

Hubungan Pertemanan *Toxic relationship* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester VII di Universitas Widya Nusantara

Nurmawati Lamang¹, Arniawan², I Made Rio Dwijayanto³

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl Untad 1. Kel Tondo. Kec Mantiukulore, Palu Sulawesi Tengah, 94119.

E-mail: nurlamang01@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5905>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 Februari 2026

Revised: 26 Februari 2026

Accepted: 17 Maret 2026

Kata Kunci

Toxic relationship,
Kesehatan Mental,
Mahasiswa

Keywords

Toxic relationship, Mental
Health, Students



ABSTRACT

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung prestasi akademik dan kualitas hidup mahasiswa, terutama mahasiswa semester VII yang berada pada tahap akhir perkuliahan dan lebih rentan terhadap tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Salah satu faktor yang diperkirakan berpengaruh terhadap kondisi tersebut adalah pertemanan yang bersifat *toxic relationship*, yang ditandai dengan adanya perilaku manipulatif, sikap dominan, minimnya empati, serta pola komunikasi yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pertemanan *toxic relationship* dan kesehatan mental mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 211 mahasiswa semester VII, dengan sampel 68 responden yang dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *toxic relationship* (12 item) dan *Mental Health Inventory* (50 item). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,1% responden berada dalam pertemanan yang bersifat toxic dan 79,4% mengalami gangguan kesehatan mental. Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai p-value 0,006 (<0,05), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dalam pertemanan dan kesehatan mental mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami, semakin besar pula risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa.

Mental health plays a crucial role in supporting students' academic achievement and overall quality of life, particularly for seventh-semester students who are in the final stage of their studies and are more vulnerable to academic, social, and emotional pressures. One factor that is presumed to influence this condition is toxic friendship, characterized by manipulative behavior, dominant attitudes, lack of empathy, and unhealthy communication patterns. This study aims to analyze the relationship between toxic friendship and the mental health of seventh-semester students at Widya Nusantara University. This research employed a quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 211 seventh-semester students, with a sample of 68 respondents selected using proportional stratified random sampling. The instruments used were a toxic relationship questionnaire (12 items) and the Mental Health Inventory (50 items). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of 0.05. The results showed that 72.1% of respondents were involved in toxic friendships and 79.4% experienced mental health problems. The Chi-Square test produced a p-value of 0.006 (<0.05), indicating a significant relationship between toxic friendship and the mental health of seventh-semester students at Widya Nusantara University. Therefore, the higher the level of toxic relationship experienced, the greater the risk of mental health problems among students.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Nurmawati Lamang et al (2026). Hubungan Pertemanan *Toxic relationship* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester VII di Universitas Widya Nusantara <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5905>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesejahteraan individu yang mencakup kemampuan dalam mengelola emosi, menghadapi stres, bekerja secara produktif, serta menjalin relasi sosial yang sehat. *World Health Organization* mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi sejahtera ketika individu mampu menyadari potensinya, mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi bagi komunitasnya (World Health Organization, 2022). Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian karena fase perkuliahan merupakan periode transisi penting menuju kedewasaan yang sarat dengan tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Ketidakseimbangan dalam aspek tersebut berpotensi memunculkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, hingga depresi.

Secara global, prevalensi gangguan mental pada kelompok usia produktif menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 970 juta orang di dunia hidup dengan gangguan mental, dengan depresi dan kecemasan sebagai kondisi terbanyak (World Health Organization, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan angka yang menunjukkan jutaan penduduk mengalami gejala depresi dan kecemasan, sehingga menegaskan bahwa permasalahan kesehatan mental di Indonesia memerlukan perhatian dan intervensi yang berkelanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Fakta ini menegaskan urgensi penelitian yang berfokus pada determinan kesehatan mental mahasiswa (Azzahra, V.M.B. et al, 2025).

Mahasiswa semester VII berada pada fase akhir pendidikan sarjana yang ditandai dengan penyusunan tugas akhir, persiapan memasuki dunia kerja, serta tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Kondisi tersebut seringkali menimbulkan tekanan akademik yang signifikan. Alexander., et al (2025) menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya gejala stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Namun demikian, faktor akademik bukan satu-satunya determinan; kualitas hubungan sosial, khususnya pertemanan, juga memiliki kontribusi besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Hubungan pertemanan pada dasarnya berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Akan tetapi, tidak semua relasi pertemanan bersifat suportif. Fenomena *toxic relationship* dalam pertemanan ditandai dengan perilaku manipulatif, dominasi, kritik berlebihan, kurangnya empati, serta komunikasi yang menyakitkan (Lixia, 2024). Hubungan yang tidak sehat ini dapat menciptakan ketidaknyamanan emosional dan menurunkan harga diri individu. Penelitian Praptiningsih., et al (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial positif.

Dampak *toxic relationship* terhadap kesehatan mental tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berpotensi menimbulkan konsekuensi psikologis berkepanjangan. Simarmata., et al (2023) menemukan bahwa relasi yang penuh manipulasi emosional berkorelasi signifikan dengan munculnya gejala depresi dan rendahnya kepercayaan diri pada mahasiswa. Dalam konteks perkembangan dewasa awal, kondisi ini dapat menghambat pembentukan identitas diri dan kemampuan adaptasi sosial. Oleh karena itu, *toxic friendship* tidak dapat dipandang sebagai persoalan interpersonal semata, melainkan sebagai faktor risiko kesehatan mental yang memerlukan perhatian ilmiah.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji kesehatan mental mahasiswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, kajian yang secara spesifik meneliti hubungan pertemanan *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa semester akhir masih relatif terbatas, khususnya di perguruan tinggi swasta di Sulawesi Tengah. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada tekanan akademik atau

penggunaan media sosial sebagai prediktor gangguan mental (Risnawati., et al, 2022). Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai dinamika relasi pertemanan sebagai determinan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

Berbagai alternatif solusi untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa telah dikemukakan, seperti penyediaan layanan konseling kampus, pelatihan manajemen stres, serta penguatan dukungan sosial positif. Namun, intervensi tersebut akan lebih efektif apabila didasarkan pada pemahaman empiris mengenai faktor risiko yang dominan dalam konteks lokal. Oleh sebab itu, penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pertemanan *toxic relationship* dan kesehatan mental mahasiswa semester VII. Pendekatan ini memungkinkan identifikasi hubungan statistik yang dapat menjadi dasar perumusan kebijakan preventif di lingkungan kampus.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini dirumuskan pada ada atau tidaknya hubungan antara pertemanan *toxic relationship* dan kesehatan mental mahasiswa semester VII. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tersebut secara empiris sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu keperawatan jiwa serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program promotif dan preventif kesehatan mental. Secara operasional, *toxic relationship* didefinisikan sebagai skor kuesioner pertemanan tidak sehat yang berada pada atau di atas nilai rata-rata, sedangkan gangguan kesehatan mental ditentukan berdasarkan skor *Mental Health Inventory* yang berada pada atau di atas nilai rata-rata. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya literatur mutakhir serta menjadi dasar intervensi berbasis bukti dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pertemanan *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16–18 Desember 2025 di Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah. Populasi adalah seluruh mahasiswa semester VII Program Studi S1 Keperawatan angkatan 2022 yang berjumlah 211 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 68 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik Proportional Stratified Random Sampling. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu terdaftar aktif, berada di semester VII, dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pertemanan *toxic relationship*, sedangkan variabel dependen adalah kesehatan mental mahasiswa.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian, penjelasan tujuan penelitian kepada responden, pembagian lembar persetujuan, serta penyebaran kuesioner secara langsung (offline). Data yang digunakan terdiri dari data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner *toxic relationship* (12 item pernyataan) dan kuesioner kesehatan mental *Mental Health Inventory* (50 item pernyataan), serta data sekunder berupa jumlah mahasiswa dari pihak akademik. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya dengan nilai Cronbach's Alpha 0,895 untuk *toxic relationship* dan 0,963 untuk kesehatan mental. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, observasi, wawancara awal, dan dokumentasi. Data yang terkumpul diolah melalui tahap *editing, coding, scoring, entry, cleaning, dan tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia di Universitas Widya Nusantara Tahun 2026 ($f=68$)^a

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur		
20	6	8,8%
21	35	51,5%
22	20	29,4%

23	7	10,3%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	16,2%
Perempuan	57	83,8%

^aTotal sampel keseluruhan ($f=68$) . ^bKarakteristik Responden. ^cSumber: Data primer 2026.

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 35 orang (51,5%), diikuti usia 22 tahun sebanyak 20 orang (29,4%), usia 23 tahun sebanyak 7 orang (10,3%), dan usia 20 tahun sebanyak 6 orang (8,8%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 57 orang (83,8%), sedangkan laki-laki berjumlah 11 orang (16,2%). Data ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan.

Tabel. 2. Distribusi frekuensi pertemanan *toxic relationship* mahasiswa semester VII Universitas Widya Nusantara ($f = 68$)^a.

<i>Toxic relationship</i>	Frekuensi (f) ^c	Presentasi (%) ^d
Mengalami <i>Toxic relationship</i>	49	72,1%
Tidak Mengalami <i>Toxic relationship</i>	19	27,9%
Total	68	100%

^aTotal sampel keseluruhan ($f=5$) . ^bPre Test. ^cSumber: Data primer 2026.

Berdasarkan Tabel 4.2, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa semester VII mengalami *toxic relationship*, yaitu sebanyak 49 orang (72,1%), sedangkan 19 orang (27,9%) tidak mengalami *toxic relationship*. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam pertemanan yang cenderung tidak sehat, sehingga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Tabel 3. Ditribusi frekuensi kesehatan mental mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara ($f = 68$)^a

Kesehatan Mental	Frekuesnsi (f)	Presentase (%)
Ada Gangguan Kesehatan Mental	54	79,4%
Tidak Ada Gangguan Kesehatan Mental	14	20,6%
Total	68	100%

^aTotal sampel keseluruhan ($f=5$) . ^bPost test. ^cSumber: Data primer 2025

Berdasarkan Tabel 4.3, diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa semester VII mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu sebanyak 54 orang (79,4%), sedangkan 14 orang (20,6%) tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori memiliki gangguan kesehatan mental, sehingga kondisi kesehatan mental pada mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara perlu mendapat perhatian khusus.

Tabel 4 Hubungan *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa semester VII di universitas Widya Nusantara ($f = 68$)^a

<i>Toxic relationship</i>	Kesehatan Mental						<i>p-value</i>
	Ada gangguan kesehatan mental		Tidak ada gangguan kesehatan mental		Total		
	f ^c	% ^d	f	%	f	%	
Mengalami <i>toxic relationship</i>	43	(63,2%)	6	(8,8%)	49	(72,1%)	
Tidak mengalami <i>toxic relationship</i>	11	(16,2%)	8	(11,8%)	19	(27,9%)	0,006^e

^aTotal sampel keseluruhan ^b*Toxic relationship*. Kesehatan Mental. ^c f = Frekuensi. ^d% = Persentase. ^e*Uji Chi-Square*. signifikan bila $p < 0,05$. Sumber : Data Primer (2026).

Berdasarkan Tabel 4, analisis hubungan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental, diperoleh bahwa dari 49 responden (72,1%) yang mengalami *toxic relationship*, sebanyak 43 orang (63,2%) mengalami gangguan kesehatan mental dan 6 orang (8,8%) tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Sementara itu, dari 19 responden (27,9%) yang tidak mengalami *toxic relationship*, terdapat 11

orang (16,2%) yang mengalami gangguan kesehatan mental dan 8 orang (11,8%) yang tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Secara keseluruhan, mayoritas responden mengalami gangguan kesehatan mental yaitu sebanyak 54 orang (79,4%), sedangkan 14 orang (20,6%) tidak mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,006 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 68 mahasiswa semester VII Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Widyia Nusantara, dengan rentang usia dewasa awal dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Karakteristik ini sejalan dengan gambaran umum mahasiswa keperawatan yang secara nasional memang lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Secara perkembangan psikologis, mahasiswa semester VII berada pada fase dewasa awal yang rentan terhadap tekanan akademik, tuntutan penyusunan skripsi, serta kecemasan menghadapi dunia kerja.

Secara teoritis, fase dewasa awal merupakan periode transisi yang ditandai dengan pencarian identitas, kemandirian emosional, serta penyesuaian terhadap peran sosial baru. Menurut konsep perkembangan psikososial, individu pada tahap ini menghadapi tantangan relasi interpersonal yang lebih kompleks, sehingga kualitas hubungan sosial sangat berpengaruh terhadap stabilitas emosionalnya. Tekanan akademik dan sosial yang tinggi pada mahasiswa semester akhir juga dapat menjadi faktor predisposisi munculnya gangguan kesehatan mental (Meliala, 2024).

Hasil ini didukung oleh penelitian Alexander., et al (2025) menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibanding semester awal karena beban tugas akhir dan tuntutan kelulusan tepat waktu. Selain itu, penelitian Azzahra, V.M.B. et al, (2025) menunjukkan bahwa kelompok usia mahasiswa termasuk kategori usia produktif yang memiliki risiko signifikan mengalami kecemasan dan depresi akibat tekanan akademik dan sosial.

Peneliti berasumsi bahwa karakteristik responden yang berada pada fase akhir studi dengan tekanan akademik tinggi menjadi kondisi yang memperkuat sensitivitas mahasiswa terhadap kualitas hubungan pertemanan. Artinya, dalam situasi psikologis yang sudah rentan, keberadaan relasi sosial yang tidak sehat berpotensi memberikan dampak yang lebih besar terhadap kesehatan mental mahasiswa.

2. Pertemanan *Toxic Relationship*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 72,1% responden berada dalam kategori mengalami *toxic relationship* dalam pertemanan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester VII pernah atau sedang berada dalam relasi pertemanan yang ditandai oleh perilaku manipulatif, dominasi, kritik berlebihan, kurang empati, maupun komunikasi yang tidak sehat.

Secara teoritis, *toxic relationship* dalam pertemanan ditandai oleh ketidakseimbangan relasi, dominasi satu pihak, kurangnya dukungan emosional, serta adanya kontrol psikologis (Riani, 2021; Lixia, 2024). Hubungan seperti ini menciptakan lingkungan emosional yang tidak aman dan berpotensi memunculkan tekanan psikologis jangka panjang. Teori relasi interpersonal menjelaskan bahwa kualitas hubungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu. Ketika relasi didominasi oleh kritik, manipulasi, dan komunikasi negatif, maka individu cenderung mengalami distress emosional.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Simarmata., et al (2023) menemukan bahwa *toxic friendship* berkontribusi pada munculnya trauma relasional dan kesulitan membangun kepercayaan interpersonal pada mahasiswa. Penelitian lain oleh Anugrah., et al (2024) juga menunjukkan bahwa pertemanan yang tidak sehat berkorelasi dengan munculnya konflik internal, penurunan produktivitas, serta meningkatnya tekanan emosional.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka *toxic relationship* pada mahasiswa semester VII dapat dipengaruhi oleh intensitas interaksi yang tinggi selama masa perkuliahan, tekanan akademik bersama, serta dinamika kelompok yang kompleks. Selain itu, kurangnya keterampilan komunikasi asertif dan regulasi emosi dapat membuat mahasiswa sulit keluar dari hubungan pertemanan yang merugikan.

3. Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 79,4% responden berada pada kategori mengalami gangguan kesehatan mental berdasarkan skor *Mental Health Inventory* (MHI). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa semester VII mengalami distress psikologis berupa kecemasan, depresi ringan, kehilangan kontrol emosi, maupun penurunan kesejahteraan psikologis.

Secara teoritis, kesehatan mental merupakan kondisi keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal (World Health Organization, 2022). Mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal memiliki kerentanan terhadap gangguan mental akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Distres psikologis dapat muncul dalam bentuk gejala emosional, perilaku, maupun fisik.

Penelitian Meliala, (2024) menunjukkan bahwa tekanan akademik dan konflik interpersonal berhubungan signifikan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Algoritme., et al (2022) menyatakan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesejahteraan psikologis dibandingkan mahasiswa dengan relasi sosial yang suportif.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya angka gangguan kesehatan mental pada mahasiswa semester VII tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial yang dijalani. Ketika mahasiswa berada dalam fase penuh tekanan dan tidak mendapatkan dukungan emosional yang sehat dari lingkungan pertemanan, maka kapasitas coping terhadap stres menjadi semakin menurun.

4. Hubungan Pertemanan Toxic Relationship terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil uji bivariat menggunakan *Chi-Square* menunjukkan nilai p-value 0,006 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara pertemanan *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa semester VII di Universitas Widya Nusantara. Secara empiris, mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* cenderung memiliki gangguan kesehatan mental lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengalaminya.

Secara teoritis, hubungan interpersonal yang negatif dapat menjadi stressor psikososial kronis. Teori stres interpersonal menjelaskan bahwa relasi yang penuh konflik, kritik, dan manipulasi dapat mengaktifkan respons stres berkepanjangan yang berdampak pada gangguan kecemasan dan depresi. Toxic friendship menciptakan lingkungan relasional yang tidak aman sehingga individu mengalami penurunan harga diri, rasa tidak berdaya, dan isolasi sosial (Abdulah, 2022).

Hasil ini konsisten dengan penelitian Dalimunthe (2024) yang menyatakan bahwa *toxic relationship* berhubungan dengan munculnya insecure, rendahnya rasa percaya diri, dan depresi pada remaja dan mahasiswa. Penelitian lain oleh Nasution., et al (2023) juga menunjukkan bahwa komunikasi negatif dalam toxic friendship memiliki hubungan signifikan dengan meningkatnya tekanan psikologis dan gangguan emosi.

Peneliti berasumsi bahwa pada mahasiswa semester VII, *toxic relationship* menjadi faktor risiko tambahan yang memperberat kondisi mental yang sudah rentan akibat tekanan akademik. Relasi yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru berubah menjadi sumber stres, sehingga mempercepat munculnya gejala gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, hubungan yang signifikan dalam penelitian ini memperkuat teori bahwa kualitas relasi sosial memiliki peran penting dalam menjaga atau merusak kesehatan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Widya Nusantara, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pertemanan *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa semester VII, dimana sebagian besar responden yang mengalami hubungan pertemanan tidak sehat juga menunjukkan adanya gangguan kesehatan mental. Temuan ini membuktikan bahwa dinamika pertemanan yang ditandai dengan perilaku manipulatif, dominasi, kurangnya empati, dan komunikasi negatif berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, stres, hingga gejala depresi pada mahasiswa. Tingginya persentase responden yang mengalami *toxic relationship* serta gangguan kesehatan mental menunjukkan bahwa masalah ini merupakan fenomena yang nyata dan memerlukan perhatian serius di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi tersebut semakin rentan terjadi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian studi. Oleh karena itu, diperlukan

upaya preventif dan promotif melalui edukasi tentang hubungan pertemanan yang sehat serta penguatan dukungan sosial positif di kalangan mahasiswa. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan program pendampingan psikologis sebagai langkah strategis untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada pihak Universitas Widya Nusantara yang telah memberikan Izin melakukan penelitian dan kepada Responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerja sama selama proses penelitian berlangsung.

REFERENSI

- Abdulah, N. U. (2022) Hubungan *Toxic relationship* Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja (di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep), (Skripsi, Institut Teknologi dan Sains Kesehatan Insan Cendekia Medika, Jombang).
- Alexander, A., Imbiri, P., & Huwae, A. (2025) 'Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir (Social Support and Psychological Well-Being in Final Year Students Who Are Working on Their Final Project)', *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), pp. 287–294.: www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index.
- Algoritme, J. et al. (2025) 'Penerapan SMOTE dan Regresi Logistik Pada Website Skrining Awal Kesehatan Mental Mahasiswa. *Algoritme: Jurnal Ilmu Komputer Dan Informatika*5(2), pp. 121–130. <https://doi.org/10.35957/algoritme>.
- Anugrah, I.A., Arianto, A. & Sudirman, S. (2024) Analysis of *Toxic relationships* in Interpersonal Communication Among Teenagers. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-236-1_97.
- Azzahra, V.M.B. et al. (2025) 'Layanan 24/7 Sebagai Strategi Pencegahan Self-Harm Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Remaja Yang Mengalami Depresi: Tinjauan Sistematis', 11, pp. 167–174.
- Dalimunthe, A.Q., et al. (2024) 'Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara)', *Communnity Development Journal*, 5(1), pp. 1826–1831.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lixia, S.A.P.H.W.D. (2024) 'Communication Behavior In Toxic Friendship Of College', 1(1), pp. 35–42.
- Meliala, P.A.F.B.S. (2024) 'Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial', 1, p. 11.
- Nasution, N. and Nadya Rambe, F. (2023) 'Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Budi)', *Jurnal Somasi Sosial Humaniora Komunikasi*, 4(2), pp. 1–7.
- Praptiningsih, N.A., & Putra, G.K. (2021) '*Toxic relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja', *Communication*, 12(2), p. 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.
- Riani. (2021). *Stop Toxic relationship* Gowa: Pustaka Taman Ilmu.
- Risnawati et al. (2023) 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta', *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), pp. 179–186. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>.
- Simarmata, S.W. and , Azizah Batubara2, R.U. (2023) 'Pengaruh Toxic Friendship Terhadap Self Esteem Siswa Smpit Al Falah Kutalimbaru', *Al-Irsyad*, 13(2), p. 76. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v13i2.17122>.
- World Health Organization. (2022). Mental health: Strengthening our response. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>