

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM HUBUNGAN PACARAN**

Mirayanti

210810273

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal yang masih berada dalam hubungan pacaran toxic. Latar belakang penelitian ini adalah fenomena bertahan-nya individu dalam hubungan yang merugikan secara emosional meskipun sadar akan dampaknya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Partisipan terdiri dari tiga wanita dewasa awal berusia 20–25 tahun yang masih berada dalam hubungan toxic saat wawancara dilakukan. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan teknik analisis tematik berdasarkan enam aspek psychological well-being menurut Ryff. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami gangguan pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, dan tujuan hidup. Kondisi ini ditandai dengan perasaan tidak berharga, kehilangan jati diri, ketergantungan emosional, serta kesulitan dalam menjalani fungsi harian dan merencanakan masa depan. Faktor psikologis seperti insecure attachment, trauma bonding, rasa bersalah, dan harapan terhadap perubahan pasangan memperkuat keputusan untuk tetap bertahan dalam hubungan. Meskipun demikian, mulai tampak adanya refleksi diri dan upaya awal pemulihan, seperti keinginan untuk mencintai diri sendiri dan kembali membangun koneksi sosial, meskipun prosesnya masih berlangsung secara perlahan.

Kata kunci: hubungan toxic, *insekuritas*, *Psychological Well-being*, pemulihan, wanita dewasa awal

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EARLY ADULT WOMEN IN TOXIC ROMANTIC RELATIONSHIP

Mirayanti

210810273

ABSTRACT

This study aims to describe the psychological well-being of early adult women who remain in toxic romantic relationships. It is based on the phenomenon of individuals staying in emotionally damaging relationships despite being aware of the negative impact. This study used a qualitative approach with a case study method. Participants were three early adult women aged 20–25 who were still in toxic relationships at the time of the interviews. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis based on Ryff's six aspects of psychological well-being. The findings reveal that all participants experienced disruptions in self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life. These disruptions were marked by feelings of worthlessness, loss of identity, emotional dependency, and difficulties managing daily routines and life direction. Psychological factors such as insecure attachment, trauma bonding, guilt, and hope for partner change reinforced their decision to remain in the relationship. Nonetheless, early signs of self-reflection and recovery began to emerge, including efforts to practice self-love and reconnect socially, although the healing process remained gradual and ongoing.

Keywords: emotional recovery, insecurity, psychological well-being, toxic relationship, young adult women