

Dampak Toxic Relationship Bagi Remaja Kristen Dalam Berpacaran

Ayek

Sekolah Tinggi Teologi Berita Hidup, Karanganyar
ayeklidya22@gmail.com

Yesa Cinta

Sekolah Tinggi Teologi Berita Hidup, Karanganyar
yesacinta18@gmail.com

ABSTRACT: *Toxic relationships in dating are a problem often experienced by teenagers, including Christian teenagers. These unhealthy relationships are characterized by emotional manipulation, excessive control, constant conflict, and lack of healthy communication, which ultimately negatively impacts psychological, spiritual, and social well-being. Teens trapped in toxic relationships tend to experience stress, anxiety, and loss of self-confidence. Spiritually, toxic relationships can distance them from Christian values of love, patience, and respect for others, and reduce their involvement in the church community. Therefore, understanding the impact of toxic relationships on Christian teenagers is important to provide solutions in building healthier relationships. This research was conducted through a literature study of various related sources, including developmental psychology, interpersonal relationships from a Christian perspective, and factors that contribute to toxic relationships among adolescents. The results show that guidance based on biblical values, such as love, respect, and healthy communication, plays an important role in shaping more positive relationship patterns. In addition, support from family, church community, and education on healthy relationships are key factors in helping adolescents avoid and overcome the negative impacts of toxic relationships. This study makes a new contribution in understanding the importance of a spiritual-based approach in building harmonious relationships that are in line with Christian teachings. With better education on healthy relationships, it is hoped that Christian adolescents can live a more emotionally, socially and spiritually prosperous life.*

Keywords: *Toxic Relationship, Dating, Christian Teens*

ABSTRAK: Toxic relationship dalam pacaran merupakan permasalahan yang sering dialami oleh remaja, termasuk remaja Kristen. Hubungan yang tidak sehat ini ditandai dengan manipulasi emosional, kontrol berlebihan, konflik yang terus-menerus, serta kurangnya komunikasi yang sehat, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, spiritual, dan sosial. Remaja yang terjebak dalam toxic relationship cenderung mengalami stres, kecemasan, dan kehilangan rasa percaya diri. Dari segi spiritual, hubungan yang beracun dapat menjauhkan mereka dari nilai-nilai Kristen tentang kasih, kesabaran, dan penghormatan terhadap sesama, serta mengurangi keterlibatan mereka dalam komunitas gereja. Oleh karena itu, memahami dampak toxic relationship pada remaja Kristen menjadi penting untuk memberikan solusi dalam membangun hubungan yang lebih sehat. Penelitian ini dilakukan melalui studi literatur terhadap berbagai sumber terkait, termasuk psikologi perkembangan, hubungan interpersonal dalam perspektif Kristen, serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap toxic relationship di kalangan remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan berbasis nilai-nilai Alkitab, seperti kasih, penghormatan, dan komunikasi yang sehat, berperan penting dalam membentuk pola hubungan yang lebih positif. Selain itu, dukungan dari keluarga, komunitas gereja, dan edukasi mengenai hubungan sehat menjadi faktor utama dalam membantu remaja menghindari serta mengatasi dampak negatif dari toxic relationship. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami pentingnya pendekatan berbasis spiritual dalam membangun hubungan yang harmonis dan sejalan dengan ajaran Kristen. Dengan adanya edukasi yang lebih baik mengenai hubungan sehat, diharapkan remaja Kristen dapat menjalani kehidupan yang lebih sejahtera secara emosional, sosial, dan spiritual.

Kata kunci: *Toxic Relationship, Berpacaran, Remaja Kristen*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan dinamika emosional dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perubahan dalam cara mereka membangun hubungan, baik dengan teman sebaya maupun dengan pasangan romantis (Anisak, 2021). Salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja adalah hubungan interpersonal, termasuk hubungan pacaran. Dalam konteks ini, tidak semua hubungan yang dijalani bersifat sehat; beberapa remaja mengalami hubungan yang disebut sebagai "toxic relationship" atau hubungan yang beracun (NINGSIH, 2022). Toxic relationship ditandai dengan adanya pola interaksi yang merugikan, seperti manipulasi, pengendalian berlebihan, kurangnya rasa hormat, serta adanya kekerasan emosional maupun fisik. Hubungan semacam ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis remaja, tetapi juga dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan sosial mereka dalam jangka panjang.

Bagi remaja Kristen, nilai-nilai iman memiliki peran penting dalam membentuk cara mereka menjalin hubungan. Ajaran Alkitab menekankan nilai kekristenan dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam hubungan pacaran (Zega, 2020). Dan tentunya Alkitab merupakan pondasi kerohanian setiap orang percaya (Arifianto, 2020). Namun, ketika seorang remaja Kristen terjebak dalam toxic relationship, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, emosional, bahkan spiritual mereka. Rasa rendah diri, kecemasan, depresi, serta menurunnya kualitas kehidupan rohani sering kali menjadi akibat dari hubungan yang tidak sehat. Lebih jauh, keterlibatan dalam hubungan yang beracun dapat membuat remaja merasa terisolasi dari lingkungan positifnya, seperti keluarga dan komunitas gereja, yang seharusnya menjadi tempat perlindungan dan dukungan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dampak toxic relationship terhadap remaja Kristen tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi cara mereka memahami identitas diri dan konsep kasih yang sejati (Salim, 2018). Hubungan yang penuh dengan tekanan emosional dan manipulasi dapat mengaburkan pemahaman mereka tentang kasih yang diajarkan dalam ajaran Kristen, yang

seharusnya berlandaskan pada kesetiaan, pengorbanan, dan penghormatan terhadap sesama. Dalam beberapa kasus, remaja yang mengalami toxic relationship cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan karena mereka terbiasa dengan pola hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting bagi remaja Kristen untuk mendapatkan pemahaman yang benar mengenai batasan dalam hubungan pacaran agar mereka dapat menghindari hubungan yang berpotensi merusak diri mereka sendiri.

Menurut Christabella Girsang dan Kamish Astuti, toxic relationship berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan korban, termasuk sosial, akademik, dan perilaku sehari-hari. Korban mengalami keterbatasan dalam bersosialisasi, tekanan emosional, serta perubahan perilaku yang semakin memburuk. Beberapa korban juga menjadi terbiasa dengan perlakuan toxic, sehingga semakin sulit untuk keluar dari hubungan tersebut (Alfiani, 2020). Jika dikaitkan dengan remaja Kristen, toxic relationship dapat berdampak buruk bagi fisik, mental, spiritual, dan sosial pemuda terutama pemuda Kristen. Banyak yang sulit keluar dari hubungan ini karena berbagai alasan emosional dan ketergantungan. Maka, konseling pastoral sangat penting untuk membantu mereka pulih dan mempersiapkan diri sebagai generasi penerus gereja yang sehat dan kuat (Saragih et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini ingin menyoroti dampak toxic relationship pada remaja Kristen serta bagaimana ajaran Kristen dapat membantu mencegah dan mengatasi hubungan yang tidak sehat. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja Kristen diharapkan dapat menjalin hubungan yang sehat sesuai dengan nilai-nilai iman mereka. Selain itu, peran keluarga, gereja, dan komunitas Kristen sangat penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan agar remaja dapat membuat keputusan bijaksana dan memiliki ketahanan diri terhadap hubungan yang tidak sehat (toxic relationship).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Umrati and Hengky Wijaya, 2020). dengan metode studi literatur untuk menganalisis dampak toxic relationship bagi remaja Kristen

dalam berpacaran. Sumber data diperoleh dari berbagai literatur, seperti jurnal akademik, buku, artikel, dan dokumen terkait yang membahas toxic relationship, dampaknya terhadap remaja, serta perspektif ajaran Kristen mengenai hubungan yang sehat. Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif kualitatif, di mana informasi yang dikumpulkan dari berbagai sumber dianalisis dan disusun secara sistematis untuk memahami bagaimana toxic relationship memengaruhi aspek sosial, emosional, dan spiritual remaja Kristen. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti peran keluarga, gereja, dan komunitas Kristen dalam memberikan edukasi dan pendampingan bagi remaja agar dapat membangun hubungan yang sesuai dengan nilai-nilai Kristiani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Toxic Relationship

Pengertian Toxic Relationship

Toxic relationship atau hubungan beracun adalah jenis hubungan interpersonal yang berdampak negatif, baik secara emosional, psikologis, maupun fisik (Julianto et al., 2020). Hubungan ini dapat menimbulkan tekanan, ketidaknyamanan, dan bahkan mengganggu kesejahteraan mental individu yang terlibat di dalamnya. Toxic relationship tidak hanya terbatas pada hubungan romantis, tetapi juga dapat terjadi dalam pertemanan, keluarga, dan lingkungan kerja.

Dalam psikologi, toxic relationship sering dikaitkan dengan teori keterikatan, kesehatan mental, serta dinamika kekuasaan dalam hubungan interpersonal. Teori keterikatan yang dikembangkan oleh John Bowlby dan Mary Ainsworth menjelaskan bahwa pola hubungan seseorang di masa kecil memengaruhi dinamika hubungan mereka saat dewasa. Individu dengan keterikatan yang tidak aman, seperti avoidant attachment (cenderung menghindari keterikatan) atau anxious attachment (ketergantungan berlebih pada pasangan), lebih rentan terjebak dalam hubungan beracun (Sari et al., 2018). Selain itu, toxic relationship sering melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan, di mana salah satu pihak mendominasi, mengontrol, atau memanipulasi pasangannya untuk mempertahankan kendali dalam hubungan. Hal ini berkaitan dengan teori power and control yang menyoroti strategi manipulatif dalam mempertahankan dominasi. Dari perspektif kesehatan mental, hubungan beracun dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti

kecemasan, depresi, dan bahkan PTSD, terutama jika hubungan tersebut melibatkan kekerasan emosional atau fisik.

Ciri-ciri Toxic Relationship

Toxic relationship dapat dikenali melalui berbagai tanda dan pola perilaku yang merugikan. Salah satu ciri utamanya adalah komunikasi yang negatif, di mana pertengkaran sering terjadi tanpa menemukan solusi, pasangan kerap menggunakan kritik destruktif, serta adanya silent treatment, yaitu mengabaikan pasangan secara emosional (Afriani, 2021). Selain itu, toxic relationship juga ditandai dengan adanya kontrol dan manipulasi, di mana salah satu pihak berusaha mengendalikan perilaku, keputusan, atau pergaulan pasangannya. Bentuk manipulasi emosional seperti gaslighting sering digunakan untuk membuat seseorang meragukan realitas atau kewarasannya. Kurangnya rasa hormat dan empati juga menjadi tanda hubungan beracun, yang terlihat dari tidak adanya penghargaan terhadap perasaan, kebutuhan, dan batasan pasangan, serta kecenderungan untuk mengabaikan atau meremehkan pendapat dan pengalaman pasangannya.

Selain itu, hubungan ini sering kali melibatkan ketergantungan emosional yang tidak sehat, di mana salah satu atau kedua pihak merasa tidak bisa hidup tanpa pasangannya dan takut meninggalkan hubungan meskipun merasa tidak bahagia (Sulastri et al., 2022). Dalam beberapa kasus, toxic relationship bahkan dapat melibatkan pelecehan emosional maupun fisik, seperti penggunaan kata-kata kasar, penghinaan, atau tindakan merendahkan pasangan, serta ancaman atau kekerasan fisik yang membahayakan keselamatan individu dalam hubungan tersebut.

Jenis-jenis Toxic Relationship

Toxic relationship dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan dinamika yang terjadi dalam hubungan. Salah satunya adalah hubungan yang penuh kontrol, di mana salah satu pihak selalu mendominasi dan mengatur pasangannya, termasuk dalam aspek sosial maupun finansial (Isabela, 2022). Selain itu, terdapat hubungan yang bergantung secara emosional, di mana salah satu atau kedua pasangan merasa sangat bergantung pada pasangannya untuk kebahagiaan dan identitas diri mereka. Bentuk lain dari hubungan beracun adalah hubungan dengan pelecehan emosional, yang ditandai dengan perilaku merendahkan,

kritik destruktif, serta upaya membuat pasangan merasa tidak berharga.

Dalam beberapa kasus, hubungan toxic juga dapat melibatkan kekerasan fisik, seperti pemukulan, paksaan, atau ancaman yang membahayakan keselamatan pasangan. Selain itu, ada juga hubungan yang saling menghancurkan, di mana kedua belah pihak memiliki pola perilaku yang merugikan satu sama lain, seperti sering bertengkar, saling menyakiti, atau membatasi kebebasan satu sama lain. (FIRDAUS, n.d.). Semua bentuk toxic relationship ini dapat berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, psikologis, dan bahkan fisik individu yang terlibat di dalamnya.

Faktor Penyebab Toxic Relationship dalam Pacaran Remaja

Faktor Psikologis dan Emosional

Kurangnya kematangan emosional pada remaja sering kali menjadi faktor utama dalam hubungan yang tidak sehat (Nadirah, 2017). Karena masih berada dalam tahap perkembangan emosional, mereka mungkin belum memiliki keterampilan yang cukup untuk mengelola konflik, mengatur emosi, serta memahami batasan dalam hubungan. Akibatnya, reaksi berlebihan seperti cemburu yang tidak terkendali, kemarahan yang meledak-ledak, atau sikap posesif dapat muncul dalam hubungan mereka. Selain itu, ketidakstabilan identitas dan rendahnya rasa percaya diri juga berkontribusi terhadap kecenderungan remaja untuk bertahan dalam toxic relationship.

Beberapa remaja yang masih mencari jati diri kerap merasa tidak percaya diri, sehingga lebih rentan menerima perlakuan buruk dari pasangannya karena takut kehilangan hubungan tersebut (Nurmala, 2020). Mereka juga lebih mudah dimanipulasi atau bergantung secara emosional pada pasangan. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah ketakutan akan kesepian, di mana remaja yang takut sendirian sering kali tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat meskipun mereka merasa tersakiti. Dalam banyak kasus, mereka lebih memilih mengabaikan tanda-tanda toxic dalam hubungan karena ketakutan kehilangan pasangan jauh lebih besar dibandingkan dengan menghadapi konsekuensi dari toxic relationship.

Faktor Sosial dan Lingkungan

Faktor sosial dan lingkungan turut berperan dalam membentuk pola hubungan remaja, termasuk kecenderungan mereka untuk

terjebak dalam toxic relationship (Triyani & Ambarsari, n.d.). Pola asuh dan latar belakang keluarga menjadi salah satu faktor utama, di mana remaja yang tumbuh dalam lingkungan penuh konflik atau kekerasan cenderung mengembangkan pola hubungan serupa. Jika mereka terbiasa melihat orang tua bertengkar atau mengalami kekerasan dalam rumah tangga, mereka mungkin menganggap perilaku toxic sebagai sesuatu yang wajar dalam sebuah hubungan.

Selain itu, pengaruh media dan budaya pop juga berkontribusi terhadap persepsi remaja mengenai cinta. Film, musik, dan media sosial sering kali menggambarkan hubungan yang penuh drama, kecemburuan, atau sikap posesif sebagai bentuk cinta sejati. Paparan terhadap narasi semacam ini dapat membuat remaja beranggapan bahwa hubungan yang sehat harus melibatkan konflik dan pengorbanan yang berlebihan. Tidak hanya itu, tekanan dari teman sebaya juga menjadi faktor penting yang mendorong remaja untuk memasuki hubungan tanpa kesiapan emosional (Nisfiannoor & Kartika, 2004). Keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial atau ketakutan dianggap "tidak laku" sering kali membuat mereka bertahan dalam hubungan toxic, meskipun mereka menyadari bahwa hubungan tersebut tidak membawa kebahagiaan.

Faktor Dinamika Hubungan

Sikap posesif dan cemburu yang berlebihan sering kali dianggap sebagai bentuk kasih sayang oleh beberapa remaja. Namun, jika tidak dikendalikan, rasa cemburu ini dapat berkembang menjadi perilaku yang mengekang, seperti melarang pasangan bergaul dengan teman lawan jenis atau selalu ingin mengetahui keberadaannya setiap saat (Minauli & others, 2016). Selain itu, manipulasi emosional, termasuk gaslighting, juga sering terjadi dalam hubungan toxic. Gaslighting merupakan bentuk manipulasi psikologis di mana seseorang membuat pasangannya meragukan kenyataan atau bahkan perasaannya sendiri (Salsabila et al., 2023). Remaja yang masih minim pengalaman dalam menjalin hubungan mungkin tidak menyadari bahwa mereka sedang dimanipulasi oleh pasangannya.

Faktor lain yang turut memperburuk toxic relationship adalah ketidakseimbangan kekuasaan dalam hubungan, di mana salah satu pihak memiliki dominasi yang lebih besar, baik secara emosional maupun sosial (Muslikhah,

n.d.). Ketimpangan ini dapat menyebabkan pasangan yang lebih dominan mengontrol atau memperlakukan pasangannya dengan buruk, sementara pasangannya mungkin merasa tidak berdaya atau takut untuk melawan.

Faktor Komunikasi

Kurangnya keterampilan berkomunikasi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan hubungan remaja menjadi tidak sehat. Banyak remaja yang belum terbiasa mengungkapkan perasaan atau menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif, sehingga kesalahpahaman sering kali muncul (Aprilyani et al., 2023). Alih-alih berkomunikasi secara terbuka, mereka cenderung menggunakan komunikasi pasif-agresif atau bahkan menghindari percakapan sama sekali. Selain itu, seringnya pertengkaran tanpa solusi juga dapat memperburuk hubungan. Jika pasangan terus-menerus terlibat dalam konflik tanpa penyelesaian yang jelas, hubungan dapat berubah menjadi toksik. Dalam situasi seperti ini, salah satu pihak mungkin merasa frustrasi, tidak dihargai, atau bahkan selalu disalahkan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakseimbangan emosional dalam hubungan.

Faktor Teknologi dan Media Sosial

Pengawasan berlebihan melalui media sosial menjadi salah satu tanda toxic relationship yang sering terjadi di kalangan remaja. Beberapa individu memiliki kecenderungan untuk terus-menerus mengecek aktivitas pasangannya di media sosial, seperti membaca pesan pribadi atau bahkan meminta akses ke akun pasangan (NINGSIH, 2022). Perilaku ini mencerminkan ketidakpercayaan dalam hubungan dan dapat berkembang menjadi bentuk kontrol yang tidak sehat. Selain itu, kekerasan digital atau cyberbullying juga kerap terjadi dalam hubungan yang toxic. Dalam beberapa kasus, pasangan menggunakan media sosial sebagai sarana untuk mempermalukan atau mengintimidasi pasangannya, misalnya dengan menyebarkan pesan pribadi, mengejek secara terbuka, atau menggunakan teknologi untuk mengawasi serta mengontrol perilaku pasangan. Bentuk kekerasan ini tidak hanya merusak harga diri korban tetapi juga dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan emosional mereka.

Faktor Biologis dan Hormonal

Perubahan hormonal yang terjadi pada masa remaja dapat memengaruhi kestabilan emosi, membuat mereka lebih mudah marah,

sedih, atau bertindak impulsif. Kondisi ini sering kali menyebabkan reaksi yang berlebihan terhadap permasalahan kecil, yang pada akhirnya dapat memperburuk hubungan (Alfita, 2010). Selain itu, ketertarikan fisik yang berlebihan juga menjadi faktor dalam hubungan remaja. Banyak hubungan yang lebih berfokus pada aspek fisik daripada membangun kedalaman emosional, sehingga kurangnya pemahaman dan komunikasi yang sehat membuat hubungan menjadi dangkal dan rentan terhadap konflik.

Dampak Toxic Relationship Bagi Remaja Kristen

Toxic relationship dalam pacaran remaja merupakan salah satu tantangan serius yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik secara psikologis, sosial, fisik, maupun spiritual. Bagi remaja Kristen, hubungan yang beracun tidak hanya membawa dampak buruk terhadap kesehatan mental dan emosional, tetapi juga dapat mengganggu hubungan mereka dengan Tuhan. Hubungan yang penuh dengan manipulasi, kontrol berlebihan, ketidakseimbangan kekuasaan, serta konflik yang terus-menerus dapat membuat seorang remaja kehilangan rasa damai dan sukacita yang seharusnya mereka miliki dalam kasih Kristus. Oleh karena itu, penting bagi remaja Kristen untuk memahami bahaya dari toxic relationship dan dampaknya yang dapat merusak kehidupan mereka dalam jangka panjang.

Dampak Psikologis dan Emosional

Toxic relationship dapat memberikan dampak psikologis yang sangat besar bagi remaja, terutama dalam hal harga diri dan kestabilan emosional. Dalam hubungan yang tidak sehat, seorang remaja bisa mengalami penurunan harga diri karena selalu merasa tidak cukup baik di hadapan pasangannya. Pasangan yang manipulatif sering kali membuat seseorang merasa rendah diri dan bergantung secara emosional, sehingga mereka menjadi sulit untuk berpikir jernih dan melihat hubungan dari sudut pandang yang lebih objektif. Hal ini sangat bertentangan dengan ajaran Alkitab yang menyatakan bahwa setiap manusia berharga di mata Tuhan, seperti yang tertulis dalam Mazmur 139:14, bahwa kita semua "diciptakan secara dahsyat dan ajaib."

Selain itu, hubungan yang beracun sering kali menimbulkan stres dan kecemasan yang berlebihan. Ketidakpastian dalam hubungan, perasaan takut kehilangan pasangan, serta konflik

yang terus terjadi dapat menguras energi emosional dan mental seorang remaja. Dalam jangka panjang, kondisi ini bahkan dapat berkembang menjadi depresi, yang membuat seseorang merasa putus asa, kehilangan semangat hidup, atau bahkan mengalami gangguan tidur dan pola makan. Tuhan menginginkan umat-Nya untuk hidup dalam damai sejahtera, bukan dalam hubungan yang menyiksa. Filipi 4:7 mengatakan bahwa "damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus." Jika suatu hubungan justru membuat seseorang kehilangan damai sejahtera, maka sudah seharusnya hubungan itu dievaluasi dan dipertimbangkan kembali.

Dalam beberapa kasus, toxic relationship bahkan dapat menyebabkan trauma emosional yang sulit disembuhkan. Remaja yang mengalami hubungan penuh dengan manipulasi dan kekerasan emosional sering kali merasa terjebak dalam siklus toxic yang sulit diputus. Trauma ini bisa berdampak pada kehidupan mereka di masa depan, membuat mereka sulit untuk mempercayai orang lain atau membangun hubungan yang sehat. Beberapa di antara mereka juga bisa mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD) yang mempengaruhi cara mereka berpikir dan berinteraksi dengan orang-orang di sekitar mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja Kristen untuk memahami bahwa Tuhan tidak menghendaki umat-Nya hidup dalam ketakutan dan penderitaan emosional. Tuhan ingin setiap anak-Nya hidup dalam kasih yang sejati, yang membangun dan memberikan kedamaian.

Dampak Sosial dan Relasional

Dampak lain dari toxic relationship adalah isolasi sosial. Sering kali, pasangan yang toxic berusaha mengontrol kehidupan remajanya, termasuk membatasi pergaulan mereka dengan keluarga dan teman-teman. Mereka mungkin melarang pasangannya untuk bergaul dengan orang-orang tertentu atau membuatnya merasa bersalah jika ingin menghabiskan waktu dengan keluarga atau komunitas gereja (Puspita, n.d.). Hal ini menyebabkan remaja menjadi semakin terisolasi, kehilangan dukungan sosial, dan merasa bahwa satu-satunya orang yang mereka miliki adalah pasangannya. Pada akhirnya, mereka menjadi semakin bergantung pada hubungan yang sebenarnya tidak sehat tersebut.

Selain itu, toxic relationship juga dapat berdampak pada kesulitan membangun hubungan yang sehat di masa depan. Remaja yang

terbiasa dengan pola hubungan yang beracun mungkin akan menganggap bahwa cemburu berlebihan, kontrol ketat, atau sikap posesif adalah hal yang normal dalam sebuah hubungan. Ketika mereka memasuki hubungan baru di masa depan, mereka mungkin akan mengulangi pola yang sama atau justru merasa sulit untuk mempercayai pasangan yang memperlakukan mereka dengan baik. Hal ini bisa menghambat mereka dalam membangun pernikahan Kristen yang sehat di masa depan, karena pola pikir dan pengalaman mereka dalam hubungan sebelumnya telah terdistorsi oleh toxic relationship.

Konflik dengan orang tua dan pemimpin rohani juga sering terjadi akibat toxic relationship. Banyak remaja Kristen yang menolak nasihat dari keluarga atau mentor gereja karena merasa bahwa mereka lebih tahu apa yang terbaik untuk diri mereka sendiri. Mereka mungkin menutup telinga terhadap peringatan dan memilih untuk tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat, dengan alasan bahwa mereka bisa mengubah pasangannya atau bahwa cinta bisa mengatasi segalanya. Padahal, Tuhan telah memberikan orang tua dan pemimpin rohani sebagai otoritas yang membantu membimbing anak-anak-Nya ke dalam jalan yang benar. Ketika seorang remaja menolak bimbingan ini, mereka justru semakin terjerumus dalam hubungan yang dapat menghancurkan mereka.

Dampak Spiritual

Dampak yang paling mengkhawatirkan dari toxic relationship bagi remaja Kristen adalah jauhnya mereka dari Tuhan. Hubungan yang tidak sehat sering kali membuat seseorang lebih fokus pada pasangannya daripada pada Tuhan. Mereka mulai mengabaikan waktu doa, jarang membaca Alkitab, dan bahkan menjauh dari gereja karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan pasangannya. Ketika Tuhan tidak lagi menjadi pusat dalam kehidupan mereka, mereka lebih rentan membuat keputusan yang tidak bijak dan bertentangan dengan firman Tuhan. Matius 6:33 dengan jelas mengatakan, "Carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." Jika sebuah hubungan menjauhkan seseorang dari Tuhan, maka hubungan tersebut perlu dipertanyakan kembali.

Lebih dari itu, banyak remaja Kristen yang terjebak dalam toxic relationship mulai mengorbankan prinsip dan nilai-nilai kekristenan mereka. Beberapa dari mereka mungkin mulai

berbohong kepada orang tua, terlibat dalam hubungan fisik yang tidak sehat, atau bahkan kehilangan standar kekudusan yang selama ini mereka pegang (Hersberger, 2008). Hal ini bertentangan dengan panggilan Tuhan bagi setiap anak-Nya untuk hidup dalam kekudusan dan kebenaran. Dalam 1 Korintus 6:19-20, dikatakan bahwa tubuh kita adalah bait Roh Kudus dan bahwa kita harus memuliakan Allah dengan tubuh kita. Jika suatu hubungan justru membawa seseorang pada dosa dan menjauhkannya dari Tuhan, maka hubungan itu bukanlah hubungan yang berasal dari Allah.

Dampak Fisik dan Kesehatan

Toxic relationship tidak hanya memberikan dampak buruk secara psikologis, sosial, dan spiritual, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik seseorang. Stres berkepanjangan, tekanan emosional, serta berbagai bentuk penyalahgunaan dalam hubungan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan (Widiawati, 2023). Remaja yang terjebak dalam hubungan beracun sering kali tidak menyadari bahwa kondisi mental dan emosional mereka juga mempengaruhi tubuh secara langsung.

Salah satu dampak fisik paling umum dari toxic relationship adalah gangguan tidur. Ketika seseorang berada dalam hubungan yang penuh dengan tekanan emosional, tubuh mereka cenderung mengalami peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Hal ini menyebabkan sulit tidur (insomnia), tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di tengah malam karena rasa cemas atau takut. Kurangnya waktu tidur yang berkualitas dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan kronis, gangguan daya ingat, sulit berkonsentrasi, serta penurunan produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Sebagai remaja Kristen, kehilangan kualitas tidur yang baik juga dapat berdampak pada kehidupan rohani. Mereka mungkin merasa terlalu lelah untuk berdoa, membaca Alkitab, atau menghadiri ibadah dengan penuh konsentrasi.

Stres yang berkepanjangan akibat hubungan yang toxic juga dapat berdampak langsung pada sistem kekebalan tubuh. Hormon stres yang tinggi dalam tubuh dapat melemahkan daya tahan tubuh, membuat seseorang lebih rentan terhadap berbagai penyakit seperti flu, infeksi, gangguan pencernaan, dan bahkan masalah kulit seperti jerawat atau eksim. Remaja yang berada dalam toxic relationship sering kali mengalami kecemasan atau depresi yang

menyebabkan mereka kurang memperhatikan pola makan dan asupan nutrisi. Beberapa di antara mereka mungkin kehilangan nafsu makan akibat tekanan emosional, sementara yang lain justru makan secara berlebihan sebagai bentuk pelarian dari stres (emotional eating). Kedua pola ini tidak sehat dan dapat mengganggu keseimbangan nutrisi dalam tubuh, yang pada akhirnya melemahkan kondisi fisik mereka.

Selain itu, toxic relationship juga dapat menyebabkan berbagai bentuk nyeri fisik, seperti sakit kepala tegang, nyeri otot, dan gangguan pencernaan. Ketika seseorang mengalami stres emosional yang tinggi, otot-otot tubuh cenderung menjadi tegang, menyebabkan sakit kepala yang berulang atau nyeri di bagian leher dan bahu. Beberapa remaja yang mengalami kecemasan akibat toxic relationship juga melaporkan mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut, mual, atau bahkan sindrom iritasi usus (IBS). Ini terjadi karena sistem pencernaan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis seseorang. Jika stres dan tekanan emosional terus berlanjut, masalah pencernaan ini dapat menjadi semakin parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Dalam beberapa kasus, toxic relationship dapat berkembang menjadi hubungan yang penuh dengan kekerasan fisik. Beberapa remaja yang terjebak dalam hubungan beracun mungkin mengalami perlakuan kasar dari pasangannya, seperti dicubit, didorong, ditampar, atau bahkan dipukul. Kekerasan fisik dalam hubungan adalah tanda yang sangat jelas bahwa hubungan tersebut harus segera diakhiri. Alkitab dengan tegas menentang segala bentuk kekerasan dalam hubungan. Kolose 3:19 mengingatkan, "Hai suami-suami, kasihilah isterimu dan janganlah berlaku kasar terhadap dia." Meskipun ayat ini ditujukan untuk pernikahan, prinsip kasih dan kelembahlembutan juga berlaku dalam setiap hubungan. Jika seorang remaja mengalami kekerasan fisik dalam pacaran, ia harus segera mencari bantuan dari keluarga, pemimpin gereja, atau pihak yang berwenang untuk melindungi diri mereka sendiri.

Cara Mengatasi dan Mencegah Toxic Relationship

Toxic relationship atau hubungan beracun adalah hubungan yang tidak sehat, di mana salah satu atau kedua belah pihak mengalami tekanan emosional, manipulasi, atau bahkan kekerasan. Untuk mengatasi hubungan seperti ini, langkah pertama yang harus dilakukan adalah menyadari dan mengakui masalah yang ada. Identifikasi

tanda-tanda hubungan yang tidak sehat seperti manipulasi, gaslighting, kontrol berlebihan, atau kekerasan verbal maupun fisik (Alfiani, 2020). Tidak menyepelekan perasaan tidak nyaman yang muncul, karena sering kali itu adalah sinyal bahwa ada sesuatu yang salah dalam hubungan. Setelah menyadari adanya masalah, langkah berikutnya adalah menetapkan batasan yang jelas. Dalam hubungan yang sehat, setiap individu harus memiliki ruang dan batasan yang dihormati oleh pasangannya. Oleh karena itu, tegaskan apa yang dapat diterima dan tidak dalam hubungan, serta jangan takut untuk mengatakan “tidak” jika sesuatu melanggar batas pribadi.

Selain itu, komunikasi yang terbuka dan jujur sangat penting dalam mengatasi toxic relationship (Tamu et al., 2023). Bicarakan masalah dengan pasangan tanpa menyalahkan, misalnya dengan menggunakan kalimat “Saya merasa...” daripada “Kamu selalu...”. Jika komunikasi tidak membuahkan hasil, mencari dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, atau konselor dapat membantu mendapatkan perspektif yang lebih objektif. Dalam beberapa kasus, bergabung dengan komunitas atau forum yang membahas masalah hubungan juga dapat memberikan dukungan emosional dan solusi yang lebih baik. Namun, jika pasangan tidak mau berubah atau justru semakin menunjukkan sikap toxic, maka perlu mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan. Jangan takut untuk memilih kebahagiaan dan kesejahteraan diri sendiri, karena berada dalam hubungan yang beracun hanya akan membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dan emosional. Setelah berhasil keluar dari hubungan toxic, penting untuk fokus pada penyembuhan diri. Memberikan waktu untuk memulihkan diri dengan melakukan aktivitas yang membangun kepercayaan diri, seperti menekuni hobi, berolahraga, atau berkumpul dengan orang-orang yang mendukung.

Untuk mencegah masuk ke dalam toxic relationship di masa depan, langkah pertama yang harus dilakukan adalah mengenali diri sendiri dan nilai-nilai yang dianut. Pahami kebutuhan emosional dan batasan diri sebelum memulai hubungan dengan orang lain. Selain itu, penting untuk membangun hubungan yang sehat sejak awal dengan memastikan komunikasi berjalan dengan baik dan ada rasa saling menghargai. Tidak mengabaikan tanda-tanda awal yang menunjukkan bahwa seseorang mungkin memiliki sifat toxic, seperti terlalu posesif, suka

mengontrol, atau mudah marah tanpa alasan yang jelas. Jika sejak awal sudah terlihat red flags, lebih baik mempertimbangkan kembali kelanjutan hubungan sebelum semakin jauh terlibat. Hubungan yang sehat harus didasarkan pada keseimbangan antara memberi dan menerima, sehingga tidak ada pihak yang merasa dirugikan atau terbebani secara emosional.

Salah satu cara terbaik untuk menjaga keseimbangan ini adalah dengan tetap mandiri dan memiliki kehidupan sendiri di luar hubungan, seperti tetap menjaga hubungan baik dengan teman dan keluarga serta menekuni hobi atau karier (Huda, 2021). Tidak membiarkan hubungan mengisolasi dari lingkungan sosial karena hal ini bisa menjadi tanda bahwa pasangan berusaha mengontrol kehidupan pribadi. Selain itu, terus meningkatkan kesadaran dan pendidikan tentang hubungan yang sehat dengan membaca buku, mengikuti seminar, atau belajar dari pengalaman orang lain. Jika berada dalam hubungan toxic dan merasa sulit untuk keluar, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional seperti psikolog atau konselor agar mendapatkan bimbingan yang tepat.

Pandangan Alkitab tentang Hubungan yang Sehat

Alkitab mengajarkan berbagai prinsip tentang bagaimana membangun hubungan yang sehat, baik dalam persahabatan, keluarga, maupun hubungan romantis. Hubungan yang sesuai dengan ajaran Alkitab harus berlandaskan kasih, saling menghormati, kesetiaan, serta ketaatan kepada Tuhan. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, umat percaya dapat membangun hubungan yang harmonis, membawa damai sejahtera, dan berkenan di hadapan Tuhan.

Hubungan yang Didasarkan pada Kasih yang Sejati

Kasih sejati adalah dasar dari hubungan yang sehat. Alkitab menekankan bahwa kasih sejati bukan hanya sekadar perasaan, tetapi sebuah keputusan untuk mengasihi dengan tulus, tanpa syarat, dan penuh pengorbanan (Simanjuntak, 2021). Dalam 1 Korintus 13:4-7, Rasul Paulus menggambarkan kasih yang sejati dengan berkata, "Kasih itu sabar; kasih itu murah hati; ia tidak cemburu. Ia tidak memegahkan diri dan tidak sombong. Ia tidak melakukan yang tidak sopan dan tidak mencari keuntungan diri sendiri. Ia tidak pemarah dan tidak menyimpan kesalahan orang lain." Dalam hubungan yang sehat, kasih harus menjadi fondasi utama. Kasih yang sejati

tidak bersifat egois, tidak manipulatif, dan tidak merugikan pasangan. Sebaliknya, kasih yang sejati membangun, mendukung, dan membawa kedamaian bagi kedua belah pihak.

Hubungan yang Menjunjung Saling Menghormati

Saling menghormati adalah aspek penting dalam hubungan yang sehat. Alkitab mengajarkan bahwa setiap orang diciptakan menurut gambar Allah (Kej 1:27), sehingga kekristenan harus memperlakukan satu sama lain dengan hormat dan penuh penghargaan (Yusana, 2021). Dalam Efesus 5:21, Paulus menasihatkan, "Rendahkanlah dirimu seorang kepada yang lain di dalam takut akan Kristus." Dalam hubungan pacaran atau pernikahan, saling menghormati berarti menerima pasangan dengan segala kelebihan dan kekurangannya, mendukung pertumbuhan satu sama lain, serta menghindari sikap merendahkan, mengontrol, atau memperlakukan pasangan dengan kasar. Hubungan yang sehat tidak boleh mengandung unsur kekerasan, baik fisik, emosional, maupun verbal.

Hubungan yang Berlandaskan Kesetiaan dan Kejujuran

Kesetiaan adalah nilai yang sangat penting dalam hubungan yang sehat. Dalam Amsal 3:3 tertulis, "Janganlah kiranya kasih dan setia meninggalkan engkau! Kalungkanlah itu pada lehermu, tuliskanlah itu pada loh hatimu." Kesetiaan bukan hanya berarti tidak mengkhianati pasangan, tetapi juga menjaga komitmen dan kepercayaan yang telah dibangun dalam hubungan. Selain kesetiaan, kejujuran juga merupakan prinsip yang ditekankan dalam Alkitab. Efesus 4:25 berkata, "Karena itu, buanglah dusta dan berkatalah benar seorang kepada yang lain, karena kita adalah sesama anggota." Hubungan yang sehat harus dipenuhi dengan keterbukaan dan komunikasi yang jujur. Jika sebuah hubungan didasarkan pada kebohongan dan ketidakjujuran, maka hubungan tersebut tidak akan bertahan lama dan bisa merusak kepercayaan di antara kedua pihak.

Hubungan yang Membangun dan Saling Mendukung

Hubungan yang sehat menurut Alkitab adalah hubungan yang membangun iman dan karakter seseorang (Herman, 2023). 1 Tesalonika 5:11 mengajarkan, "Karena itu, nasihatilah seorang akan yang lain dan saling membangunlah

kamu seperti yang memang kamu lakukan." Dalam hubungan pacaran atau pernikahan, pasangan harus saling mendorong untuk bertumbuh dalam iman dan menjadi pribadi yang lebih baik. Hubungan yang sehat bukan hanya tentang kebahagiaan pribadi, tetapi juga tentang bagaimana masing-masing pasangan dapat saling menolong untuk semakin dekat dengan Tuhan dan menjalani kehidupan yang berkenan kepada-Nya.

Hubungan yang Menjaga Kekudusan dan Menjauhi Dosa

Alkitab menekankan pentingnya menjaga kekudusan dalam hubungan (Sinaga et al., 2022). 1 Korintus 6:18 berkata, "Jauhkanlah dirimu dari percabulan! Semua dosa lain yang dilakukan manusia terjadi di luar dirinya, tetapi orang yang melakukan percabulan berdosa terhadap dirinya sendiri." Dalam hubungan pacaran, menjaga kekudusan berarti menghindari segala bentuk godaan yang dapat menjerumuskan ke dalam dosa seksual (Pitay & Arifianto, 2022). Tuhan menghendaki agar hubungan antara pria dan wanita tetap suci hingga pernikahan, karena pernikahan adalah lembaga yang diberkati oleh Tuhan. Pandangan Alkitab tentang hubungan yang sehat menekankan kasih sejati, saling menghormati, kesetiaan, kejujuran, serta menjaga kekudusan. Hubungan yang berkenan kepada Tuhan adalah hubungan yang membangun iman, membawa damai sejahtera, dan tidak merusak salah satu pihak. Oleh karena itu, setiap orang percaya perlu memastikan bahwa hubungan yang mereka jalani mencerminkan nilai-nilai yang diajarkan dalam Firman Tuhan.

Jika seseorang berada dalam hubungan yang tidak sehat atau tidak mencerminkan kasih Kristus, maka ia harus berani mengambil keputusan yang bijak. Tuhan menginginkan anak-anak-Nya hidup dalam kasih. (Agata et al., 2022) bukan dalam penderitaan akibat hubungan yang toxic. "Sebab rancangan-Ku bukanlah rancanganmu, dan jalanmu bukanlah jalan-Ku, demikianlah firman TUHAN." (Yes 55:8).

KESIMPULAN

Toxic relationship dalam pacaran dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi remaja Kristen, baik secara psikologis, spiritual, maupun sosial. Secara emosional, hubungan yang tidak sehat ini dapat memicu stres, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Selain itu, dari segi spiritual, konflik yang terus-menerus dan perilaku manipulatif dapat menjauhkan mereka dari nilai-

nilai Kristen tentang kasih, kesabaran, dan penghormatan terhadap sesama. Dampak sosialnya pun cukup besar, di mana remaja yang mengalami toxic relationship sering menarik diri dari lingkungan keluarga, teman, dan komunitas gereja, yang pada akhirnya dapat menyebabkan isolasi sosial. Tidak hanya itu, toxic relationship juga dapat mengganggu fokus akademik mereka, sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan yang sehat berdasarkan prinsip Alkitab. Remaja Kristen perlu dibekali dengan pendidikan dan bimbingan agar mereka mampu mengenali tanda-tanda toxic relationship dan mengambil keputusan yang bijak. Konseling pastoral, pendampingan dari orang tua, serta peran aktif komunitas gereja dapat membantu mereka keluar dari hubungan yang merugikan dan membangun relasi yang lebih sehat sesuai dengan ajaran Kristus. Dengan demikian, remaja dapat berkembang secara emosional dan spiritual tanpa terhambat oleh hubungan yang tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, N. (2021). *Toxic Relationship Sebagai Pemicu Terjadinya Kekerasan Terhadap Perempuan (Studi Kasus Pada 4 Korban Toxic Relationship)*. Universitas Islam Riau.
- Agata, B., Barus, M., & Arifianto, Y. A. (2022). Pendidikan Kristiani Membangun Nilai Spiritualitas Remaja Kristen. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 115–128. <https://doi.org/10.52220/sikip.v3i2.150>
- Alfiani, vivi R. (2020). *Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi*. IAIN Purwokerto.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Anisak, U. N. (2021). *Gambaran Emotional Abuse Pada Remaja Dalam Berpacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswa IAIN Kediri)*. IAIN Kediri.
- Aprilyani, R., Fahlevi, R., Nurlina, N., Wulandari, R., Nurhidayatullah, N., & Pranajaya, S. A. (2023). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Get Press Indonesia.
- Arifianto, Y. A. (2020). Pentingnya Pendidikan Kristen dalam Membangun Kerohanian Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. *Regula Fidei Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(2), 94–106.
- FIRDAUS, Z. A. (n.d.). *Upaya penanganan korban kekerasan berbasis gender online dalam fenomena victim blaming di LRC-KJHAM Semarang*.
- Herman, S. (2023). Strategi Unggul Konseling Pastoral pada Remaja dalam Hubungan Percintaan. *Jurnal Apokalupsis*, 14(2), 134–155.
- Hersberger, A. K. (2008). *Seksualitas Pemberian Allah*. BPK Gunung Mulia.
- Huda, K. I. N. (2021). *Penerapan konseling kelompok dalam memutuskan toxic relationship pada remaja di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur*. IAIN Padangsidimpuan.
- Isabela, Y. (2022). *KONSTRUKSI PERILAKU KEKERASAN DALAM HUBUNGAN ASMARARA PADA FILM POSESIF*. UNIVERSITAS ATMA JAYA YOGYAKARTA.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103–115.
- Minauli, I., & others. (2016). *Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja*.
- Muslikhah, A. V. (n.d.). Kondisi Trauma Tokoh Utama Novel Leiden Karya Dwi Nur Rahmawati (Kajian Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V). *Sabda: Jurnal Kajian Kebudayaan*, 19(2), 53–69.
- Nadirah, S. (2017). Peranan Pendidikan Dalam Menghindari Pergaulan Bebas Anak Usia Remaja. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 9(2), 309–351.
- NINGSIH, T. R. I. R. R. (2022). *Konsep rebt dalam menangani toxic relationship remaja perempuan*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Nurmala, I. (2020). *Mewujudkan remaja sehat fisik, mental dan sosial:(Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Airlangga University Press.
- Pitay, O., & Arifianto, Y. A. (2022). Peran Gereja terhadap Pendidikan Seksualitas pada Remaja Kristen. *MANTHANO: Jurnal Pendidikan Kristen*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.55967/manthano.v1i1.2>
- Puspita, firdha P. (n.d.). *firdha Putri Puspita, "Dampak Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Remaja Terhadap Interaksi Sosial Kehidupan Sehari-Hari*. Falkultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.
- Salim, A. (2018). Pelaksanaan Pendidikan Lintas Iman di Indonesia: Studi Kasus Pada Indonesian Conference on Religion and Peace (ICRP). *FIKRAH*, 6(2), 303–322.
- Salsabila, A. D., Bajari, A., & Setiawan, A. (2023). Pengalaman komunikasi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 150–167.
- Saragih, R., Marbun, R. C., Sitorus, M. H., Gultom, R. A. T., & Tobing, L. L. (2021). Pengembangan Kurikulum Prodi Pastoral Konseling Berbasis Kearifan Lokal. *Regula Fidei: Jurnal Pendidikan*

- Agama Kristen*, 6(2), 134–144.
- Sari, S. L., Devianti, R., & Safitri, N. (2018). Kelekatan orangtua untuk pembentukan untuk pembentukan karakter anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 16–31.
- Simanjuntak, E. (2021). Kasih yang Berpura-pura dan Relevansinya Bagi Umat Kristen Studi Eksegesis Kitab Roma 12: 9-10. *Areopagus*, 19, 165–182.
- Sinaga, R. S., Sihombing, S., Sitorus, S., Simanjuntak, T. J., Limbong, Y. T., & Nababan, D. (2022). Pacaran Sehat, Generasi Kuat: Strategi, Hambatan, dan Peluang Bagi Generasi Milenial. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan Dan Anak Usia Dini*, 3(4), 68–74.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria A, N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It? *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i18.1684>
- Tamu, Y., Husa, D. A. E., & others. (2023). Komunikasi Antarpribadi Dalam Toxic Relationship Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 63–81.
- Triyani, I., & Ambarsari, S. (n.d.). Persepsi dan Pengalaman Individu dalam Hubungan Toxic Relationship di Kalangan Remaja Siswa SMK Negeri 2 Pangandaran. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 14(2), 95–108.
- Umrati and Hengky Wijaya. (2020). *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Widiawati, S. (2023). *Gambaran sikap sabar dan Forgiveness (Pemaafan) pada korban Toxic Relationship: Studi deskriptif terhadap korban toxic relationship pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2019*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Yusana, F. (2021). Pendampingan pastoral pasangan pernikahan yang mengalami krisis relasi dengan dasar Kejadian 2: 24. *Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(2), 140–153.
- Zega, Y. K. (2020). Radikalisme Agama Dalam Perspektif Alkitab Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Shanana*, 4(1), 1–20.