusaha tegar ketika saya setelah mengalami toxic terus saya putus ya sudah ta buta main sama temen biar nggak terlalu inget yang dulu kayak berusaha bangkit lebih awal. (KB.WS5/b.16)	
.17	P	Kok bisa mbak bisa bangkit terlebih dahulu ?	
.18	S	Ya karena sudah capek mbak, dan sudah dititik buat apa kita bertahan tapi disitu cuman ada kekerasanlah nggak ada effort balik, omonganya nggak penting juga, bahkan kita kan masih ada perjalanan panjang bisa ketemu orang yang lain. Kenapa harus bertahan kalau di awal hubungna seperti itu diteruskan (KB.WS5/b.18)	
.19	P	Kekerasan apa yang dia lakukan ke mbak ?	
.20	S	Lebih ke verbal sih mbak ya, dia itu menurut egonya sendiri nggak mengerti pasanganya, kayak saya ini dibikin mental saya jatuh terus dibikin nggak percaya diri, pokok aku disitu harus manut sama dia mbak	
.21	P	Lalu bagaimana mbak membangun kehidupan sosial setelah mengalami toxic tersebut ?	Memiliki hubungan hangat dan saling percaya serta menunjukkan rasa empati terhadap orang lain
.22	S	Ya saya lebih berintraksi kembali sama temen-temen saya kayak nongkrong, healing, ikut pengajian gitu sih mbak (KB.WS5/b.22)	
.23	P	Terus bagaimana cara mbak dapat menunjukkan rasa empati mbak ke orang lain ?	
.24	S	Lebih hati-hati, lebih pilih-pilih lagi agar semoga tidak terjebak dalam hubungan itu lagi, meskipun orang itu sifatnya berbebeda ya memilih terbaik lah mbak (KB.WS5/b.24)	
.25	P	Bagaimana cara mbak mengendalikan perilaku setelah mengalami toxic ?	
.26	S	Ya saya lebih berhati-hati dalam diri saya, lebih mengontrol diri saya kembali juga untuk bisa menjadi orang yang lebih baik dan bertanggung jawab (KB.WS5/b.26)	Mengendalikan tanggung jawab atas tindakannya serta mengevaluasi diri
.27	P	Lalu bagaimana cara mbak memanfaatkan peluang yang baru setelah mengalami toxic ?	
.28	S	saya mengejar target-target yang ada dalam diri saya untuk lebih tekun kuliah lagi untuk mencapai hasil yang saya inginkan, juga kadang kalau gabut saya masak-masak mbak seperti membuat kebab, buat bidaran kadang ya bersih-bersih rumah pokok saya memanfaatkan waktu sebaik mungkin mbak(KB.WS5/b.28)	Menguasai lingkungan sekitar dan memanfaatkan kesempatan secara efektif

.29	P	Lalu bagaimana arah dan tujuan mbak setelah mengalami toxic ?	
.30	S	Menjadi pribadi yang lebih positif lebih tidak terburu-buru mengambil sesuatu. Lebih mendekatkan diri, lebih selektif, dan lebih banyak hal-hal religi (KB.WS5/b.30)	Memiliki arah dan tujuan hidup
.31	P	Bagaimana perkembangan saat ini mbak ?	
.32	S	Ya alhamdulillah berkembang mbak sampai saat ini, saya lebih dekat sama yang kuasa, apa yang dulunya ditakdirkan melalui hubungan yang tidak bermanfaat itu sekarang lebih ke agama, lebih berkumpul dengan orang-orang, sosialnya lebih saya tingkatkan lagi	
.33	P	Bagaimana harapan mbak dalam menjalani hubungan kembali dimasa yang akan datang ?	
.34	S	Ya harapanya tidak terulang lagi hal-hal seperti itu, soalnya kan saya sudah belajar dari sebelumnya dan semoga tidak terulang lagi serta hal-hal yang tidak diinginkan. Ya kuncinya harus belajar dengan sebelumnya (KB.WS5/b.34)	
.35	P	Setelah mengalami toxic apakah ada hal-hal yang pernah menghambat potensi mbak ?	
.36	S	Nggak sih mbak, soalnya saya jika teringat kejadian masalalu saya langsung mengalihkan dengan hal-hal positif dan harus bisa mengerem hal-hal yang menghambat potensi diri saya. (KB.WS5/b.36)	Mengenali potensi diri
.37	P	Potensi diri apa yang ada dalam diri mbak saat ini ?	
.38	S	Emm... kadang dilingkup lingkungan saya kadang ada masak-masak gitu, awalnya saya itu ikut andil dalam kegiatan tersebut dan akhirnya potensi saya berkembang disana yang dimana dulu saya cuman bisa masak air sekarang bisa memasak aneka makanan yang lain-lainya serta saya menggali lagi kinerja saya agar lebih baik lagi kedepannya. (KB.WS5/b.38)	
.39	P	Dari sudut pandang mbak bagaimana faktor yang terjadi dari usia sebelumnya dan saat ini ?	Penguasaan lingkungan kemandirian dan yang ditunjukkan oleh individu
.40	S	Kalau usia dulu masih masa-masa mencari jati diri, belum tau dan pada usia dewasa ini pikiran terbuka pikiran berkembanglah da lebih selektif lagi karena udah mengalami kejadian tersebut (KB.WS5/b.40)	
.41	P	Dari kejadian toxic tersebut, apa mbak saat itu kurang percaya diri dan bergantung pada pasangan ?	
.42	S	Iya dia itu memperlakukan saya seperti saya tidak mampu sendiri apa-apa harus sama dia jadi seakan dikendalikan dia(KB.WS5/b.42)	
.43	P	Dari hal tersebut apa mbak takut kehilangannya ?	



.44	S	Iya mbak itu benar, soalnya saya sudah apa-apa bergantung sama dia	
.45	P	Apa mbak merasa kehilangan figur ayang sehingga takut kehilanganya ?	
.46	S	Kalau itu sih nggak ya, cuman ya saya bertahan itu karena gamau ditinggalkan aja sama dia (KB.WS5/b.46)	
.47	P	Apa yang membuat mbak lebih rentan terhadap hubungan toxic ?	
.48	S	Waktu itu semisal saya komunikasi sama bapak saya kurang saya pedulikan jadi selalu bergantung sama masalalu saya sehingga gimanapun keadaanya dalam hubungan saya tetap bertahan sampai benar-benar capek dengan sendirinya (KB.WS5/b.48)	
.49	P	Bagaimana pandangan mbak terkait toxic dalam perspektif perempuan ?	
.50	S	Menurut saya toxic itu tidak baik dilakukan baik itu dari laki-laki maupun perempuan soalnya itu bisa merusak mental dan takutnya bisa menjadi trauma (KB.WS5/b.50)	Menunjukkan kemampuan yang lebih baik
.51	P	Lalu bagaimana nilai atau value yang ada padadiri mbak saat ini ?	
.52	S	Lebih ke mengembangkan potensi diri lagi, lebih ceria lagi, lebih akrab lagi dulu masih sama dia nggak kayak gitu jadi lebih saya kembangkan lagi koneksi sosial saya mbak (KB.WS5/b.52)	Memiliki kemampuan interpersonal yang kuat
.53	P	Bagaimana peran dukungan sosial mbak setelah mengalami toxic ?	
.54	S	Temen saya dari awal sudah kasih tau, ini itu nggak baik tapi namanya orang yang lagi jatuh cinta kalau belum merasa cepek nggak berhenti ya mbak (KB.WS5/b.54)	Memberikan makna hidup dan bertahan untuk hidup
.55	P	Apa selama ini temen mbak juga memberi semangat dari proses pemulihan toxic tersebut ?	
.56	S	Ya mbak teman saya nyemangatin saya, namanya juga perjalanan hidup gapapa, jalanya seperti iyu dulu teman-teman selalu ngasih semangat ngasih suport ke saya (KB.WS5/b.56)	
.57	P	Bagaimana peran kepercayaan tuhan pada diri mbak untuk membangun kembali rasa percaya diri mbak ?	
.58	S	Saya lebih mendekatkan diri sama yang kuasa, lebih banyak ibadah yang dulunya salatya ya nggak tertib jadi tertib, sehingga aku berfikir "oh dari situ Allah menunjukkan hal yang baik, bahwa orang itu nggak baik nggak cocok buat aku " (KB.WS5/b.58)	Mengatasi tantangan hidup dan berperan penting dalam kesejahteraan



## Lampiran 4

### Verbatim Wawancara Subjek

**Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewas Awal Setelah Mengalami  
*Toxic Relationship* Dalam Berpacaran Berdasarkan Hasil Wawancara Teman  
Dekat**

Sujek 1

Nama : CF

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S1(wawancara subjek 1)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat siang mbak
.2	S	Iya mbak siang, ada apa ya mbak ?
.3	P	Perkenalkan saya Cantika Cindy mohon izin mbak saya disini mau melakukan wawancara buat penelitian skripsi saya, langsung kita mulai saja ya mbak
.4	S	Oh iya mbak baik
.5	P	Langsung saja ya mbak, bisa diceritakan apa benar saudara AN pernah mengalami toxic oleh pasangan sebelumnya ?
.6	S	Benar mbak, AN mengalami toxic secara verbal iya, fisik juga iya. Dulu itu AN pernah cerita awalnya cecok sama mantanya sampai didorong juga diremas tanganya sampai sakit
.7	P	Lalu dari kejadian tersebut bagaimana penerimaan dirinya mbak ?
.8	S	Ya namanya toxic ya mbak, apalagi yang ngelakuin orang yang dia sayang, pastinya dia sakit sih mbak. Tapi lambat laun dia bisa menerima kejadian tersebut dengan cara ikhlas dan legowo
.9	P	Apa ada trauma juga mbak dalam dirinya setelah itu ?
.10	S	Nggak sih mbak kalau trauma, tapi dia kadang-kadang ingat dengan kejadian masalalunya
.11	P	Terus hubungan sosial dengan orang lain gimana ?

.12	S	Sekarang dia udah punya pasangan lagi, disini dia udah lebih open minded terus lebih mengharagai orang lagi. Kalau dulu itu waktu sama temen bawa pasangan, kemanapun selalu sama pasangan, tapi sekarang lebih ke ini waktuku sama temen ini waktuku sama pasangan udah bisa memanagent waktu juga.
.13	P	Dulu dia bilang gampang emosi, kalau sekarang gimana mbak ?
.14	S	Iya mbak dulu itu dia sering banget emosi dan akhirnya cekcok, kalau bertengkar sama pasangan dulu AN itu nggak bisa mengontrol diri, tapi sekarang dia sedikit-sedikit bisa mengendalikan dirinya
.15	P	Setelah mengalami toxic itu apa yang dia lakukan untuk memanfaatkan waktunya mbak ?
.16	P	Oh itu dia ngebut skripsi untuk rasa balas dendam sama mantanya terus disamping itu dia sambil jualan online makanan shusi mbak.
.17	S	Apa dia pernah cerita pada mbak, setelah selesai skripsi bagaimana arah tujuan hidup kedepannya ?
.18	P	Dulu itu dia pernah bilang sama aku "pokok aku mari lulus ndang golek kerjo pengen due duit sing akeh" kayak dia lebih pengen ke karir sih mbak, harapan dia pengen ndang kerja buat bahagiain dirinya juga ibunya.
.19	S	Sedangkan apa potensi diri atau kegiatan yang dia lakukan sebelum mendapatkan kerja itu mbak ?
.20	P	Ya dia mencari-cari kerja mbak melamar pekerjaan dibank-bank tapi nggak kepanggil-panggil, lalu dia punya potensi berjualan online itu lalu dia kembangkan lagi
.21	S	Lalu bagaimana dukungan sosialnya agar dia bersemangat ?
.22	P	Dukungan sosialnya sih lebih ke pasangan sekarang dan teman-temannya sih mbak, peran keduanya membuat dia bangkit dari keterpurukan dari toxic yang dia alami, ujian skripsi yang nggak ada habisnya dan sekarang pekerjaan yang belum menentu.

## Subjek 2

Nama : NH

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S2 (wawancara subjek 2)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
1.	P	Halo mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin wawancara serta merekam untuk tugas akhir skripsi saya mbak
2.	S	Oh iya mbak silahkan
3.	P	Baik langsung saja ya mbak, apa benar mbak RA pernah mengalami toxic dengan pasangan sebelumnya, dan bisa diceritakan bagaimana dia bisa mengalami toxic tersebut ?
4.	S	Iya mbak benar itu, RA pernah cerita ndk aku ne si mantannya iku selalu nuduh dia, mencari kesalahnya, mengekang, posesif, dan berkata-kata kotor sama RA
5.	P	Dari kejadian itu, apa subjek bisa menerima pengalaman tersebut ?
6.	S	Menerimanya menerima mbak, cuman itu lama banget prosesnya kurang lebih 2 tahun dia baru bisa menerima kejadian tersebut, karena dia masih pengen sama si mantanya itu tapi disisi lain dia juga trauma
7.	P	Dengan rasa trauma itu bagaimana dia bisa saling percaya dengan orang lain ?
8.	S	Dia itu ngurung terus menerus mbak dikamar, diajakin keluar males, diajak bicara juga begitu. Menurutku sih kurang ya mbak karena faktor trauma itu tadi jadi dia sama orang lain kurang terbuka
9.	P	Terus jika teman atau saudara bahkan orang rumah bagaimana cara dia mengendalikan perilaku ?
10.	S	Pernah saya tanya katanya sih, dia lebih mengontrol omongan agar orang yang disekitarnya saat itu tidak skit dengan omongan juga sikapnya, mangkane RA lebih mengurung diri dikamar ketimbang gawe loro atine wong mbak.
11.	P	Berarti dia tiap harinya hanya mengurung dikamar mbak ?
12.	S	Iya mbak sama hp an kalau mau ya sambil nyicil skripsi dan kalau ibunya minta bantu ya dibantu, ya tiap hari siklusnya begitu setelah mengalami toxic
13.	P	Disamping itu apa dia pernah bilang ke mbak mempunyai arah dan tujuan hidup ?
14.	S	Dia bilang setelah menjadi sarjana dia pengen lanjut ke profesi untuk mengejar

		gelar dan bisa bekerja dirumah sakit sesuai keinginanya
15.	P	Selain itu apa dia mempunyai potensi atau kegiatan lain untuk mencapai perkembangan positif yang ada dalam dirinya ?
16.	S	Emmm... aku tau sih dia sering bikin kue sama ibunya, mungkin dari situ dia bisa menggali potensi dirinya untuk berkembang juga mbak
17.	P	Adakah faktor pendukung pada dirinya, agar tidak terus menerus terpuruk dari rasa trauma mbak ?
18.	S	Pendukungnya sih temanya ya mbak, saya sebagai teman dekatnya ngebelain hampir tiap hari kerumahnya untuk semangat dia, ngajak ngobrol dia biar keluar dari zona trauma tersebut
19.	S	Dari situ apakah ada perkembangan yang lebih baik mbak ?
20.	P	Mungkin ada mbak, dari nasehatku juga dia bisa ngevaluasi dirinya untuk bangkit

### Subjek 3

Nama : AW

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S3 (wawancara subjek 3)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat malam mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin mau wawancara dan merekam sebagai penelitian tugas akhir skripsi saya
.2	S	Oh iya mbak baik
.3	P	Langsung saja ya mbak, apa benar PH pernah mengalami toxic ? dan bisa diceritakan bagaimana dia bisa mengalami toxic tersebut
.4	S	Benar sekali mbak, aku yang menjadi saksi dalam hubungannya yang mulai dari pacaran sudah toxic, ya namanya hubungan yang dipaksa dengan rasa sukarela pasti mengalami toxic yang bertubi-tubi. Dia itu kena toxic verbal iya fisik pun iya, pernah datang kesini bekas lebam ditangan masih
.5	P	Lalu bagaimana PH bisa menerima kejadian tersebut ?
.6	S	Mungkin dia sudah capek ya mbak selama 6 tahun lamanya menahan rasa sakit yang dia alami, akhirnya dia mampu melepaskan pasangannya itu. Namun setelah itu dia mengalami mental yang sangat down banget
.7	P	Apa toxic yang dia terima sangatlah sakit mbak ?
.8	S	Banget mbak dia pernah dilempar helm, hp nya dibanting, dicengkrma tanganya itu, dipisuh-pisuhi, dan masih banyak lagi
.9	P	Dari kejadian itu bagaimana perasaan dia mbak ?
.10	S	Pastinya dia sakit banget si mbak, setelah putus dia menyendiri naik motor dari sore sampai tembus pagi ke jls arah tulungagung blitar sana mbak sendiri, me time dengan dirinya agar bagaimana dia bisa menerima kejadiin masalalu yang suram itu
.11	P	Lalu bagaimana dia bertahan untuk hidup setelahnya mbak ?
.12		Ya dia terus menerus mengevaluasi dirinya, saya juga sebagai teman juga nyemangatin dia agar terus kuat dan tabah, dia juga meminta bantuan ke orang pintar agar bisa secara spiritual
.13	P	Lalu dari kejadian tersebut bagaimana dia membangun kembali kehidupan sosialnya ?
.14	S	Dulunya dia itu nggak peduli sama teman-temanya, sama orang lain juga dia lebih mementingkan diri sendiri. Sekarang setelah putus dia baru sadar bahwa

		dia juga butuh teman dalam hidupnya sehingga dia berusaha menghubungi dan minta maaf sama teman-temanya atas perlakuan serta sikap yang dia lakukan.
.15	P	Sedangkan bagaimana cara dia bisa mengendalikan perilaku tersebut ?
.16	S	Saling menghargai, saling membantu, terutama menjaga omongan dan nggak buru-buru mengambil keputusan.
.17	P	Adakah kegiatan positif yang dia lakukan setelah mengalami toxic ?
.18	S	Dari kejadian tersebut dia lebih sering olahraga jogging, bulu tangkis, renang, dan juga kulineran sama temen-temen yang dulu terlupakan
.19	P	Mbak sebagai teman dekatnya, apa dia pernah bercerita bagaimana arah tujuan hidup dia kedepannya ?
.20	S	PH pernah bilang dia harus bangkit dari kejadian masalalunya untuk menggapai masa depannya dengan lebih meningkatkan prospek kerjanya dan lebih fokus ke target-target yang dia inginkan
.21	P	Lalu apa sudah ada perkembangan dalam potensi dirinya mbak ?
.22	S	Setahuku ini dia lagi mengejar target-target yang dia impikan untuk meningkatkan potensi kerjanya



Subjek 4

Nama : RP

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S4 (wawancara subjek 4)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat malam mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin untuk wawancara serta merema sebagai tugas akhir skripsisaya mbak
.2	S	Oh iya mbak baik
.3	P	Langsung saja ya mbak, ceritakan apa betul CA pernah mengalami toxic dan bagaimana dia bisa menerima kejadian masasalunya ?
.4	S	Iya mbak dia pernah mengalami toxic pada mantanya, dia itu diolok-olok sama mantanya, dibikin body shaming sampai dia trauma keluar sama cowok mbak. Dia itu bisa menerima jika hubunganya itu sudah selesai beneran
.5	P	Apa samapai sekarang belum selesai mbak hubungan dengan mantanya ?
.6	S	Alhandulillah dia sudah selesai ini mbak, dulu dia itu bucin banget bagaiamanapun keadaanya dia tetap mau diajak balikan, aku sebagai temen sing tau perjalanane ta suruh nglepasin mbak.
.7	P	Terus sejauh ini bagaiamana perasaan CA setelah mengalami toxic tersebut mbak ?
.8	S	Kayak yaudah lahh mau gimana lagi gitu, khawatir was-was dulu itu mbak karena ada ancaman dari pasangan dulu. Sekarang dia dapat menerima kejadian masasalunya dengan cara kerja,kerja dan kerja
.9	P	Hubungan saling percaya dengan orang lain kembali gimana mbak ?
.10	S	Akhir-akhir ini dia sudah lebih membuka diri sama orang lain lebih open mindedlah mbak
.11	P	Lalu bagaiamana dia mengendalikan perilakunya terhadap orang lain ?
.12	S	Sejauh ini yang aku lihat dan rasakan dia lebih berhati-hati lagi, menjaga sikap untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi
.13	P	Setelah mengalami toxic tersebut kegiatan apa yang dia lakukan ?

.14	S	Dulukan masih skripsian ya mbak dia mengejar target skripsi dengan cepat dan dia membuka joki skripsi untuk menambah uang sakunya
.15	P	Apa ada hal lain yang dapat mengembangkan potensi dirinya mbak ?
.16	S	CA itu suka make up mbak, dia mengenali potensinya lewat make up, kalau gabut dia make up kaya mengangasah lagi potensi yang ada dirinya yang dulunya nggak dibolehin sama mantanya
.17	P	Lalu bagaimana peran dukungan sosial CA setelah mengalami toxic mbak ?
.18	S	Ya terutama saya menjadi teman ceritanya, saya memberikan semangat memberikan masukan agar tidak terpuruk dalam masalahnya
.19	P	Lalu harapan kedepannya bagaimana mbak ?
.20	S	CA itu berharap memiliki pasangan yang saling suport, sefrekuensi serta memiliki masa depan pada dirinya

Subjek 5

Nama : NA

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S5 (wawancara subjek 5)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
1.	P	Selamat malam mbak, perkenalkan nama saya Cantika Cindy, disini saya izin wawancara seta rekam mbak sebagai penelitian tugas akhir skripsi saya mbak
2.	S	Oh iya mbak
3.	P	Langsung saja ya mbak, apa benar mbak SR pernah mengalami toxic selama tiga tahun dan bagaimana itu bisa terjadi ?
4.	S	Iya mbak betul, waktu pacaran SR mengalami toxic secara mental pasanganya dulu itu egois suka miki dirinya sendiri terus membuat SR nggak percaya diri dengan kata-kata yang sering dikasih sama SR
5.	P	Bisa diceritakan bagaimana bisa dia mampu menerima toxic itu selama tiga tahun ?
6.	S	Dia itu udah ta bilangin mbak jangan sama orang iku, kelihatan nggak baik terus orange juga kaku mbak kebetulan mantannya itu temen aku juga. Dia itu sudah dekat waktu MA, ya aku sebagai temenya sekedar bilangin kan yang menjalani hubungan dia
7.	P	Setelah itu apa dia bisa menerima kejadian masalah itu mbak ?
8.	P	Awalnya sih nangis ya mbak, namanya orang jatuh cinta nggak bisa dipaksa juga tapi lama kelamaan dia bisa menerima. Waktu habis putus dia itu langsung main sama temen-temen kayak sok tegar tapi dalam hatinya nangis, saat itu dia bilang ndk saya untuk mengurangi rasa sedinya
9.	S	Setelah itu bagaimana kehidupan sosial setelah mengalami toxic tersebut mbak ?
10.	P	Dia lebih ke main, nongkrong, hiling, jajan sehingga dia dapat berinteraksi lagi sama orang lain yang sebelumnya jarang keluar jadi sering keluar untuk dan menghargai orang lain juga dia itu mbak.
11.	S	Bagaimana tindakan perilaku dia saat ini mbak ?
12.	P	Ya dia lebih mengontrol lagi dirinya agar menjadi pribadi lebih baik
13.	S	Selama menjalani proses pemulihan apa kegiatan yang dia lakukan setelah mengalami toxic mbak ?
14.	P	Dia lebih ke meningkatkan target-target kuliah sih mbak yang aku tau

15.	P	Apa dia pernah bercerita kepada mbak bagaimana tujuan hidup dia setelah menyelesaikan target-target kuliah mbak ?
16.	S	Dia itu pengen menjadi pribadi yang lebih positif lagi, dia berfikir kembali jika mengambil keputusan agar tidak mengulangi kesalahan lagi
17.	P	Lalu apa potensi diri yang sedang dia kembangkan saat ini
18.	S	Ya mungkin dia seorang pengajar ya mbak mungkin dia lebih meningkatkan kualitas kerja dan mengembangkan hobinya memasak
19.	P	Lalu saat itu bagaimana peran mbak sebagai teman dekanya setelah dia mengalami toxic relationship ?
20.	S	Ya saya sebagai teman memberi semangat agar tidak terjadi trauma ke depannya, memberi masukan agar lebih kompeten dalam memilih pasangan nanti, jadikana pelajaran hidup dalam hubungan juga untuk berfikir lebih dewasa dan terbuka.

## Lampiran 5

### Verbatim Wawancara Teman Subjek

#### Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewas Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran Berdasarkan Hasil Wawancara Teman Dekat

Subjek 1

Nama : CF

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S1(wawancara subjek 1)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat siang mbak
.2	S	Iya mbak siang, ada apa ya mbak ?
.3	P	Perkenalkan saya Cantika Cindy mohon izin mbak saya disini mau melakukan wawancara buat penelitian skripsi saya, langsung kita mualai saja ya mbak
.4	S	Oh iya mbak baik
.5	P	Langsung saja ya mbak, bisa diceritakan apa benar saudara AN pernah mengalami toxic oleh pasangan sebelumnya ?
.6	S	Benar mbak, AN mengalami toxic secara verbal iya, fisik juga iya. Dulu itu AN pernah cerita awalnya cekcok sama mantanya sampai didorong juga diremas tanganya sampai sakit
.7	P	Lalu dari kejadian tersebut bagaimana penerimaan dirinya mbak ?
.8	S	Ya namanya toxic ya mbak, apalagi yang ngelakuin orang yang dia sayang, pastinya dia sakit sih mbak. Tapi lambat laun dia bisa menerima kejadian tersebut dengan cara ikhlas dan legowo
.9	P	Apa ada trauma juga mbak dalam dirinya setelah itu ?
10	S	Nggak sih mbak kalau trauma, tapi dia kadang-kadang ingat dengan kejadian masalalunya

11	P	Terus hubungan sosial dengan orang lain gimana ?
12	S	Sekarang dia udah punya pasangan lagi, disini dia udah lebih open minded terus lebih mengharagai orang lagi. Kalau dulu itu waktu sama temen bawa pasangan, kemanapun selalu sama pasangan, tapi sekarang lebih ke ini waktuku sama temen ini waktuku sama pasangan udah bisa memanagent waktu juga.
13	P	Dulu dia bilang gampang emosi, kalau sekarang gimana mbak ?
14	S	Iya mbak dulu itu dia sering banget emosi dan akhirnya cekcok, kalau bertengkar sama pasangan dulu AN itu nggak bisa mengontrol diri, tapi sekarang dia sedikit-sedikit bisa mengendalikan dirinya
15	P	Setelah mengalami toxic itu apa yang dia lakukan untuk memanfaatkan waktunya mbak ?
16	P	Oh itu dia ngebut skripsi untuk rasa balas dendam sama mantanya terus disamping itu dia sambil jualan online makanan shusi mbak.
17	S	Apa dia pernah cerita pada mbak, setelah selesai skripsi bagaimana arah tujuan hidup kedepannya ?
18	P	Dulu itu dia pernah bilang sama aku "pokok aku mari lulus ndang golek kerjo pengen due duit sing akeh" kayak dia lebih pengen ke karir sih mbak, harapan dia pengen ndang kerja buat bahagiain dirinya juga ibunya.
19	S	Sedangkan apa potensi diri atau kegiatan yang dia lakukan sebelum mendapatkan kerja itu mbak ?
20	P	Ya dia mencari-cari kerja mbak melamar pekerjaan di bank-bank tapi nggak kepanggil-panggil, lalu dia punya potensi berjualan online itu lalu dia kembangkan lagi
21	S	Lalu bagaimana dukungan sosialnya agar dia bersemangat ?
22	P	Dukungan sosialnya sih lebih ke pasangan sekarang dan teman-temannya sih mbak, peran keduanya membuat dia bangkit dari keterpurukan dari toxic yang dia alami, ujian skripsi yang nggak ada habisnya dan sekarang pekerjaan yang belum menentu.

## Subjek 2

Nama : NH

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S2 (wawancara subjek 2)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
1.	P	Halo mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin wawancara serta merekam untuk tugas akhir skripsi saya mbak
2.	S	Oh iya mbak silahkan
3.	P	Baik langsung saja ya mbak, apa benar mbak RA pernah mengalami toxic dengan pasangan sebelumnya, dan bisa diceritakan bagaimana dia bisa mengalami toxic tersebut ?
4.	S	Iya mbak benar itu, RA pernah cerita ndk aku ne si mantannya iku selalu nuduh dia, mencari kesalahnya, mengekang, posesif, dan berkata-kata kotor sama RA
5.	P	Dari kejadian itu, apa subjek bisa menerima pengalaman tersebut ?
6.	S	Menerimanya menerima mbak, cuman itu lama banget prosesnya kurang lebih 2 tahun dia baru bisa menerima kejadian tersebut, karena dia masih pengen sama si mantanya itu tapi disisi lain dia juga trauma
7.	P	Dengan rasa trauma itu bagaimana dia bisa saling percaya dengan orang lain ?
8.	S	Dia itu ngurung terus menerus mbak dikamar, diajakin keluar males, diajak bicara juga begitu. Menurutku sih kurang ya mbak karena faktor trauma itu tadi jadi dia sama orang lain kurang terbuka
9.	P	Terus jika teman atau saudara bahkan orang rumah bagaimana cara dia mengendalikan perilaku ?
10.	S	Pernah saya tanya katanya sih, dia lebih mengontrol omongan agar orang yang disekitarnya saat itu tidak skit dengan omongan juga sikapnya, mangkane RA lebih mengurung diri dikamar ketimbang gawe loro atine wong mbak.
11.	P	Berarti dia tiap harinya hanya mengurung dikamar mbak ?
12.	S	Iya mbak sama hp an kalau mau ya sambil nyicil skripsi dan kalau ibunya minta bantu ya dibantu, ya tiap hari siklusnya begitu setelah mengalami toxic
13.	P	Disamping itu apa dia pernah bilang ke mbak mempunyai arah dan tujuan hidup ?
14.	S	Dia bilang setelah menjadi sarjana dia pengen lanjut ke profesi untuk mengejar

		gelar dan bisa bekerja dirumah sakit sesuai keinginanya
15.	P	Selain itu apa dia mempunyai potensi atau kegiatan lain untuk mencapai perkembangan positif yang ada dalam dirinya ?
16.	S	Emmm... aku tau sih dia sering bikin kue sama ibunya, mungkin dari situ dia bisa menggali potensi dirinya untuk berkembang juga mbak
17.	P	Adakah faktor pendukung pada dirinya, agar tidak terus menerus terpuruk dari rasa trauma mbak ?
18.	S	Pendukungnya sih temanya ya mbak, saya sebagai teman dekatnya ngebelain hampir tiap hari kerumahnya untuk semangatin dia, ngajak ngobrol dia biar keluar dari zona trauma tersebut
19.	S	Dari situ apakah ada perkembangan yang lebih baik mbak ?
20.	P	Mungkin ada mbak, dari nasehatku juga dia bisa ngevaluasi dirinya untuk bangkit



### Subjek 3

Nama : AW

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S3 (wawancara subjek 3)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat malam mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin mau wawancara dan merekam sebagai penelitian tugas akhir skripsi saya
.2	S	Oh iya mbak baik
.3	P	Langsung saja ya mbak, apa benar PH pernah mengalami toxic ? dan bisa diceritakan bagaimana dia bisa mengalami toxic tersebut
.4	S	Benar sekali mbak, aku yang menjadi saksi dalam hubungannya yang mulai dari pacaran sudah toxic, ya namanya hubungan yang dipaksa dengan rasa sukarela pasti mengalami toxic yang bertubi-tubi. Dia itu kena toxic verbal iya fisik pun iya, pernah datang kesini bekas lebam ditangan masih
.5	P	Lalu bagaimana PH bisa menerima kejadian tersebut ?
.6	S	Mungkin dia sudah capek ya mbak selama 6 tahun lamanya menahan rasa sakit yang dia alami, akhirnya dia mampu melepaskan pasangannya itu. Namun setelah itu dia mengalami mental yang sangat down banget
.7	P	Apa toxic yang dia terima sangatlah sakit mbak ?
.8	S	Banget mbak dia pernah dilempar helm, hp nya dibanting, dicengkrma tanganya itu, dipisuh-pisuhi, dan masih banyak lagi
.9	P	Dari kejadian itu bagaimana perasaan dia mbak ?
.10	S	Pastinya dia sakit banget si mbak, setelah putus dia menyendiri naik motor dari sore sampai tembus pagi ke jls arah tulungagung blitar sana mbak sendiri, me time dengan dirinya agar bagaimana dia bisa menerima kejadiin masalalu yang suram itu
.11	P	Lalu bagaimana dia bertahan untuk hidup setelahnya mbak ?
.12		Ya dia terus menerus mengevaluasi dirinya, saya juga sebagai teman juga nyemangatin dia agar terus kuat dan tabah, dia juga meminta bantuan ke orang pintar agar bisa secara spiritual
.13	P	Lalu dari kejadian tersebut bagaimana dia membangun kembali kehidupan sosialnya ?
.14	S	Dulunya dia itu nggak peduli sama teman-temanya, sama orang lain juga dia lebih mementingkan diri sendiri. Sekarang setelah putus dia baru sadar bahwa

		dia juga butuh teman dalam hidupnya sehingga dia berusaha menghubungi dan minta maaf sama teman-temanya atas perlakuan serta sikap yang dia lakukan.
.15	P	Sedangkan bagaimana cara dia bisa mengendalikan perilaku tersebut ?
.16	S	Saling menghargai, saling membantu, terutama menjaga omongan dan nggak buru-buru mengambil keputusan.
.17	P	Adakah kegiatan positif yang dia lakukan setelah mengalami toxic ?
.18	S	Dari kejadian tersebut dia lebih sering olahraga jogging, bulu tangkis, renang, dan juga kulineran sama temen-temen yang dulu terlupakan
.19	P	Mbak sebagai teman dekatnya, apa dia pernah bercerita bagaimana arah tujuan hidup dia kedepannya ?
.20	S	PH pernah bilang dia harus bangkit dari kejadian masalalunya untuk menggapai masa depannya dengan lebih meningkatkan prospek kerjanya dan lebih fokus ke target-target yang dia inginkan
.21	P	Lalu apa sudah ada perkembangan dalam potensi dirinya mbak ?
.22	S	Setahuku ini dia lagi mengejar target-target yang dia impikan untuk meningkatkan potensi kerjanya

Subjek 4

Nama : RP

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S4 (wawancara subjek 4)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
.1	P	Selamat malam mbak, perkenalkan saya Cantika Cindy disini saya izin untuk wawancara serta merema sebagai tugas akhir skripsisaya mbak
.2	S	Oh iya mbak baik
.3	P	Langsung saja ya mbak, ceritakan apa betul CA pernah mengalami toxic dan bagaimana dia bisa menerima kejadian masalalunya ?
.4	S	Iya mbak dia pernah mengalami toxic pada mantanya, dia itu diolok-olok sama mantanya, dibikin body shaming sampai dia trauma keluar sama cowok mbak. Dia itu bisa menerima jika hubunganya itu sudah selesai beneran
.5	P	Apa samapai sekarang belum selesai mbak hubungan dengan mantanya ?
.6	S	Alhandulillah dia sudah selesai ini mbak, dulu dia itu bucin banget bagaimanapun keadaanya dia tetap mau diajak balikan, aku sebagai teman sing tau perjalanane ta suruh nglepasin mbak.
.7	P	Terus sejauh ini bagaimana perasaan CA setelah mengalami toxic tersebut mbak ?
.8	S	Kayak yaudah lahh mau gimana lagi gitu, khawatir was-was dulu itu mbak karena ada ancaman dari pasangan dulu. Sekarang dia dapat menerima kejadian masalalunya dengan cara kerja,kerja dan kerja
.9	P	Hubungan saling percaya dengan orang lain kembali gimana mbak ?
.10	S	Akhir-akhir ini dia sudah lebih membuka diri sama orang lain lebih open mindedlah mbak
.11	P	Lalu bagaimana dia mengendalikan perilakunya terhadap orang lain ?
.12	S	Sejauh ini yang aku lihat dan rasakan dia lebih berhati-hati lagi, menjaga sikap untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi
.13	P	Setelah mengalami toxic tersebut kegiatan apa yang dia lakukan ?
.14	S	Dulukan masih skripsian ya mbak dia mengejar target skripsi dengan cepat dan dia membuka joki skripsi untuk menambah uang sakunya
.15	P	Apa ada hal lain yang dapat mengembangkan potensi dirinya mbak ?

.16	S	CA itu suka make up mbak, dia mengenali potensinya lewat make up, kalau gabut dia make up kaya mengangasah lagi potensi yang ada dirinya yang dulunya nggak dibolehin sama mantanya
.17	P	Lalu bagaimana peran dukungan sosial CA setelah mengalami toxic mbak ?
.18	S	Ya terutama saya menjadi teman ceritanya, saya memberikan semangat memberikan masukan agar tidak terpuruk dalam masalahnya
.19	P	Lalu harapan kedepannya bagaimana mbak ?
.20	S	CA itu berharap memiliki pasangan yang saling suport, sefrekuensi serta memiliki masa depan pada dirinya

## Subjek 5

Nama : NA

Alamat : Nganjuk

Keterangan : P (Peneliti) S (Subjek)

Keterangan koding : W.S5 (wawancara subjek 5)

No Baris	P/S	Pertanyaan dan Hasil Wawancara
1.	P	Selamat malam mbak, perkenalkan nama saya Cantika Cindy, disini saya izin wawawancara seta rekam mbak sebagai penelitian tugas akhir skripsi saya mbak
2.	S	Oh iya mbak
3.	P	Langsung saja ya mbak, apa benar mbak SR pernah mengalami toxic selama tiga tahun dan bagaimana itu bisa terjadi ?
4.	S	Iya mbak betul, waktu pacaran SR mengalami toxic secara mental pasanganya dulu itu egois suka miki dirinya sendiri terus membuat SR nggak percaya diri dengan kata-kata yang sering dikasih sama SR
5.	P	Bisa diceritakan bagaimana bisa dia mampu menerima toxic itu selama tiga tahun ?
6.	S	Dia itu udah ta bilangin mbak jangan sama orang iku, kelihatan nggak baik terus orange juga kaku mbak kebetulan mantannya itu temen aku juga. Dia itu sudah dekat waktu MA, ya aku sebagai temenya sekedar bilangi kan yang menjalani hubungan dia
7.	P	Setelah itu apa dia bisa menerima kejadian masalalu itu mbak ?
8.	P	Awalnya sih nangis ya mbak, namanya orang jatuh cinta nggak bisa dipaksa juga tapi lama kelamaan dia bisa menerima. Waktu habis putus dia itu langsung main sama temen-temen kayak sok tegar tapi dalam hatinya nangis, saat itu dia bilang ndk saya untuk mengurangi rasa sedinya
9.	S	Setelah itu bagaimana kehidupan sosial setelah mengalami toxic tersebut mbak ?
10.	P	Dia lebih ke main, nongkrong, hiling, jajan sehingga dia dapat berinteraksi lagi sama orang lain yang sebelumnya jarang keluar jadi sering keluar untuk dan menghargai orang lain juga dia itu mbak.
11.	S	Bagaimana tindakan perilaku dia saat ini mbak ?
12.	P	Ya dia lebih mengotrol lagi dirinya agar menjadi pribadi lebih baik

13.	S	Selama menjali proses pemulihan apa kegiatan yang dia lakukan setelah mengalami toxic mbak ?
14.	P	Dia lebih ke meningkatkan target-target kuliah sih mbak yang aku tau
15.	P	Apa dia pernah bercerita kepada mbak bagaimana tujuan hidup dia setelah menyelesaikan target-target kuliah mbak ?
16.	S	Dia itu pengen menjadi pribadi yang lebih positif lagi, dia berfikir kembali jika mengambil keputusan agar tidak mengulangi kesalahan lagi
17.	P	Lalu apa potensi diri yang sedang dia kembangkan saat ini
18.	S	Ya mungkin dia seorang pengajar ya mbak mungkin dia lebih meningkatkan kualitas kerja dan mengembangkan hobinya memasak
19.	P	Lalu saat itu bagaimana peran mbak sebagai teman dekannya setelah dia mengalami toxic relationship ?
20.	S	Ya saya sebagai teman memberi semangat agar tidak terjadi trauma ke depannya, memberi masukan agar lebih kompeten dalam memilih pasangan nanti, jadikana pelajaran hidup dalam hubungan juga untuk berfikir lebih dewasa dan terbuka.

## Lampiran 6

### Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
Jalan Sunan Ampel No.7 Ngronggo Kota Kediri Jawa Timur 64127  
Telepon (0354) 689282; Website: [www.iainkediri.ac.id](http://www.iainkediri.ac.id)

Nomor : B- /In.36/D1.1/PP.00.01.03/ /2024 Kediri, 05 September 2024  
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Pada  
Women Crisis Center (WCC) Kab. Nganjuk

Kepada

Yth. Kepala Lembaga Women Crisis Center Kab. Nganjuk  
di

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memperkuat tingkat pemahaman dan pengetahuan mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Ingin meminta izin untuk melakukan pengambilan data guna memperoleh informasi mengenai "Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran". Bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah

NIM : 20104178

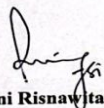
Semester : 9

Untuk melakukan pengambilan data di institusi/lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Mahasiswa yang bersangkutan diharap mematuhi aturan dan kode etik yang berlaku di instansi/lembaga dimaksud.  
Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ka. Prodi Psikologi Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN  
Kediri

  
Dr. Rini Risnawita Suminta,, M.Si



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

Jalan Sunan Ampel No.7 Ngronggo Kota Kediri Jawa Timur 64127  
Telepon (0354) 689282; Website: [www.iainkediri.ac.id](http://www.iainkediri.ac.id)

Nomor : B-1239/In.36/D1.1/PP.00.01.03/12/2024  
Lamp. : 1 (satu) berkas  
Hal : **MOHON IZIN RISET/PENELITIAN**

Kediri, 27 Desember 2024

Kepada Yth.

Kepala Lembaga Women Crisis Center  
Di

Tempat

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan hormat kami beritahukan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah  
Nomor Induk : 20104178  
Semester : Gasal  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Tahun Akademik : 2024/2025

Dalam rangka menyelesaikan studi dan menyusun skripsinya perlu melakukan penelitian lapangan. Untuk itu kami mohon agar mahasiswa yang bersangkutan diberi izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah/lembaga yang menjadi wewenang Bapak/Ibu, dalam bidang-bidang yang terkait dengan judul Skripsinya, yaitu :

**Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami Toxic Relationship Dalam Berpacaran**

Mahasiswa yang melaksanakan riset/penelitian, berkewajiban mentaati semua peraturan yang berlaku di lembaga/instansi tempat penelitiannya.

Demikian, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

**Wassalamu'alaikum Wr. Wb.**

WAKIL DEKAN BIDANG AKADEMIK,  
KEMAHASISWAAN, KELEMBAGAAN  
KERJASAMA .



**TEMBUSAN** disampaikan kepada :

1. Yang Bersangkutan
2. Pertinggal



## Lampiran 7

## Lembar Knsultasi



KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
(IAIN) KEDIRI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

### DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah  
Nomor Induk Mahasiswa : 20104178  
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam  
Semester / Tahun Akademik : 9/2024  
Judul Skripsi : Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Setelah Mengalami *Toxic Relationship* Dalam Berpacaran

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	4/29 1	Konsultasi judul proposal skripsi	
2.	18/29 4	Bab I Latar belakang	
3.	5/29 5	Bab I Revisi	
4.	18/29 5	Bab I dan II	
5.	25/29 5	Bab II landasan teori (Revisi)	
6.	3/29 6	Bab II dan III	
7.	7/29 8	Revisi proposal skripsi	
8.	7/25 2	Bab IV dan VI (ACC)	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri

Kediri,

**Luthfi Atmasari, M. Psi, Psikolog**  
NIP. 198504272015032007

## Lampiran 8

### Lembar Informan

**Lembar Informed Consent**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SR


Usia : 25 tahun

Jenis Kelamin : perempuan

Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 3 Januari 2025



Responden

**Lembar Informed Consent**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : CA  
Usia : 23 tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 29 Desember 2024



Responden



### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : PH  
Usia : 29 tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 26 Desember 2024



Responden

### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AN  
Usia : 23 tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 19 Desember 2024



Responden

### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RA  
Usia : 29 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 19 Desember 2024



Responden

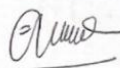
### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RP  
Usia : 24 tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 30 Desember 2024



Responden



### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : CF  
Usia : 24 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 21 Desember 2024



Responden



### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NH  
Usia : 23 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 23 December 2024



Responden

### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : AN  
Usia : 24 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 27 Desember 2024



Responden

### Lembar Informed Consent

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : NA  
Usia : 23 Tahun  
Jenis Kelamin : perempuan  
Alamat : Nganjuk

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian maka saya (bersedia/tidak bersedia) untuk menjadi responden atau informan peneliti yang berjudul "KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM BERPACARAN" saya akan mengikuti kegiatan penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan

Nganjuk, 4 Januari 2025



Responden

## **Lampiran 7**

### **Daftar Riwayat Hidup**

#### **Daftar Riwayat Hidup**



Penulis bernama Cantika Cindy Fauziah Nur Fadillah lahir di Nganjuk, 24 Agustus 2000. Anak kedua dari Bapak M. Nurochmad dan Ibu Jumiaty. Bertempat tinggal di Dusun Winong Desa Ploso Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. Pendidikan awal penulis di TK Pembina Nganjuk pada tahun 2006. Kemudian lanjut ke SDN Payaman 2 Nganjuk lulus tahun 2013. Lalu melanjutkan ke SMPN 1 Nganjuk lulus tahun

2016. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan ke MAN 2 Nganjuk lulus pada tahun 2019. Dan saat ini penulis menyelesaikan studinya di IAIN Kediri Fakultas Ushuludin dan Dakwah jurusan Psikologi Islam.