

Dampak *Toxic Relationship* Pada Kesehatan Mental Dan Fisik Mahasiswa di Universitas Negeri Manado

Marssel Michael Sengkey ^{1*}, Nova Lisye Sinaulan ², Airin Jesica Sondakh ³, Aristanthya Inria ⁴, Schwarz Jitro Miclaren Tamboto ⁵

^{1,2,3,4,5}Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jln. Kampus FIPP UNIMA Tomohon, Gedung Psikologi, 95445, Indonesia

E-mail: mmsengkey@unima.ac.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1228>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 09 July 2025

Revised: 18 July 2025

Accepted: 26 July 2025

Kata Kunci

Toxic Relationship, Kesehatan Mental, Kesehatan Fisik

Keywords

Toxic Relationship, Mental Health, Physical Health



ABSTRACT

Toxic Relationship terdiri dari dua kata, yaitu toxic yang artinya racun, dan kata relationship yang artinya keterhubungan. penelitian ini menggali dampak Toxic Relationship pada kesehatan psikologis Mahasiswa di Universitas Negeri Manado. Toxic Relationship sendiri memberikan rasa tidak aman pada diri sendiri bahkan lingkungan sekitar dan dampak terparahnya dapat memberikan dampak pada fisik maupun mental bagi korban. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena hal seperti ini termasuk fenomena yang terjadi di kalangan anak muda usia 18-23 tahun, penulis melakukan wawancara kepada narasumber terkait untuk mendalami mengenai Toxic Relationship. Dalam metode penelitian kualitatif ini, Wawancara dilakukan terhadap 5 orang yang pernah mengalami Toxic Relationship untuk mendengarkan berbagai pendapat dan memahami apa saja yang mereka rasakan dan dampak apa saja yang terjadi pada mereka setelah menjalankan dan berada pada Toxic Relationship, juga bagaimana cara mereka keluar dari situasi itu. Hasil penelitian berdasarkan wawancara dengan lima narasumber, ditemukan tanggapan dari narasumber mengenai Toxic Relationship yaitu : Hubungan Yang Merugikan Diri Sendiri, Menggunakan kata-kata kasar, Membuat Cemas, Stress dan Depresi, Membuat Trauma. Oleh itu Toxic Relationship pada mahasiswa Universitas Negeri Manado berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik..

Toxic Relationship consists of two words, namely toxic, which means poison, and relationship, which means connection. This study explores the impact of Toxic Relationships on the psychological health of students at Manado State University. A Toxic Relationship itself creates a sense of insecurity in oneself and even in the surrounding environment, and its most severe impact can affect both the physical and mental well-being of the victim. This study employs a phenomenological approach because such phenomena occur among young people aged 18–23 years. The researcher conducted interviews with relevant sources to delve deeper into the concept of a Toxic Relationship. In this qualitative research method, interviews were conducted with five individuals who had experienced Toxic Relationships to hear their perspectives, understand their feelings, and assess the impacts they experienced after being in such relationships, as well as how they managed to exit those situations. Based on interviews with the five informants, the following responses regarding Toxic Relationships were identified: Self-harming relationships, using harsh words, causing anxiety, stress, and depression, and causing trauma. Therefore, Toxic Relationships among students at the University of Manado have a significant impact on mental and physical health.



access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Marssel Michael Sengkey, et al (2025). Dampak *Toxic Relationship* Pada Kesehatan Mental Dan Fisik Mahasiswa di Universitas Negeri Manado . 4(1), 2418-2424

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1228>

PENDAHULUAN

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. Hubungan beracun adalah hubungan yang didalamnya dapat merugikan salah satu atau semua pihak yang dapat menyebabkan salah seorang tersakiti baik fisik maupun mental. Astuti (2022) (dalam Maharani & Kalifa, 2024) Tanda-tanda dari *Toxic Relationship* meliputi perasaan tidak aman dalam menjalani hubungan, pemberian komentar negatif, kecemburuan yang berlebihan, kritik yang tajam, perilaku merendahkan, sikap egois, dan ketidakjujuran, yang semuanya dapat mengakibatkan seseorang merasa lebih buruk. Wismanto (2019) (dalam Tampubolon et al., 2025) Kerusakan yang disebabkan oleh *Toxic Relationship* tidak hanya berdampak buruk pada hubungan itu sendiri, tetapi juga dapat merugikan individu yang terlibat didalamnya

Toxic Relationship merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh. 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. *Toxic Relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Dalam hal ini mengacu kepada beberapa masalah di antaranya, masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejolak batin. 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 mental bahkan fisiknya (Cera Keny et al., 2023). Munculnya *Toxic Relationship* dalam suatu hubungan dapat menimbulkan sikap pesimistis, dipenuhi emosi negatif dan berujung pada konflik internal yang pada akhirnya berujung pada kecemasan, bahkan depresi. Jika kondisi ini berlangsung lama dan tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan jantung, hingga berujung pada kematian (Fitriani et al., 2024)

Berdasarkan CATAHU Komnas Perempuan pada tahun 2023 mencatat bahwa kekerasan oleh mantan pacar menjadi kasus kekerasan terhadap perempuan yang tertinggi. Dengan rincian tercatat ada sebanyak 713 kasus kekerasan mantan pacar disusul dengan kekerasan dalam pacaran 422 kasus. Komnas Perempuan juga menuturkan bahwa korban dengan rentang usia 16 - 24 tahun umumnya mengalami kekerasan oleh mantan pacar dan kekerasan dalam pacaran. Lembaga Perlindungan Perempuan dan Anak Korban Kekerasan di Yogyakarta pada periode Juli-Agustus 2021 menyebutkan ada korban pelecehan seksual 35 kasus, kekerasan dalam pacaran 34 kasus, dan korban pemerkosaan 8 kasus. Fakta tersebut tentu saja mengerikan untuk kita dengar, hal yang sama juga terjadi di Indonesia. Sayangnya, masyarakat Indonesia kurang peduli dengan kasus kekerasan dalam hubungan pacaran. Dari data tersebut, dapat kita lihat bahwa *Toxic Relationship* di dalam sebuah hubungan pacaran masih banyak terjadi di Indonesia yang menyebabkan konflik batin yang akan mengarah kepada depresi, kecemasan, hingga bunuh diri. Hubungan yang beracun menghasilkan efek psikologis yang berat kepada korbannya (lian, 2023).

Whitney & Llyod, (2010) (dalam Pendidikan & Vol, 2025) *Toxic Relationship* ditandai dengan dinamika destruktif seperti manipulasi emosional, pengendalian yang berlebihan, kekerasan verbal, dan perilaku merendahkan. Pada dewasa awal, konteks *Toxic Relationship* bisa lebih kompleks karena adanya ketergantungan emosional yang tinggi dan kesulitan dalam menetapkan batasan yang sehat. Oleh karena itu penelitian ini menggali dampak *Toxic Relationship* pada kesehatan psikologis Mahasiswa di Universitas Negeri Manado. *Toxic Relationship* sendiri memberikan rasa tidak aman pada diri sendiri bahkan lingkungan sekitar dan dampak terparahnya dapat memberikan dampak pada fisik maupun mental bagi korban. Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang *Toxic Relationship* pada Mahasiswa dan pembaca serta dampaknya pada Kesehatan mental dan fisik mahasiswa, agar mahasiswa dan pembaca lebih peduli terhadap hubungan-hubungan yang sedang dijalani. Dari penelitian ini harapannya dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tanggapan-tanggapan, aspek-aspek, dan dampak *Toxic Relationship* kepada mahasiswa dengan lebih

baik agar mahasiswa dan pembaca sekiranya mendapat wawasan terhadap maraknya *Toxic Relationship* yang terjadi pada mahasiswa juga pada semua kalangan.

METODE

Metode yang digunakan adalah menerapkan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Metode kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa atau fenomena, dengan fokus pada pengalaman yang dialami, termasuk tingkah laku, persepsi, tindakan, dan motivasi secara menyeluruh dan bertujuan untuk menjelaskan fenomena secara jelas, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena hal seperti ini termasuk fenomena yang terjadi di kalangan anak muda usia 18-23 tahun, penulis melakukan wawancara kepada narasumber terkait untuk mendalami mengenai *Toxic Relationship* (Cera Keny et al., 2023). Dalam metode penelitian kualitatif ini, penulis mengumpulkan data melalui proses wawancara untuk menganalisis apa yang menjadi faktor terjadinya. Dan Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Manado pada Program Studi Psikologi angkatan 2023 di Sulawesi Utara.

Lenaini (2021) (dalam Mental & Fisik, n.d.) Pengecekan keabsahan hasil penelitian berdasarkan triangulasi yaitu sumber, metode, dan data. Penelitian ini memperoleh informan yaitu dengan cara teknik Purposive Sampling. Sumber data dalam penelitian ini memiliki pengalaman tentang fenomena yang sedang di bahas atau informan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Penulis melakukan wawancara kepada 5 orang yang tentunya mengalami pengalaman *Toxic Relationship* dengan sudut pandang yang berbeda-beda. Wawancara dilakukan terhadap narasumber untuk mendengarkan berbagai pendapat dan memahami apa saja yang mereka rasakan dan dampak apa saja yang terjadi pada mereka setelah menjalankan dan berada pada *Toxic Relationship*, juga bagaimana cara mereka keluar dari situasi itu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanggapan

Reaksi seseorang setelah melihat, mendengar, ataupun merasakan sesuatu disebut tanggapan. Tanggapan dapat berupa pendapat dan persetujuan, Pertanyaan bahkan sanggahan. Tanggapan juga dapat berupa reaksi atau respon seseorang setelah melihat, mendengar ataupun merasakan sesuatu. Dengan berbagai pengalaman yang berbeda mengenai *Toxic Relationship* tentunya menyebabkan perbedaan tanggapan mengenai *Toxic Relationship*. Tanggapan ataupun persepsi mengenai *Toxic Relationship* tergantung dari pengalaman dan apa yang dialami seseorang yang pernah dan ada dalam hubungan seperti berikut:

1. Hubungan Yang Merugikan Diri Sendiri

Toxic Relationship tentunya sangat merugikan diri sendiri karena sifatnya yang menguras tenaga baik pikiran dan perasaan seseorang yang berdampak besar dalam kehidupan dan kesejahteraan seseorang. Hubungan ini biasanya di penuh dengan kata-kata kasar, perasaan tidak nyaman, manipulasi emosional yang mengikis kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional seseorang sehingga orang tersebut merasa tidak memiliki kebebasan, merasa tidak pantas dan merasa takut memberikan pendapat yang tentunya itu merugikan diri sendiri. Dan ini serupa dengan tanggapan dari Narasumber (B.N) "Menurut saya hubungan yang toxic itu sangat merugikan diri sendiri/bisa saja untuk kedua belah pihak apalagi dalam pertemanan atau hubungan dengan lawan jenis (pacar)." Juga Narasumber (T.T) "Menurut saya hubungan yang toxic sangat merugikan dua pihak, hubungan yang toxic dapat mengganggu torang pe kesehatan mental. "

2. Menggunakan kata-kata kasar

Penggunaan kata-kata kasar dalam hubungan tentunya membuat salah satu pihak merasa tidak dihargai dan dihormati. Kritik yang digabungkan dengan kata-kata kasar ialah kekerasan verbal. Kekerasan verbal adalah bentuk kekerasan yang menyerang perasaan seseorang melalui kata-kata kasar tanpa menyentuh fisik, kekerasan verbal mengandung kata-kata memfitnah, mengancam, menakut-nakuti, menghina, atau membesar-besarkan kesalahan orang lain. Dan ini serupa dengan tanggapan dari Narasumber (M.A) "itu hubungan yang nda bertutur baik atau komunikasi yang kurang baik atau tidak sopan seperti banyak perkataan yang mengancam bahkan menghina pasangan"

3. Membuat Cemas, Stress dan Depresi

Berawal dari perasaan yang tidak nyaman lalu berkembang menjadi cemas dan stress bahkan depresi, karena berada pada *Toxic Relationship* selain merasa tidak nyaman, juga menyakitkan baik pada mental maupun fisik. Cemas, Stress dan Depresi adalah kondisi psikologis dimana Cemas itu perasaan takut dan khawatir berlebih dan Stress adalah respon fisik dan emosional individu terhadap situasi yang menimbulkan tekanan dan jika stress yang dialami berlebihan atau tuntutan dan tekanan yang dirasakan individu tidak seimbang dengan kemampuan individu tersebut akan membuat individu kewalahan dan cemas. Dan gejala depresi ialah munculnya perasaan-perasaan rendah diri, putus asa, perubahan pola tidur dan makan, kehilangan minat bahkan kehilangan minat menjalani hidup, karena Depresi adalah gangguan suasana hati yang mendalam seperti sedih yang berlangsung dalam jangka waktu yang Panjang ditandai dengan perasaan putus asa dan tidak berguna. Dan ini serupa dengan tanggapan dari Narasumber (A.G) “Yang saya rasakan yah tentunya jadi stress” Juga tanggapan dari Narasumber (T.T) “ketika sadar berada di hubungan yang toxic saya merasa sakit hati dan merasa tidak di hargai atau tidak pantas” Dan tanggapan dari Narasumber (B.N) “cuman kalau fisik ya gampang Lelah”

4. Membuat Trauma

Kondisi psikologis yang terjadi akibat pengalaman atau kejadian yang sangat mengejutkan, menakutkan, atau menyakitkan sehingga meninggalkan bekas mendalam pada jiwa seseorang dan mengganggu kesehatan fisik maupun mentalnya disebut trauma. Saat berada dalam *Toxic Relationship* beberapa individu belum menyadari bahwa mereka sedang dalam *Toxic Relationship* atau korban masih denial, korban mulai menyadarinya saat ia sudah selesai menjalin *Toxic Relationship* dimana mulai mengalami gangguan-gangguan fisik maupun mental dari pengalaman dan kejadian mereka saat berada dalam *Toxic Relationship*. Dan ini serupa dengan tanggapan dari Narasumber (G.M) “Mar pas keluar dari hubungan itu bisa di bilang awal-awal kita pe mental ancor smpe amper bundir, kita pe berat badan ta turun, Kita amper bisa di bilang mo kase tinggal tpe kepercayaan” artinya “tapi waktu hubungan itu berakhir bisa di bilang awalnya mental saya hancur hingga hampir bunuh diri, berat badan saya turun derastis, bahkan hamper meninggalkan kepercayaan saya.” Juga Narasumber (M.A) “kalo dari saya sendiri mungkin hanya ada rasa trauma sedikit dalam arti perasaan” Dan Narasumber (T.T) “pas so kaluar dari hubungan toxic ini kita merasa masih ada trauma untuk memulai dengan orang baru, dan itu memang memengaruhi Kita pe kesehatan mental”

Aspek-aspek

Toxic Relationship atau hubungan yang toxic ditandai dengan pola perilaku yang merusak seperti pengendalian berlebihan, komunikasi yang buruk, manipulasi emosional, ketidaksetaraan, dan kadang-kadang kekerasan. Keberadaan pola-pola tersebut membuat hubungan menjadi tidak sehat dan berdampak buruk pada kesejahteraan emosional, fisik, dan mental kedua belah pihak.

1. Komunikasi yang Buruk

Salah satu ciri hubungan yang beracun (*Toxic Relationship*) adalah adanya komunikasi yang buruk, yang sering kali berupa pembicaraan kasar. Bicara kasar ini dapat dianggap sebagai bentuk kekerasan emosional. Komunikasi yang tidak sehat, seperti perkataan yang kasar, jika dibiarkan, bisa berlanjut menjadi kekerasan fisik dan dapat menyebabkan stres, tekanan emosional, perasaan terluka, atau bahkan dorongan untuk membalas dendam, baik kepada pasangan maupun orang lain. Beberapa contoh dari kekerasan emosional yang terjadi dalam komunikasi yang buruk ini termasuk membentak, menghina, atau merendahkan harga diri, yang dialami oleh lima narasumber dalam penelitian ini.

2. Keinginan untuk Mengontrol Pasangan

Perilaku di mana salah satu pihak berusaha mengatur, mendominasi, dan membatasi kebebasan pasangan dalam berbagai aspek kehidupan. Ini termasuk mengontrol dengan siapa pasangan bergaul, apa yang dipakai, aktivitas yang dilakukan, bahkan sampai membatasi interaksi sosial dan privasi pasangan. Kontrol ini bisa bersifat halus, misalnya membuat pasangan merasa bersalah jika tidak menurut, atau terang-terangan dengan larangan-larangan yang tidak masuk akal

3. Kecemburuan yang Berlebihan

Cemburu yang berlebihan ini bukan sekadar bentuk perhatian, melainkan tanda awal dari hubungan yang toxic karena dapat memicu kontrol berlebihan, manipulasi emosional, hingga kekerasan verbal atau fisik. Contohnya termasuk melarang bergaul dengan orang lain, menyita ponsel pasangan, atau melabrak orang yang dianggap sebagai ancaman.

4. Kurangnya Rasa Percaya Terhadap Pasangan

Ketidakpercayaan sering kali menjadi akar masalah dalam banyak hubungan toxic, menciptakan ketegangan dan sering kali berujung pada pertengkaran yang berlarut-larut. Ketidakpercayaan ini bisa berupa kecurigaan, penyelidikan berlebihan terhadap pasangan, atau perilaku yang merendahkan dan mengisolasi pasangan dari lingkungan sosial mereka.

Tabel 1. Hasil Penelitian Aspek-aspek Toxic Relationship

Perilaku	AG	BN	MA	GB	TT
Mendapatkan kata-kata kasar	✓	✗ (tidak berkata kasar jadi tidak pernah mendapat kata kasar)	✓	✓	✓
Mendapat Tindakan manipulatif	✓	✓	✓	✓	✓
Aktivitas sosial dikendalikan pasangan	✓	✓	✓	✓	✗ (tidak membiarkan diri dikendalikan)
Mendapat Tindakan posesif di ranah pribadi	✓	✓	✓	✓	✗ (tidak membiarkan diri dikekang)
Merasa tidak nyaman	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa kurang dipercaya pasangan	✓	✓	✓	✓	✓
Merasa kurang percaya pada pasangan	✓	✓	✓	✓	✓

Dampak-dampak Toxic Relationship

Wibowo (2023) dalam bukunya menjelaskan bahwa "Perilaku toxic dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Secara mental, paparan terus-menerus terhadap perilaku toxic dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri, rendahnya harga diri, dan rasa tidak berdaya" (Pendidikan & Vol, 2025)

Toxic Relationship berdampak besar bagi kesehatan mental korban tersendiri, dimana korban yang mengalami hubungan beracun dalam keluarga, pasangan, hingga teman cenderung memiliki permasalahan yang sama, pertama tidak memiliki rasa percaya diri, kedua memiliki rasa trauma, ketiga korban cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, keempat korban merasa selalu banyak kekurangan, dan kelima trauma dan tidak percaya diri akan memicu stress dan anxiety, sehingga yang perlu dipahami bahwasannya dampak *Toxic Relationship* ini bisa merusak fisik maupun psikis (Saepudin Kanda & Kivania, 2024).

Berbagai penelitian serupa menjelaskan bahwasannya dampak *Toxic Relationship* pada kehidupan seseorang sangatlah besar sehingga disini peneliti juga menemukan pendapat yang serupa dari Narasumber-narasumber yang diwawancarai peneliti mengenai dampak yang terjadi pada Kesehatan mental dan fisik mereka saat mereka menjalani *Toxic Relationship* juga dampak saat setelah menyelesaikan hubungan beracun tersebut.

1. Dampak terhadap Kesehatan mental

Toxic Relationship berdampak serius terhadap kesehatan mental mahasiswa karena hubungan yang tidak sehat dapat membuat kesehatan mental yang orang yang terjebak dalam hubungan ini merasa tidak nyaman, tertekan, kehilangan kebebasan, stress bahkan ada yang sampai mengalami gangguan mental setelah menjalanhi hubungan yang tidak sehat atau *Toxic Relationship*. Hal ini seperti yang dialami oleh Narasumber AG, MA dan TT, menjalani *Toxic Relationship* membuat mereka stress dimana mereka merasa hanya berfokus pada satu hal saja yaitu hubungan mereka, merasa tidak nyaman,

Dampak Toxic Relationship Pada Kesehatan Mental Dan Fisik Mahasiswa di Universitas Negeri Manado, Marssel Michael Sengkey, Nova Lisye Sinaulan, Airin Jesica Sondakh, Aristanthya Inria, Schwarz Jitro Miclaren Tamboto

tidak memiliki kebebasan, merasa tidak pantas bahkan tidak dihargai oleh pasangan mereka yang dulu karena semua Narasumber dalam penelitian ini sudah selesai dengan hubungan yang tidak sehat mereka.

Dan berdasarkan wawancara dengan Narasumber TT “pas so kaluar dari hubungan toxic ini kita merasa masih ada trauma untuk memulai dengan orang baru. dan itu memang memengaruhi kita pe kesehatan mental”. Yang artinya *Toxic Relationship* memang berdampak pada Kesehatan mental mahasiswa karena *Toxic Relationship* sangat menguras mental, fisik dan emosional dari orang yang menjalaninya

2. Dampak terhadap Kesehatan Fisik

Selain berdampak pada Kesehatan mental seseorang, *Toxic Relationship* juga sangat berdampak besar terhadap Kesehatan fisik. Dampak *Toxic Relationship* terhadap Kesehatan fisik sangat beragam ada yang merasakan saat sedang menjalani hubungan ada juga yang merasakan setelah mengakhiri hubungan atau bahkan saat menjalani hubungan juga setelah mengakhiri hubungan. Seperti saat menjalani hubungan orang yang berada dalam *Toxic Relationship* sangat rentan terkena sakit seperti maag, insomnia dan kelelahan sedangkan setelah mengakhiri hubungan biasanya terjadi kenaikan/penurunan berat badan yang drastis dan penurunan kualitas hidup seperti dari Narasumber GB “Mungkin kalo pas di hubungan itu kita nda tala bagimna mar pas keluar dari hubungan itu bisa di bilang awal-awal Tpe mental ancor sampe amper bundir Tpe berat badan ta turun Kita amper bisa di bilang mo kse tinggal tpe kepercayaan” Jadi selain berdampak pada Kesehatan mental *Toxic Relationship* juga sangat berdampak pada Kesehatan fisik. Berdasarkan hasil wawancara terhadap ke-5 Narasumber, semua Narasumber tidak pernah mendapat kekerasan fisik tetapi *Toxic Relationship* ini lah yang berdampak pada Kesehatan fisik mereka seperti insomnia atau pola tidur yang tidak teratur dapat mempengaruhi Kesehatan, energi dan konsentrasi ataupun seperti Narasumber BN “cuman kalau fisik ya gampang lelah. trs pas so kluar so lega sih diriku” dimana saat menjalani *Toxic Relationship* Narasumber BN mengaku lebih gampang kelelahan dan saat setelah keluar dari hubungan tersebut BN dapat lega.

SIMPULAN

Toxic Relationship atau hubungan beracun yang bisa kita lihat dari berbagai pengalaman yang dibagikan oleh narasumber dapat memberikan dampak negatif bagi orang-orang yang terlibat di dalamnya. Tanda-tandanya meliputi, penggunaan kata-kata kasar, manipulasi, cemburu yang berlebihan yang dapat merusak kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional. Narasumber merasakan dampak psikologis yang cukup berat seperti, stress, cemas, depresi, insomnia, penurunan berat badan, dan bahkan trauma yang berkepanjangan saat keluar dari hubungan tersebut.

Melalui wawancara dengan narasumber, kita mengetahui bahwa pengalaman dalam *Toxic Relationship* dapat menguras energi dan mengganggu kesejahteraan individu. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk lebih memahami dan menyadari masalah ini agar dapat menghindari dan mengatasi situasi hubungan merugikan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penulisan artikel ini. Terima kasih juga kepada para peneliti dan akademisi yang telah memberikan wawasan berharga mengenai dampak *Toxic Relationship* terhadap kesehatan mental dan fisik, khususnya di kalangan anak muda atau lebih tepatnya mahasiswa,

Kami juga berterima kasih kepada Universitas Negeri Manado yang telah menyediakan lingkungan akademis yang mendukung penelitian ini. Ucapan terima kasih ini kami sampaikan kepada teman-teman dan keluarga yang selalu memberikan dukungan moral selama proses penulisan.

Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran kita akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik di tengah hubungan yang sehat.

REFERENSI

- Cera Keny, W., Febrian Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman *Toxic Relationship* dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Fitriani, F., Saputri, E. D., Padelah, Y., Septiana, R., & Jihan, Z. (2024). *Transformasi Toxic Relationship dengan pendekatan cognitive behavioral therapy*. 3(1), 257–262.

- lian. (2023). *Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran*. 5, 1–14.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390.
<https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi%0AE-ISSN>
- Mental, K., & Fisik, K. (n.d.). *Mengenal Perilaku Toxic Relationship dan Dampak Pada Kesehatan Mental dan Fisik Mengenal Perilaku Toxic Relationship dan Dampak pada Kesehatan Mental dan Fisik Abstrak Understanding Toxic Relationship Behaviors and Their Impact on Mental Health and Physical Health Abstract Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling 13 (1) Juni 2024 Mengenal Perilaku Toxic Relationship dan Dampak Pada Kesehatan Mental dan Fisik PENDAHULUAN Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 13(1), 1–5.
- Pendidikan, J. I., & Vol, P. (2025). 2 1,2,. 4(4), 542–554.
- Saepudin Kanda, A., & Kivania, R. (2024). Dampak *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Penelitian Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 118–129.
- Tampubolon, V. M., Siahaan, E. M. R., & Pasaribu, R. P. (2025). *Toxic Relationship : Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls Toxic Relationship : Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Perempuan*. 13(1), 41–47.