

Pengaruh *Toxic Relationship* dan *Overthinking* dalam Pacaran Terhadap Kecemasan Berlebih (*anxiety disorder*) pada Kelas X SMA

Richie Annisa Cikal¹, Richma Hidayati², Santoso³
Universitas Muria Kudus, Indonesia

Corresponding Author:  richma.hidayati@umk.ac.id

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received
June 24, 2026
Revised
July 01, 2026
Accepted
July 12, 2026

Anxiety is a vague feeling of fear or apprehension, and it is a response to external or internal stimuli that can manifest as behavioral, emotional, cognitive, and physical symptoms (Swarjana, 2021). This study aims to analyze the effect of toxic relationships and overthinking in romantic relationships on anxiety disorders among tenth-grade students of SMA Negeri 1 Kudus. This research used a quantitative approach with the multiple linear regression method. The study population was 385 students from 11 classes, and a sample of 196 students was drawn using cluster sampling based on the Slovin formula. The instrument was a Likert scale questionnaire validated with 34 valid items out of 35 tested on 36 respondents. Cronbach's Alpha values were 0.867 (toxic relationship), 0.827 (overthinking), and 0.865 (anxiety disorder). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 23. The Kolmogorov-Smirnov normality test yielded Asymp.Sig. 0.200 > 0.05. The multicollinearity test showed Tolerance 0.902 and VIF 1.108. Glejser heteroscedasticity test showed sig. values of 0.145 and 0.548 for both variables. Partial t-test results: (1) toxic relationship significantly affects anxiety disorder ($t = 2.035$, sig. = 0.043); (2) overthinking significantly affects anxiety disorder ($t = 6.386$, sig. = 0.000). The F-test showed $F = 29.401$, sig. = 0.000. The coefficient of determination $R^2 = 0.234$, indicating 23.4% of anxiety disorder variance is explained by both predictors.

Keywords: *Anxiety Disorder, Overthinking, Relationship, Students, Toxic Relationship.*

How to cite

Cikal, R. A., Hidayati, R., & Santoso, S. (2026). Pengaruh Toxic Relationship dan Overthinking dalam Pacaran Terhadap Kecemasan Berlebih (*anxiety disorder*) pada Kelas X SMA. *Journal of Society Counseling*. 4(2). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i2.947>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Pacaran pada kalangan peserta didik telah memberikan tantangan yang serius dalam ranah lingkungan persekolahan. Pada peserta didik yang berusia remaja dan dewasa awal, dimulai melalui adanya perubahan biologis seorang remaja yang menginjak usia pubertas. Dengan begitu, remaja cenderung saling tertarik dengan lawan jenis. Namun, masa labil yang terjadi pada usia remaja menjadikan peserta didik tak sadar akan hubungan yang dijalani, apakah sehat atau dapat menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti adanya *toxic relationship*, *overthinking*, dan

kecemasan berlebih (*anxiety disorder*). Menurut Zakiah Lela et al. (2025), sebanyak 83,5 juta pada tahun 2018 menggunakan gadget, dan pada tahun 2019 ke depan sebanyak 92 lebih produk gadget yang digunakan. Penduduk terbanyak yang menggunakan gadget di negara Indonesia memiliki rata-rata usia 15-19 tahun. Karena adanya remaja yang cenderung memiliki akses tanpa batas pada *gadget*. Dan hal ini dapat memengaruhi perilaku, emosi, dan akademik peserta didik. Husin Agil & Khadijah (2025) mengemukakan bahwa komunikasi hubungan pacaran pada masa remaja cenderung impulsif dan sangat bergantung pada validasi digital. Ketidakpuasan terhadap hubungan yang tidak sesuai harapan serta kecemburuan yang dipicu oleh interaksi pasangan di dunia maya kerap menimbulkan stres emosional yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Berdasarkan hasil observasi awal pada salah satu kelas X di SMA N 1 Kudus pada 26 November sampai 19 Desember 2025, hubungan dalam pacarannya sudah mengarah ke toksik. Adapun peserta didik merasa *overthinking* sehingga merasa tidak fokus dalam menghadapi pembelajaran di kelas. Salah satu guru BK pada 19 Desember 2025 mengemukakan bahwa ditemukan peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan diri dan kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebaya. Hal ini tercermin dari perilaku siswa yang tampak tidak percaya diri, ragu-ragu, cenderung diam, sering meminta maaf padahal tidak bersalah dan selalu merasa rendah diri. Dengan demikian, peserta didik diindikasikan bahwa kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) telah menjadi dampak dari *toxic relationship* dan *overthinking* dalam ranah hubungan berpacaran. Menurut Cantopher, perilaku seperti merendahkan, menghina, menyalahkan, dan memanipulasi menyebabkan korban merasa tidak berharga. Hal ini dapat menimbulkan ketergantungan yang tidak sehat pada korban (Darisnawati et al., 2025). Sejalan dengan pendapat Lilliana Glass (dalam Sumarjo et al., 2023), *toxic relationship* merupakan segala bentuk hubungan yang tidak saling mendukung; terdapat konflik di mana salah satu di antaranya berusaha merusak yang lain; terdapat kompetisi dan tidak ada rasa hormat. *Toxic relationship* atau hubungan yang *toxic* ditandai dengan pola perilaku yang merusak seperti pengendalian berlebihan, komunikasi yang buruk, manipulasi emosional, ketidaksetaraan, dan kadang-kadang kekerasan (Chi & Dariyo, 2025). Dengan begitu, *overthinking* bukannya membantu memahami dan menyelesaikan suatu permasalahan; *overthinking* malah menimbulkan perasaan maupun pikiran yang negatif seperti beban emosional dan rasa bersalah (Maulana, 2025). Hal ini memiliki dampak yang signifikan bagi siswa, seperti kecemasan berlebih (*anxiety disorder*), kepercayaan diri yang rendah, kualitas akademik menurun, trauma, dan gangguan psikologis lainnya. Setelah berhasil keluar dari *toxic relationship*, individu biasanya akan mengalami kesulitan untuk membuka diri dan akan berhati-hati Ketika memulai hubungan baru (Ardiany & Putri, 2024)

Menurut David A. Wolfe dari penelitian (Alexandra & Yulianti, 2025), *toxic relationship* dalam pacaran sering kali menjadi sarana bagi salah satu pasangan untuk mengontrol, mendominasi, atau mengatur pasangannya, baik melalui tindakan fisik, psikologis, maupun seksual. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Cera Keny et al. (2023), hubungan yang toksik dapat menyebabkan konflik internal diri sendiri. Konflik internal ini akan menimbulkan kemarahan, depresi atau kecemasan. Dikemukakan juga oleh Sourma Daeli dan Santosa (2024) bahwa *toxic relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan yang berpengaruh buruk. Bisa dikatakan seperti parasit dalam tubuh yang lama-kelamaan membuat seseorang menjadi sakit, baik secara fisik maupun mental. Menurut Kanda & Kivania (2024), sakit fisik maupun mental dalam kesehatan mental dapat mengakibatkan ketidakmampuan belajar dan fokus, gangguan bicara atau berbelit, pengurangan berat badan secara drastis ataupun peningkatan berat badan hingga obesitas, emosi yang tidak bisa dikontrol, *anxiety*, pola tidur yang tidak teratur atau

insomnia. Menurut Susan Nolen-Hoeksema dalam penelitian (Agustian et al., 2025), *overthinking* dapat disebut juga sebagai “usaha diam-diam” untuk menangani rasa sakitnya sendiri dalam kondisi mental yang tidak sehat. Ini adalah suatu indikasi bahwa remaja masih berusaha menemukan makna dari peristiwa yang mereka alami. Menurut peneliti (Utami et al., 2023), *overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi, lalu menimbulkan kecemasan pada diri individu tersebut. Sebagaimana telah dikemukakan oleh Fathur Rohman & Kusuma Dewi (2024), peristiwa stres, depresi, dan kecemasan dapat membuat orang lebih cenderung berpikir berlebihan, dan kemudian *overthinking* ini berkontribusi pada stres, kecemasan, dan depresi yang lebih buruk. Adapun menurut penelitian (Antika et al., 2025), fenomena *overthinking* yang dipicu oleh media sosial dalam berpacaran tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga berimplikasi terhadap aspek akademik dan sosial siswa. Konsentrasi belajar yang menurun, sulit mengambil keputusan, hingga penurunan produktivitas adalah beberapa dampak nyata yang dapat diamati. Menurut Murray (dalam Girsang & Astuti, 2024), bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran terdiri dari kekerasan verbal, emosional, fisik, dan seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk-bentuk perilaku kekerasan berbeda-beda. Dan pada Teori Interpersonal, kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kerentanan tertentu. Individu yang merasa rendah diri akan rentan mengalami kecemasan yang berat (Oktamarina et al., 2022).

Dengan adanya konsep permasalahan tersebut, peneliti menjabarkan bahwa *toxic relationship*, *overthinking* dan kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) saling mempengaruhi satu sama lain pada hubungan berpacaran siswa. Oleh karena itu, tujuan penelitian akan menganalisis seberapa berpengaruhnya *toxic relationship* terhadap kecemasan berlebih (*anxiety disorder*), seberapa berpengaruhnya *overthinking* terhadap kecemasan berlebih (*anxiety disorder*), dan seberapa berpengaruhnya hubungan *toxic relationship* dan *overthinking* terhadap kecemasan berlebih (*anxiety disorder*). Penelitian mengenai pengaruh *toxic relationship* dan *overthinking* dalam pacaran terhadap kecemasan berlebih di lingkungan SMA ini berfokus pada pentingnya kesehatan mental bagi remaja. Berdasarkan kajian literatur terkini yang peneliti cantumkan, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa *toxic relationship* memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya gangguan kecemasan. Penelitian ini memiliki kebaruan yang mengintegrasikan dua faktor psikososial, yaitu *toxic relationship* dan *overthinking*, yang menimbulkan hubungan interpersonal yang tidak sehat. Di sisi lain, *overthinking* juga terbukti berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan, stres, dan gangguan emosional akibat pola pikir yang berulang dan negatif. Hal ini akan menimbulkan masalah umum di lingkungan sekolah, seperti terhambatnya pengembangan karakter dan akademik peserta didik. Maka terdapat kesenjangan penelitian ini dengan penelitian-penelitian tersebut yang memiliki perbedaan. Sebagian besar penelitian terdahulu masih dilakukan secara parsial, dan belum ada yang mengkaji pengaruh *toxic relationship* dan *overthinking* terhadap kecemasan berlebih secara simultan. Dengan ini, peneliti akan mengkaji secara parsial.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian regresi linier berganda. Karena data yang dikumpulkan dalam bentuk angka dan dianalisis menggunakan teknik

statistik untuk menguji pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Dengan tempat penelitian di SMA Negeri 1 Kudus.

Partisipan

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus yang berjumlah 385 siswa, tersebar dalam 11 kelas (X-E1 hingga X-E11) dengan masing-masing kelas berjumlah 35 siswa. Sesuai dengan pendapat Sugiyono (2023, halaman 126), populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang akan diukur dan diteliti, kemudian ditarik kesimpulannya sesuai dengan konsep peneliti. Penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% menghasilkan sampel sebesar 196 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2023) pada halaman 127, sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Jika populasi besar dan peneliti memiliki keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data penelitian ini meliputi: (1) observasi terstruktur untuk mengamati perilaku siswa terkait indikator *toxic relationship*, *overthinking*, dan *anxiety disorder*; (2) wawancara terstruktur dan tidak terstruktur dengan guru BK; dan (3) kuesioner skala Likert dengan lima pilihan jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju) dengan skor 1–5. Dan diperoleh hasil uji validitas dengan korelasi *Product Moment Pearson* pada 36 responden uji coba. Dari 35 item awal, 34 item dinyatakan valid dengan nilai ($r\text{-hitung} > r\text{-tabel} = 0,329$; $\text{sig.} < 0,05$), sedangkan 1 item gugur. Reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan *Toxic Relationship* $\alpha = 0,867$; *Overthinking* $\alpha = 0,827$; *Anxiety Disorder* $\alpha = 0,865$, seluruhnya reliabel ($\alpha > 0,6$).

Tabel 1. Dimensi Instrumen *Toxic Relationship*

Variabel	Dimensi/Aspek	Jumlah Item
Toxic Relationship	Kekerasan Verbal atau Emosional	4
	Kekerasan Fisik	3
	Kekerasan Relasional	4
	Kekerasan seksual	3
	Perilaku mengancam	2
Total		16

Tabel 2. Ringkasan Dimensi Instrumen *Overthinking*

Variabel	Dimensi/Aspek	Jumlah Item
Overthinking	<i>Brooding</i> (Merenung Berlebihan)	4
	<i>Reflection</i> (Refleksi Berlebihan)	4
Total		8

Tabel 3. Ringkasan Dimensi Instrumen Kecemasan Berlebih (*Anxiety Disorder*)

Variabel	Dimensi/Aspek	Jumlah Item
Kecemasan Berlebih (<i>Anxiety Disorder</i>)	Gejala Psikis (Mental)	4
	Gejala Somatik (Fisik)	6
Total		10

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov terhadap residu tidak terstandar model regresi pada 196 responden. Hasil uji menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) Sebesar 0,200 yang berada di atas taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian, nilai $\text{sig.} \geq 0,05$ mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal. Hal ini diperkuat oleh nilai Test Statistic sebesar 0,049 yang relatif kecil, yang menunjukkan bahwa penyebaran data tidak menyimpang jauh dari kurva distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, model regresi yang dibangun dalam penelitian ini layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		196
Normal Parameters^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,61671326
Most Extreme Differences	Absolute	,049
	Positive	,035
	Negative	-,049
Test Statistic		,049
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Uji Multikolinieritas

Tabel 5. Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	11,064	2,770		3,994	,000		
	TOXIC_RELATIONSHIP	,149	,073	,135	2,035	,043	,902	1,108
	OVERTHINKING	,608	,095	,424	6,386	,000	,902	1,108
a. Dependent Variable: ANXIETY_DISORDER								

Hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *Tolerance* untuk variabel *Toxic Relationship* sebesar 0,902 dan untuk variabel *Overthinking* juga sebesar 0,902. Kedua nilai *Tolerance* tersebut jauh melebihi ambang batas minimum 0,10. Sementara itu, nilai VIF untuk kedua variabel sama-sama sebesar 1,108, yang jauh di bawah batas maksimum 10,0. Nilai *Tolerance* yang mendekati 1 dan VIF yang mendekati 1 ini mengindikasikan bahwa di antara *Toxic Relationship* dan *Overthinking* tidak terdapat multikolinieritas yang berarti. Hal ini dapat dipahami bahwa meskipun kedua variabel bebas berkaitan secara konseptual, keduanya mengukur konstruk yang berbeda sehingga kontribusinya terhadap model regresi bersifat independen.

Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser dengan meregresikan nilai absolut residual (Abs_RES) terhadap variabel bebas. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel Toxic Relationship sebesar 0,145 ($\beta = -0,065$, $t = -1,463$) dan untuk variabel Overthinking sebesar 0,548 ($\beta = -0,035$, $t = -0,603$). Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel bebas terhadap nilai absolut residual. Kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa model regresi tidak mengandung masalah heteroskedastisitas, sehingga varians residual bersifat homoskedastis (konstan) dan estimasi koefisien regresi dapat dianggap tidak bias.

Tabel 6. Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8,162	1,672		4,882	,000
	TOXIC_RELATIONSHIP	-,065	,044	-,110	-1,463	,145
	OVERTHINKING	-,035	,057	-,045	-,603	,548
a. Dependent Variable: Abs RES						

Uji Regresi Linier Berganda

Berdasarkan hasil pengolahan data regresi linier berganda menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 11,064 + 0,149 X_1 + 0,608 X_2$$

Tabel 7. Uji Regresi Linier Berganda

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,064	2,770		3,994	,000
	TOXIC_RELATIONSHIP	,149	,073	,135	2,035	,043
	OVERTHINKING	,608	,095	,424	6,386	,000
a. Dependent Variable: ANXIETY_DISORDER						

Interpretasi persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut: (1) Konstanta sebesar 11,064 mengartikan bahwa apabila nilai *Toxic Relationship* (X_1) dan *Overthinking* (X_2) sama dengan nol, maka tingkat *Anxiety Disorder* (Y) siswa diprediksi sebesar 11,064 satuan. (2) Koefisien regresi *Toxic Relationship* (b_1) sebesar 0,149 bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *Toxic Relationship*, tingkat *Anxiety Disorder* akan meningkat sebesar 0,149 satuan, dengan asumsi variabel *Overthinking* konstan. (3) Koefisien regresi *Overthinking* (b_2) sebesar 0,608 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *Overthinking*, tingkat *Anxiety Disorder* akan meningkat sebesar 0,608 satuan, dengan asumsi variabel *Toxic Relationship* konstan.

Uji Hipotesis 1

Tabel 8. Uji Hipotesis 1

		Coefficients ^a			t	Sig.
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,064	2,770		3,994	,000
	TOXIC_RELATIONSHIP	,149	,073	,135	2,035	,043
	OVERTHINKING	,608	,095	,424	6,386	,000
a. Dependent Variable: ANXIETY DISORDER						

Pada Tabel 8 ini, *Toxic Relationship* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Anxiety Disorder* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus. Koefisien regresi positif sebesar 0,149 menunjukkan arah pengaruh yang searah: jika semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami siswa dalam pacaran, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berlebih yang dirasakan. Teori menurut David A. Wolfe (Amanda et al., 2024) menyatakan bahwa hal ini sesuai dengan (*Dating Violence*) yang didefinisikan sebagai interaksi *dyadic* (melibatkan dua orang), dengan melakukan aktivitas bersama secara eksplisit ataupun implisit. Sering kali menjadi sarana bagi salah satu pasangan untuk mengontrol, mendominasi, atau memengaruhi pasangannya, baik melalui tindakan fisik, psikologis, maupun seksual. Peneliti mengukur menggunakan dimensi kekerasan fisik, perilaku mengancam, kekerasan seksual, kekerasan relasional, dan kekerasan verbal. Sehingga peneliti dapat mengimplikasikan teori John Bowlby pada teori *Attachment Style* (pola kelekatan) di mana seseorang menciptakan ikatan yang afektif secara kuat dan bertahan lama sehingga memengaruhi perkembangan emosi dan perkembangan perilaku. *Attachment Style* (pola kelekatan) yang sehat atau secure akan menjadikan hubungan yang sehat, sedangkan *Attachment Style* (pola kelekatan) yang tidak sehat atau *toxic* inilah yang dapat menjadikan korban mengalami permasalahan kesehatan mental (Danahfatin & Rizka, 2024). Dengan hasil perhitungan uji hipotesis 1 tersebut, jika terdapat adanya pengaruh *Toxic Relationship* terhadap Kecemasan Berlebih (*Anxiety Disorder*) dengan hasil nilai t-hitung (2,035) > t-tabel (1,972) dan nilai sig. (0,043) < α (0,05), maka Hipotesis 1 (H1) diterima. Artinya, *Toxic Relationship* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Anxiety Disorder* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus. Koefisien regresi positif sebesar 0,149 menunjukkan arah pengaruh yang searah, jika semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami siswa dalam pacaran, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berlebih yang dirasakan.

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Kanda & Kivania, 2024) yang menyatakan bahwa *toxic relationship* menyebabkan penurunan kesehatan mental, termasuk munculnya kecemasan, rendah diri, dan ketidakmampuan untuk berfungsi secara optimal. Perilaku kontrol, manipulasi emosional, dan ancaman yang merupakan ciri khas *toxic relationship* terbukti secara statistik memengaruhi tingkat kecemasan siswa secara signifikan. Namun, berbeda dengan temuan dari Darisnawati et al. (2025), terdapat nilai t hitung = -0,135 yang lebih kecil dari t tabel pada taraf signifikansi 5%, menguatkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara X dan Y. Nilai Beta standar (*Standardized Coefficients*) sebesar -0,024 menunjukkan bahwa pengaruh X terhadap Y sangat lemah dalam skala standar. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 40 responden yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswi semester 6–8 yang pernah mengalami hubungan pacaran yang tergolong toksik. Kuesioner disusun berdasarkan

empat indikator bentuk *toxic relationship*, yaitu kekerasan fisik, psikis, seksual, dan ekonomi. Penelitian tersebut berfokus pada responden dengan rentang usia dewasa. Inilah yang menjadi pembeda dari penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada remaja atau peserta didik kelas X SMA. Dan menyatakan bahwa *Toxic Relationship* dalam pacaran berpengaruh positif terhadap kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*), karena kecemburuan yang berlebih, keegoisan, kekanak-kanakan, merendahkan, dan memberi komentar yang tidak baik. Jiwa remaja yang masih labil, dapat mengindikasikan bahwa pacarnya adalah miliknya seutuhnya, jadi dia berhak untuk melakukan apa saja dengan mengatasnamakan rasa sayang dan cinta.

Uji Hipotesis 2

Tabel 6. Uji Hipotesis 2

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	11,064	2,770		3,994 ,000
	TOXIC_RELATIONSHIP	,149	,073	,135	2,035 ,043
	OVERTHINKING	,608	,095	,424	6,386 ,000

a. Dependent Variable: ANXIETY_DISORDER

Pada Tabel 9, koefisien regresi *Overthinking* yang lebih besar (0,608) dibandingkan dengan *Toxic Relationship* (0,149) menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan prediktor yang lebih kuat dan dominan dalam memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Nilai t-hitung yang sangat tinggi (6,386) juga memperkuat bukti bahwa hubungan antara *overthinking* dan *anxiety disorder* bersifat sangat kuat dan konsisten. Setiap kenaikan intensitas pola *overthinking*, termasuk *brooding* (merenung berulang terkait konflik dengan pasangan) dan *reflection* berlebih (terus-menerus mempertanyakan diri dalam hubungan), secara signifikan meningkatkan gejala kecemasan. Dengan mengimplikasikan Teori Rumination menurut Nolen-Hoeksema dalam penelitian (Agustian et al., 2025), di mana *overthinking* secara akademis disebut rumination yang merupakan bentuk berpikir repetitif berfokus pada sebab dan akibat negatif dari peristiwa tanpa menciptakan solusi spesifik. Dengan dimensi Merenung (*Brooding*) dan Refleksi (*Reflection*), jika semakin tinggi tingkat *overthinking*-nya, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) -nya.

Hasil ini konsisten dengan temuan (Fathur Rohman & Kusuma Dewi, 2024) yang menyatakan bahwa peristiwa stres dan kecemasan membuat orang lebih cenderung berpikir berlebihan, yang selanjutnya memperburuk kecemasan itu sendiri, menciptakan siklus yang *self-reinforcing* antara *overthinking* dan *anxiety disorder*.

Uji F dilakukan untuk menguji apakah *Toxic Relationship* (X_1) dan *Overthinking* (X_2) secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Anxiety Disorder* (Y). Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F hitung sebesar 29,401 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

Uji Hipotesis 3

Tabel 7. Uji Hipotesis 3

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2601,108	2	1300,554	29,401	,000 ^b
	Residual	8537,274	193	44,235		
	Total	11138,383	195			
a. Dependent Variable: ANXIETY_DISORDER						
b. Predictors: (Constant), OVERTHINKING, TOXIC_RELATIONSHIP						

F-tabel untuk $df_1=2$ dan $df_2=193$ pada $\alpha=0,05$ adalah sekitar 3,04. Karena F-hitung (29,401) > F-tabel (3,04) dan sig. (0,000) < α (0,05), maka Hipotesis 3 (H3) diterima. *Toxic Relationship* dan *Overthinking* secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap *Anxiety Disorder* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus.

Jumlah Sum of Squares Regression sebesar 2.601,108 dari total 11.138,383 menunjukkan bahwa model regresi mampu menjelaskan porsi yang bermakna dari variasi data. Nilai Mean Square Regression (1.300,554) yang jauh lebih besar dibandingkan dengan Mean Square Residual (44,235) mempertegas bahwa model yang dibangun memiliki daya prediksi yang jauh lebih baik dibandingkan dengan model tanpa prediktor.

Peneliti menggunakan teori menurut Professor Max Hamilton (Swarjana, 2021) yang mencakup gejala psikis (mental) dan somatik (fisik). Gejala psikis (mental) terdiri dari perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur (insomnia), gangguan intelektual, dan gangguan suasana hati. Sedangkan pada gejala somatik (fisik), perubahan yang menjadikan keluhan secara fisik yang tidak umum dirasakan oleh korban. Seperti ketegangan otot, gangguan pencernaan, jantung berdebar-debar. Dengan hasil perhitungan tersebut, penelitian ini memberikan implikasi teoritis bahwa kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*) pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis, tetapi juga berkaitan dengan adanya faktor interpersonal dan faktor kognitif peserta didik.

Koefisien Deterinasi (R^2)

Tabel 8. Koefisien Deterinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R-Square	Std. Error of the Estimate
1	,483 ^a	,234	,226	6,651
a. Predictors: (Constant), OVERTHINKING, TOXIC_RELATIONSHIP				

Nilai R sebesar 0,483 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi berganda antara *Toxic Relationship* dan *Overthinking* secara simultan dengan *Anxiety Disorder* berada pada kategori sedang. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,234 berarti bahwa 23,4% variasi skor *Anxiety Disorder* siswa mampu dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *Toxic Relationship* dan *Overthinking*. Sementara itu, Adjusted R Square sebesar 0,226 merupakan estimasi yang lebih akurat untuk generalisasi populasi karena telah mengoreksi bias akibat jumlah variabel bebas.

Sisa 76,6% variasi *Anxiety Disorder* dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti pola asuh orang tua, tekanan akademik, kualitas hubungan pertemanan, kondisi ekonomi keluarga, atau faktor biologis dan genetik. Standar *Error of the Estimate* sebesar 6,651 mengindikasikan rata-rata deviasi nilai prediksi model dari nilai aktual, yang tergolong wajar untuk instrumen pengukuran psikologis dengan rentang skor yang cukup lebar.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan sebanyak 196 peserta didik sebagai responden. Instrumen penelitian terdiri dari uji validitas dan uji reliabilitas, di mana hasilnya dapat diperoleh dari uji validitas dengan nilai signifikansi lebih besar dari r tabel. Setiap item variabel valid, sehingga dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Dilanjutkan dengan uji reliabilitas menggunakan alpha Cronbach, di mana setiap variabel ditemukan sudah reliabel karena nilai alpha Cronbach lebih besar dari 0,6. Pada pengujian berikutnya, yaitu uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Dimulai dari uji normalitas, dapat dilihat pada tabel Hasil Uji Normalitas bahwa pengujian dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, dengan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, yang artinya terdistribusi normal. Kemudian dilanjutkan dengan pengujian multikolinieritas dengan nilai tolerance masing-masing lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF lebih besar dari 10, sehingga hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antarvariabel. Setelah uji-uji multikolinieritas dilanjutkan dengan pengujian heteroskedastisitas dengan hasil yang menggunakan diagram scatterplot yang menyebar dan tidak membentuk pola tertentu, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, di mana sisa-sisa mempunyai ragam homogen (konstan) atau tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Setelah peneliti menganalisis data, dilanjutkan dengan menghitung pengujian berdasarkan teknik metode penelitian analisis regresi linier berganda dengan hasil temuan dalam tabel persamaan regresi. Di mana *Toxic Relationship* (X_1) dan *Overthinking* (X_2) terhadap Kecemasan Berlebih (*Anxiety Disorder*) (Y). Apabila toxic relationship dan overthinking semakin tinggi, maka akan menyebabkan kecemasan berlebih (anxiety disorder) semakin tinggi juga.

Hasil pengaruh Toxic Relationship terhadap Kecemasan Berlebih (Anxiety Disorder)

Pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel, di mana t-tabel untuk $df = 193$ ($n-k-1 = 196-2-1$) pada taraf signifikansi 5% (dua sisi) adalah sekitar 1,972. Hasil analisis menunjukkan nilai t hitung untuk variabel *Toxic Relationship* sebesar 2,035 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,043. Karena nilai t-hitung ($2,035 > t\text{-tabel } 1,972$) dan nilai sig. ($0,043 < \alpha$ ($0,05$)), maka Hipotesis 1 (H_1) diterima. Artinya, *Toxic Relationship* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Anxiety Disorder* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus. Koefisien regresi positif sebesar 0,149 menunjukkan arah pengaruh yang searah: jika semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami siswa dalam pacaran, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan berlebih yang dirasakan. Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui *attachment style* yang dikemukakan oleh John Bowlby bahwa kualitas yang dimiliki individu akan membentuk rasa aman jika kelekatan yang dijalinnya sehat atau *secure attachment style*, tetapi jika kualitas kelekatan hubungan menjadi tidak sehat, dapat menimbulkan hubungan yang penuh dengan ancaman, penolakan, manipulasi emosional dan kontrol berlebihan (Meva et al., 2024).

Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Kanda & Kivania, 2024) yang menyatakan bahwa *toxic relationship* menyebabkan penurunan kesehatan mental, termasuk munculnya kecemasan, rendah diri, dan ketidakmampuan untuk berfungsi secara optimal. Perilaku kontrol, manipulasi emosional, dan ancaman yang merupakan ciri khas *toxic relationship* terbukti secara statistik memengaruhi tingkat kecemasan siswa secara signifikan.

Pada variabel *Toxic relationship* berupa kecemburuan yang berlebih, keegoisan, kekanak-kanakan, merendahkan, dan memberi komentar yang tidak baik. Jiwa remaja yang masih labil dapat mengindikasikan bahwa pacarnya adalah miliknya sepenuhnya, jadi dia berhak untuk melakukan apa saja dengan mengatasnamakan rasa sayang dan cinta. Sehingga, kepercayaan diri yang rendah, kualitas akademik menurun, trauma dan gangguan psikologis lainnya. Setelah berhasil keluar dari *toxic relationship*, individu biasanya akan mengalami kesulitan untuk membuka diri dan akan berhati-hati ketika memulai hubungan baru (Ardiany & Putri, 2024).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *Toxic Relationship* dan *Overthinking* memiliki pengaruh terhadap Kecemasan Berlebih (*Anxiety Disorder*). *Toxic relationship* yang ditunjukkan melalui perilaku kontrol, manipulasi emosional, dan ancaman yang semakin tinggi akan menimbulkan penurunan kesehatan mental, terutama pada *anxiety disorder*.

Hasil pengaruh Overthinking terhadap Kecemasan Berlebih (Anxiety Disorder)

Hasil analisis untuk hipotesis kedua menunjukkan nilai *t* hitung untuk variabel *Overthinking* sebesar 6,386 dengan nilai signifikansi (sig.) sebesar 0,000. Nilai *t*-hitung (6,386) jauh melampaui *t*-tabel (1,972) dan sig. (0,000) < α (0,05), sehingga Hipotesis 2 (H2) diterima. *Overthinking* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *anxiety disorder*. Koefisien regresi *Overthinking* yang lebih besar (0,608) dibandingkan dengan *Toxic Relationship* (0,149) menunjukkan bahwa *overthinking* merupakan prediktor yang lebih kuat dan dominan dalam memengaruhi tingkat kecemasan siswa. Nilai *t*-hitung yang sangat tinggi (6,386) juga memperkuat bukti bahwa hubungan antara *overthinking* dan *anxiety disorder* bersifat sangat kuat dan konsisten. Hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan teori rumination oleh Susan Nolen-Hoeksema bahwa setiap kenaikan intensitas pola *overthinking*, termasuk brooding (merenung berulang terkait konflik dengan pasangan) dan reflection berlebih (terus-menerus mempertanyakan diri dalam hubungan), secara signifikan meningkatkan gejala kecemasan.

Hasil ini konsisten dengan temuan (Fathur Rohman & Kusuma Dewi, 2024) yang menyatakan bahwa peristiwa stres dan kecemasan membuat orang lebih cenderung berpikir berlebihan, yang selanjutnya memperburuk kecemasan itu sendiri, menciptakan siklus yang *self-reinforcing* antara *overthinking* dan *anxiety disorder*. Dilanjutkan dengan pendapat penelitian (Aldi et al., 2023), penderita *overthinking* sering mengalami gangguan kecemasan yang parah dan berunsur psikotik ketika begitu banyak pikiran obsesif dapat beralih ke mental seseorang. Individu yang *overthinking* termasuk orang yang memiliki gangguan psikologis (*psychological disorder*). Individu yang mudah *overthinking* biasanya mudah stres dan selalu merasa cemas (*anxiety*), sehingga menyebabkan individu mudah sakit secara fisik.

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *overthinking* memiliki pengaruh terhadap kecemasan berlebih (*anxiety disorder*). Dengan kata lain, semakin tinggi *overthinking*, maka semakin tinggi pula kecemasan berlebih (*anxiety disorder*) pada peserta didik.

Hasil pengaruh Toxic Relationship dan Overthinking terhadap Kecemasan Berlebih (Anxiety Disorder)

F-tabel untuk $df_1=2$ dan $df_2=193$ pada $\alpha=0,05$ adalah sekitar 3,04. Karena F-hitung (29,401) > F-tabel (3,04) dan $\text{sig. } (0,000) < \alpha (0,05)$, maka Hipotesis 3 (H3) diterima. *Toxic Relationship* dan *Overthinking* secara simultan (bersama-sama) berpengaruh signifikan terhadap *Anxiety Disorder* pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kudus. Jumlah Sum of Squares Regression sebesar 2.601,108 dari total 11.138,383 menunjukkan bahwa model regresi mampu menjelaskan porsi yang bermakna dari variasi data. Nilai Mean Square Regression (1.300,554) yang jauh lebih besar dibandingkan dengan Mean Square Residual (44,235) mempertegas bahwa model yang dibangun memiliki daya prediksi yang jauh lebih baik dibandingkan dengan model tanpa prediktor.

Nilai R sebesar 0,483 menunjukkan bahwa kekuatan korelasi berganda antara *Toxic Relationship* dan *Overthinking* secara simultan dengan *Anxiety Disorder* berada pada kategori sedang. Nilai R Square (R^2) sebesar 0,234 berarti bahwa 23,4% variasi skor *Anxiety Disorder* siswa mampu dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *Toxic Relationship* dan *Overthinking*. Sementara itu, Adjusted R Square sebesar 0,226 merupakan estimasi yang lebih akurat untuk generalisasi populasi karena telah mengoreksi bias akibat jumlah variabel bebas.

Sisa 76,6% variasi *Anxiety Disorder* dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti pola asuh orang tua, tekanan akademik, kualitas hubungan pertemanan, kondisi ekonomi keluarga, atau faktor biologis dan genetik. Standar *Error of the Estimate* sebesar 6,651 mengindikasikan rata-rata deviasi nilai prediksi model dari nilai aktual, yang tergolong wajar untuk instrumen pengukuran psikologis dengan rentang skor yang cukup lebar. Hal ini sejalan dengan pendapat Videbeck (Swarjana, 2021), di mana kecemasan adalah perasaan samar-samar ketakutan, dan itu adalah tanggapan terhadap rangsangan eksternal atau internal yang dapat memiliki gejala perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Dengan demikian, penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Toxic Relationship* bersama-sama dengan variabel lain memiliki pengaruh terhadap terjadinya kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*). Dengan begitu, keadaan emosional yang berkepanjangan terjadi ketika beberapa situasi, peristiwa atau keadaan di masa depan mungkin melibatkan ancaman yang secara pribadi menyusahkan, tidak terduga, dan tidak terkendali terhadap kepentingan vitalnya.

KESIMPULAN

Peneliti menyimpulkan bahwa melalui perhitungan dari beberapa uji tersebut, H1, H2, dan H3 baik secara parsial maupun secara simultan dapat diterima. Dalam ranah penelitian lanjutan, studi komparatif perlu dilakukan di beberapa sekolah dengan karakteristik berbeda untuk meningkatkan generalisabilitas temuan. Selain itu, penelitian dengan desain longitudinal diperlukan untuk memantau perubahan tingkat toxic relationship, overthinking, dan anxiety disorder dari waktu ke waktu, sehingga hubungan kausal dapat dipahami dengan lebih baik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi dan bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan dinamika hubungan interpersonal pada remaja, kecenderungan overthinking, serta pengaruhnya terhadap gangguan kecemasan. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar teori baru atau memperkuat teori-teori yang telah ada mengenai kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*) dan kondisi psikologis remaja, khususnya dalam konteks pendidikan di tingkat SMA.

Eksplorasi variabel moderator dan mediator seperti dukungan sosial teman sebaya, efikasi diri, dan resiliensi juga penting dilakukan untuk membangun model yang lebih komprehensif.

Pada level kebijakan sekolah, temuan penelitian ini mendukung pentingnya penyediaan jam layanan BK yang memadai, pelatihan kompetensi guru BK dalam isu kesehatan mental remaja kontemporer, serta pembentukan ruang konseling yang nyaman dan terjamin kerahasiaannya agar siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan terkait hubungan romantis mereka.

REFERENSI

- Agustian, S. D., Rizka, B., Azzahra, S., Tasaoktora, A. U., & Mahfud, A. (2025). Terjebak dalam Pikiran Sendiri: Dampak Overthinking terhadap Depresi pada Remaja Broken Home. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(9), 160–164. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15310297>
- Aldi, A., Komaruddin, & Marianti, L. (2023). Penerapan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Defusion dalam Mengatasi Overthinking. *Journal of Society Counseling*, 1(3), 340–349. <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>
- Alexandra, M., & Yulianti, D. B. (2025). GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU DEWASA MUDA YANG MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP DALAM HUBUNGAN BERPACARAN. *Phronesis : Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(3), 18–27. <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/34503>
- Amanda, N. Z. P., Umar, Muh. F. R., & Aditya, A. M. (2024). Dating Violence: Studi Pada Remaja Akhir Yang Pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 222–228. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3648>
- Antika, S., Sartika, S., & Penelitian Kesehatan dan Psikologi, P. (2025). DAMPAK KESEHATAN MENTAL AKIBAT OVERTHINKING DAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA. *MEDIKA : Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan*, 1(1), 16–27. <https://jurnalilcaagam.com/index.php/PJ/article/view/394>
- Ardiany, A., & Putri, Y. R. (2024). ANALISIS KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SITUASI TOXIC RELATIONSHIP DIKALANGAN MAHASISWA ILMU KOMUNIKASI TELKOM UNIVERSITY. *Journal of Communication, Business and Social Science*, 2(1), 1–4. <https://journals.telkomuniversity.ac.id>
- Cera Keny, W., Febrian Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/issue/view/13>
- Chi, G., & Dariyo, A. (2025). GAMBARAN TOXIC RELATIONSHIP BAGI DEWASA AWAL YANG BERPACARAN. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4, 2025. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Danahfatin, A., & Rizka, C. M. (2024). PENGARUH ATTACHMENT STYLES TERHADAP KETERGANTUNGAN EMOSIONAL REMAJA BERPACARAN. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 15(1), 27–38. <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/1031>
- Darisanawati, A., Ramadhani, S. A., Amalia, R., Norantika, D., Islam, U., Sultan, N., & Riau, S. K. (2025). PENGARUH TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA. *Journal of Counseling Support*, 1(1), 32–40. <https://jurnal.cisika.co.id/index.php/JCS/article/view/7>
- Fathur Rohman, I., & Kusuma Dewi, A. (2024). PERANCANGAN FILM PENDEK MENGENAI DAMPAK OVERTHINKING TERHADAP KESEHATAN MENTAL. <https://eproceeding.itenas.ac.id/index.php/fad/article/view/2950>
- Girsang, C., & Astuti, K. (2024). Toxic Relationshi pada Remaja yang Berpacaran. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4133>

- Husin Agil, S., & Khadijah. (2025). Dampak Pacaran Generasi Z terhadap Kesehatan Mental. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 11(2), 254–271. <https://ejournal.uinsalatiga.ac.id/index.php/inject/article/view/5497>
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 118–129. <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790>
- Maulana, M. A. (2025). Peran Psikologi Dakwah dalam Menyikapi Fenomena Overthinking Remaja Muslim. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 03(03). <https://ojs.smkmerahputih.com/index.php/jimu/article/view/806>
- Meva, D. D. P., Pratikto, H., & Efendy, M. (2024). Peran Parent Attachment dan Peer Attachment dalam Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 156–161. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Wahyuni Oktaria, S., & Apriyani, T. (2022). BHARASUMBA : Jurnal Multidisipliner GANGGUAN KECEMASAN (AXIETY DISORDER) PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Multidisipliner*, 120–134. <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/192>
- Sourma Daeli, J., & Santosa, M. (2024). Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Monica Santosa INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 5692–5701. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (Vol. 5). www.cvalfabeta.com
- Sumarjo, Tamu, Y., & Astuty Elvita Hussa, D. (2023). KOMUNIKASI ANTARPRIBADI DALAM TOXIC RELATIONSHIP PACARAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Jambura Ilmu Komunikasi*, 1(2), 2023. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>
- Swarjana, I. ketut. (2021). *Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Stres Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 Akses Layanan Kesehatan* (Indra Radhitya, Ed.; 1st ed.). Penerbit Andi.
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2023). Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.79>
- Zakiah Lela, Ariandini Shanti, Juliani Marsanda Syalum, Septiani Riski, Sumayah Riski, & Dina Sri. (2025). Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Seksual Remaja. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, 4(2), 259–268. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i2.5466>

Copyright Holder :

© Cikal, R. A., Hidayati, R., & Santoso, S. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

