

Toxic Relationship: Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls

Toxic Relationship: Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Perempuan

Viktoria Margaretha Tampubolon¹, Ervina M. R. Siahaan², Ronald P. Pasaribu³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-06-27

Revisi 2024-10-22

Diterima 2025-02-18

Keyword:

Adolescent Girls;

Mental Health;

Toxic Relationship

ABSTRACT

A toxic relationship is a relationship that makes the partner feel underestimated, this will of course affect the mental health of a person. The purpose of this study is to determine the influence of toxic relationships on mental health in adolescent girls in Medan City. This study uses a quantitative method, and the research subjects are 118 adolescent girls aged 18-21 years who already have a partner and live in the city of Medan. The results of the study showed that there was an influence of $r = 0.301$ with $p = 0.001 < 0.05$, so it can be concluded that toxic relationships affect mental health in adolescent girls in Medan City.

ABSTRAK

Toxic relationship adalah hubungan yang membuat pasangan merasa diremehkan, hal ini tentu saja akan mempengaruhi kesehatan mental dari seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada remaja perempuan di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan subjek penelitiannya sebanyak 118 remaja perempuan berusia 18-21 tahun yang sudah memiliki pasangan dan tinggal di Kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh $r = 0,301$ dengan $p = 0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* berpengaruh terhadap kesehatan mental pada remaja perempuan di Kota Medan.

Kata Kunci

Kesehatan Mental;
Remaja Perempuan;
Toxic Relationship

Copyright (c) 2025 Viktoria Margaretha Tampubolon, Ervina M. R. Siahaan, Ronald P. Pasaribu

Korespondensi:

Viktoria Margaretha Tampubolon

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

Email: viktoria.tampubolon@student.uhn.ac.id



LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari anak-anak ke dewasa, yang membawa banyak perubahan fisik, kognitif dan sosio-emosional (Karimah, 2021). Perkembangan emosi pada 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 masalah emosional jika tidak dikendalikan dengan baik (Devita, 2019).

Kesehatan mental pada kelompok remaja penting dalam perkembangan psikososial remaja (Stuart, 2013). WHO (2018), menyatakan bahwa Prevalensi gangguan emosional dan mental pada orang yang berusia 10-19 tahun mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari kondisi kesehatan mental terjadi pada usia 14 tahun namun, kasus ini tidak terdeteksi dan tidak diobati karena berbagai alasan, termasuk kurangnya pengetahuan dan kesadaran pada kalangan petugas kesehatan, atau stigma yang menghalangi remaja untuk mencari bantuan, hal ini berdampak pada kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja.

Journal JAMA Psychiatry (2021) menyebutkan bahwa resiko kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh tempat tinggalnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Medan (BPS, 2022) terdapat 92.265 jumlah remaja perempuan berusia 15-19 tahun dan 96.608 jumlah yang berusia 20-24 tahun yang ada di Kota Medan. Syahrir (2023) menjelaskan bahwa Medan merupakan salah satu Kota yang mengutamakan pendidikan sebagai salah satu kriteria peningkatan kualitas dan kapasitas sumber daya manusia. Pada tahun 2022, jumlah siswa pada pendidikan menengah diperkirakan mencapai 229.945 orang, dimana dari jumlah tersebut siswa yang mengalami gangguan mental ada sekitar 5.560 orang. Situasi ini tidak hanya disebabkan oleh lingkungan keluarga, tetapi juga disebabkan karena gaya hidup yang bebas, dimana para siswa sudah mengenal minuman keras dan narkoba, serta makan makanan yang tidak memenuhi persyaratan pelayanan kesehatan di Kota Medan.

Evendi (2018) menyatakan bahwa masa remaja identik dengan pergejolan mental yang mempengaruhi gaya hidup dan perilaku. Proses pencarian jati diri membuat remaja untuk mencoba hal baru. Dalam proses pencarian jati diri, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Remaja akan mencoba hal-hal baru yang mereka anggap menarik, seperti berpacaran. Pacaran tentu membawa dampak positif dan negatif dalam kehidupan seorang remaja. Pacaran positif adalah hubungan yang sehat, dengan memenuhi standar kesehatan fisik, emosional, sosial (Nessya, 2021). Masa remaja merupakan usia yang rentan, dimana pengendalian diri, emosi, kemandirian dan proses pendewasaan masih belum optimal. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan terjerumus dalam *toxic relationship* (Praptiningsih, 2021).

Istilah "*toxic*" mengacu pada hubungan yang mengandung perilaku berbahaya dan merugikan (Priscilia, 2023). *Toxic relationship* dapat membentuk stres yang akan

mempengaruhi kesehatan mental (Wang, dkk., 2020). Hubungan yang *toxic* memang tidak dapat kita hindari, berpacaran pada masa ini sering kali memengaruhi perkembangan remaja dan hubungan antara dua lawan jenis, dan dalam beberapa kasus salah satu pasangan dapat memberikan dampak negatif pada pasangannya, situasi ini disebut dengan *Toxic Relationship* (hubungan beracun). Kekerasan dalam pacaran tergolong pada kekerasan personal. Kekerasan dalam pacaran memiliki tiga tingkat, yang pertama yaitu kekerasan verbal dan emosional. Tingkat kedua adalah kekerasan seksual, dan terakhir yaitu kekerasan fisik (Astari & Santosa, 2019).

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran disebabkan oleh berbagai faktor: kesalahpahaman dalam komunikasi, perasaan cemburu, perselingkuhan, tidak menuruti perintah atau larangan dari pacar, 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 harus memiliki kepekaan yang mendalam agar tidak serampangan menyikapi perilaku *toxic relationship* dengan mendampingi korban agar tidak mengalami trauma (Praptiningsih & Putra, 2021).

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. Permasalahan yang dialami dapat dilihat di lingkungan sekitar, seperti beberapa remaja terutama para mahasiswa yang baru masuk perkuliahan mengalami gangguan mental, dan bersifat pendiam serta menarik dirinya dari lingkungannya, dan jarang berinteraksi dengan sosial. 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*.

Penelitian yang berkaitan dengan *toxic relationship* tidak hanya dilakukan oleh penulis. Namun sebelumnya telah ada pembahasan terkait studi kasus hubungan tidak sehat (*toxic relationship*) mengenai kesehatan mental mahasiswa konseling Islam, Penelitian ini dilakukan oleh Zaka (2022) dengan menyebarkan kuesioner kepada 48 responden mahasiswa bimbingan Konseling Islam angkatan 2018-2021. Berdasarkan hasil penelitiannya, tingkat *toxic relationship* di kalangan mahasiswa BKI dalam kategori sedang dan pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa yang sesuai dengan hasil koefisien determinasi sebesar 37,1%.

Peneliti mewawancarai 3 remaja perempuan dan melakukan survei pada 23 remaja perempuan yang berusia 18-21 tahun. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, remaja yang berada dalam hubungan *toxic* akan merasa tidak berdaya karena selalu mendapatkan ancaman dari pasangannya. Remaja juga tidak akan memiliki keberanian untuk melakukan perlawanan, sehingga hanya bisa menuruti apa yang dikatakan oleh pasangannya tersebut. Hubungan seperti itu dapat membuat harga diri

seseorang menurun karena diperlakukan secara tidak tepat dan menurunkan ekspektasi mereka terhadap hubungan tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 26 februari 2024, terdapat 34,8% responden mudah marah hingga menyakiti diri sendiri dan 52,2% pernah putus asa dan berpikir untuk mengakhiri hidup, hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja masih belum optimal (Suswati, dkk 2023).

Diantara berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran, *toxic relationship* termasuk kedalam kekerasan psikis, karena *toxic relationship* dapat menimbulkan kesulitan hidup bagi salah satu pihak, menurunkan produktivitas dalam hidup, dan berujung pada memburuknya kesehatan mental individu (Zaka, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suswati, dkk (2023) yang menemukan bahwa 65,6% responden memiliki kesehatan mental yang buruk.

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

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan regresi sederhana yang digunakan untuk mengetahui arah dari pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat.

Subyek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 118 remaja berusia 18-21 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: (1) remaja perempuan berusia 18-21 tahun yadang sudah memiliki pasangan dan (2) tinggal di Kota Medan. Dalam Penelitian ini, peneliti melakukan *A priori power analysis* untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan 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*, 118 remaja perempuan berusia 18-21 tahun yang tinggal di Kota Medan dilibatkan dalam penelitian ini.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, yang dibagikan kepada remaja perempuan yang memiliki pasangan di kota Medan. Skala yang dipakai adalah skala *toxic relationship* dan skala kesehatan mental disusun berdasarkan aspek-aspek *toxic relationship* menurut Fincham dan Linfield (1997) sebanyak 10 item dengan reliabilitas 0,850 dan skala kesehatan mental menurut Yusuf (2011) sebanyak 21 item dengan reliabilitas 0,912. Masing-masing dari skala dikelompokkan dalam pernyataan favorable dan unfavorable dengan empat alternatif jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana yang digunakan untuk mengetahui arah dari pengaruh variabel bebas (*toxic relationship*) terhadap variabel teikat (kesehatan mental). Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Seluruh metode analisis data menggunakan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan subjek penelitian ini berjumlah 118 remaja perempuan berusia 18-21 tahun. Skala yang dibagikan oleh peneliti kepada subjek penelitan, telah memperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan usia dan tempat tinggal. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik Subjek berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	%
1	18	10	8,4%
2	19	19	16,3%
3	20	43	36,4%
4	21	46	38,9%

Berdasarkan hasil usia dapat dilihat sampel berusia 21 tahun berjumlah 46 orang (38,9%), berusia 20 tahun berjumlah 43 orang (36,4%), berusia 19 tahun berjumlah 19 orang (16,3%) dan berusia 18 tahun berjumlah 10 orang (8,4%).

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan tempat tinggal

No	Tempat tinggal	Jumlah	(%)
1.	Medan Amplas	4	3,3%
2.	Medan Area	8	6,7%
3.	Medan Baru	9	7,6%
4.	Medan Barat	1	0,8%
5.	Medan Deli	1	0,8%
6.	Medan Denai	10	8,4%
7.	Medan Helvetia	6	5,0%
8.	Medan Johor	10	8,4%
9.	Medan Kota	13	11,0%
10.	Medan Labuhan	1	0,8%
11.	Medan Marelان	3	2,5%
12.	Medan Perjuangan	29	24,5%
13.	Medan Petisah	1	0,8%
14.	Medan Polinia	1	0,8%
15.	Medan Sunggal	5	4,2%
16.	Medan Selayang	2	1,6%
17.	Medan Tembung	4	3,3%
18.	Medan Timur	10	8,4%

Berdasarkan tempat tinggal dapat diketahui sampel yang berada di kecamatan Medan Perjuangan berjumlah 29 orang (24,5%), Medan Kota berjumlah 13 orang (11,0%), Medan Denai berjumlah 10 orang (8,4%), Medan Johor berjumlah 10 orang (8,4%), Medan Timur berjumlah 10 Orang (8,4%), Medan Baru berjumlah 9 orang (7,6%), Medan Area

berjumlah 8 orang (6,7%), Medan Helvetia berjumlah 6 orang (5,0%), Medan Sunggal berjumlah 5 orang (4,2%), Medan Amplas berjumlah 4 orang (3,3%), Medan Tembung berjumlah 4 orang (3,3%), Medan Marelan berjumlah 3 orang (2,5%), Medan Selayang berjumlah 2 orang (1,6%), Medan Barat berjumlah 1 orang (0,8%), Medan Deli berjumlah 1 orang (0,8%), Medan Labuhan berjumlah 1 orang (0,8%), Medan Petisah berjumlah 1 orang (0,8%), Medan Polonia berjumlah 1 orang (0,8%).

Tabel 3. Frekuensi dan presentase subjek

Subjek	Kategori	Frekuensi	%
Toxic Relationship	Sedang	35	29,7%
	Tinggi	81	68,6%
Kesehatan Mental	Sedang	93	78,8%
	Tinggi	18	15,3%

Berdasarkan kriteria kategori diatas, frekuensi pengaruh *toxic relationship* pada remaja perempuan adalah pada kategori sedang 35 (29,7%) orang dan kategori tinggi sebanyak 81 (68,6%) orang. Frekuensi kesehatan mental pada remaja perempuan adalah pada kategori sedang 93 (78,8%) orang dan kategori tinggi sebanyak 18 (15,3%) orang.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Hasil uji regresi sederhana

Toxic Relationship dengan moral-religius (Y4)				
Faktor	T hitung	T tabel	P	Keterangan
<i>Negative interactions quality (x1)</i>	1.552	1,658	0.170	Tidak signifikan
<i>satisfaction with sacrifice (x2)</i>	1.701	1,658	0.001	Signifikan
<i>Vengevilness toward partner (x3)</i>	1.472	1,658	0.085	Tidak signifikan
<i>Hostile conflict behaviour (x4)</i>	1.690	1,658	0.001	Signifikan
<i>Disagreement tolerance (x5)</i>	1.719	1,658	0.001	Signifikan

Dari hasil uji hipotesis pada tabel. 6 menunjukkan bahwa analisis koefisien uji regresi linear sederhana diidentifikasi melalui signifikan ($0,001 < 0,05$), kemudian pada nilai T_{hitung} sebesar 3,395 sedangkan pada nilai T_{tabel} sebesar 1,658. Hasil hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variable *toxic relationship* dengan kesehatan mental. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
<i>Toxic Relationship</i>	,074	Normal
Kesehatan Mental	,157	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4, diketahui bahwa variabel *toxic relationship* dan variabel kesehatan mental menunjukkan nilai *KolmogorovSmirnov Z* = 0.074 ($\text{sig} > 0.05$) dan nilai signifikansi 0.157 ($\text{sig} > 0.05$). Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa nilai residual kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Mean Square	F	Sig.
<i>Toxic Relationship</i> dengan kesehatan mental	80,914	1,352	,163

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas pada tabel 5, diketahui bahwa variabel *toxic relationship* dan variabel kesehatan mental menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* = 0.163 yang berarti ($\text{sig} > 0.05$). Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Dari hasil uji analisis persamaan regresi yang menggunakan program SPSS for windows 20 variabel *toxic relationship* dan kesehatan mental sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 39,503 + 0,433x$$

Berdasarkan hasil analisis persamaan regresi diatas diketahui bahwa nilai *constant toxic relationship* pada kesehatan mental sebesar 39,503.

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Parsial

Toxic Relationship dengan fisik (Y1)				
Faktor	T hitung	T tabel	P	Keterangan
<i>Negative interactions quality (x1)</i>	1.725	1,658	0.000	Signifikan
<i>satisfaction with sacrifice (x2)</i>	1.582	1,658	0.068	Tidak signifikan
<i>Vengevilness toward partner (x3)</i>	1.830	1,658	0.005	Signifikan
<i>Hostile conflict behaviour (x4)</i>	1.498	1,658	0.060	Tidak signifikan
<i>Disagreement tolerance (x5)</i>	1.826	1,658	0.000	Signifikan
Toxic Relationship dengan psikis (Y2)				
Faktor	T hitung	T tabel	P	Keterangan
<i>Negative interactions quality (x1)</i>	1.729	1,658	0.000	Signifikan
<i>satisfaction with sacrifice (x2)</i>	1.811	1,658	0.000	Signifikan

<i>Vengevilness toward partner (x3)</i>	1.367	1,658	0.120	Tidak signifikan
<i>Hostile conflict behaviour (x4)</i>	1.778	1,658	0.005	signifikan
<i>Disagreement tolerance (x5)</i>	1.821	1,658	0.000	signifikan
Toxic Relationship dengan sosial (Y3)				
Faktor	T hitung	T tabel	P	Keterangan
<i>Negative interactions quality (x1)</i>	1.773	1,658	0.003	Signifikan
<i>satisfaction with sacrifice (x2)</i>	1.891	1,658	0.000	Signifikan
<i>Vengevilness toward partner (x3)</i>	1.403	1,658	0.086	Tidak signifikan
<i>Hostile conflict behaviour (x4)</i>	1.590	1,658	0.070	Tidak signifikan
<i>Disagreement tolerance (x5)</i>	1.801	1,658	0.000	Signifikan

Hasil analisis parsial variabel toxic relationship (X) dengan kesehatan mental (Y), diketahui apabila nilai t hitung > t tabel dan nilai p < 0.05 memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek terikat yaitu fisik. Pengaruh antara toxic relationship (X) dengan psikis (Y2) memiliki hubungan yang signifikan terhadap aspek terikat. Pengaruh toxic relationship (X) dengan sosial (Y3) yaitu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek terikat. Pengaruh toxic relationship (X) dengan moral-religius (Y4) yaitu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek terikat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental pada remaja perempuan di Kota Medan. Dalam penelitian ini, nilai koefisien determinasi (R Square) tercatat sebesar 0,09 yang berarti bahwa besarnya Pengaruh variabel X (Toxic Relationship) terhadap variabel Y (Kesehatan Mental) adalah sebesar 9% , sementara 91% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti tekanan sosial, masalah keuangan, ketidakmampuan dalam mengelola stres, kurang dukungan dari teman dan keluarga, kemiskinan, pengalaman traumatik, pemikiran yang berlebihan yang dapat menyebabkan hilangnya kendali atas kenyataan, serta kurangnya interaksi dengan Tuhan (Anjara, dkk 2021). Kontrol rasional pada remaja masih dipengaruhi emosi, sehingga remaja membutuhkan dukungan dari orang tua, masyarakat sekitar dan juga dirinya sendiri (Rini, 2020).

Hasil deskripsi kategorisasi berdasarkan usia ditemukan pada remaja perempuan di Kota Medan pada kategorisasi toxic relationship dan kesehatan mental paling tinggi berada di usia 20 dan 21 tahun, hasil ini menjelaskan bahwa terdapat faktor usia yang dapat mempengaruhi remaja terjebak dalam toxic relationship sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja perempuan tersebut. Dukungan terhadap pernyataan ini diperoleh dari penelitian Evendi (2018) yang mengungkapkan bahwa masa remaja sering kali diwarnai oleh gejala mental yang dapat berdampak pada gaya hidup dan perilaku individu. Proses penemuan jati diri remaja mendorong mereka untuk mengeksplorasi pengalaman baru dalam hidup. Selama penemuan identitas ini, remaja sering kali memiliki rasa ingin tahu yang besar. Mereka cenderung mencoba berbagai hal yang dianggap menarik, terutama mengenai pengalaman baru seperti berpacaran yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya. Masa remaja adalah fase yang rentan, di mana

kemampuan untuk mengendalikan diri, emosi, kemandirian, dan kematangan belum sepenuhnya terbentuk. Keadaan ini berpotensi menyebabkan remaja mudah terperangkap dalam hubungan beracun (Praptiningsih, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izzati (2022), yang menunjukkan bahwa banyak remaja di Bekasi mengalami toxic relationship dengan tingkat sedang, dimana mereka menghadapi keposesifan, dominasi komunikasi satu arah, adanya kekerasan yang bersifat verbal dan non-verbal, serta hambatan untuk berkembang yang dapat memberikan dampak buruk baik secara psikologis maupun sosial. Akibat yang mungkin dialami remaja di Bekasi yang terlibat dalam toxic relationship sedang atau tinggi antara lain, kurangnya interaksi sosial, munculnya distorsi kognitif, penurunan kemampuan berkonsentrasi, kecemasan, penurunan motivasi dan produktivitas bahkan depresi, hingga kecenderungan eating disorders. Sementara itu, individu yang merasa memiliki harga diri negatif akan cenderung merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga, dan selalu menyalahkan diri sendiri atas ketidakmampuannya. Remaja dengan harga diri rendah biasanya lebih suka menarik diri, kurang berkontribusi terhadap ide-ide dan enggan bersosialisasi (Nurhaini, 2018).

Kerusakan yang disebabkan oleh toxic relationship tidak hanya berdampak buruk pada hubungan itu sendiri, tetapi juga dapat merugikan individu yang terlibat didalamnya (Wismanto, 2019). Toxic relationship dapat menimbulkan gangguan mental bagi remaja yang mengalaminya, hal ini dibuktikan dengan berbagai penelitian yang melibatkan para korban toxic relationship dalam konteks pacaran, persahabatan, dan keluarga. Salah satu penelitian yang relevan yang telah dilakukan oleh Wulandari (2021) yang membahas toxic relationship dalam berpacaran. Penelitian ini memberikan gambaran tentang toxic relationship, termasuk pembatasan dalam interaksi sosial, kurangnya keterbukaan diri pada lingkungan, name-calling, gaslighting, kekerasan fisik, dan kerugian ekonomi, yang semuanya dapat menjadi faktor utama pemicu masalah kesehatan mental pada seseorang.

Berdasarkan hasil uji analisis parsial yang telah dilakukan terhadap aspek variabel bebas toxic relationship terhadap variabel terikat kesehatan mental yaitu fisik, psikis, sosial dan moral-religius mendapatkan hasil bahwa tidak semua aspek variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan terhadap semua aspek variabel terikat.

Kekerasan fisik menurut Surya, dkk (2024) merupakan bentuk kekerasan yang meliputi tindakan seperti memukul

dan mengancam, yang muncul sebagai dampak negatif yang kompleks dan bersifat multidimensional. Kekerasan fisik dalam hubungan pacaran bisa mencakup tindakan kekerasan seperti memukul, menendang, menarik rambut, meninju, atau bentuk kekerasan fisik lain yang bertujuan untuk menyakiti pasangan. Tindakan kekerasan fisik seperti ini berpotensi menyebabkan luka fisik, menimbulkan ketakutan, serta merusak kesejahteraan emosional para korban. Penelitian yang dilakukan oleh Saskia dan timnya (2023) menunjukkan adanya dominasi dalam hubungan cinta yang berakibat pada penindasan terhadap salah satu pihak, baik dengan kesadaran maupun tanpa disadari.

Kesehatan mental sejajar dengan kesehatan fisik, keduanya sangat penting dan saling memengaruhi (Devita & Yeni, 2019). Kesehatan mental mencakup usaha untuk menghadapi stress, adaptasi, interaksi sosial, serta berkaitan dengan pengambilan keputusan (Putri, dkk., 2015). Gazi (2013) menjelaskan bahwa orientasi dominasi sosial berpengaruh secara signifikan mempengaruhi dukungan terhadap kekerasan. Penelitian oleh Anantri (2015) juga menunjukkan bahwa remaja yang merasa memiliki kontrol atas pasangan mereka cenderung bersikap positif terhadap kekerasan dalam hubungan dan menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar untuk memberikan efek jera.

Hubungan Pacaran pada remaja seringkali dipengaruhi oleh minimnya nilai-nilai agama, seperti pelaksanaan ibadah sesuai kepercayaan mereka. Anak-anak yang kurang memiliki panduan agama lebih rentan terjebak dalam perilaku zina (Agustina & Atqia, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ndoa & Hia (2024) juga menunjukkan bahwa Sebagian dari remaja tidak dapat mengidentifikasi mana tindakan yang layak dan tidak layak untuk dilakukan selama berpacaran. Perilaku-perilaku demikian bisa saja dilatarbelakangi oleh konsep dan pemahaman yang keliru tentang pacaran dan bisa juga mengindikasikan kemerosotan moralitas di kalangan remaja.

Sebagai remaja, senantiasa mengendalikan diri dan terlibat dalam kegiatan yang lebih bermanfaat demi pengembangan jati diri (Saskia, dkk., 2023). Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang kuat menerima dan menghargai dirinya sendiri. Harga diri yang baik adalah penilaian terhadap kondisi diri sendiri, penilaian terhadap keadaan diri dan potensi pribadi, serta penerimaan terhadap kelemahan yang ada, sedangkan harga diri yang rendah berarti penilaian yang tidak memuaskan terhadap kondisi diri sendiri. Tidak puas, selalu melihat diri Anda sebagai orang yang kurang dan tidak menghargai kelebihan Anda (Madjid, 2020).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, dengan judul pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental remaja perempuan di Kota Medan menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *toxic relationship* dan variabel kesehatan mental remaja berusia 18-21 tahun yang ada di Kota Medan.

Hasil penelitian *toxic relationship* pada remaja perempuan di kota Medan rendah dan variabel kesehatan mental remaja perempuan di Kota Medan tinggi. Hasil

kategorisasi aspek-aspek *toxic relationship* dan kesehatan mental pada remaja di kota Medan, didapatkan bahwa aspek yang memiliki kategorisasi yang paling tinggi adalah *satisfaction with sacrifice* dan *vengefulness toward partner* untuk *toxic relationship*, dan aspek psikis dan sosial untuk kesehatan mental.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan berniat menjalankan riset penelitian dengan tema yang sama, penelitian ini dapat dijadikan referensi sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu psikologi serta diharapkan agar dapat menambah dan meningkatkan hasil dari penelitian yang dirasa masih memiliki kekurangan dan dapat untuk dilengkapi. Peneliti dapat memperluas fokus penelitian dengan mempertimbangkan faktor jenis kelamin seperti laki-laki dan perempuan, populasi usia dewasa awal, kriteria berdasarkan jangka waktu hubungan pacaran yang sedang dijalani saat ini, dan individu yang tinggal bersama orangtua atau tinggal di kost.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A., & Atqia, W. (2021). Pengaruh Pacaran Terhadap Akhlak Siswa di SNK Muhammadiyah Karanganyar. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(3), 314-325. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Ali, M., & Ansori, M. (2017). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Anantri, K. M. (2015). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi remaja putri terhadap perilaku kekerasan dalam pacaran di sma "x" kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3 (3), 908-916
- Anjara, S. G., Brayne, C., & Van Bortel, T. (2021). Perceived causes of mental illness and views on appropriate care pathways among Indonesians. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00497-5>
- Astari, C., Pudjo, H., Jurusan, S., & Komunikasi, I. (n.d.). *Hubungan antara Kualitas Komunikasi Keluarga dan Persepsi tentang Abusive Relationship dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran Kelompok Usia Dewasa Muda*. <https://www.komnasperempuan.go.id/file/p>
- Badan Pusat Statistik kota Medan (2022). Jumlah Penduduk Kota Medan Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa). <https://medankota.bps.go.id/indicator/12/102/1/jumlah-penduduk-kota-medan-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin.html>
- Depkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Di akses pada tanggal 20 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasilriskesdas-2018.pdf>
- Devita, yeni. (2019). Prevalensi Masalah Mental Emosional Remaja di Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(1).
- Evendi, I. (2018). Kekerasan Dalam Berpacaran (*studi pada siswa SMAN 4 Bombana*). *Ejournal Neo Societal*, 3(2)
- Gazi. (2013). Menguji pengaruh identitas sosial, orientasi dominasi sosial, persepsi keterancaman terhadap dukungan atas kekerasan. Diakses dari Pusat Penelitian dan Penerbitan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Izzati, F. (2022). Hubungan Antara Toxic Relationship Dan Kecenderungan Eating Disorders Pada Remaja Di Bekasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Jailani, M. (n.d.). Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran. In *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies* | (Vol. 49).
- JAMA Psychiatry (2021). Studi: Ada Hubungan Antara Tinggal di Kota dan Gangguan Jiwa.
- Karimah, K. (2021). Kesepian dan Kecenderungan Perilaku Menyakiti Diri Sendiri pada Remaja dari Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 367-380. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Madjid, M. A. (2020). Harga Diri Dan Virginity Value Dengan Perilaku Seksual Pra Nikah Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 767-778. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Malfasari, E., Sarimah, R., Febtrina, R., Hemiayanti, S., Payung, N., Pekanbaru, J., Tamtama, N., Timur, L. B., Sekaki, P., & Tim, L. B. (n.d.). *KONDISI MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA*.
- Ndoa, P. K., & Hia, E.C. (2024). Moralitas Berpacaran Di Kalangan Remaja: Studi Penelitian Di SMA 1 Mandrehe. *Jurnal Magistra*. 2(1). 59-66. <https://doi.org/10.62200/magistra.v2i1.76>

- Nessya, I. A. (n.d.). Perilaku Berpacaran Pada Anak Usia Sekolah Dasar yang Orangnya Bercerai di Kota Samarinda. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 164–174. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Nurhaini, D., Kunci:, K., Konsumtif, P., Diri, K., & Diri, P. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. 6(1), 92–100.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 138 – 149
- Priscilia, Punia, N., & Mahadewi, A. (2023). Fenomena Perilaku Toxic Relationship Dalam Hubungan Berpacaran Kawula Muda Di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi : Sorot*, 3(2)
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. 5(1), 54–62. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Rini, W. (2020). Komunikasi Interpersonal Orang Tua Dengan Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 513–528. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Saskia, K., Prihatin Idris, F., Promosi Kesehatan, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., & Gizi, P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja di kota Makassar. *In Window of Public Health Journal* (Vol. 4, Issue 3).
- Surya, M. S. H., Ikhwanasyah, M. H., & Armanto, R. G. (2024). Kekerasan fisik dalam pacaran remaja. *Jurnal Kajian Sosiologi*. 13(1), 105-116. <http://dx.doi.org/10.21831/dimensia.v13i1.69110>
- Suswati, W., Elyas Arif Budiman, M., Nuris Yuhbaba Fakultas Kesehatan, Z., dr Soebandi, U., Soebandi No, J. D., Jember, K., & Timur, J. (n.d.). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural Kbaupaten Jember. In *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 3).
- Syahrir, L. (2023) Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah d Kota Mdan : Longitudinal Tentang Gaya Hidup dan Kesehatan. *Jurnal Ilmiah Maksitek* 8(2).
- Townsend, M., & Morgan, K. (2018) *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice*. Penerbit : F.A. Davis
- Wang, D. dkk. (2020) “Clinical Characteristics of 138 Hospitalized Patients with 2019 Novel Coronavirus-Infected Pneumonia in Wuhan, China,” *JAMA -Journal of the American Medical Association*, 323(11), hal. 1061–1069. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.1585>
- WHO. (2018). Adolescent Mental Health. Diakses pada tanggal 21 Januari 2019 dari: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mentalhealth>.
- Wismanto MS. (2019). Kenali Toxic Relationship dan Antisipasinya”(Di presentasikan dalam seminar: No More Toxic Relationship, UNIKA)
- Wulandari, R., Yunindiwati., & Lidya. (2021) Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Skripsi*. Fakultas sosiologi. Palembang : Universitas Sriwijaya.
- Yusuf, Syamsu (2011). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Zaka, M. S. (2022). Hubungan Tidak Sehat (Toxic Relationship) Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. *Skripsi*. Jawa Tengah : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.