

Cinta yang Mengikat, Jiwa yang Terbelenggu: *Codependency* dan *Learned Helplessness* pada Pasangan Dewasa Awal

(Love that binds, souls that are shackled: Codependency and learned helplessness in early adult couples)

**KUSUMADEWI¹, MUHAMMAD IRFAN SAEFUL MU'MIN², ASTRI
FIRDASANNAH³**

^{1,2,3}Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia, Jl. Soekarno no 643, Kota
Bandung, Provinsi Jawa Barat, Indonesia

Email: kusumadewi23@student.unibi.ac.id

Abstrak: Fenomena hubungan romantis yang tidak sehat masih banyak terjadi pada dewasa awal, ditandai dengan pola ketergantungan emosional dan kesulitan melepaskan diri dari pasangan meski hubungan tersebut menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi ini sering kali berkaitan dengan *codependency* dan *learned helplessness*, dua konsep psikologis yang menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan dalam relasi disfungsional. Penelitian ini berupaya menjawab kesenjangan pemahaman mengenai bagaimana ketergantungan emosional dan perasaan tidak berdaya saling berinteraksi dalam mempertahankan hubungan yang tidak sehat. Pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pada dewasa awal yang memiliki pasangan, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *codependency* dan *learned helplessness* ($r = -0,452$; $p < 0,001$). Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *codependency*, semakin rendah tingkat *learned helplessness* pada dewasa awal. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada sampel yang hanya mencakup individu dengan pasangan, penggunaan desain *cross-sectional*, serta keterbatasan waktu dan sumber daya. Meskipun demikian, hasil penelitian memberikan kontribusi penting bagi akademisi maupun praktisi, khususnya memahami faktor psikologis yang membuat individu bertahan dalam hubungan tidak sehat.

Kata kunci: *codependency*; *learned helplessness*; dewasa awal; hubungan romantis; kesehatan mental

Abstract: The phenomenon of unhealthy romantic relationships remains prevalent among young adults, characterized by emotional dependence and difficulties in detaching from partners despite the psychological distress caused by the relationship. This condition is often associated with the concepts of codependency and learned helplessness, which explain how individuals can persist in dysfunctional relationships. This study seeks to address the gap in understanding of how emotional dependence and feelings of helplessness interact in maintaining unhealthy relationships. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed. Data were collected through questionnaires administered to young adults in romantic relationships and analyzed using Pearson's correlation with the help of SPSS. The results revealed a significant negative correlation between codependency and learned helplessness ($r = -0.452$, $p < 0.001$), indicating that higher levels of codependency are associated with lower levels of learned helplessness among young adults. This study has several limitations, including a sample limited to individuals currently in relationships, the use of a cross-sectional design, and constraints related to time and resources. Nevertheless, the findings make an important contribution to both academics and practitioners, particularly in understanding the psychological factors that cause individuals to remain in unhealthy relationships.

Keywords: *codependency*; *learned helplessness*; young adulthood; romantic relationship; mental health

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal (*young adulthood*) didefinisikan sebagai periode antara usia 20 hingga 40 tahun (Papalia dkk., 2008). Pada fase ini, individu dihadapkan pada tuntutan perkembangan yang penting, salah satunya adalah membangun hubungan romantis dengan pasangan (Raymond & Poulin, 2023). Dalam konteks ini, membangun hubungan romantis menjadi kebutuhan penting sekaligus bagian *integral* dari perkembangan dewasa awal (Ardian & Ambarwati, 2024). Hubungan romantis bukan hanya sekedar interaksi, melainkan proses mengenali pasangan secara lebih intim yang memungkinkan terbentuknya ikatan jangka panjang (William dkk 2006, dalam Jamil dkk., 2025). Namun, meskipun memiliki fungsi positif, relasi romantis tidak selalu berjalan sehat. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, sepanjang tahun 2024 tercatat sebanyak 15.173 kasus kekerasan hingga 11 Agustus 2024. Dari jumlah tersebut, 80,1% korbannya adalah perempuan, dengan pelaku terbanyak bukan suami atau ayah, melainkan pacar atau teman yang mencapai 2.686 kasus atau setara dengan 22% dari total kasus (CNBC Indonesia, 2024). Memasuki tahun 2025, angka kekerasan terhadap perempuan dan anak terus meningkat. Berdasarkan laporan Kompas Nasional, dari Januari hingga Juni 2025 tercatat 11.850 kasus, dan hingga Juli

2025 jumlahnya meningkat menjadi lebih dari 13.000 kasus (Kompas Nasional, 2025).

Berbagai kasus yang mencuat di media menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi pacaran semakin marak di kalangan muda. Salah satu contohnya adalah kasus penganiayaan mahasiswa terhadap pacarnya di Madura yang viral di media sosial (Siregar, 2025). Peristiwa ini memperlihatkan adanya normalisasi kekerasan fisik dalam hubungan asmara, di mana pelaku merasa memiliki hak untuk mengontrol pasangan. Kekerasan psikologis pun muncul dalam kasus perempuan yang dianiaya oleh pacarnya hanya karena tidak membalas pesan WhatsApp (Kumaran, 2025), menggambarkan bentuk kontrol emosional dan perilaku posesif yang berakar pada ketimpangan kekuasaan dalam hubungan.

Selain kekerasan fisik dan psikologis, kekerasan digital juga menjadi bentuk baru yang kian mengkhawatirkan. Kasus di Cilacap menunjukkan seorang pria memeras mantan pacarnya dengan foto dan video vulgar hasil editan (Fatichatun, 2025), sementara di Indragiri Hulu seorang gadis menjadi korban pemerasan setelah mengirim foto pribadi kepada pacar yang dikenalnya lewat media sosial (Firmansyah, 2025). Bahkan, ancaman penyebaran video pribadi oleh mantan pacar anak seorang musisi (Tempo, 2025) menunjukkan dampak berat kekerasan digital terhadap korban. Fenomena ini menegaskan bahwa kekerasan dalam pacaran di Indonesia tidak lagi terbatas pada

kekerasan fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis, digital, dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan upaya serius dalam pendidikan relasi sehat dan literasi digital agar kekerasan tidak menjadi pola relasi yang dianggap wajar di masyarakat.

Salah satu bentuk dinamika negatif yang dapat muncul ialah *codependency*, *codependency* adalah keadaan psikososial yang termanifestasikan melalui pola disfungsi dalam berelasi dengan orang lain (Fisher & Span 1991). Menurut Lancer, istilah *codependency* berevolusi dari praktik terapi keluarga pada individu dengan kecanduan alkohol. Pada awalnya, para terapis menemukan pola berulang diantara pasangan maupun anggota keluarga pecandu alkohol yang justru memperkuat perilaku minum tersebut. Anggota keluarga ini kemudian disebut sebagai *co-alkoholics* karena menunjukkan karakteristik disfungsi, perasaan rendah diri, dan keputusasaan yang mirip dengan pecandu alkohol itu sendiri. Seiring waktu, istilah tersebut berkembang menjadi *codependency*, yang tidak hanya terbatas pada keluarga pecandu alkohol, tetapi juga digunakan untuk menjelaskan pola ketergantungan emosional dalam berbagai bentuk hubungan interpersonal (Lancer, 2015, hlm. 12).

Kondisi *codependency* dalam pacaran dapat berimplikasi pada munculnya *learned helplessness*. *Learned helplessness* adalah kondisi ketika individu mengalami ketidakmampuan untuk mengendalikan atau menghentikan peristiwa negatif yang berulang, sehingga timbul perasaan tidak

berdaya. Keadaan ini ditandai dengan tiga aspek utama, yaitu penurunan motivasi untuk bertindak, penurunan fungsi kognitif dalam memandang peluang atau solusi, serta penurunan emosi yang membuat individu cenderung pasif (Seligman 1975). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena ini nyata dialami oleh wanita dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran yang tetap bertahan dengan pasangannya, di mana pengalaman negatif berulang membuat mereka merasa tidak mampu keluar dari hubungan tersebut (Ananda dan Hamidah, 2019).

Fenomena ini memperlihatkan bahwa relasi romantis pada dewasa awal tidak selalu memberikan manfaat positif, melainkan juga berpotensi menghadirkan risiko serius bagi kesehatan psikologis. Tingginya angka kekerasan dalam pacaran yang tercatat di Indonesia, ditambah temuan penelitian yang menunjukkan adanya dampak negatif dari hubungan penuh ketergantungan emosional, menegaskan bahwa isu ini tidak dapat diabaikan. Kebutuhan dewasa awal akan hubungan intim yang sehat berbanding terbalik dengan kenyataan sebagian individu yang terjebak dalam pola *codependency*, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *learned helplessness*. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *codependency* dan *learned helplessness* dalam konteks pacaran pada dewasa awal menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam sekaligus landasan bagi intervensi psikologis yang relevan.

Permasalahan penelitian ini muncul karena masih minimnya kajian di Indonesia yang meneliti secara langsung hubungan antara *codependency* dan *learned helplessness*, meskipun fenomena kekerasan dalam pacaran, terutama yang dialami perempuan, terus meningkat. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan krusial mengenai alasan individu tetap bertahan dalam relasi yang sudah jelas merugikan dan penuh tekanan. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk menguji apakah *codependency* berhubungan dengan *learned helplessness* pada dewasa awal yang sedang berpacaran. Hasil yang diperoleh diharapkan mampu memperkaya literatur psikologi hubungan romantis, sekaligus memberikan pijakan teoritis maupun praktis dalam upaya pencegahan serta intervensi terhadap dinamika pacaran yang tidak sehat.

METODE

Partisipan penelitian. Responden dalam penelitian ini merupakan individu yang berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu 20 hingga 40 tahun, serta memiliki pasangan dalam hubungan romantis (pacaran). Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 150 orang. Pemilihan partisipan didasarkan pada pertimbangan bahwa masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang banyak ditandai oleh dinamika relasi interpersonal, termasuk hubungan romantis. Selain itu, periode ini dianggap relevan untuk mengkaji kecenderungan *codependency* dan *learned helplessness* karena individu berada

dalam tahap membangun komitmen hubungan sekaligus menghadapi tuntutan personal maupun sosial.

Desain penelitian. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antar variabel dalam satu waktu pengambilan data, tanpa melakukan manipulasi atau intervensi.

Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala psikologis. Yang pertama, *Fisher Codependency Scale*, skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *codependency* partisipan. Instrumen terdiri dari 16 item, yang telah melalui proses alih bahasa (*translation*) dan penyesuaian budaya oleh *expert judgement*. Skoring dilakukan dengan memberikan penilaian pada setiap item menggunakan skala Likert, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total. Alat ukur selanjutnya ialah *Learned Helplessness Scale*, skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *learned helplessness* partisipan. Instrumen terdiri dari 20 item, yang juga menggunakan format skala Likert. Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *helplessness* yang lebih tinggi.

Prosedur penelitian. Tahapan penelitian ini dilaksanakan secara sistematis. Pertama, instrumen yang digunakan, yaitu *Fisher Codependency Scale*, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan melibatkan *expert judgement* dari pembimbing penelitian untuk memastikan kesesuaian bahasa sekaligus

relevansi konteks budaya. Instrumen hasil terjemahan kemudian diuji cobakan melalui *pilot study* kepada 50 partisipan guna menilai validitas dan reliabilitasnya. Setelah instrumen dinyatakan memenuhi kriteria valid dan reliabel, tahap selanjutnya adalah pengumpulan data utama dengan menyebarkan kuesioner kepada 150 partisipan sesuai dengan kriteria penelitian. Seluruh rangkaian tahapan penelitian, mulai dari penerjemahan instrumen, uji coba, hingga pengumpulan data utama, diselesaikan dalam kurun waktu sekitar satu bulan.

Analisis data. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis dengan korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara variabel *codependency* dan *learned helplessness* pada partisipan. Analisis dilakukan dengan bantuan program statistik untuk mengetahui kekuatan serta arah hubungan antar variabel penelitian.

HASIL

Tabel 1.1 Analisis Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Codependency	150	14	78	52,48	12,29
Learned Helplessness	150	34	74	53,62	7,73
<i>Valid N (Listwise)</i>	150				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari 150 responden, Variabel *Codependency* memiliki rata rata 52,48 (SD = 12,29) dengan nilai *Minimum* 14 dan nilai *Maximum* 78, sedangkan variabel *Learned Helplessness* memiliki rata rata 53,62 (SD = 7,73) dengan nilai *Minimum* 34 dan nilai *Maximum* 74.

Tabel 1.2 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	sig
Total	.072	150	.053
Codependency			
<i>Total Learned Helplessness</i>	.039	150	.200

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi *Codependency* .053 dan *Learned Helplessness* .200, keduanya lebih dari 0.05. Dengan demikian data tersebut berdistribusi normal dan asumsi normal dalam korelasi telah terpenuhi.

Tabel 1.3 Uji Linearitas

			Sig.
Codependency & Learned Helplessness	Between Groups	(Combined) Linearity	.029
		<i>Deviation from Linearity</i>	.000
			.713

Hasil uji linearitas antara variabel *Codependency* dan *Learned Helplessness* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* 0.000 (< 0.05), yang berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel. Sementara itu, nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0.713 (> 0.05), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Codependency* dan *Learned Helplessness* bersifat linear dan asumsi linearitas terpenuhi.

Tabel 1.4 Uji Korelasi

		Codepe ndency	Learned Helpless ness
Codependency	Pearson	1	-.452
	Correlati on		
	Sig. (2- tailed)		.000
	N	150	150
Learned Helplessness	Pearson	-.452	1
	Correlati on		
	Sig. (2- tailed)	.000	
	N	150	150

Uji korelasi dilakukan menggunakan Pearson Product Moment. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi antara *Codependency* dan *Learned Helplessness* sebesar $r = -0,452$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Arah korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *codependency*, maka tingkat *learned helplessness* cenderung semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Kekuatan korelasi berada pada kategori sedang, sehingga hubungan yang terbentuk cukup berarti namun tidak terlalu kuat.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *codependency* dan *learned helplessness* dengan nilai korelasi $r = -0,452$, $p = 0,000$. Temuan ini berbeda dari hipotesis awal yang memprediksi hubungan positif antara kedua variabel. Secara statistik, semakin tinggi tingkat *codependency*

pada partisipan, semakin rendah tingkat *learned helplessness* yang mereka alami.

Penjelasan yang mungkin dari hasil ini adalah bahwa individu dengan tingkat *codependency* tinggi memiliki keterikatan emosional yang kuat terhadap pasangannya, sehingga muncul perasaan memiliki peran dalam hubungan. Kondisi ini dapat memberi kesan adanya kontrol terhadap situasi, sehingga menekan munculnya perasaan tidak berdaya. Temuan ini menunjukkan bahwa *codependency* tidak selalu identik dengan meningkatnya kerentanan psikologis, melainkan juga dapat berfungsi sebagai mekanisme bertahan dalam jangka pendek.

Meskipun demikian, hasil ini tidak dapat diartikan bahwa *codependency* bersifat adaptif. Pola hubungan yang penuh ketergantungan tetap bersifat disfungsional dan dapat menimbulkan dampak psikologis lain, seperti kecemasan atau depresi, di kemudian hari. Perbedaan hasil ini dengan penelitian sebelumnya, seperti yang ditunjukkan Ananda dan Hamidah (2019) mengenai peran pengalaman negatif berulang dalam menimbulkan *learned helplessness*, memperlihatkan bahwa faktor kontekstual, seperti kebutuhan akan keintiman pada masa dewasa awal, perlu dipertimbangkan dalam memahami dinamika relasi romantis.

DISKUSI

Secara teoritis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai hubungan antara *codependency* dan *learned helplessness* pada

dewasa awal. Temuan bahwa *codependency* berkorelasi negatif dengan *learned helplessness* menunjukkan adanya dinamika yang lebih kompleks daripada sekadar hubungan disfungsional yang menghasilkan ketidakberdayaan. Individu dengan tingkat *codependency* tinggi tampaknya tidak sepenuhnya mengalami perasaan tidak berdaya, karena keterlibatan emosional yang intens dapat menimbulkan ilusi kontrol terhadap pasangan maupun situasi relasi yang dijalani. Dengan kata lain, pola ketergantungan emosional dapat menekan munculnya rasa tidak berdaya, meskipun tetap membatasi kemandirian individu dalam jangka panjang.

Dari sisi praktis, hasil ini menegaskan perlunya pemahaman yang lebih hati-hati terhadap dinamika pacaran pada dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun *codependency* dapat menurunkan perasaan *helplessness*, hal tersebut tidak berarti hubungan tersebut sehat. Justru, pola ketergantungan yang disfungsional dapat membuat individu bertahan dalam relasi yang merugikan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis lain seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, temuan ini penting untuk menjadi dasar dalam intervensi psikologis, khususnya dalam konteks konseling pasangan dan psikoedukasi mengenai keterampilan membangun relasi yang sehat.

Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan konteks perkembangan dewasa awal. Masa ini ditandai dengan kebutuhan kuat akan keintiman dan pencarian komitmen jangka panjang, sehingga

dapat mempengaruhi bagaimana individu memaknai ketergantungan emosional dalam hubungan. Hal ini menjelaskan mengapa hasil penelitian berbeda dengan studi sebelumnya, seperti Ananda dan Hamidah (2019), yang menemukan bahwa pengalaman negatif berulang pada korban kekerasan pacaran justru meningkatkan *learned helplessness*. Dengan demikian, dinamika *codependency* dan *learned helplessness* kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kualitas relasi, pengalaman traumatis, atau dukungan sosial.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain penelitian yang bersifat *cross-sectional* membatasi peneliti dalam menarik kesimpulan kausal mengenai hubungan antar variabel. Kedua, data dikumpulkan melalui kuesioner *self-report*, sehingga memungkinkan adanya bias jawaban dari partisipan, seperti kecenderungan sosial atau *underreporting* terhadap pengalaman negatif. Ketiga, partisipan penelitian hanya terdiri dari individu dewasa awal yang sedang menjalin hubungan pacaran, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, misalnya pasangan yang sudah menikah atau individu dengan latar belakang budaya yang berbeda.

Meskipun terdapat keterbatasan, penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika relasi romantis pada dewasa awal. Temuan ini dapat menjadi pijakan untuk penelitian selanjutnya, misalnya dengan menggunakan desain *longitudinal* untuk melihat dinamika *codependency* dan *learned helplessness* dalam

jangka waktu tertentu, atau dengan memperluas konteks partisipan sehingga lebih representatif terhadap populasi yang beragam.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *codependency* dan *learned helplessness* pada individu dewasa awal yang sedang menjalin hubungan romantis. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat *codependency* individu, semakin rendah tingkat *learned helplessness* yang dialami. Temuan ini berbeda dengan dugaan awal yang memprediksi adanya hubungan positif, sehingga memperlihatkan kompleksitas dinamika psikologis dalam relasi romantis pada masa dewasa awal.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *codependency* dapat berperan dalam menekan perasaan tidak berdaya, meskipun tetap mencerminkan pola hubungan yang disfungsional. Kesimpulan ini mempertegas pentingnya memahami relasi romantis bukan hanya dari sisi fungsi positifnya, tetapi juga dari risiko psikologis yang dapat muncul. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi baik pada tataran teoritis maupun praktis, terutama dalam upaya mendorong kesadaran mengenai pentingnya membangun hubungan romantis yang sehat pada masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

CNBC Indonesia. (2024, August 17). *Kekerasan terhadap perempuan melonjak begini: Fakta dan datanya*. CNBC

Indonesia.

<https://www.cnbcindonesia.com/research/20240817155241-131-564059/kekerasan-terhadap-perempuan-melonjak-begini-fakta-dan-datanya>

Fatichatun, N. (2025, March 12). *Teganya pria Cilacap peras mantan pacar pakai foto-video vulgar editan*. *Detik.com*. <https://www.detik.com/jateng/hukum-dan-kriminal/d-7932886/teganya-pria-cilacap-peras-mantan-pacar-pakai-foto-video-vulgar-editan>

Firmansyah, A. (2025, May 18). *Kenalan di medsos, kirim foto bugil, gadis di Inhu diperas belasan juta*. *Detik.com*. <https://www.detik.com/sumut/hukum-dan-kriminal/d-7966679/kenalan-di-medsos-kirim-foto-bugil-gadis-di-inhu-diperas-belasan-juta>

Fisher, J., & Span, R. (1991). *Codependency: Modern relational dysfunction*. New York, NY: HarperCollins.

Jamil, U., Hasan, M., & Wahlstrom, M. (2025). *Komitmen dan kedekatan emosional dalam hubungan pacaran dewasa awal*. *Jurnal Psikologi Interpersonal*, 7(1), 78–92.

Kumparan. (2024, December 29). *Perempuan dianiaya pacar gara-gara nggak balas WA, begini kata Komnas Perempuan*. *Kumparan.com*.

<https://kumparan.com/kumparanwoman/perempuan-dianiaya-pacar-gara-gara-nggak-balas-wa-begini-kata-komnas-perempuan-23bxaQKJ15E>

Lancer, D. (2015). *Codependent no more: How to stop controlling others and start*

- caring for yourself* (Rev. ed.). Colorado Springs, CO: Sounds True.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Experience human development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Quinless, F. W., & Nelson, M. A. (1988). Development of a measure of learned helplessness. *Nursing Research*, 37(1), 11–15.
- Raymond, M., & Poulin, F. (2023). Satisfaction, intimacy, and conflict in Canadian couples: An analysis of change from adolescence to adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(3), 702–714.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York, NY: W. H. Freeman & Company.
- Siregar, R. A. (2025, January 20). *Viral mahasiswa di Madura aniaya pacar, kampus selidiki*. *Detik.com*.
<https://news.detik.com/berita/d-7792917/viral-mahasiswa-di-madura-aniaya-pacar-kampus-selidiki>
- Tempo. (2025, April 10). *Mantan pacar diduga mengancam sebar video syur anak musisi, serahkan bukti tambahan ke polisi*. *Tempo.co*.
<https://www.tempo.co/hukum/mantan-pacar-diduga-mengancam-sebar-video-syur-anak-musisi-serahkan-bukti-tambahan-ke-polisi-25810>