

Pengaruh *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Mental pada Individu dalam Hubungan Pacaran

Jasmine Nur' Azzhara Husaini^{1*}, Diana Imawati¹, Silvia Eka Mariskha¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Indonesia

*Corresponding author : jasmine.yasmin214@gmail.com

Article History:

Received : 08-05-2026

Accepted : 13-05-2026

Keywords: *Toxic Relationship*;
Kesehatan Mental; Hubungan

ABSTRAK

Toxic relationship merupakan hubungan tidak sehat yang ditandai oleh perilaku merugikan, dominasi, serta ketidaknyamanan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental individu. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya saling berhubungan. Jika seseorang mengalami masalah fisik, dia mungkin juga mengalami masalah mental atau psikologis, begitu pula sebaliknya. Kesehatan dan penyakit adalah kondisi biopsikososial yang melekat dalam kehidupan manusia. Individu yang pernah mengalami *toxic relationship* rata - rata sering terjadi pada di usia dewasa awal, tetapi tidak menutup kemungkinan juga bisa terjadi pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengetahui lebih lanjut pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada individu. Penelitian ini berjenis kuantitatif, dengan teknik pengambilan *sample* menggunakan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang pernah mengalami *toxic relationship* yang berjumlah total 112 orang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *toxic relationship* tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental pada individu yang pernah mengalami, berdasarkan hasil uji hipotesis.

PENDAHULUAN

Menurut (DeGenova, 2011) pacaran adalah kegiatan antara dua orang atau kegiatan untuk saling mengenal, membangun, dan mendukung pasangannya agar merasa aman dan dihargai. Oleh karena itu, tidak jarang orang percaya bahwa pacaran tidak memicu tindakan kekerasan karena sarat dengan asmara dan cinta (Ramadita, 2011).

Proses pacaran di anggap sebagai kesempatan bagi pria dan wanita untuk saling mengenal dan memahami karakter serta sifat masing-masing. Harapannya, melalui proses ini, mereka memiliki kesempatan untuk memahami satu sama lain dengan lebih baik sebelum memutuskan untuk membentuk rumah tangga. Masa pacaran sering kali diwarnai dengan hal-hal romantis, namun hubungan atau interaksi dengan sesama manusia tidak selalu berjalan mulus. Meskipun ada tuntutan untuk berperilaku sopan dan baik, tidak jarang pula manusia melakukan tindakan atau mengucapkan kata-kata yang tidak baik. Dalam beberapa kasus, salah satu individu dalam hubungan bisa merasa tidak nyaman, mengalami kekangan, pengontrolan kegiatan, atau bahkan kekerasan. Fenomena ini dikenal sebagai *toxic relationship* (Azkia, 2024).

Berpacaran tidak semua individu dapat merasakan indahnya pacaran, karena banyak dari mereka yang menjalin hubungan pacaran akan tetapi mengalami kasus kekerasan di mana dalam hubungan tersebut salah satu pasangan terlalu mengekang pasangannya secara

berlebihan. Selain itu karena ego yang tinggi terkadang menjadikan seorang individu berkeinginan yang berlebihan untuk memiliki. Kemudian tidak hanya itu akibat dari rasa memiliki ini nantinya akan memunculkan ketidaknyamanan salah satu pasangan atau pihak dan bahkan sampai mengalami kekerasan baik itu secara psikologis maupun fisik, hal ini biasa disebut dengan *Toxic Relationship* (Rosa, dkk, 2025).

Toxic relationship adalah hubungan yang di mana dalam menjalankan hubungan tersebut mengakibatkan individu merasa kesehatan mental baik fisik menurun hingga sakit berlebih, dalam hubungan ini terdapat seseorang yang melakukan dan seseorang yang menjadi korban, yang melakukan *toxic relationship* akan membuat korban menjadi trauma, merasa rendah diri, tidak adanya dukungan dalam hal apapun yang dilakukan (Kanda, 2024).

Toxic Relationship merupakan sebuah hubungan yang tidak sehat yang berdampak pada terjadinya konflik internal. *Toxic relationship* adalah bentuk hubungan di mana perilaku-perilaku merugikan salah satu individu, yang dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan fisik dan mentalnya. Jenis hubungan ini tidak memberikan manfaat positif bagi kedua belah pihak dan sering terjadi karena dominasi dari satu pihak yang menyebabkan pihak lain merasa ditekan atau tidak nyaman (Azkia & Safitri, 2024).

Individu sering kali tidak menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Meninggalkan hubungan semacam ini sangatlah sulit, dan banyak orang yang mengalaminya berakhir dengan memutuskan hubungan pertemanan. Jika tidak segera keluar dari *toxic relationship*, dampak serius bisa terjadi, seperti masalah fisik, psikologis, sosial, keuangan, bahkan menyebabkan trauma yang membuat individu enggan untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain (Putra, 2023).

Toxic Relationship sering sekali mengakibatkan individu menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, sehingga dapat memicu terjadinya sebuah gangguan emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan (Praptiningsih & Putra, 2021). Hubungan yang ditandai dengan perilaku beracun yang merusak fisik maupun emosional diri sendiri dan pasangan disebut hubungan *toxic*. Individu yang terjebak dalam hubungan *toxic* biasanya sulit melepaskan diri, yang sering kali mengakibatkan kekerasan fisik dan cedera (Yenny, 2022).

Dalam penelitian fenomena *toxic relationship*, banyak individu yang belum menyadari bahwa mereka bisa menjadi korban kekerasan, baik fisik maupun psikis, dalam hubungan yang *toxic*. Kekerasan dalam jenis hubungan seperti ini seringkali tersembunyi, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. Pada awalnya, kedua belah pihak mungkin setuju untuk mengikuti aturan tertentu, seperti meminta izin sebelum pergi atau memeriksa ponsel satu sama lain, tanpa menyadari bahwa hal tersebut juga dapat dianggap sebagai bentuk kekerasan (Azkia, 2024).

Kekerasan dalam pacaran yang di teliti oleh Qonita dkk, menunjukkan bahwa ada bentuk kekerasan yang diterima dari *toxic relationship*, yaitu kekerasan verbal dan non verbal. Kasus serupa terjadi pada mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia di mana menurut data yang diperoleh dari akun twitter @upifess terdapat beberapa kasus mahasiswa UPI yang mengalamai *toxic relationship* dalam hubungan pacaran, di mana mereka mengalami *toxic relationship* dalam bentuk kekerasan verbal maupun fisik (Qonita dkk 2024).

Penyebab *toxic relationship* terjadinya meliputi lingkungan sosial yang buruk, kurangnya rasa percaya diri, kecenderungan membandingkan hubungan pribadi dengan

hubungan orang lain, kurangnya dukungan dan perhatian satu sama lain, serta komunikasi yang buruk. Dampak dari hubungan beracun termasuk meninggalkan trauma, mengganggu kepribadian seseorang, dan dapat berdampak pada kesehatan fisik (Dafiq, 2023).

Toxic relationship bisa berakhir pada tindakan kekerasan, bahkan bisa mengakibatkan kematian. Di Amerika Serikat, data menunjukkan bahwa setiap tahunnya sekitar delapan juta remaja perempuan menjadi korban kekerasan dari pacarnya, bahkan sebelum mereka menginjak usia 18 tahun. Bentuk kekerasan ini mencakup kekerasan secara verbal, emosional, seksual, hingga fisik. Fakta ini sangat mengkhawatirkan, dan kondisi serupa juga terjadi di Indonesia. Sayangnya, masyarakat kita masih kurang memperhatikan persoalan kekerasan dalam hubungan pacaran. Banyak yang menganggapnya sekadar persoalan moral, dan tidak jarang kekerasan tersebut dibenarkan dengan dalih “demi cinta”. Akibatnya, korban sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami kekerasan dalam hubungan (Saskia, dkk, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Universitas Sriwijaya, bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa dalam hubungan pacaran meliputi pembatasan dalam bergaul, penghinaan dengan sebutan negatif (*name-calling*), kekerasan fisik seperti mencengkeram dan mencekik, serta mengambil uang pasangannya tanpa izin. Alasan sebagian individu tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat ini antara lain karena perasaan sayang, rasa takut kehilangan, serta kekhawatiran tidak akan diterima oleh orang lain akibat telah melakukan hubungan seksual (Saskia, dkk, 2023).

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi di mana seorang individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Kesehatan mental sama juga halnya dengan kesehatan fisik, keduanya sangat penting dan saling mempengaruhi. Kesehatan mental juga meliputi upaya-upaya dalam mengatasi stress, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, bagaimana berhubungan dengan orang lain, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Tampubolon, 2024).

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (Maharani, 2018).

Toxic relationship tidak hanya merugikan terhadap kesehatan fisik, akan tetapi juga sangat merugikan terhadap kesehatan mental. Dampak yang bersifat psikologi bagi orang yang mengalami *toxic relationship*, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan yang diberikan teman terhadap dirinya. Hal inilah yang nantinya dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental bagi orang yang menerima perlakuan *toxic relationship* (Abdullah, dkk, 2022).

Meskipun fenomena *toxic relationship* dalam hubungan pacaran banyak disorot, kajian ilmiah terhadap isu ini masih menunjukkan sejumlah keterbatasan. Sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada kekerasan fisik atau seksual dalam pacaran, sementara bentuk kekerasan non-fisik seperti manipulasi emosional, *gaslighting*, dan kontrol berlebih masih kurang dieksplorasi.

Penelitian ini fokus terhadap pengaruh *toxic relationship* dalam hubungan pacaran. Penelitian yang secara khusus meneliti bagaimana *toxic relationship* dalam pacaran memengaruhi kondisi kesehatan mental individu. Beberapa individu masih kurang sadar bahwa

mereka berada dalam hubungan *toxic* serta sikap individu dalam *toxic relationship* jarang dibahas.

Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental dalam hubungan. Dengan judul “Pengaruh *Toxic Relationship* terhadap Kesehatan Mental pada Individu dalam Hubungan Pacaran” diharapkan penelitian memberikan pemahaman lebih mendalam dan individu bisa lebih tersadar dalam hubungan pacaran yang dijalani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang menggunakan instrumen kuesioner atau angket sebagai alat penelitian. Kuesioner merupakan kumpulan beberapa daftar pernyataan yang disusun dalam suatu lembaran yang kemudian diajukan kepada responden (sampel) untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam hubungan pacaran, yang penyebaran kuisisioner dilakukan melalui media *online*.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dengan demikian sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki, dan bisa mewakili keseluruhan populasinya sehingga jumlahnya lebih sedikit dari populasi (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah dengan mempertimbangkan hal-hal tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono, 2016). Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* karena jumlah populasi yang belum diketahui, serta penelitian ini membutuhkan responden dengan kriteria khusus, yaitu laki-laki dan perempuan, individu yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam pacaran, minimal menjalani hubungan kurang lebih 6 bulan. Sampel diambil sebanyak 112 orang yang memenuhi kriteria tersebut.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *toxic relationship* yang dikembangkan oleh Thomas L. Cory, Ph.D (2021) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi. Pada ada alat ukur ini terdiri dari 20 pernyataan yang merupakan representasi dari aspek *toxic relationship*. Alat ukur berupa bentuk kuesioner model skala likert dengan rentan pilihan jawaban, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur dengan tepat dan cermat sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2017). Sebuah instrumen dikatakan memiliki validitas tinggi apabila dapat menghasilkan data yang akurat dan tepat, serta mampu membedakan secara jelas perbedaan-perbedaan kecil pada atribut yang diukur (Azwar, 2015).

Sebuah item dianggap valid apabila menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,30 atau lebih (Azwar, 2015).

Untuk menguji reliabilitas, digunakan perhitungan nilai Cronbach's alpha, yaitu koefisien yang menunjukkan seberapa konsisten suatu alat ukur dalam menghasilkan data. Nilai Cronbach's alpha berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1 menunjukkan tingkat reliabilitas item yang semakin tinggi (Azwar, 2016). Adapun nilai reliabilitas adalah sebesar 0,842.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Kesehatan Mental yang dilakukan oleh Mullarkey (1997); Spell dan Arnold (2007) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti. Pada ada alat ukur ini terdiri dari 20 pernyataan yang merupakan representasi dari aspek Kesehatan Mental.

Kesehatan mental dalam hal ini adalah persepsi ataupun respons subyek dalam menerima stressor-stressor yang ada pada indikator skala kesehatan mental. Pernyataan-pernyataan ini mempunyai 5 skala alternatif serta setiap item pernyataan memiliki makna *favorable* atau *unfavorable*.

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur dengan tepat dan cermat sesuai dengan tujuan pengukurannya (Azwar, 2017). Sebuah instrumen dikatakan memiliki validitas tinggi apabila dapat menghasilkan data yang akurat dan tepat, serta mampu membedakan secara jelas perbedaan-perbedaan kecil pada atribut yang diukur (Azwar, 2015). Sebuah item dianggap valid apabila menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,30 atau lebih (Azwar, 2015).

Untuk menguji reliabilitas, digunakan perhitungan nilai *Cronbach's alpha*, yaitu koefisien yang menunjukkan seberapa konsisten suatu alat ukur dalam menghasilkan data. Nilai *Cronbach's alpha* berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1 menunjukkan tingkat reliabilitas item yang semakin tinggi (Azwar, 2016). Adapun nilai reliabilitas alat ukur ini adalah sebesar 0,715.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi program IBM SPSS ver 26 for windows, guna mengetahui adanya hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas yaitu pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental individu dalam hubungan pacaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini subjek yang terlibat berjumlah 112 responden yang pernah mengalami *toxic relationship*. Berikut sajian lengkap gambaran subjek yang terlibat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prerpresentase
Laki – laki	42	37,5%
Perempuan	70	62,5%
Total	112	100%

Berdasarkan tabel di atas di ketahui bahwa mayoritas dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 70 responden dengan persentase 62,5% dan laki-laki berjumlah 42 responden dengan presentase 37,5%.

Berdasarkan hasil pengumpulan data kuesioner kategorisasi pada masing-masing variabel, yaitu *toxic relationship* dan kesehatan mental. Dilakukan dengan merujuk pada nilai *mean* dan standar deviasi. Skor di klasifikasi kedalam tiga kategori dengan menggunakan pendekatan statistik hipotetik, yang didasarkan pada rentang nilai oleh masing-masing alat ukur. Nilai-nilai yang berada pada kisaran tengah dari rentang tersebut dimasukan ke dalam satu kategori.

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Toxic Relationship*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1,SD$	< 64	Rendah	0	0 %
$M - 1SD \leq X < M + Sd$	$64 < 90$	Sedang	112	100 %
$M + 1SD \leq X$	> 90	Tinggi	0	0 %

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebgaiian besar responden pada seluruh *toxic relationship* yang dalam kategori sedang ada 112 responden. Selanjutnya adalah pengkategorikan skor kesehatan mental.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kesehatan Mental

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1,SD$	< 64	Rendah	0	0 %
$M - 1SD \leq X < M + Sd$	$64 < 90$	Sedang	68	60,7 %
$M + 1SD \leq X$	> 90	Tinggi	44	39,3 %

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa sebgaiian besar responden pada bagian kesehatan mental yang dalam kategori sedang ada 68 responden sedangkan kategori tinggi ada 44.

Pada penelitian ini, uji normalitas data menggunakan *One-Sampel Kolmogorov Smirnov Test* dengan menghitung nilai residual pada variabel *toxic relationship* dan kesehatan mental. Data yang berdistribusi normal jika nilai sig ($p > 0,05$). Berikut adalah hasil penghitungan uji normalitas data :

Tabel 4. Uji Normalitas

Nilai Sig	Keterangan
0,200	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil perhitungan pada dara residual, ditemukan bahwa nilai signifikan sebesar 0,200 hal ini mengindikasikan bahwa data memiliki pola distribusi normal. Tujuan dilakukannya uji linieritas untuk mengetahui apakah dua variabel yang diteliti menunjukkan pengaruh linear atau tidak. Kriteria pengujiannya dapat dikatakan linear jika nilai sig $> 0,05$. Sebaliknya dikatakan tidak linear pengaruh antara variabel jika nilai sig $< 0,05$. Berdasarkan perhitungannya didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Toxic Relationship</i> x Kesehatan Mental	0,986	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,986 di mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dua variabel tersebut linear.

Uji hipotesis ini menggunakan analisis regresi uji linear yang digunakan untuk mengetahui pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental, berikut ini adalah hasil analisis menggunakan uji regresi linear sederhana :

Tabel 6. Uji Hipotesis Pengaruh Variabel *Toxic Relationship* ke Kesehatan Mental

Variabel	Koefisien Beta	t	Signifikansi
<i>Toxic Relationship</i> → Kesehatan Mental	0,044	0,459	0,647

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel diperoleh besarnya nilai t, yaitu sebesar 0,459. Dari tabel tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,647 ($\text{sig} > 0,05$). Hal ini berarti bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara *Toxic Relationship* terhadap Kesehatan Mental.

Penelitian ini menganalisis pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental menggunakan regresi linear sederhana. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,842 untuk skala *toxic relationship* dan 0,715 untuk skala kesehatan mental. Uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal ($p = 0,200$) dan hubungan antar variabel bersifat linear ($p = 0,986$), sehingga analisis regresi layak dilakukan. Hasil uji hipotesis menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan *toxic relationship* terhadap kesehatan mental ($\beta = 0,044$; $t = 0,459$; $p = 0,647$), yang menandakan hubungan antara kedua variabel lemah dan tidak bermakna secara statistik.

Koefisien beta yang bernilai positif namun sangat kecil mengindikasikan bahwa arah hubungan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental cenderung searah, namun kontribusi pengaruhnya sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan tingkat *toxic relationship* tidak secara langsung berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mental responden dalam penelitian ini. Nilai signifikansi yang melebihi batas 0,05 menandakan bahwa secara statistik hubungan antara kedua variabel tersebut tidak cukup kuat untuk mendukung hipotesis penelitian. Meskipun koefisien beta bernilai positif, besarnya yang sangat kecil mengindikasikan bahwa kontribusi *toxic relationship* terhadap variasi kesehatan mental responden relatif rendah dan tidak bermakna secara praktis. Dengan kata lain, keberadaan hubungan yang tidak sehat tidak selalu diikuti oleh penurunan kesehatan mental secara signifikan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan atau penurunan tingkat *toxic relationship* tidak secara langsung diikuti oleh perubahan kondisi kesehatan mental yang signifikan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa individu dalam penelitian ini kemungkinan memiliki faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kesehatan mental, sehingga dampak hubungan yang tidak sehat menjadi tidak terlalu terlihat secara statistik. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kemampuan coping yang adaptif, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kemampuan regulasi emosi yang baik, yang berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi dinamika hubungan yang tidak sehat.

Selain itu, hasil ini juga mengisyaratkan bahwa pengalaman berada dalam *toxic relationship* tidak selalu berdampak seragam pada setiap individu. Perbedaan karakteristik personal dan konteks sosial dapat menyebabkan individu merespons tekanan hubungan dengan cara yang berbeda-beda. Oleh karena itu, tidak ditemukannya pengaruh signifikan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai indikasi bahwa kesehatan mental merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya oleh kualitas hubungan

interpersonal semata. Jadi, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh *toxic relationship* bukan satu-satunya determinan utama dalam menentukan kondisi kesehatan mental individu.

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2025), dampak negatif dari *toxic relationship* tidak cukup untuk menurunkan kesejahteraan psikologis karena individu memiliki harga diri yang tinggi dan dapat melindungi individu dari tekanan emosional dari *toxic relationship*.

Pada penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Dutton (2014), dalam *Journal of Interpersonal Violence* sering menemukan bahwa *toxic relationship* berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Namun, hasil penelitian ini tidak mendukung temuan tersebut, yang mungkin disebabkan oleh konteks budaya responden di Indonesia di mana dukungan sosial keluarga atau komunitas berperan sebagai *buffer* terhadap dampak negatif, atau keterbatasan sampel yang tidak cukup variatif sehingga hubungan yang diharapkan tidak muncul. Selain itu, kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak variabel lain seperti riwayat trauma atau kondisi ekonomi yang tidak dimasukkan dalam model ini, sehingga penelitian lanjutan disarankan menggunakan regresi berganda untuk mengontrol faktor-faktor tersebut. Meskipun demikian, temuan ini memberikan kontribusi bagi literatur psikologi sosial dengan menunjukkan bahwa *toxic relationship* tidak selalu berujung pada gangguan kesehatan mental yang signifikan, dan menekankan perlunya pendekatan holistik dalam memahami kesehatan mental (Dutton et al, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan Darisnawati (2025) juga menemukan tidak adanya pengaruh *toxic relationship* dan kesehatan mental, pada penelitian tersebut ada beberapa faktor kemungkinan berperan dalam meredam atau memediasi dampak *toxic relationship*, seperti dukungan sosial dari lingkungan, kemampuan coping individu, pengalaman konseling, atau faktor kepribadian.

Individu yang memiliki kemampuan coping yang efektif, dapat terhindar dari perilaku yang *toxic*. Coping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani. Coping merujuk pada upaya kognitif maupun perilaku untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dialami individu. Strategi coping yang efektif dapat membantu individu menjaga keseimbangan psikologis, sedangkan coping yang tidak adaptif dapat memperburuk stres yang dialami (Syifa & Selian, 2025).

Belajar dari pengalaman dan mempertahankan kesehatan mental jangka panjang dapat dilakukan dengan regulasi emosi individu yang tetap sehat mental meskipun mengalami *toxic relationship*. Regulasi emosi berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu yang mengalami *toxic relationship*. Kemampuan mengenali, menilai, dan mengelola emosi secara efektif memungkinkan individu menetapkan batasan yang sehat, mencari dukungan, atau keluar dari hubungan tanpa mengalami gangguan mental yang serius. Regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai mekanisme pelindung yang membantu individu belajar dari pengalaman dan mempertahankan kesehatan mental jangka panjang (Muna, dkk, 2024). Selain itu, individu dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki *self-esteem* yang stabil, yang menjadi fondasi psikologis penting dalam menghadapi tekanan emosional. *Self-esteem* yang baik membantu individu mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, serta mencegah gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Yunfitri, et.al, 2024).

Selain faktor internal, kondisi eksternal seperti dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar juga dapat berkontribusi dalam menekan dampak negatif dari *toxic relationship*. Tingginya tingkat dukungan sosial membantu individu dalam mengendalikan stress, meminimalkan konflik batin, serta menyediakan validasi emosional yang dibutuhkan. Ketika individu memperoleh dukungan yang cukup dari luar hubungan, pengaruh merugikan dari perilaku *toxic* pasangan cenderung tidak memberikan dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mentalnya.

Individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih baik, cenderung memiliki kehidupan yang tenang, seperti yang terlihat dalam studi longitudinal dari *Harvard Grant Study*, yang menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih baik sepanjang hidup. Dalam praktiknya, ini berarti individu dapat berbagi pengalaman, mendapatkan perspektif eksternal, dan bahkan menerima bantuan praktis seperti tempat tinggal sementara, yang mengurangi risiko isolasi sosial yang sering memperburuk *toxic relationship*. Dukungan sosial berkontribusi pada resiliensi mental dengan membangun rasa keamanan dan koneksi, yang membantu individu keluar dari *toxic relationship* atau mengelolanya dengan lebih baik tanpa mengalami trauma mendalam. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya melindungi kesehatan mental saat ini tetapi juga memfasilitasi pertumbuhan pribadi, memungkinkan individu untuk belajar dari pengalaman dan membangun hubungan yang lebih sehat di masa depan (Audrey, dkk, 2023).

Mengacu pada penelitian sebelumnya, penelitian ini dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, konteks sosial-budaya, serta keterbatasan variabel dalam model penelitian ini yang belum mengakomodasi faktor lain seperti riwayat trauma dan kondisi ekonomi, sehingga menghasilkan kesimpulan yang berbeda.

Dengan penelitian ini bahwa keberadaan faktor protektif mampu meredam dampak negatif hubungan yang tidak sehat, sehingga individu tetap dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami kesehatan mental dan mendorong penelitian selanjutnya untuk memasukkan variabel mediasi atau moderasi agar hubungan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental dapat dipahami secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan pembahasan yang telah dijabarkan di atas mengenai pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada individu dalam hubungan pacaran, disimpulkan bahwa *toxic relationship* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental pada individu yang pernah mengalami.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini kurang cukup mencantumkan karakteristik subjek secara rinci sesuai dengan kategori yang ingin diperoleh. Keterbatasan ini menyebabkan kurang tergambaranya profil responden secara spesifik, sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya mampu menjelaskan perbedaan kondisi atau pengalaman subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan topik penelitian. Akibatnya, hasil penelitian menjadi terbatas.

Penelitian ini belum memasukkan variabel lain yang berpotensi berperan sebagai variabel mediasi antara variabel independen dan variabel dependen. Keberadaan variabel mediasi dapat membantu menjelaskan mekanisme atau proses bagaimana variabel independen

memengaruhi variabel dependen. Tanpa mempertimbangkan variabel mediasi, hubungan antarvariabel yang diteliti menjadi kurang komprehensif dan belum mampu menggambarkan dinamika psikologis yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afriani, N. (2021). *Toxic Relationship Sebagai Pemicu Terjadinya Kekerasan Terhadap Perempuan (Studi Kasus Pada 4 Korban Toxic Relationship)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- [2] Agustin Rahayu Maharani. 2018. Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri. Skripsi.
- [3] Alfabet, P. T. In Sugiyono.(2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabeta
- [4] Azkia, W., Safitri, D., & Saipiatuddin, S. (2024). Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2), 175-187.
- [5] Bili, M. (2024). Hubungan Toxic Relationship Dengan Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta (Doctoral dissertation, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta).
- [6] Margaretta Erna Setianingrum, Estalita Kelly. 2023. Toxic Relationships ditinjau dari Self Esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. Volume 10, Nomor 2.
- [7] Christina Pattiradjawane, Sutarto Wijono, Jacob Daan Engel. 2019. Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: an Early Study of Forgiveness Approach. *Journal PSIKODIMENSIA* Volume 18, No. 1.
- [8] Dafiq, N., Camela, M. M., Akur, M. F., & Jeniati, E. (2023). Toxic Relationship Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Wawasan Kesehatan (JWK)*, 8.
- [9] Darisnawati, A., Ramadhani, S. A., Amalia, R., & Norantika, D. (2025). Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja. *Journal of Counseling Support*, 1(1).
- [10] Dutton, D. G., et al. (2014). Intimate partner violence and health outcomes. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(2), 314-336.)
- [11] Dewi Inra Yani. 2020. Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. Skripsi.
- [12] Driyadhra Adhe Putra, Prias Hayu Purbaning Tyas. 2023. Fenomena Toxic Relationship Dalam Berpacaran. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*. Volume 5, Nomor 1.
- [13] Habibah, Y. T. U. (2023). Hubungan Segitiga Cinta Sternberg (Intimacy, Passion, Commitment) dengan Toxic Relationship dalam Berpacaran pada Wanita Dewasa Awal (Studi Kasus di Desa Ngoran, Nglegok, Blitar) (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- [14] Isnaeni, A. (2016). Peran Work-Life Balance Terhadap Kesehatan Mental Dengan Gender Sebagai Moderator Pada Perawat Di RS X Yogyakarta (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA).
- [15] 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.

- [16] Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118-129.
- [17] Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 918-926)
- [18] Kurniawan, W. 2019 'Jurnal Nathiqiyah |Vol. 2 No. 1 Jan-Jun 2019', *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), pp. 13–25
- [19] Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relathionship Pada Remaja Di Indonesia. *Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390.
- [20] Muafah Robbani. 2023. Toxic Relationship Di Kalangan Dewasa Muda Terhadap Kesiapan menikah (Studi Kasus Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia). Skripsi.
- [21] Muhammad, H., Faris, A., & Zulkipli, L. (2023). Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2042-2053.
- [22] Muna, Z., Asyura, N., Khatimah, R. H., & Al-Adawiyah, R. (2024). Strategi Efektif Meregulasi Emosi Pada Remaja Smp Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1682-1688.
- [23] Murray, J. (2009). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationships*. Harper Collins.
- [24] Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, Sumiaty. 2023. Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, Vol. 4 No. 3 : 525-538.
- [25] Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169-177.
- [26] Nindi Nadia, Ati Kusmawati. 2024. Dukungan Instrumental Terhadap Kesehatan Mental Remaja Korban Toxic Relationship di Platform Instagram. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*. Volume. 2, Nomor.4.
- [27] Nurdiarti, R. P. N., & Salamanang, M. P. A. S. (2023). Representasi Toxic Relationship Dalam Drama:(Studi Analisis Isi Krippendorff Pada Drama Korea Nevertheless). *Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 7(2).
- [28] Putra, D. A., & Purbaning, P. H. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 5(1), 54-62.
- [29] Putri, S. R., & Huwae, A. (2025). Self-Esteem And Psychological Well-Being Of College Students Victims Of Toxic Relationships. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 6(2), 272-280.
- [30] Pongantung, H. P., Wowor, M. D., Sumakul, V. D., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., ... & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2162-2169.
- [31] Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.
- [32] Ramadhani, A. (2022). Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).

- [33] Sari, N. W. (2023). Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), 135-144.
- [34] Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525-538. J
- [35] Sankar, R., Wani, A., & Indumathi, R. (2017). Mental health among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 15-21.
- [36] Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- [37] Tsaniyah, D. R. M., Rini, A. P., & Saragih, S. (2023). Resiliensi pada korban sexual harassment: Menguji peranan kebahagiaan dan self-awareness. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 128-137.
- [38] Vuja Syafrianti dan Indrayuda, "Toxic" *Jurnal Sendratasik*. Vol 8, No 3, 2020. Universitas Negeri Padang, 55.
- [39] WAHYUNI, K. (2025). Pengaruh Diskriminasi Gender Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)
- [40] Yuwono, E. S., Wibowo, D. H., Goszal, I. M. P., & Aryani, F. (2024). Memahami Kompleksitas Cinta: Dinamika Relasi Toxic Pada Perempuan Jawa. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 88-102.
- [41] Zahro, A. V. A., & Yuliana, N. (2023). Fenomena Dan Upaya Pencegahan Toxic Relationship Pada Remaja. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 51-60.
- [42] Zaka, M. S. (2022). Pengaruh Hubungan Tidak Sehat (Toxic Relationship) Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus. Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Kudus.