

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : PENGARUH *TOXIC RELATIONSHIP* TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA
PEREMPUAN DI KOTA MEDAN

Nama : VIKTORIA MARGARETHA TAMPUBOLON

NPM 20900098

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING

Pembimbing I



Ervina M.R. Siahaan, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Dr. Karina M. Brahmana, M.Psi, Psikolog

MENGETAHUI



DEKAN,
UNIVERSITAS HALU OMBUN MENE
FAKULTAS PSIKOLOGI

Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

Tanggal lulus : 28 Agustus 2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dan masa remaja merupakan masa perkembangan dinamis yang membawa banyak perubahan dan tantangan dalam kehidupan remaja (Malfasari,dkk 2020). Perubahan pada remaja meliputi pada perubahan fisik,sosial,mental dan emosionalnya. Perkembangan emosi pada masa remaja biasanya melibatkan banyak energi dan emosi yang intens, namun pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami kecemasan, ketidaknyamanan, dan ketakutan akan kesepian (Ali & Ansori, 2017). Perubahan dan permasalahan yang terjadi pada masa remaja dapat menimbulkan permasalahan emosional jika tidak dikendalikan dengan baik (Devita, 2019).

Kesehatan mental pada kelompok remaja penting dalam perkembangan psikososial remaja (Stuart, 2013). Kesehatan mental pada kelompok remaja diperlukan untuk mendukung perkembangan keterampilan hidup dan menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Towsend, 2018). Sekelompok remaja yang sehat mental menjadi investasi dan aset berharga dalam sumber daya manusia di suatu negara (WHO, 2013).

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi dimana 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 (Putri, dkk., 2015).

World Health Organization (WHO, 2018), menyatakan bahwa Prevalensi orang usia 10-19 tahun dengan gangguan emosional dan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental terjadi pada usia 14 tahun namun, kasus-kasus ini tidak terdeteksi dan tidak diobati karena berbagai alasan, termasuk kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan petugas kesehatan, atau stigma yang menghalangi remaja untuk mencari bantuan, hal ini bisa meningkatkan perilaku beresiko dan berdampak pada kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja.

Berdasarkan riset kesehatan dasar masalah mental emosional penduduk Indonesia usia >15 tahun yaitu 9,8%, pravelensi tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Tengah yaitu sebanyak 19,8%, sedangkan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Jambi sebanyak 3,8%. Prevalensi masalah kesehatan mental emosional di Provinsi Riau 10,8% (Depkes RI, 2018). Prevalensi masalah emosional pada remaja di kota Pekanbaru tertinggi terjadi di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru Riau di dapatkan 131 orang (49,2%) mengalami masalah prilaku (Devita, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian lain tentang determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia (Mubasyiroh. dkk, 2017) menunjukkan 60,17% siswa SMP-SMA dengan usia 13-15 tahun mengalami gejala masalah

emosional. Gejala yang dialami yaitu sebesar 44,45% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan 7,33% memiliki pikiran untuk bunuh diri.

Penelitian dalam *Journal JAMA Psychiatry* (2021) menyebutkan bahwa resiko kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh lokasi dimana seseorang itu tinggal. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kota Medan (BPS, 2022) terdapat 92.265 jumlah remaja perempuan yang berusia 15-19 tahun dan 96.608 jumlah yang berusia 20-24 tahun yang ada di Kota Medan. Syahrir (2023) menyatakan Medan adalah salah satu Kota yang mengutamakan pendidikan adalah salah satu tolak ukur dari peningkatan kualitas dan kapasitas sumber daya manusia. Selama kurun waktu Tahun 2022 jumlah siswa sekolah menengah mencapai 229.945 jiwa, dimana dari jumlah tersebut jumlah siswa yang mengalami gangguan mental ada sekitar 5.560 jiwa. Situasi ini tidak hanya disebabkan oleh lingkungan keluarga, tetapi juga disebabkan gaya hidup yang bebas, dimana gaya hidup bebas ini mereka para siswa sudah mengenal namanya minuman keras dan narkoba, serta makan makanan yang tidak sesuai dengan yang dipersyaratkan oleh dinas kesehatan di Kota Medan.

Berikut ini adalah hasil penyebaran survei pada tanggal 26 Februari 2024 menggunakan google form pada 23 remaja yang berusia 18-21 tahun, diketahui bahwa : 100% merasa tumbuh dan berkembang dengan normal, 73,9% remaja sering merasa cepat lelah karena melakukan aktivitas dan 52,2% melakukan sesuatu menunggu ketika di suruh. Sebanyak 30,4% remaja bertindak tanpa berpikir panjang terlebih dahulu, 34,8% mudah marah sampai menyakiti diri sendiri dan 52,2% pernah putus asa dan berpikir untuk mengakhiri hidup. Terdapat 52,2%

lebih senang menyendiri daripada bersama teman-teman lain, 52,2% mudah akrab dengan orang baru dan 13% jarang membantu teman. Sebanyak 95,7% yang dapat saling menghargai keyakinan ketika bertemu dengan orang yang berbeda keyakinan dan 69,6% pada setiap kegiatan yang dilakukan selalu diawali dengan berdoa.

Dari hasil survei tersebut dapat dilihat bahwa sebanyak 34,8% mudah marah sampai menyakiti diri sendiri dan 52,2% pernah putus asa dan berpikir untuk mengakhiri hidup, ini menunjukkan bahwa dikalangan remaja mengalami pengendalian emosi yang masih kurang optimal. Ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suswati,dkk (2023) menunjukkan bahwa sebesar 65,6% responden memiliki kesehatan mental yang kurang baik. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa dimana manusia mendapatkan awal kehidupan yang sehat. Oleh karena itu, teman, orang tua dan guru adalah pihak yang paling tepat untuk memberikan dukungan pada generasi muda yang memiliki masalah kesehatan mental.

Evendi (2018) menyatakan bahwa masa remaja identik dengan pergejolakan mental yang mempengaruhi gaya hidup dan perilaku. Proses pencarian jati diri remaja mengarahkan mereka untuk mencoba hal baru dalam hidup. Dalam proses pencarian jati diri, remaja memiliki rasa ingin tahu (*curiosity*) yang tinggi. Remaja akan mencoba berbagai hal yang menurutnya menarik, terutama pada hal-hal baru yang belum pernah remaja lakukan sebelumnya seperti berpacaran. Usia remaja merupakan usia yang rentan, dimana proses pengendalian diri, emosi, kemandirian dan kedewasaannya masih belum optimal. Kondisi ini

yang dapat membuat remaja mudah terjebak dalam *toxic relationship* (Praptiningsih,2021).

Toxic relationship atau hubungan beracun dalam hubungan berpacaran adalah perhatian yang semakin meningkat dalam masyarakat. Istilah ini populer digunakan oleh orang awam untuk menggambarkan hubungan yang tidak sehat. Istilah "*toxic*" merujuk pada hubungan yang mengandung perilaku merugikan (Priscilia,2023).

Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) mengungkapkan dalam catatan tahunan (Catahu) 2023, bahwa kekerasan mantan pacar (KMP) menjadi kekerasan dengan jumlah tertinggi di ranah pengaduan personal yang diterima sepanjang tahun 2022 dengan jumlah 713 kasus, sementara itu kekerasan dalam pacaran (KDP) terdapat 422 kasus dan paling banyak terjadi pada usia 18–24 tahun.

Toxic relationship akan menghasilkan suatu bentuk stres yang mempengaruhi kesehatan jiwa (Wang, dkk.,2020). Hubungan yang tidak sehat memang tidak dapat kita hindari. Hubungan berpacaran pada masa ini sering kali mempengaruhi perkembangan remaja dan hubungan antara dua lawan jenis tersebut terkadang salah satu diantara mereka memberikan pengaruh negatif pada pasangannya yang disebut dengan *Toxic Relationship* (hubungan beracun). Adapun kekerasan dalam pacaran tergolong pada kekerasan personal. Terdapat tiga tingkat kekerasan dalam pacaran, pertama yaitu kekerasan verbal dan emosional. Tingkat kedua adalah kekerasan seksual. Tingkat terakhir adalah kekerasan fisik (Astari & Santosa, 2019). Hal serupa terjadi pada kasus dua

pasangan yang menjadi populer di media sosial Twitter karena hubungan mereka yang beracun. Pasangan wanita bernama Edelenyi dan yang pria bernama Gaga, Gaga selalu membuat pasangannya ini tertekan sehingga Edelenyi ingin mengakhiri hidupnya dikarenakan mentalnya tertekan dan merasa dirinya sendiri tidak bisa bahagia. Orang yang mengalami kekerasan dalam pacaran melewati serangkaian tahapan sebelum memutuskan untuk meninggalkan pelaku (Sambhara & Cahyanti, 2013).

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini mengungkapkan bahwa proses terjadinya kekerasan dalam pacaran disebabkan oleh beberapa hal berupa kesalahpahaman dalam komunikasi, rasa cemburu, perselingkuhan, tidak menuruti perintah atau larangan dari pacarnya, kurang perhatian dan membohongi pacarnya (Jailani, 2020). *Toxic relationship* dapat menyebabkan konflik batin yang berujung pada depresi dan kecemasan, jika hal ini terjadi terus-menerus dan tidak segera ditemukan solusinya, korban *toxic relationship* bisa saja melakukan bunuh diri. Dalam hal ini, masyarakat perlu memiliki kepekaan yang mendalam agar tidak bereaksi sembarangan menyikapi perilaku *toxic relationship*. Salah satunya dengan mendampingi korban agar korban tidak trauma (Praptiningsih & Putra, 2021).

Dari berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan, *toxic relationship* termasuk kedalam kekerasan psikis, karena *toxic relationship* dapat menimbulkan kesulitan hidup bagi salah satu pihak dan membuat hidup menjadi kurang produktif Sehingga dapat mengakibatkan kesehatan mental individu terganggu (Zaka, 2022).

Menurut Putra dan Tyas (2023) dalam berpacaran ada situasi hubungan antar pasangan tidak dapat berjalan dengan baik, tanpa disadari masalah yang datang akan silih berganti. Masalah yang dialami dapat dilihat di lapangan, sebagian remaja khususnya para mahasiswa yang baru masuk dibangku perkuliahan mengalami gangguan mental, pendiam, menarik dirinya dari lingkungan, jarang bergaul. Permasalahan ini muncul membuat beberapa aspek kehidupan siswa menjadi terganggu dikarenakan hubungan dalam berpacaran tersebut sudah termasuk dalam hubungan tidak seimbang yang bisa dikenal sebagai *toxic relationship*.

Peneliti melakukan wawancara kepada remaja berusia 20 tahun yang sedang menjalani *toxic relationship*, berikut ini wawancara peneliti kepada S (2023):

“aku sekarang punya pacar beda agama, kami berhubungan belum terlalulama, belum sampai setahun lah kak. Tapi dia udah nunjukin sifat toxicnya, dia mau membentak, dia juga mau berbohong terus minta dikirimin uang, dia juga memaksa aku untuk mengirimkan foto vulgarku, terus gak berapa lama dia selingkuh tapi aku masih memaafkannya, tapi selalu diulangin samanya. Aku pengen minta putus, tapi aku diancam dengan menyebarkan foto-foto vulgarku kalau aku engga mau balikan samanya, aku udah capek kali kak harus terus bertahan sama dia, aku sangat merasa cemas, takut, stres dan sakit hati sekali. Tapi aku enggak bisa melawan karena aku enggak berani, aku juga engga tau mau minta tolong sama siapa. Jadi mau tidak mau aku hanya bisa menurutinya aja ”.

(S, 18 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan “S” saat individu berada dalam hubungan *toxic* tersebut, individu merasa tidak berdaya karena selalu mendapatkan ancaman dari pasangannya. Individu tidak memiliki keberanian untuk

melakukan perlawanan sehingga individu hanya bisa menuruti apa yang dikatakan oleh pasangannya tersebut. Hubungan yang seperti ini dapat menurunkan harga diri

seseorang karena diperlakukan dengan tidak semestinya dan menjadikan harapan dalam menjalin hubungan rendah. Oleh karena itu, banyak orang yang lebih memilih untuk mengakhiri hubungannya jika dipertemukan dengan pasangan yang membawanya ke dalam *toxic relationship* (Julianto, 2020).

Berikut ini hasil wawancara dengan beberapa remaja berusia 20 dan 21 tahun yang sedang menjalani hubungan *toxic relationship* mengenai kesehatan mental mereka, yaitu kepada T (2023) dan M (2023) :

“Aku pacaran udah 4 tahun dengan dia kak, kami pacaran mulai dari SMA beberapa bulan kami berpacaran dia masih sangat baik, tidak pernah kasar samaku, tapi setelah memasuki hubungan 6 bulan berpacaran dia mulai berubah. Dia mulai cemburuan yang berlebihan, dia melarangku untuk berteman dengan sahabatku yang dari SMP, dia juga sering berkata kasar, membentak aku, bahkan di hubungan yang memasuki 1 tahun dia mulai memukul aku kak, sempat ada bekas nya, pipi ku pernah sampai bengkak karena di tampar sama dia kak, lengan ku biru lebam karena dipukul sama dia. Dia seperti itu karena dia ketahuan selingkuh kak, tapi aku minta putus malah aku di maki dan di pukuli. Tapi setelah itu dia akan mohon – mohon minta maaf samaku kak”

(T, 20 November 2023)

“ Aku sekarang pacaran udah 2 tahun kak, jadi selama aku pacaran dengan dia aku ngerasa aku sangat tertekan karena aku dilarang pergi kemana mana tanpa dirinya, aku juga sering di maki-maki, sering di hina perempuan engga bener sama dia, aku juga pernah di tampar, di tendang dan di jambak sama dia kak. Aku udah gak kuat pacaran sama dia, tapi dia ga mau putus. Kalau aku putusin, dia bakalan mohon-mohon minta maaf sampai sujud di kaki ku kak, kalau dia udah seperti itu aku ga tega dan bakalan maafin dia. Tapi tetap aja dia ga berubah, karena sikapnya yang seperti itu aku sering menyakiti diri ku sendiri . Bahkan aku pernah melakukan percobaan bunuh diri kak, itulah sangkin capeknya aku sama hubungan ini kak, selain itu aku juga gatau harus minta tolong ke siapa, aku dilarang berteman dengan siapapun. sulit kali kurasa lepas dari dia”.

(M,22 November 2023)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap remaja tersebut menunjukkan bahwa remaja mengalami dampak yang buruk bagi kesehatan mentalnya. Pasangan yang *toxic* akan cenderung membawamu ke dalam berbagai drama yang tidak penting dan membuat energimu terkuras saat berada bersamanya. Hubungan yang *toxic* sangat membatasi diri remaja untuk berkembang. Remaja akan menjadi sulit fokus terhadap diri sendiri karena pasangan berusaha mengontrol dan mendominasi dalam hubungan tersebut. *Toxic relationship* mengakibatkan stres yang mempengaruhi kesehatan jiwa (Wang, et al. 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan “M” saat individu berada di hubungan *toxic* tersebut, individu merasakan banyak sekali tekanan yang membuat kesehatan mentalnya terganggu sehingga individu menyiksa dirinya dan sampai melakukan percobaan bunuh diri. Tanpa disadari, individu membiarkan pasangannya meyakinkan bahwa individu tersebut tidak bisa mendapatkan apa yang diinginkan. Ini merupakan salah satu bentuk manipulasi pasangan yang *toxic* agar individu berpikir bahwa dirinya tidak bisa hidup dan bukan apa-apa tanpa kehadiran pasangan yang *toxic* tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Chansa (2017) mengatakan bahwa Sebesar 55% responden memiliki kecerdasan emosi yang tinggi ditandai dengan 91% responden selalu memotivasi diri sendiri untuk mencapai hasil yang terbaik dan sebanyak 72% mengetahui bagaimana caranya menolong seorang teman yang sedang mengalami permasalahan. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi responden dengan niat mengatasi kekerasan dalam pacaran dengan $p\text{-value} < 0,000$. Tingkat kecerdasan emosi berpengaruh terhadap perilaku

mengatasi kekerasan dalam pacaran, semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka semakin baik perilakunya dalam mengatasi kekerasan dalam pacaran. Begitu pun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi seseorang maka perilaku mengatasi kekerasan dalam pacaran pun kurang baik.

Penelitian yang berkaitan dengan *toxic relationship* tidak hanya dilakukan oleh penulis. Namun sebelumnya telah ada pembahasan terkait dengan studi kasus hubungan tidak sehat (*toxic relationship*) mengenai kesehatan mental mahasiswa bimbingan konseling Islam Penelitian ini dilakukan oleh Zaka (2022) dengan menyebarkan kuesioner kepada 48 responden mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018-2021 di IAIN Kudus. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat *toxic relationship* di kalangan mahasiswa BKI adalah sedang. Dan dapat diketahui pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental mahasiswa sebesar 37,1% yang sesuai dengan hasil koefisien determinasi. Berdasarkan latar belakang yang penulis uraikan tersebut, penulis terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Toxic Relationship* terhadap kesehatan mental remaja di Kota Medan”

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diangkat adalah: “Apakah ada pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pemaja perempuan di Kota Medan?”

1.3. Tujuan penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada tidaknya pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental remaja perempuan di Kota Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu dan pengembangan pengetahuan pada jurusan Psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan untuk kesehatan mental pada korban *Toxic Relationship*. Selain itu juga dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian serupa yang akan dilakukan di kemudian hari.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat Praktis sebagai masukan dan informasi bagi masyarakat yang memiliki pasangan khususnya pada remaja perempuan yang sedang dalam hubungan *toxic relationship* maka akan lebih bijak dalam menghadapi situasi seperti hubungan *toxic relationship*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Toxic Relationship

2.1.1. Pengertian Toxic Relationship

Toxic sendiri berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti racun. Sampai saat ini istilah *toxic* masih kerap bertebaran di sosial media. Mungkin bagi kalian yang kerap menggunakan sosial media juga sudah tidak asing dengan istilah *toxic* seperti *toxic relationship*. *Toxic* juga bisa mengarah kepada seseorang yang susah memiliki kebahagiaan dalam dirinya. Tak jarang orang *toxic* selalu memandang orang lain memiliki sifat buruk dan selalu berfikir negatif terhadap orang lain.

Menurut Glass (1995) mendefinisikan, bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic relationship* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* yang artinya racun, dan kata *relationship* yang artinya keterhubungan. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh (wismanto 2019). Sehingga *toxic relationship* dapat diartikan suatu hubungan yang tidak baik yang tidak hanya merusak individu sendiri melainkan juga dapat merusak antar individu yang lain.

Toxic Relationship adalah suatu hubungan yang membuat salah satu pihak merasakan tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan atau diserang. Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang ini

bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya (Mahardani,2020). *Toxic Relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Dalam hal ini mengacu kepada beberapa masalah diantaranya, masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejala batin (Syahfrianti & Indrayuda, 2020). Meskipun sebuah hubungan pastinya mengalami pasang surut, akan tetapi *toxic relationship* secara terus menerus menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya.

Dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat yang tidak lagi menghubungkan dan menghadirkan ketidaknyamanan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengontrol setiap tindakan. Hubungan yang tidak sehat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang mengalaminya, karena adanya tekanan dan rasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan yang sehat, produktif dan bahagia.

2.1.2. Faktor *Toxic Relationship*

Menurut *World Report on Violence and Helath* yang dikutip oleh Syafira dan Kustanti (2017) berpendapat bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *toxic relationship* adalah faktor yang berasal dari individual, adanya kekerasan yang terjadi dalam lingkungan keluarga, penggunaan obat-obatan terlarang, alkohol, faktor gangguan kepribadian, faktor yang disebabkan oleh pasangan itu sendiri (permasalahan dalam hubungan) dan faktor komunitas.

Menurut Praptiningsih dan Putra (2021) penyebab atau faktor terjadinya *toxic relationship* adalah ketika seseorang mengalami trauma psikis yang kemudian dirinya terdorong untuk membalaskan dendamnya kepada orang lain dan faktor keinginan untuk melampiaskan emosi yang dirasakan yang tidak pernah disalurkan dengan baik.

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder (2021) , faktor *toxic relationship* adalah:

1) Latar belakang

Faktor latar belakang seorang individu yang menjadikan dirinya *toxic* dan itu akan terbawa dalam menjalin sebuah hubungan seringkali disebabkan oleh keadaan keluarganya, masa lalunya yang dibesarkan dalam lingkungan yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang. Hal tersebut mengakibatkan individu mencari apa yang dia belum dapatkan dengan memaksa pasangannya untuk memberikan perhatian dan kasih sayang secara penuh yang justru membuat hubungan menjadi tidak sehat.

2) Pengalaman yang buruk

Pengalaman buruk menjadi pemicu individu untuk menjadi *toxic* dalam suatu hubungan. Karena pengalaman tersebut memberikan efek traumatis yang tidak bisa hilang dalam pikirannya yang menyebabkan emosional individu terguncang. Misalkan pengalaman mendapatkan kekerasan *bullying*.

3) Memiliki gangguan mental

Kesehatan mental setiap individu tentunya berbeda, maka dari itu kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang memicu seseorang menjadi toxic dalam suatu hubungan, misalnya memiliki gangguan kecemasan yang menyebabkan individu tersebut bertindak secara berlebihan terhadap pasangannya akibat dari rasa cemas yang tidak terkontrol. Selain dari faktor tersebut, ada juga faktor yang dapat menjadikan hubungan menjadi tidak sehat, yaitu berbanding terbaliknya sifat antar pasangan atau perbedaan sifat yang jauh antar pihak. Misalnya, ketika salah satu pihak adalah individu tipe yang memiliki arogansi dan cenderung mendominasi sementara pihak lain bersifat patuh dan sering mengalah. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa hubungan tersebut bersifat dominan-submisif. Bisa mengarah kepada hubungan tidak sehat dikarenakan satu pihak saja yang mendominasi dan pihak lainnya hanya sebagai objek arogansinya.

2.1.3. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

Menurut Evendi (2018) *toxic relationship* memiliki dua bentuk, yaitu:

1) kekerasan fisik

Kekerasan fisik dalam pacaran dapat berupa tindakan memukul, menampar, menjambak rambut, menendang, mendorong, menonjok, meludahi, melempar benda, pelecehan seksual (perabaan, colekan yang tidak diinginkan, pemaksaan untuk

berciuman dan perkosaan) serta membawa ke tempat yang membahayakan keselamatan seseorang.

2). Kekerasan Non Fisik

Kekerasan non fisik yaitu jenis kekerasan yang tidak dapat dilihat atau kasat mata. Maksudnya, kekerasan ini tidak bisa langsung diketahui siapa perilakunya jika kita tidak teliti dalam memperhatikan, karena tidak ada benturan fisik antara pelaku dan korbannya. Kekerasan non fisik ini dibagi menjadi dua jenis yaitu kekerasan verbal dan kekerasan psikologis/psikis.

Kekerasan verbal adalah jenis kekerasan yang dilakukan melalui kata-kata yang diucapkan misalnya: memaki, membentak, menjuluki, menghina, memfitnah, meneriaki, menuduh, menyebarkan gosip, mempermalukan di depan umum dengan lisan, menolak dengan kata-kata kasar dan lain-lain.

Kekerasan psikologis/psikis adalah kekerasan yang dilakukan melalui bahasa tubuh seseorang. Contohnya memandangi penuh ancaman, memandangi sinis, mendiamkan, mempermalukan, memandangi yang merendahkan, mengucilkan, memelototi dan mencibir.

2.1.4. Ciri-Ciri Toxic Relationship

Saat menjalin suatu hubungan (pacaran), biasanya setiap individu akan saling menyayangi, mengasihi, dan memberikan rasa aman satu sama lain. Namun jika berada di posisi *toxic relationship*, salah satu pihak biasanya akan berupaya

untuk mendominasi pihak lainnya. Sayangnya, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka sedang terjebak didalam *toxic relationship* tersebut. Namun, hubungan ini sering kali membuat salah satu pihak jadi merasa tertekan, Inilah mengapa *toxic relationship* tidak boleh dibiarkan berlarut-larut .

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder (2021) Ada beberapa tanda jika seseorang berada di *toxic relationship* yang dapat kita ketahui. Tanda tersebut antara lain:

1. Selalu dikontrol oleh pasangan

Tanda awal yang dapat terlihat jelas dari *toxic relationship* adalah salah satu pihak selalu ingin mengontrol pihak lainnya. Contohnya, pasanganmu akan selalu memaksakan kehendaknya terhadap hidup yang kamu jalani. Dengan alasan, dia seperti itu karena dia sayang terhadap pasangannya. Jika kamu tidak mau menuruti apa yang dia katakan, maka dia akan langsung menuding kamu tidak menyayangi nya. Jadi mau tidak mau, apa pun yang kamu lakukan semuanya berdasarkan perintah atau persetujuan dari dia, walaupun mungkin keinginanmu tidak sejalan dengan perintahnya.

2. Sulit untuk menjadi diri sendiri

Karena sudah terlalu sering dikontrol oleh pasangan, hal itu membuat seseorang tidak dapat menjadi dirinya sendiri. Individu akan selalu bersikap seperti yang pasangannya inginkan. Bahkan, disaat individu sekadar ingin berpendapat saja, individu bisa sampai berpikir

berkali-kali karena takut apa yang individu ucapkan menjadi kesalahan di mata pasangan dan akan menimbulkan pertengkaran.

3. Tidak mendapat dukungan

Hubungan yang sehat yaitu hubungan yang akan selalu memberi dukungan satu sama lain, tetapi jika pada *toxic relationship* setiap pencapaian yang dapat individu peroleh akan dianggap menjadi kompetisi. Bahkan, pasangan yang *Toxic* tersebut bisa tidak senang disaat individu berhasil melakukan sesuatu yang seharusnya membuat dirinya bangga terhadapmu. Seharusnya individu mendapat dukungan dan apresiasi, tetapi individu malah mendapatkan perkataan yang kasar dan kritik yang tidak membangun yang malah menghambat kesuksesan individu tersebut.

4. Selalu dicurigai dan dikekang

Rasa cemburu dalam suatu hubungan sebenarnya merupakan reaksi yang wajar sebagai salah satu bentuk kepedulian terhadap pasangan. Namun, hubungan tersebut akan menjadi *toxic* jika rasa cemburu itu sudah terlalu berlebihan sampai membuat pasangan melakukan hal yang ekstrem, misalnya seperti menyita handphone-mu atau melabrak orang yang dia cemburui, bahkan dia akan selalu mengomentari pakaian mu yang menurutnya dapat menarik perhatian orang lain. Hubungan juga dapat dikatakan *toxic* saat pasangan sudah terlalu posesif. Individu tidak akan memiliki privasi dalam dirinya, pasangan juga akan selalu ingin mengetahui tentang segala aktivitas individu sehari-hari dan akan marah jika individu tidak langsung menjawab pesan singkat darinya.

5. Sering dibohongi dan Menerima kekerasan fisik

Kejujuran adalah salah satu pondasi untuk membangun suatu hubungan yang sehat. Namun, pasangan yang *toxic* akan sering berbohong dan menutupi banyak hal terhadapmu. Selain itu, suatu hubungan dapat dikatakan *toxic* jika sudah ada kekerasan fisik di dalamnya. Pasangan yang tidak sehat secara emosional sering kali akan “main tangan.” Jika terjadi perselisihan dalam suatu hubungan, apapun konfliknya kekerasan fisik tidak bisa dibenarkan.

6. Mengancam pasangan

Pasangan yang selalu mengeluhkan sesuatu atau masalah yang sederhana dengan cara mengancam komitmen dalam hubungan merupakan pelaku *toxic relationship*. Misalnya: jika satu pihak mengatakan tidak bisa melanjutkan hubungan tersebut karena sikap pasangannya yang terlalu berlebihan. Pernyataan ini akan membuat pasangannya menjadi takut dan tertekan sehingga menghasilkan krisis komitmen. Padahal ancaman yang dia berikan merupakan bentuk manipulasi yang dilakukan oleh pasangannya dan bersifat racun.

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder (2021) bahwa tanda terjadinya *toxic relationship* yaitu:

1). Adanya perilaku posesif

Perlakuan posesif ini berupaya untuk selalu mengetahui secara mendetail semua tindakan yang dilakukan oleh pasangan. Tidak hanya itu, tindakan posesif lebih mengarah kepada upaya untuk mengatur

segala aktivitas yang dilakukan oleh pasangan sehingga mengakibatkan salah satu pihak merasa tidak diberikan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.

2) Adanya tindakan kekerasan

Tindakan kekerasan ini bisa berbentuk kekerasan verbal maupun nonverbal, tindakan tersebut tidak dibenarkan dalam suatu hubungan. Kekerasan verbal lebih berakibat buruk dibandingkan dengan kekerasan fisik. Efek yang ditimbulkan dari kekerasan verbal memang tidak nampak, akan tetapi mampu memberikan dampak psikologis yang sangat luar biasa membekas seperti rusaknya harga diri dan pengalaman traumatis yang berakibat pada masa depan individu.

3) Adanya dominasi satu pihak

Dominasi bukan saja dalam bentuk fisik melainkan dalam komunikasi juga mengalami yang namanya komunikasi satu arah. Seharusnya hubungan yang sehat ditandai dengan adanya kesetaraan, dimana kedua pihak saling respek kepada pasangannya. Namun jika dalam hubungan terdapat dominasi dari satu pihak saja, maka hubungan tersebut cenderung kedalam hubungan yang tidak sehat.

4) Tidak memberikan kesempatan untuk berkembang

Di dalam menjalankan suatu hubungan, seharusnya ada rasa saling mendukung dan memberikan kesempatan untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Pemberian ruang untuk mengembangkan potensi diri sangat penting untuk kelangsungan suatu hubungan. Jika

salah satu tidak memberikan kesempatan untuk berkembang maka hubungan tersebut sudah mengarah pada hubungan yang tidak sehat.

2.1.5. Dampak *Toxic Relationship*

Menurut Sekarlina & Margaretha (2013) hubungan yang tidak sehat perlu dihindari karena akan memberikan dampak buruk dalam aspek kehidupan diantaranya aspek fisik, psikis, sosial bahkan ekonomi.

1) Dampak fisik

Dampak fisik yang akan dialami individu mulai dari luka ringan hingga berat. Bahkan *toxic relationship* dapat mengakibatkan individu kepada kematian. *Toxic relationship* yang dijalani individu menyebabkan dirinya melakukan tindakan yang menyakiti diri sendiri maupun kekerasan yang ditujukan kepada pasangan secara langsung berbentuk kekerasan fisik.

2) Dampak psikis

Toxic relationship dapat memberikan dampak pada psikis individu, yakni distorsi kognitif, sulit konsentrasi, rasa cemas tinggi, depresi, kurangnya motivasi beraktivitas. Dicontohkan ketika salah satu individu memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap pasangan maka dia akan melukai diri sendiri dan meminta maaf atas kesalahan yang tidak ia lakukan dengan berbagai cara agar dimaafkan oleh pasangannya. Contoh lain, jika individu memiliki keyakinan yang irrasional bahwa pasangannya akan berubah atas kesalahan yang pernah dilakukan, maka ia akan

mempertahankan hubungan meskipun ia akan banyak dihadapkan dengan banyak penderitaan dan hal-hal yang menyakitkan dibandingkan mendapatkan kebahagiaan. Karena faktanya tidak ada yang tahu bahwa pasangannya akan mampu berubah atau tidak.

3) Dampak ekonomi/finansial

Toxic relationship berdampak pada banyaknya pengeluaran pada aspek yang tidak dibutuhkan, yang tidak penting. Karena kurangnya kekuatan untuk mengontrol peran dalam hubungan yang dijalani, seseorang akan mengikuti apapun yang menjadi kehendak dari pasangan termasuk mengeluarkan materi.

4) Dampak sosial

Dampak dari *toxic relationship* juga akan mempengaruhi kehidupan sosial individu. Dimana adanya perilaku posesif dalam suatu hubungan menciptakan batasan pada pergaulan yang lebih luas di lingkungan. *Toxic relationship* juga mampu menciptakan ketergantungan kepada satu pihak atau kelompok tertentu. Akibatnya individu tersebut merasakan adanya keterbatasan ruang lingkup pergerakan yang dapat menghambat potensi dan kesempatannya untuk berkembang di dalam lingkungan yang lebih luas.

2.1.6. Aspek-Aspek *Toxic Relationship*

Menurut Fincham dan Linfield (1997) terdapat aspek-aspek dalam *toxic relationship* yaitu :

a. *Negative interactions quality*

Kualitas interaksi yang negatif timbul akibat kualitas hubungan individu dengan pasangan atau rekan yang menjalin komunikasi tanpa bonding atau ikatan yang kuat. kualitas interaksi yang negatif meliputi dominasi komunikasi satu arah hingga kekerasan secara verbal.

b. *Satisfaction with sacrifice.*

Hubungan yang tidak memperhatikan timbal balik dalam ketersalingan membantu satu sama lain dengan rekan atau pasangan akan rentan mengalami kerenggangan dan menjadi penyebab tidak puasnya terhadap pengorbanan yang dilakukan terhadap teman, keluarga atau pasangan.

c. *Vengevulness toward partner*

Balas dendam menjadi salah satu indikasi bahwa sebuah hubungan menempati posisi yang rentan. Para peneliti mengungkapkan bahwa balas dendam adalah upaya perlindungan dan proses mencari keadilan bagi diri sendiri.

d. *Hostile conflict behaviour*

Perbedaan sifat dan perilaku yang belum sepenuhnya dipahami satu sama lain dalam sebuah hubungan kerap

menjadikan seseorang memilih jalan berkonflik dalam menghadapi sebuah situasi yang memberi ketidaknyamanan dan rasa putus asa.

e. *Disagreement tolerance*

Perbedaan pendapat yang kerap ditemui dalam sebuah hubungan dapat memberi keleluasaan atau keterbatasan pada individu dalam suatu hubungan apabila keluarga, rekan, atau pasangan tidak memiliki kesadaran akan toleransi terhadap banyak hal dalam berbagai aspek kehidupan.

2.2. Kesehatan Mental

2.2.1. Pengertian Kesehatan Mental

Berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental atau Kesehatan Jiwa didefinisikan sebagai kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (<https://www.jogloabang.com/pustaka/uu-18-2014-kesehatan-jiwa>).

Secara bahasa, kata mental berasal dari kata latin, yaitu “mentis” yang memiliki arti jiwa, nyawa, ruh dan semangat. Kesehatan mental bisa juga dikatakan dengan mental *Hygiene* atau *mental Health*. Kata *Health* berasal dari kata *Hygiene* dan mental. Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang mempelajari sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah

orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram (Jaelani 2001).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).

2.2.2. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Menurut Daradjat (1990) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu :

1. Perasaan

Menurut Daradjat terdapat beberapa tekanan perasaan yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental seseorang.

Perasaan-perasaan tersebut antara lain :

a. Rasa cemas (gelisah)

Rasa cemas (gelisah) yaitu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan. Rasa cemas (gelisah) sangat wajar

dimiliki oleh setiap orang. Akan tetapi rasa cemas (gelisah) yang berlebihan akan mengakibatkan kesehatan mental seseorang tersebut terganggu. Dengan demikian setiap individu harus mampu mengontrol rasa cemas (gelisah) yang dialaminya sehingga tidak berlebihan yang selanjutnya akan membuat individu tersebut mendapatkan kesehatan mental dalam hidupnya.

b. Iri hati

Seringkali orang merasa iri hati atas kebahagiaan orang lain. Perasaan ini bukan karena kebusukan hatinya seperti biasa disangka orang, akan tetapi karena ia sendiri tidak merasakan bahagia dalam hidupnya.

c. Rasa sedih

Rasa sedih ini terkadang berpangkal dari hal-hal yang sepele yang terjadi karena kesehatan mental yang terganggu, bukan karena penyebab kesedihan secara langsung. Kesedihan-kesedihan seperti itu dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Dengan demikian, seseorang yang ingin mendapatkan kesehatan mental harus mampu menghilangkan rasa sedih yang dialaminya dan

mampu bangkit dari kesedihan tersebut dengan cara-cara positif sehingga kesehatan mentalnya tidak terganggu.

d. Rasa rendah diri dan hilangnya kepercayaan diri

Rasa rendah diri dan tidak percaya kepada diri sendiri banyak sekali terjadi pada remaja. Rasa rendah diri dapat menyebabkan remaja mudah tersinggung. Remaja mungkin akan menghindari berteman dengan orang lain, menyendiri, tidak berani mengemukakan pendapat, tidak berani mengambil suatu keputusan.

2. Pikiran / kecerdasan

Pengaruh pikiran terhadap kesehatan mental memang besar sekali. Di antara gejala yang dapat dilihat yaitu, ketika seorang anak tidak dapat mengonsentrasikan pikiran tentang sesuatu hal yang penting, kemudian kemampuan berpikirnya menurun sehingga orang lain pun merasa seolah-olah ia tidak lagi cerdas, pikirannya tidak dapat digunakan dan sebagainya maka hal ini akan menyebabkan terganggunya ketenangan mental/jiwa pada anak tersebut. Terganggunya ketenangan mental/jiwa si anak biasanya disebabkan terutama oleh orang tuanya.

3. Kelakuan

Daradjat berpendapat bahwa kelakuan dan tindakan seseorang yang tidak benar akan menyebabkan ketidaktertaman hati atau kurang sehatnya mental/jiwa seseorang. Misalnya orang yang telah bertindak salah maka ia akan merasa tertekan atau merasa gelisah. Sehingga akan menyebabkan kesehatan mentalnya terganggu. Selanjutnya sering terlihat ada seseorang yang suka mengganggu ketenangan dan hak orang lain, misalnya mencuri, menyakiti atau menyiksa orang lain, memfitnah dan sebagainya.

4. Kesehatan badan

Zaman dahulu orang mengatakan bahwa mental yang sehat terletak dalam badan yang sehat, hal itu terbukti yaitu kesehatan badan memengaruhi kesehatan mental. Sehingga dua hal ini saling berkaitan yaitu apabila badan sakit maka mental pun akan terganggu, begitu juga sebaliknya apabila kesehatan mental terganggu maka fisik pun akan merasakan sakit. Berdasarkan hal tersebut menurut Daradjat (1990) setiap individu hendaknya mampu menyeimbangkan antara kesehatan badan dengan kesehatan mentalnya, karena dua keadaan ini saling berkaitan satu sama lain.

2.2.3. Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat menurut Yusuf (2017), yaitu:

a. Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*). Kedua istilah ini memiliki perbedaan. *Neurose* adalah seseorang yang masih mengetahui dan merasakan kesulitan, hal lain dari kepribadian *Neurose* yaitu masih bisa hidup dalam dunia nyata secara umum, sedangkan *psikose* tidak mengetahui masalah ataupun kesulitan yang dihadapinya serta terganggu dengan situasi seperti tanggapan, perasaan, motivasi, sehingga individu ini tidak memiliki integritas dengan konteks hidup jauh dari dunia nyata.

b. Mampu menyesuaikan diri

Individu yang mampu mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui cara-cara alternatif tertentu merupakan individu dengan penyesuaian diri (*self adjustment*) dalam pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*). Seseorang yang mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, sesuai dengan

norma sosial dan agama adalah seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik.

c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Indikasi sehat secara mental adalah individu yang mampu memanfaatkan kelebihanannya yaitu dengan cara mengembangkan potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan ikut secara aktif dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta berguna bagi pengembangan kualitas dirinya.

d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku yang baik dan respon yang positif dalam memenuhi kebutuhannya untuk dirinya sendiri maupun orang lain serta berusaha untuk mencapai kebahagiaan bersama. Seseorang yang tidak egois dan tidak mencari keuntungan atau maksud yang merugikan orang lain.

Menurut WHO (2018), menyebutkan bahwa karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut.

1. Mampu belajar sesuatu dari pengalaman,
2. Mampu beradaptasi,
3. Lebih senang memberi daripada menerima,
4. Lebih cenderung membantu daripada dibantu,

5. Memiliki rasa kasih sayang,
6. Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya,
7. Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman, serta
8. Selalu berpikir positif (positive thinking).

2.2.4. Tujuan dan Fungsi Kesehatan Mental bagi Kehidupan Individu

Manusia berkeinginan memiliki kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera dan sesuai keinginannya. Dalam upaya mencapai kehidupan yang diinginkannya tersebut, kesehatan mental individu memegang peranan yang penting dalam kehidupan individu.

- 1) Tujuan Kesehatan Mental Menurut Sundari (2005), tujuan kesehatan mental adalah sebagai berikut:
 - a) Mengupayakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat
 - b) Mengupayakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental
 - c) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan dan penyakit mental.
 - d) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

2) Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi memelihara dan mengembangkan mental individu agar sehat serta terhindar dari *mental illness* (sakit mental). Berikut beberapa fungsi kesehatan mental, yaitu:

- a) *Prevention* (pencegahan) Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang mengupayakan tercapainya mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta memenuhi kebutuhan psikologis. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik serta pemenuhan kebutuhan psikologis seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, aktualisasi diri dan penghargaan diri. Hubungan yang terjalin baik antar keluarga, di sekolah, tempat kerja dan lingkungan sekitar sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan dan penyakit mental. Hubungan interpersonal yang baik dalam keluarga juga dapat menumbuhkan kesehatan mental anak yang sehat. Dengan tanda-tanda anak yang bahagia, ceria, mudah menyesuaikan diri di lingkungannya dan bermain dengan temannya.
- b) *Amelioration* (kuratif/korektif/perbaikan) Fungsi tersebut berupaya memperbaiki diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat

terkontrol dengan baik. Individu yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang tampak melalui perilakunya, misalnya *tantrum*, perilaku mengemut jempol dan perilaku lainnya, maka perilaku tersebut penting menggunakan fungsi amelioratif dalam kesehatan mental

c) *Preservation* (pengembangan/meningkatkan) Fungsi ini merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat agar seseorang mampu meminimalisir hambatan dalam perkembangan mentalnya. Kesehatan mental sangat penting dikembangkan. Meskipun perkembangan kesehatan mental individu sangat berbeda. Ada yang sangat mudah mencapai mental yang sehat, namun ada juga yang mengalami hambatan dalam perkembangannya. Oleh karena itu masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya. Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai akan berakibat pada diri individu yang memiliki mental sakit (*mental illness*) yang ditandai dengan kecemasan (*anxiety*), agresif, mudah tersinggung, memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan gangguan psikis), tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis.

2.2.5. Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip kesehatan mental adalah pondasi yang harus ditegakkan individu dalam dirinya guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan dan penyakit mental. Jaelani (2001) mengungkapkan beberapa prinsip kesehatan mental, diantaranya:

1. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri merupakan dasar dan syarat utama dalam mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki gambaran dan sikap diri tersebut memiliki kemampuan menyesuaikan diri.
2. Keterpaduan diri atau integritas diri Terdapat keseimbangan antara kekuatan jiwa, kesatuan pandangan dan kesanggupan mengatasi stres. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego dan superegonya.
3. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan Ketersediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan dan memperlakukan orang lain dengan baik. Bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan dan tidak mengasingkan diri dari masyarakat.
4. Berminat dalam tugas dan pekerjaan. Dengan demikian, individu dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi

beban penderitaannya. Tanpa minat individu sulit merasa senang dalam tugas dan pekerjaannya.

5. Agama, cita-cita dan falsafah hidup Dengan agama individu mampu mengatasi persoalan yang sulit dihadapi atau diluar kesanggupan individu sebagai manusia yang lemah, dengan cita-cita individu bersemangat dan bergairah dalam hidup, dengan falsafah hidup individu dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.
6. Pengawasan diri Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan negatif.
7. Rasa benar dan tanggung jawab Seorang individu selalu ingin terhindar dari rasa salah, dosa dan kecewa. Oleh karena itu rasa benar dan tanggung jawab penting bagi manusia dalam bertingkah laku.

2.2.6. Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Secara terperinci, menurut Yusuf (2011) menerangkan karakteristik pribadi yang sehat mentalnya sebagai berikut:

1) Aspek fisik, yang terdiri dari:

- a) Perkembangan normal
- b) Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya
- c) Sehat, tidak sakit-sakitan.

2) Aspek psikis, terdiri dari:

- a) Respek terhadap diri sendiri dan orang lain

- b) Memiliki insight dan rasa humor
 - c) Memiliki respons emosional yang wajar
 - d) Mampu berpikir realistis dan objektif
 - e) Bersifat terbuka, kreatif, inovatif dan fleksibel
 - f) Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.
- 3) Aspek sosial, yang terdiri dari:
- a) Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, serta senang memberikan pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan
 - b) Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan
 - c) Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras atau warna kulit.
- 4) Aspek moral-religius, terdiri dari:
- a) Beriman kepada Allah SWT, dan taat mengamalkan ajaran-Nya
 - b) Jujur, amanah dan ikhlas dalam beramal.

Dimensi kesehatan mental menurut Maslow dan Mittlemenn (1994) sebagai berikut :

1. *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai).

Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya.

2. *Adequate self evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup :

(a) Memiliki harga diri yang memadai dan merasa ada nilai yang sebanding antara keadaan diri yang sebenarnya (potensi diri) dengan prestasinya,

(b) Memiliki perasaan berguna akan diri sendiri, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dan tidak diganggu oleh rasa bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenal beberapa hal yang secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.

3. *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai dengan orang lain), hal ini ditandai oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, mampu mengekspresikan ketidaksukaan / ketidaksetujuan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi perasaan kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa. Ketika

seseorang tidak senang pada suatu saat, maka dia harus memiliki alasan yang tepat mengapa dia tidak senang.

4. *Efficient contact with reality* (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri dan internal.

Hal ini ditandai :

(a) Tiadanya fantasi (khayalan dan angan-angan) yang berlebihan,

(b) Mempunyai pandangan yang realistis dan luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari, misalnya sakit dan kegagalan, dan

(c) Kemampuan untuk merubah diri sendiri jika situasi eksternal (lingkungan) tidak dapat dimodifikasi (dirubah) dan dapat bekerjasama tanpa merasa tertekan (*cooperation with the inevitable*)

5. *Adequate bodily desires and ability to gratify them* (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan :

(a) Suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, dalam arti menerima fungsi jasmani tetapi bukan dikuasai oleh fungsi jasmani tersebut,

- (b) Kemampuan memperoleh kenikmatan dan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan,
- (c) Kehidupan seksual yang wajar dan keinginan yang sehat untuk memuaskannya tanpa rasa takut dan konflik,
- (d) Kemampuan bekerja,
- (e) Tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas.

6. *Adequate self knowledge* (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk di dalamnya :

- (a) Cukup mengetahui tentang: motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompetensi, pembelaan, dan perasaan rendah diri,
- (b) Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri baik kelebihan maupun kekurangan,
- (c) Mampu menilai diri secara jujur (jujur pada diri sendiri), mampu untuk menerima diri sendiri apa adanya, dan mengakui serta menerima sejumlah hasrat atau pikiran meskipun beberapa diantara hasrat-hasrat itu secara sosial dan personal tidak dapat diterima.

7. *Integration and consistency of personality* (kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini bermakna :

- (a) Cukup baik perkembangan diri dan kepribadiannya, keandaiannya, dan berminat dalam beberapa aktivitas,
- (b) Memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok,
- (c) Mampu untuk berkonsentrasi,
- (d) Tiadanya konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak disosiasi terhadap kepribadiannya.

8. *Adequate of life goal* (memiliki tujuan hidup yang wajar).

Hal ini berarti :

- (a) Memiliki tujuan hidup yang sesuai dengan dirinya sendiri dan dapat dicapai,
- (b) Mempunyai usaha yang tekun dalam mencapai tujuan tersebut, dan
- (c) Tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.

9. *Ability to learn from experience* (kemampuan belajar dari pengalaman). Kemampuan untuk belajar dari pengalaman hidupnya sendiri. Bertambahnya pengetahuan, kemahiran dan keterampilan mengerjakan sesuatu berdasarkan hasil

pembelajaran dari pengalamannya. Selain itu, juga termasuk didalamnya kemampuan untuk belajar secara spontan.

10. *Ability to satisfy to requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus:

- (a) Dapat memenuhi tuntutan kelompok dan mampu menyesuaikan diri dengan anggota kelompok yang lain tanpa harus kehilangan identitas pribadi dan diri sendiri,
- (b) Dapat menerima norma- norma yang berlaku dalam kelompoknya,
- (c) Mampu menghambat dorongan dan hasrat diri sendiri yang dilarang oleh kelompoknya,
- (d) Mau berusaha untuk memenuhi tuntutan dan harapan kelompoknya: ambisi, ketepatan, persahabatan, rasa tanggung jawab, dan kesetiaan
- (e) Berminat untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang disenangi oleh kelompoknya.

11. *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya). Hal ini mencakup:

- (a) Kemampuan untuk menilai sesuatu itu baik dan yang lain adalah buruk berdasarkan penilaian diri

sendiri tanpa terlalu dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan dan budaya serta kelompok,

(b) Dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok,

(c) Tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk (menjilat), mendorong, atau menyetujui kelompok,

(d) Mampu menghargai perbedaan budaya.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/ theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|--|---|--|---|---|--|--|--|--|---|
| 1 | Novi Andayani Praptiningsih dan Gilang Kumari Putra (2021) | <i>Toxic Relationship</i> Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja | Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI (INFODATIN) Tahun 2019 (Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI, 2019), gangguan depresi yang diklasifikasi berdasarkan usia sudah muncul sejak usia remaja (15-24 Tahun) dengan persentase 6,2%. Tentu patut menjadi perhatian semua pihak khususnya orang tua sebab | mengidentifikasi dan menganalisis hubungan tidak sehat dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. | Efektifitas yang rendah membuat banyaknya penafsiran pada gaya komunikasi. Hal sederhana dapat dilihat pada remaja yang berbeda ketertarikan figur populer. Hanya karena perbedaan figur populer yang disukai dapat memunculkan konflik out group. Tidak jarang berawal dari konflik out group ini memunculkan sebuah hubungan yang mengarah pada <i>Toxic Relationship</i> . Persaingan antar kelompok dan saling menunjukkan sikap fanatik pada | Variabel bebas: -variabel situasional : <i>toxic relationship</i> -variabel personal : kalangan remaja. Variabel terikat : Komunikasi interpersonal | Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data adalah -FGD -observasi -dan wawancara mendalam dengan informan/peserta sebagai data primer. Sedangkan data sekunder menggunakan studi kepustakaan yang bersumber dari : - jurnal - e-book/ buku -dan dokumen. Teknik analisis data menggunakan Model Interaktif Miles & Huberman. | Para informan terdiri dari informan yang mengalami hubungan tidak sehat, baik dengan orangtua (ayah yang sering selingkuh, ibu yang selalu membandingkan dengan orang lain), keluarga (pelecehan sosial), teman (sering mem-bully), dan kekasih (pelaku kekerasan verbal sekaligus fisik). | Hasil penelitian menunjukkan bahwa: pertama, pelaku <i>toxic relationship</i> yaitu <i>toxic people</i> bisa menjadi orang yang terdekak korban, seperti keluarga inti yang terdiri dari ayah-ibu-kakak-adik. Selain itu, pelaku bisa saja merupakan kekasih dalam hubungan cinta yang tidak sehat, atau teman sebaya bahkan teman yang sering melakukan <i>bullying</i> berupa kekerasan verbal, fisik, bahkan seksual. Kedua, jenis <i>toxic relationship</i> , | Keterbatasan : Persoalan kesehatan jiwa di Indonesia memang masih belum dianggap serius oleh berbagai pihak. Khususnya ditengah masyarakat, kesehatan hanya didefinisikan sebagai sebuah keadaan secara jasmani yang sehat, baik secara fisik hingga kondisi sosial yang dapat mendukung seseorang untuk produktif. (Rokom, 2019). Padahal kesehatan tidak hanya berbicara mengenai jasmani saja, kesehatan jiwa juga perlu menjadi perhatian, terutama dari orang terdekatnya. Jika tidak ditangani secara serius dapat menyebabkan depresi |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|----------------|------------------|---|--------------------------------|---|----------|---|-------------------------|--|---|
| | | | munculnya gangguan depresi pada anak sejak usia remaja. Anak usia remaja sedang giatnya menjaring komunikasi dengan sebaya nya. Namun pada usia remaja pula awal bagi seorang anak mengalami gangguan depresi. Faktor pendorong terjadinya gangguan depresi pada remaja antara lain : tindak perundungan (bullying) yang terjadi diantara remaja, adanya konflik dalam internal (keluarga) yang menjadi pemicu ledakan emosi, rasa kecewa | | figur populer yang membuat hadirnya hubungan antar kelompok yang saling bersaing secara tidak sehat. Nyatanya, berawal dari sebuah perbedaan budaya dapat menyebabkan komunikasi yang tidak efektif dan konflik out group hingga berujung pada terjadinya <i>Toxic Relationship</i> . Seorang remaja tentu memerlukan adaptasi tersendiri ketika berada dalam lingkungan yang asing baginya.Komunikasi yang dilakukan juga turut membantu dalam upaya penyesuaian dengan lingkungan(Matap utun & Saud, 2020; Soedarsono | | | | dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk, yaitu: hubungan yang tidak sehat dengan teman (<i>toxic friendship</i>), orang tua /keluarga (<i>toxic parenting</i>), kekasih/pacar, dan orang tua yang selingkuh sehingga mempengaruhi mental anak. | yang merusak mental remaja. |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/ theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|---------------------|--------------------|--|--------------------------------|----------------------------------|------------------|---|--------------------------------|------------------------------------|---|
| | | | yang tertahan, faktor lingkungan yang memang terdapat budaya perundungan, dan sebagainya. Seharusnya pada usia remaja, anak belajar untuk menjalin komunikasi pada teman sebaya nya dan membangun relasi dengan lingkungannya. Tetapi yang terjadi justru terjadinya gangguan depresi hingga membuat remaja terjebak dalam <i>toxic relationship</i> (hubungan tidak sehat). | | & Wulan, 2017) | | | | | |
| 2 | Muhammad Syafi Zaka | “pengaruh Hubungan | Kekerasan yang terjadi | Penelitian ini bertujuan | 1) Bentuk verbal Kekerasan dalam | Variabel bebas : | Penelitian ini menggunakan | Sampel yang digunakan 10% dari | Berdasarkan hasil penelitian dapat | Berdasarkan kesimpulan di atas |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|----------------|---|--|--|--|---|--|---|---|---|
| | (2022) | tidak sehat (toxic relationship) terhadap kesehatan mental mahasiswa bimbingan konseling Islam IAIN KUDUS” | dalam hubungan merupakan masalah yang signifikan bagi remaja. Karena dampak buruk yang akan dialami mereka. Selain dampak fisik seperti luka-luka terdapat juga dampak pada kesehatan mental remaja. Dampak yang sering ditemukan pada korban kekerasan dalam hubungan adalah turunnya self-esteem pada diri remaja, tingginya rasa cemas, depresi, rasa takut, rasa benci, dan gejala somasi seperti perubahan berat badan, | untuk menjelaskan pengaruh hubungan tidak sehat (<i>toxic relationship</i>) terhadap kesehatan mental mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Kudus | bentuk verbal tidak hanya terjadi pada saat individu berteriak atau berbicara dengan intonasi yang tinggi, tetapi dapat terjadi juga dengan intonasi yang halus sekalipun. Kekerasan verbal ini terjadi ketika individu ingin mempengaruhi kestabilan dan kontrol emosi karakter orang lain. 2) Bentuk fisik Kekerasan dalam bentuk fisik dilakukan dengan melibatkan kontak langsung dan ditujukan untuk menimbulkan perasaan mengintimidasi, mencederai atau melukai anggota tubuh. | <i>toxic relationsh ip</i> Variabel terikat : Kesehatan mental | metode kuantitatif dengan teknik penelitian survei menggunakan analisis regresi linier sederhana pada taraf signifikansi 5% atau 0,05. Teknik pengambilan data yang peneliti gunakan adalah kuesioner dan dokumentasi. | jumlah populasi 482 mahasiswa yakni 48 responden. | disimpulkan bahwa tingkat toxic relationship mahasiswa BKI dalam kategori sedang. Dan juga tingkat kesehatan mental mahasiswa BKI dalam kategori sedang. Diketahui juga bahwa kesehatan mental mahasiswa BKI dapat dipengaruhi oleh toxic relationship, hal tersebut dapat dibuktikan dengan persamaan $Y = 238,643 + (-1,643) X$. persamaan tersebut memberikan arti bahwa apabila toxic relationship bernilai 0 (nol) maka kesehatan mental bernilai 238,643, dan setiap penambahan nilai pada toxic relationship 1 angka maka | maka peneliti memberikan saran sebagai berikut: 1. Mahasiswa Hubungan yang tidak sehat (toxic relationship) memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan mental. Maka dari itu mahasiswa diharapkan mampu mengontrol kehidupan sosialnya yang dimana membutuhkan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dan menjalin hubungan yang sehat agar berdampak sehat pula pada kesehatan mentalnya. 2. Peneliti selanjutnya Agar bisa lebih mengembangkan lagi penelitian terhadap toxic relationship karena dengan perkembangan sosial yang pesat 61 hubungan bisa dijalin dengan siapa saja |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/ theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|---|---|--|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | sakit kepala, toxic relationship, dan gejala disosiasi seperti shock, penyangkalan, kebingungan dan mati rasa secara psikologis. Dari berbagai dampak yang dialami remaja yang mengalami kekerasan dalam hubungan hubungan adalah terjadinya toxic relationship. | | | | | | kesehatan mental mengalami penurunan sebesar 1,643. Dan dapat diketahui pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental mahasiswa sebesar 37,1% yang sesuai dengan hasil koefisien determinasi. | bahkan dengan orang yang tidak pernah kita temui berdasarkan teknik penelitian kaulitatif atau dengan kuantitatif yang lebih baik lagi atau dengan variabel lain |
| 3 | Venia Nabila, Wina Lova Riza & Puspa Rahayu Utami Rahman (2022) | Pengaruh gaya kelekatan terhadap <i>Toxic Relationshi p</i> pada mahasiswa teknik Elektro Universitas | Menurut Wulandari (dalam Alfiani, 2020) Menjelaskan bahwa <i>Toxic relationship</i> sangat berbahaya dalam sebuah hubungan | tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti ada tidaknya pengaruh gaya kelekatan terhadap toxic relationship | Analisis aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Koefisien korelasi aitem-total dengan formula korelasi corrected item-total correlation coefficient dengan | variabel bebas (gaya kelekatan) variabel tergantung (<i>toxic relationship</i>). | Penelitian ini berbentuk kausal memakai metode penelitian kuantitatif dengan skala toxic relationship (Mayorita, 2021) dan skala ECR (Experience in Close Relationship) (Brennan, Clark & | Wawancara dilakukan kepada 21 mahasiswa Teknik Elektro Angkatan tahun 2019 Universitas Singaperbangsa Karawang. Sampel dalam penelitian ini | hasil uji regresi linear sederhana adalah $0,034 < 0,05$ sehingga dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini berarti ada pengaruh attachment style terhadap <i>toxic</i> | Dalam penelitian ini tidak disampaikan apa yang menjadi keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya. |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sampel | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|----------------|--------------------------|---|--|--|----------|---|--|--|---|
| | | Singaperbangsa Karawang. | terutama dalam berpacaran. Menurut Mayorita (2021) ada juga satu faktor yang memengaruhi seorang individu mengalami toxic relationship diantaranya yakni kepribadian, faktor kepribadian yang dimaksud adalah gaya kelekatan tidak aman yaitu cemas (anxiety), individu dengan kekhawatiran berlebih akan menjadi takut ditinggalkan oleh pasangan. Ketakutan tersebut adalah alasannya | pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. | menggunakan bantuan program SPSS 24.0 for windows, dengan nilai validitas dikatakan valid jika nilai r hitung > 0,3 (Azwar, 2019) dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan tehnik regresi linier sederhana. Tehnik ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh gaya kelekatan terhadap toxic relationship pada mahasiswa teknik elektro universitas singaperbangsa karawang. Proses perhitungan menggunakan program SPSS 24.0 for windows. | | Shaver dalam Levine & Heller, 2019). Tehnik pengambilan sampel yang dipakai peneliti adalah dengan Nonprobability sampling. tehnik yang dipakai yakni menggunakan sampling kuota. Peneliti menggunakan tehnik pengumpulan data berupa skala dalam bentuk google form dan studi literatur. | sebanyak 118 orang dari semua responden yang didapatkan. | <i>relationship</i> pada mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang Hasil perhitungan koefisien regresi sederhana diatas memperlihatkan nilai koefisien konstanta adalah sebesar 71,432 koefisien variabel bebas (X) adalah sebesar -0,407. Sehingga diperoleh persamaan regresi $Y=71,432 - 0,407X$. Pada penelitian ini ada pengaruh yang disumbangkan oleh variabel attachment style terhadap toxic relationship sebesar 3,8% ($R^2 = 0,038$) dan 96,2% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. | |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/ theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sample | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|-------------------|-----------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|------------------|---|-------------------------|-------------------|---|
| | | | mempertahankan suatu hubungan dalam kondisi apa pun, termasuk dilecehkan secara emosional dalam pacaran secara berulang. (Andayu, Rizkyanti dan Kusumawardhani, 2019). Menurut John Bowlby (dalam Mayorita, 2021) penemu teori gaya kelekatan, menggambarkan kelekatan sebagai ikatan emosional yang memengaruhi perilaku seseorang dari usia anak sampai dewasa. | | | | | | | |
| 4 | Devi Tassya Tiara | Budapest Internationa | Penelitian ini berfokus pada | Penelitian ini | Motif adalah kekuatan yang | Variabel bebas : | Metode penelitian yang digunakan oleh | Sample : remaja di Kota | Hasil menunjukkan | Bertahan dalam hubungan yang penuh |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|----------------------------------|--|--|---|---|---|--|-------------------------|--|--|
| | Anggreini & Catur Nugroho (2022) | l Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal) : “Motives and Meanings of Toxic Relationships in Adolescent Interpersonal Relationships in Pontianak City” | remaja yang terjerat dalam keadaan tidak sehat hubungan dalam pacaran. Hubungan beracun adalah hubungan di mana Tidak ada rasa dukungan satu sama lain. Hubungan ini melibatkan kekerasan emosional, orang tua beracun, dan verbal dan kekerasan psikologis nonverbal. | membahas Fenomenologi motif & makna hubungan beracun untuk mengetahui apa motifnya dan bagaimana menafsirkan tidak sehat hubungan, dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan Pendekatan fenomenologis terhadap motif dan makna. | ada pada manusia yang mendorong mereka untuk melakukan sesuatu (Walgito, 2010). Motif adalah alasan perilaku yang mendasari tindakan manusia (Guay et al., 2010). Fenomenologi berdasarkan pemikiran Alfred Schütz didasarkan pada pengalaman dalam kehidupan sehari-hari aktor sosial yang menjalaninya (Trujillo, 2018). Dalam penelitian ini, hasil teori fenomenologis Alfred Schütz ditemukan, yang membagi motif menjadi motif sebab dan motif berurutan dari tiga informan yang cocok dengan | -variabel situasional : hubungan <i>Toxic relationshi p</i> Variabel terikat : Interpersonal remaja | peneliti adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. | Pontianak. | bahwa bentuk kekerasan yang dialami oleh informan Menjadi bentuk kekerasan verbal dan digital karena tindakan Diambil oleh pasangan mereka adalah tindakan membatasi kebebasan. Si informan tetap bertahan karena kebiasaan hidup bersama, bagus kasih sayang, takut sendirian, dan ancaman yang diberikan pasangannya | kekerasan adalah bukan jalan yang baik untuk kesehatan mental; Memang semua tindakan pasti ada tujuannya, tapi bagaimana caranya Selalu berpikir tentang memberi dan menerima tindakan? Berdasarkan penelitian tentang motif dan makna toxic relationship di antara remaja di Kota Pontianak, remaja di Kota Pontianak sudah memahami dampaknya hubungan beracun. Namun, kebanyakan memilih untuk tinggal karena takut kehilangan, bagus kasih sayang, dan keengganan untuk memulai hubungan baru |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|--|--|--|--|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | kriteria yang telah ditentukan. | | | | | |
| 5 | Adelle Forth , Sage Sezlik, Seung Lee, Mary Ritchie, John Logan, and Holly Ellingwood (2022) | International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology : "Toxic Relationships: The Experience and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships" | Empat ratus lima puluh tujuh mantan dan pasangan intim saat ini dari individu dengan sifat psikopat direkrut dari kelompok pendukung online. Korban melaporkan berbagai pengalaman dan berbagai gejala negatif yang melibatkan konsekuensi emosional, biologis, perilaku, kognitif, dan interpersonal. Tingkat keparahan psikopati dan maladaptive coping secara signifikan terkait dengan peningkatan | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi konsekuensi kesehatan fisik dan mental yang dilaporkan oleh pasangan intim individu dengan sifat psikopat, dengan fokus khusus pada menentukan apakah strategi koping dan jenis dan keragaman viktimisasi mempengaruhi keparahan gejala psikologis. | Psikopati adalah sindrom yang ditandai dengan fitur interpersonal (yaitu, muluk-muluk, menipu), afektif (yaitu, kurangnya penyesalan, emosi dangkal), gaya hidup (yaitu, impulsif, pengambilan risiko), dan penyimpangan sosial (yaitu, kontrol kemarahan yang buruk, kegiatan kriminal) Kombinasi dari sifat-sifat ini dapat memiliki efek bencana pada individu yang memilikinya, serta orang-orang yang mereka temui. Individu psikopat cenderung bertindak impulsif dan tidak | Variabel situasional: <i>Effects of Psychopathy</i> Variabel terikat : <i>Toxic relationship</i> | Menggunakan metode kuantitatif | Peserta adalah 457 pria berbahasa Inggris (n = 48, 10,5%) dan wanita (n = 409, 89,5% antara usia 21 dan 71 yang terlibat asmara dengan pasangan dengan sifat psikopat tingkat sedang hingga tinggi sebelum atau selama partisipasi studi mereka. | Hasil kami sangat menunjukkan bahwa meskipun pasangan intim korban psikopat mengalami berbagai konsekuensi kesehatan fisik dan mental, tingkat keparahan gejala-gejala ini memang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain (yaitu, strategi koping, tingkat karakteristik psikopat yang ada, jenis viktimisasi). Korban dilaporkan mengalami efek psikologis dan fisiologis yang sebanding dengan gejala yang dilaporkan oleh korban kejahatan umum, bullying, bullying di tempat kerja, dan | terbatasnya jumlah penelitian yang menyelidiki efek berinteraksi dengan individu yang memiliki karakteristik psikopat, penelitian saat ini dirancang untuk fokus pada pengalaman korban yang mengidentifikasi diri sebagai terlibat secara intim dengan pasangan dengan sifat psikopat. |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|----------------|------------------|---|--------------------------------|---|----------|---|-------------------------|--|---|
| | | | PTSD dan depresi , sementara adaptive coping hanya terkait dengan penurunan depresi. Analisis regresi mengungkapkapa n bahwa mengalami banyak bentuk viktimisasi memprediksi peningkatan PTSD dan gejala depresi. Memeriksa konsekuensi spesifik yang dialami oleh pasangan intim individu dengan sifat psikopat dapat membantu pengembangan intervensi pengobatan individual yang ditujukan untuk mitigasi gejala, | | terganggu oleh konsekuensi dari tindakan mereka, selama tindakan tersebut mengarah pada kepuasan diri langsung atau keuntungan pribadi. | | | | kekerasan pasangan intim Konsekuensi ini beragam dan termasuk konsekuensi emosional, efek biologis, kesulitan perilaku, dan kesulitan interpersonal. | |

| No | Penulis Jurnal | Judul Penelitian | Gap / Masalah | Topik/fokus /tujuan penelitian | Konsep/ theoretical framework | Variabel | Metode (teknik analisis,alat ukur yang digunakan,dll) | Setting/konteks/sa mple | Temuan | Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya |
|----|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | | | pemulihan, dan pencegahan viktimisasi di masa depan. | | | | | | | |
| 6 | Dinda Adilla, Dwi Amalina Putri, Ayu Diah Nurjunima, Novela, Puan Harum Majid, Fayyaadh, Brahua, Azzahra Julia Nadina, Annisa Syifa Azzahrah, Salma Firmanda, Ghina Ulayya, Sonya Damayant, Aliatunnisa Amanda, Tasya Amelia Sari, Alvin Destian Ronaldi, dan Fathiya Ar Ghina Khansa (2023) | Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences : “Toxic relationships among female muslim studentd in Urban Aeas” | Toxic relationship adalah toxic relationship yang tidak sehat dan tidak bahagia, atau hubungan yang tidak saling mendukung. Hubungan semacam ini sangat rentan terhadap membuatnya tidak produktif, gangguan mental, membuat emosional ledakan yang mengarah pada kekerasan. | Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan yang tidak sehat dalam hubungan beracun perempuan perkotaan di kalangan remaja. Hubungan beracun karena hubungan yang tidak sehat berdampak tentang konflik internal. | Biasanya toxic relationship ini terjadi a Banyak di perkotaan, karena orang tua remaja cenderung menyediakan miskin pengasuhan dan kurangnya kasih sayang dari orang tua mereka. | Variabel bebas: -variabel situasional: Hubungan Toxic relationships. -variabel personal : jenis kelamin | Penelitian Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan survei kuesioner, kumpulan data statistik. | Peserta penelitian yang dipilih adalah siswa perempuan dengan rentang usia (18-22). Jumlah yang mengisi kuesioner ini sebanyak 143 responden. | Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa toxic relationship pada wanita urban menunjukkan bahwa wanita dalam kategori yang lebih dominan mengalami toxic Hubungan | Dalam penelitian ini tidak disampaikan apa yang menjadi keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya. |

2.4. Kerangka Konseptual

Toxic relationship merupakan segala jenis hubungan dimana orang tidak saling mendukung, banyak terjadi konflik, adanya pihak yang berusaha melemahkan pihak lainnya, penuh persaingan, kurang adanya kekompakan, dan tidak ada rasa hormat didalamnya. *Toxic relationship* dapat terjadi dan ditemui di berbagai hubungan, seperti hubungan pekerjaan, pertemanan, percintaan bahkan hubungan keluarga sekalipun. Hubungan yang tidak sehat dapat menyebabkan buruknya kesehatan mental bagi seseorang yang berada di dalamnya (Glass 1995).

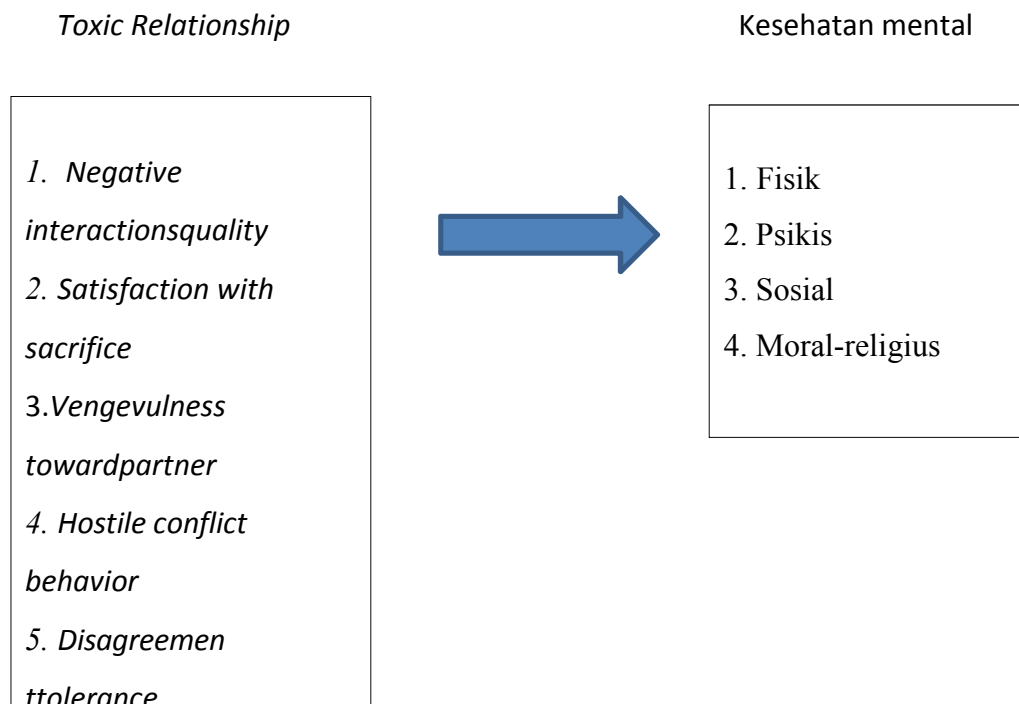
Keterkaitan *toxic relationship* dalam kesehatan mental yaitu *toxic relationship* merupakan hubungan yang beracun yang dirasakan oleh seseorang dan dapat memberikan dampak secara fisik dan emosional. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian dari Solferino dan Tessitore (2021) Keterkaitan *toxic relationship* dalam kesehatan mental yaitu *toxic relationship* dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan remaja serta berdampak pada kesehatan mental remaja. Karena *toxic relationship* merupakan hubungan yang berdasarkan pada adanya emosi negatif dari pasangannya seperti keegoisan, ketidaknyamanan, ketidakpercayaan, tekanan, menutup ruang gerak dalam bersosial dan mengembangkan potensi yang dimiliki, adanya rasa cemburu dan posesif yang berlebihan, menjadikan sebagai pelampiasan atas permasalahan yang di hadapi dan selalu menyalahkan, dan bahkan mendapatkan ancaman jika tidak memenuhi semua keinginan dari pasangannya tersebut (Alfiani,2020).

Keterkaitan *toxic relationship* dalam kesehatan mental yaitu pengaruh kekerasan psikis memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental karena perasaan yang tidak nyaman dihasilkan dari dampak kekerasan psikis. Jika dilihat dari perkembangan kognitif psikologi, sosial, emosi kekerasan psikis berdampak pada kesehatan mental anak, anak menjadi takut cemas, kurang percaya diri, tidak konsentrasi belajar, dan tidak bisa beradaptasi dengan orang lain (Riani, 2021).

Keterkaitan *toxic relationship* dalam kesehatan mental pada Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Praptiningsih dan putra (2021) menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kekerasan verbal yang diterima dari sebuah hubungan tidak sehat atau *toxic relationship* dengan obsesi untuk kurus, perfeksionisme, impulsif, dan hambatan sosial. Kekerasan verbal maupun non-verbal yang diterima seseorang akan memberikan dampak serius seperti rusaknya harga diri, berkurangnya rasa percaya diri, hingga pengalaman traumatis (WHO, 2018).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diukur yaitu *toxic relationship* dan kesehatan mental. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan kesimpulannya.

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual



2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada remaja perempuan di kota Medan.

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental remaja perempuan di kota Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada sebanyak dua variabel penelitian, ialah: variabel bebas serta variabel tergantung. Bagi Sugiyono (2013) variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu yang jadi variabel dalam penelitian ini ialah:

Variabel bebas (x) : *Toxic Relationship*

Variabel tergantung (y) : Kesehatan Mental

3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Toxic Relationship

Toxic relationship adalah hubungan yang membuat salah satu pasangan merasa negatif, tidak dihargai, diremehkan, atau diserang. Perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang antara lain agresi fisik, psikologis, atau emosional. *Toxic relationship* diukur

berdasarkan skala yang di kemukakan oleh Fincham dan Linfield (1997) yang terdiri dari 5 dimensi yaitu : *negative interactions quality, satisfaction with sacrifice, vengefulness toward partner, hostile conflict behaviour, dan disagreement tolerance.*

3.2.2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kemampuan jiwa untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan dalam upaya mencapai kepuasan dan kebahagiaan ataupun ketentraman hidup sehingga terhindar dari gangguan jiwa dalam melakukan penyesuaian dengan masalah. Variabel kesehatan mental diukur berdasarkan skala yang dikemukakan oleh Yusuf (2011) yang terdiri dari 4 dimensi yaitu : fisik, psikis, sosial, moral-religius.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah remaja perempuan dengan indikator usia remaja akhir menurut Santrock (2003) yaitu 18-21 tahun, yang tinggal di Kota Medan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Saptutyingsi, & Setyaningrum (2020), mengatakan bahwa populasi merupakan segala hal yang menyangkut objek penelitian sebagai sumber data penelitian, seperti tumbuhan, hewan, manusia, sumber daya, fenomena, dan sebagainya. Dalam penelitian ini di peroleh data terakhir

Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) Kota Medan terdapat 92.265 jumlah remaja perempuan yang berusia 15-19 tahun dan 96.608 jumlah yang berusia 20-24 tahun yang ada di Kota Medan.

3.4.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan dalam memilih sampel sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Ciri-ciri responden dalam penelitian ini adalah :

1. Remaja perempuan berusia 18-21 tahun yang sudah memiliki pasangan
2. Bertempat tinggal di Kota Medan

Dalam Penelitian ini, peneliti melakukan *A priori power analysis* untuk menentukan jumlah sampel yang di perlukan dengan menggunakan aplikasi G*power versi 3.1.9.2. *Effect size* di dapat dari penelitian sebelumnya yaitu Izzati (2022) mendapatkan hasil *effect size* = 0.326, α = 0,05 dan *power* (1- β) = 0,95 yang pada akhirnya menghasilkan jumlah sampel sebesar 97 subjek.

Maka dengan *A priori power analysis*, jumlah responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 118 remaja berusia 18-21 tahun.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk dan konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar,2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *toxic relationship* dengan skala kesehatan mental.

Skala Likert yaitu suatu skala yang berfungsi untuk mengukur beberapa besar tingkat kesetujuan dan tidak setuju seseorang terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam *skala likert* terdiri dari favorable dan unfavorable, yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam proses pelaksanaannya, skala psikologi ini dibagikan kepada responden yang merupakan sampel penelitian melalui kuisisioner dan *google form*. Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

| Pilihan Jawaban | Bentuk Pernyataan | |
|---------------------|-------------------|-------------|
| | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Tabel 3.1 Kriteria penilaian *skala likert Toxic Relationship*

| Pilihan Jawaban | Bentuk Pernyataan | |
|---------------------|-------------------|-------------|
| | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert Kesehatan Mental

3.6. Pelaksanaan Penelitian

3.6.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala yang dipakai adalah skala *toxic relationship* dan skala kesehatan mental disusun berdasarkan aspek-aspek *toxic relationship* menurut Fincham dan Linfield (1997) yang terdiri dari *negative interactions quality*, *satisfaction with sacrifice*, *vengefulness toward partner*, *hostile conflict behaviour*, dan *disagreement toleranc*.

Demikian juga dengan skala kesehatan mental menurut Yusuf (2011). Aspek-aspek tersebut terdiri dari fisik, psikis, sosial, moral-religius. Penyusunan skala ini dilakuka dengan membuat *blueprint* dan kemudian di operasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan.

| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|--------------------------------------|--|----------------------|----------------|--------|
| | | | Favorabel | Unfavorabel | |
| 1. | <i>Negative interactions quality</i> | Dominasi komunikasi satu arah hingga kekerasan secara verbal | 1,11,13,23,24,25,33, | 2,12,14,26,34, | 12 |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|---|-------------------|------------------|----|
| 2. | <i>Satisfaction with sacrifice</i> | Ketidakseimbangan dalam memberikan perhatian dan dukungan pada pasangan dan adanya perasaan tidak adil atau terbebani secara berlebihan dalam hal | 4,17,19,29,31,37, | 3,18,20,30,32,38 | 12 |
|----|------------------------------------|---|-------------------|------------------|----|

| | | | | | |
|----|------------------------------------|---|----------|----------|---|
| | | pengorbanan yang dilakukan | | | |
| 3. | <i>Vengevulness toward partner</i> | Kemarahan atau keinginan untuk “membalas” agar pasangan merasakan hal yang sama | 5,15,35, | 6,16,36, | 6 |
| 4. | <i>Hostile conflict behaviour</i> | Respon atau reaksi yang tidak terduga dari pasangan yang mungkin sulit dipahami yang dapat mempengaruhi cara berinteraksi dan menyelesaikan konflik | 21,22 | 7,8 | 4 |
| 5. | <i>Disagreement toleranc</i> | Seringnya memaksakan pendapat terhadap pasangan sehingga mengakibatkan individu kehilangan jati diri | 27,28 | 9,10 | 4 |

Tabel 3.3. Blue Print Uji Coba Skala Toxic Relationship

| No | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah |
|----|--------|---|------------|-------------|--------|
| | | | Favorabel | Unfavorabel | |
| 1. | Fisik | Individu mengalami perkembangan tubuh yang normal dan dapat menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dan mampu menyelesaikan tugas dengan efektif dan efisien sesuai dengan yang ditetapkan | 21,22 | 13,14,15,16 | 6 |
| 2. | Psikis | Individu mampu untuk mengelola stress, respek terhadap diri sendiri dan oranglain sehingga dapat berpikir kreatif,realistis,objektif, mampu menyatakan pendapat dan memiliki perasaan bebas untuk memilih | 23,24,25 | 17,18,19,20 | 7 |
| 3. | Sosial | Individu mampu merasakan dan memahami perasaan orang lain tanpa menghakimi, atau responsif terhadap | 7,8,9 | 4,5,6 | 6 |

| | | | | | |
|----|----------------|---|-------|----------|---|
| | | kebutuhan dan emosi orang lain dalam situasi sulit atau membutuhkan pertolongan, serta mau bersifat toleran tanpa memandang kelas sosial,tingkat pendidikan, agama,suku, ras atau warna kulit | | | |
| 4. | Moral-religius | Kesediaan individu untuk menjalankan ibadah dan ketaatan kepada ajaran agama yang diyakini sehingga mampu menjadi orang jujur,amanah dan ikhlas dalam beramal | 1,2,3 | 10,11,12 | 6 |

Tabel 3.4. Blue Print Uji Coba Skala Kesehatan Mental

3.6.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Pelaksanaan tes skala *toxic relationship* dan kesehatan mental pada remaja di kota Medan, dengan proses penyebaran skala dilakukan secara langsung dan online dengan bentuk *google form*. Uji coba ini bertujuan untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak.

Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS 24.0 for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya, item yang tidak lolos akan

dihilangkan/dihapus, selanjutnya untuk item yang lolos akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya.

| No | Aspek | Nomor Item | | Jumlah |
|----|--------------------------------------|------------|-------------|-----------|
| | | Favorabel | Unfavorabel | |
| 1. | <i>Negative interactions quality</i> | 25,33 | 12 | 3 |
| 2. | <i>Satisfaction with sacrifice</i> | 4, 17,31, | - | 3 |
| 3. | <i>Vengevulness toward partner</i> | 5 | - | 1 |
| 4. | <i>Hostile conflict behaviour</i> | 21 | - | 1 |
| 5. | <i>Disagreement toleranc</i> | 9 ,27 | - | 2 |
| | Total | 9 | 1 | 10 |

Tabel 3.5. Blue Print Skala Toxic Relationship

| No | Aspek | Nomor Item | | Jumlah |
|----|----------------|------------|-------------|-----------|
| | | Favorabel | Unfavorabel | |
| 1. | Fisik | | 13,14,15,16 | 4 |
| 2. | Psikis | 23,24,25 | 17,18,19,20 | 7 |
| 3. | Sosial | 7,8 | 4,5 | 4 |
| 4. | Moral-religius | 1,2,3 | 10,11,12 | 6 |
| | Total | 8 | 13 | 21 |

Tabel 3.6. Blue Print Skala Kesehatan Mental

3.6.3. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti akan menyebarkan kuesioner secara langsung dan melalui media *Google Form* kepada remaja berusia 18-21 tahun di kota Medan melalui *whatsapp*, *facebook*, dan *instagram*. Responden diminta untuk mengisi semua pernyataan tersebut sesuai dengan dirinya.

3.7. Analisis Data

Metode analisis data adalah suatu langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian dan menguji hipotesis yang

telah di tentukan,dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode analisis kuantitatif dengan regresi sederhana yang digunakan untuk menguji pengaruh *toxic relationship* dengan kesehatan mental remaja perempuan di Kota Medan. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal, sebaliknya apabila signifikansi kurang dari 0,05 berarti data tidak berdistribusi normal.

b) Uji linearitas

Menurut Sugiyono (2013) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Hubungan yang linier antara variabel bebas dan tergantung dapat dilihat apabila nilai $p > 0,05$, sebaliknya apabila nilai $p < 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung

dinyatakan tidak linear (Arikunto,2016). Apabila kedua variabel tidak memenuhi asumsi linearitas maka analisis regresi tidak dapat dilanjutkan.

3.7.2. Uji Hipotesa

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi regresi linear sederhana dengan menggunakan program SPSS 20.0 for windows. Teknik analisis statistik regresi linear sederhana ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel *toxic relationship* dengan variabel kesehatan mental. Uji hipotesis penelitian dapat diterima apabila nilai sig $p < 0,05$ dan jika $p > 0,05$ maka hipotesis ditolak.