PENGARUH TOXIC RELATIONSHIP TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SMDD BUKITTINGGI

Fanny Mardenil[1], M.Arif[2], Syawaluddin[3], Yeni Afrida[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : fannymardenil23@gmail.com[1], m.arif@uinbukittinggi.ac.id[2], syawaluddin@uinbukittinggi.ac.id[3], yeniafrida@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar toxic relationship pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling, untuk mengetahui seberapa besar kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi yang berjumlah 565 mahasiswa dengan sampel sebanyak 217 mahasiswa. Hasil penelitian menujukkan bahwa toxic relationship pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi sebesar 46,3364 yang artinya bahwa tingkat toxic relationship mahasiswa berada pada kategori rendah. Kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi sebesar 75,8864 yang artinya bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa berada pada kategori sedang. Untuk pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi sebesar 16,4%. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan toxic relationship terhadap kesehatan mental mahasiswa bimbingan dan konseling.

Kata Kunci : *Toxic Relationship, Kesehatan Mental, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dalam berbagain sumber dan literatur didefinisikan sebagai kondisi kesejahteraan optimal atas pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Penelitian dan panduan kesehatan menyatakan bahwa kesehatan mental melibatkan kemampuan individu untuk mengelola stress, termasuk penanganan tekanan sehari-hari, peristiwa traumatis, atau perubahan besar dalam kehidupan. Kemepuan berinteraksi secara positif atas lingkungan juga menjadi aspek penting, menekankan hubungan sosial akan sehat dalam mendukung kesejahteraan mental. Peran lingkungan sosial dalam membentuk kesehatan mental seseorang menjadi sorotan literatur kesehatan mental. Hubungan interpersonal positif, dukungan sosial, dan kehadiran lingkungan akan mendukung dapat memiliki efek signifikan untuk kesejahteraan mental.(Maria Oce Yea, 2022)

Karl Menninger mendeskripsikan kesehatan mental merupakan seseorang yang memiliki keahlian untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, memahami perasaan orang lain, serta memiliki hidup yang bahagia.(Kartika Sari Dewi, 2012) Kemapuan menahan diri dapat diartikan bahwa seseorang mampu untuk tidak berperilaku diluar norma atau aturan yang ada. Menahan diri dari perbuatan yang buruk merupakan cerminan dari individu yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Menurut Zakiah Drajat dalam Siti Sundari kesehatan mental adalah tehindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa pada kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup. Jadi dalam hal ini yang bersangkutan mengalami keseimbangan atau dalam keadaan equilibrium, tidak goncang dan tidak berat sebelah. Kesehatan mental seringkali disebut juga dengan kesehatan jiwa.(Alfi Rahmi, 2017)

Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wismanto, 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.(Lilian Glass, 1995)

Menurut Dr. Lilian Glass, seorang pakar psikologi dan komunikasi yang mendefinisikan toxic relationship dalam bukunya yang berjudul ”toxic people” toxic relationship dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti hubungan kerja, persahabatan, asmara, dan bahkan dalam keluarga. Toxic relationship adalah bentuk hubungan yang merugikan, Dimana salah satu pihak merasa tidak berharga, tidak diterima, atau bahkan diserang, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif baik secara fisik maupun mental.(Lilian Glass, 1995) Toxic relationship secara terus menerus akan menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya.

Primati Yogi Wulandari, menuturkan bahwa toxic relationship merupakan suatu hubungan pertemanan yang mana hubungan pertemanan ini sungguh sangat merugikan dan menyebabkan seseorang merasa buruk. Toxic relationship tidak hanya merugikan terhadap kesehatan fisik, akan tetapi juga sangat merugikan terhadap kesehtan mental. Dampak yang bersifat psikologi bagi orang yang mengalami toxic relationship, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan yang diberikan

teman terhadap dirinya. Hal inilah yang nantinya dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental bagi orang yang menerima perlakuan toxic relationship.(Nurul Ulum Abdullah, 2022)

Peneliti melakukan survei mengenai pertemanan toxic relationship dengan menggunakan google form untuk mengidentifikasi perihal pertemanan toxic pada 70 mahasiswa bimbingan dan konseling pada perteman mahasiswa bimbingan dan konseling. Dari hasil survei menggunakan google form tersebut terdapat 82,9% (58 responden) yang menyatakan bahwasannya mereka mengalami pertemanan toxic selama perkuliahan dan 17,1% (12 responden) yang menyatakan bahwasannya tidak pernah berada dilingkungan pertemanan toxic. Dari hasil survei menunjukkan sebanyak 68,6% (48 responden) memiliki teman yang suka berdrama keadaan, sebanyak 74,3% (52 responden) memiliki teman yang suka memberikan komentar negatif terhadap orang lain, sebanyak 70% (49 responden) memiliki teman yang datang ketika ada maunya saja. Dari survei yang dilakukan maka dapat dinyatakan bahwa dari 70 reponden sebagian besar mahasiswa BK mengalami pertemanan toxic dalam perkuliahan.

Selain itu, dari 70 responden sebanyak 78,6% (55 responden) merasa cemas ketika mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari temannya, sebanyak 61,4% (43 responden) merasa sulit bergaul dengan orang baru, sebanyak 75,7% (53 responden) merasa tidak yakin pada kemampuan paa potensi dan kemampuan diri, sebanyak 48,6% (34 responden) berfikiran negative terhadap hasil pencapaian teman. Dari survei yang dilakukan maka dapat dinyatakan bahwasannya mahasiswa yang berada dalam lingkungan toxic mentalnya tidak sehat.

Mahasiswa Universitas Islam Negri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi, pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling ada beberapa pertemanan yang mengarah ke toxic relationship, seperti halnya ketika peneliti melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Islam Negri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi dengan inisial L pada hari selasa tanggal 24 Desember 2024 bahwasanya terdapat dilingkungan pertemanan L yang mengarah kepada toxcic relationship yang mana dalam circle tersebut terdapat 3 orang yang toxic. Mereka sering datang kepada L ketika diperlukan saja seperti ketika ada tugas mereka pasti memaksa L untuk memberikan tugasnya kepada mereka dan mereka hanya menerima hasil tugas yang telah dikerjakan oleh L. selain itu teman L juga tidak bisa menjadi pendengar yang baik dengannya temannya selalu mengolok-oloknya ketika L bercerita tentang permasalahan yang dihadapi. L merasa pertemanan toxic seperti hal tersebut membuatnya merasa lelah dan merasa muak berteman dengan mereka. Terkait dengan kesehatan mental hasil wawancara L menyatakan bahwa merasa cemas ketika mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari temannya dan apabila L mendapat komentar-komentar negatif dari dari temannya, itu akan membuat dirinya tidak percayadiri dengan kemampuan atupun keputusan yang akan dibuat.

Kemudian tidak hanya satu orang yang saya wawancara akan tetapi peneliti juga melakukan wawancara tahap kedua dengan mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada hari Kamis tanggal 26 Desember 2024 dengan inisial R. R memiliki teman yang datang disaat butuh saja apabila temanya tersebut membutuhkan bantuan atau pertolongan pasti selalu dibantu R, tetapi ketika R membutuhkan bantuan dari temannya ia selalu ditolak. Teman R juga suka mengajak orang lain untuk melakukan hal-hal yang buruk seperti mengajak untuk tidak membuat tugas kuliah, bahkan menertawakan tema-teman yang rajin beribadah. Terkait dengan kesehatan mental hasil wawancara dengan R, R menyatakan ia merasa tidak yakin dengan potensi dan kemampuan yang dimiliki. R sering kali merasa ragu-ragu tentang keputusan yang dibuat dan khawatir apabila tidak bisa melakukan sesuatu dengan baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif, metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran atau deskripsi secara sistematis, factual dan akurat mengenai fenomena yang ada. Adapun jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang menggunakan instrumen kuesioner atau angket sebagai alat penelitian. Populasi dalam penelitian ini mengambil seluruh mahasiswa BK yang masih aktif di kampus UIN SMDD Bukittinggi yaitu dari Angkatan 2021-2024. Berdasarkan data yang diperoleh dari prodi bimbingan dan konseling populasi berjumlah 565 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik probability sampling yaitu proportionate stratified random sampling. berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus proportionate stratified random sampling maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 217 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2021-2024. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sebelumnya peneliti melakukan validasi angket melalui penyebaran angket yang disusun berdasarkan kisi-kisi alat ukur. Sebelumnya, instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan penggunaannya dalam penelitian. Untuk teknik analisa data menggunakan uji regresi linear secara sederhana dan uji determinasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistic Descriptive Toxic Relationship Dan Kesehatan Mental

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Toxic Relationship	217	23	70	46,3364	8,67853
Kesehatan Mental	217	50	103	75,8864	9,23688
Valid N (listwise)	217				

Berdasarkan tabel tersebut masing-masing variabel memiliki nilai mean masing-masing. Untuk variabel *toxic relationship* memiliki nilai mean sebesar 46.3364 dan untuk variabel kesehatan mental memiliki nilai mean sebesar 75.8664.

Tabel 2. Statistic Descriptive Toxic Relationship Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
The drainer	5	516,4000	163,61632
The samer	4	421,7500	86,28393
The user	4	469,5000	58,27807
The drama queen	3	448,6667	61,77648
The rabe	5	512,4000	66,80419
Valid N (listwise)	3		

Berdasarkan tabel variabel *toxic relationship* nilai mean tertinggi terdapat pada indikator *the drainer* dengan nilai sebesar 516,4000 dan untuk nilai mean terendah terdapat pada indikator *the samer* dengan niali sebesar 421,7500.

Tabel 3. Statistic Descriptive Kesehatan Mental Descriptive Statistik

	N	Mean	Std. Deviation
Terhindar dari gangguan jiwa	6	673,8333	142,14558
Mampu menyesuaikan diri	4	722,2500	94,43649
Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal	6	779,3333	86,52321
Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain	6	809,1667	91,77454
Valid N (listwise)	4		

Berdasarkan tabel variabel kesehatan mental nilai mean tertinggi terdapat pada indikator mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain dengan nilai sebesar 809.1667 dan untuk mean terendah terdapat pada indikator terhindar dari gangguan jiwa dengan nilai sebesar 673.8333.

2. Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 4. Regresi Linear Sederhana Variabel X Terhadap Variabel Y ANOVA[a]

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F
1	Regression	3023.375	1	3023.375	42.194
	Residual	15405.750	215	71.655	
	Total	18429.124	216		

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 42,194 dengan Tingkat signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk mempresiksi variabel *toxic relationship* atau dengan kata lain terdapat pengaruh variabel *toxic relationship* (X) terhadap kesehatan mental (Y).

Tabel 5. Regresi Linear Sederhana Untuk Jenis Toxic Relationship Terhadap Jenis Kesehatan Mental

ANOVA[a]

Model	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Regression	56982.022	1	56982.022	58.931	.005[b]
Residual	2900.778	3	966.926		
Total	59882.800	4			

Dari tabel tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 58,931 dengan Tingkat signifikansi sebesar 0,005 < 0,05 maka terdapat pengaruh indikator jenis *toxic relationship the drainer* dengan indikator jenis kesehatan mental terhindar dari gangguan jiwa.

3. Uji Determinasi

Uji determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel X mempengaruhi variabel Y terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Uji Determinasi Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.405[a]	.164	.160	8.456

Tabel diatas menjelaskan besarnya nilai R yaitu sebesar 0,405. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,164 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (*Toxic Relationship*) terhadap variabel terikat (kesehatan mental) adalah sebesar 16,4%.

Pembahasan

1. *Toxic Relationship* Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UIN SMDD Bukittinggi.

Melalui analisis statistik deskriptif yang dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa rata-rata atau nilai mean variabel *toxic relationship* sebesar 46,3364 yang menunjukkan bahwa tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi yaitu sebesar 46,3364 yang artinya bahwa tingkat *toxic relationship* mahasiswa berada pada kategori rendah. Besarnya nilai *toxic relationship* tersebut melalui penelitian dan fenomena yang ditemukan di lapangan peneliti menemukan bahwasannya mahasiswa memiliki perlilaku yang tidak mendukung atau tidak menghargai lawan bicara, mahasiswa yang memiliki perilaku yang terlalu egois dan hanya memikirkan dirinya sendiri, mahasiswa yang memiliki perilaku yang memanfaatkan orang lain untuk kepentingan pribadinya, mahasiswa yang memiliki perilaku dramatisasi dan berlebihan dalam menghadapi situasi, dan mahasiswa yang memiliki perilaku mengajak orang lain untuk melakukan hal-hal negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang mendalam pada variabel *toxic relationship* ditemukan bahwa indikator *the drainer* sebesar 516,4000 merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan indikator yang lainnya, yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut merupakan salah satu bentuk perilaku *toxic* yang paling dominan dikalangan mahasiswa. *The drainer* ialah teman yang tidak bisa menjadi pendengar yang baik dan juga tidak tertatik dengan apa yang dikatakan orang lain.(Wee Desy, 2021) Hal ini diperkuat oleh hasil angket penelitian yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa cendrung merasa tidak perlu mendengarkan pendapat teman sampai selesai, serta menggunakan ponsel atau gedjed saat berbicara dengan orang lain, yang dapat diartikan sebagai bentuk tidak menghormati atau menghargai lawan bicara. Untuk indikator terendah *toxic relationship* yaitu *the samer* sebesar 421,7500 yang menunjukkan bahwasannya mahasiswa cenderung tidak mementingkan diri sendiri secara berlebihan, namun hasil angket penelitian juga mengungkapkan bahwasannya mahasiswa berusaha untuk tidak menyinggung perasaan teman, menghargai kekurangan dan kelebihan setiap orang, serta berusaha membantu dan memberi dengan tulus yang merupakan perilaku yang positif dan dapat meningkatkan kualitas hungan antar teman. Namun, masih ditemukannya bahwa mahasiswa hanya mengambil keuntungan tanpa memberi kontribusi atau perhatian kepada orang lain, yang menunjukkan bahwa masih ada ruang perbaikan dalam membangun hubungan yang positif dan sehat dengan sesama teman.

2. Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UIN SMDD Bukittinggi.

Melalui analisis statistik deskriptif yang dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa rata-rata atau mean variabel kesehatan mental sebesar 75,8664. Yang menunjukkan bahwa tingkat kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi sebesar 75,8864 yang artinya bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa berada pada kategori sedang. Besarnya nilai kesehatan mental tersebut melalui penelitian dan fenomena yang ditemukan di lapangan peneliti menemukan bahwasannya terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya bahkan dalam pertemanannya, mahasiswa yang memiliki potensi yang belum tergali secara maksimal karena kurangnya motivasi, mahasiswa yang memiliki kesulitan mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang mendalam pada variabel kesehatan mental ditemukan bahwa indikator tertinggi yaitu kemampuan mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain dengan nilai sebesar 809,1667 yang merupakan yang tertinggi dibandingkan indikator yang lainnya, yang menunjukkan bahwa indikator tersebut yang paling dominan dikalangan mahasiswa. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain merupakan individu dengan mental yang sehat ditunjukkan dengan perilaku atau respon terhadap situasi yang sedang terjadi dalam dirinya dengan respon yang positif. Respon positif tersebut yang akan berdampak positif pula pada dirinya sendiri maupun orang lain.(Diana Vadya F, 2019) Berdasarkan hasil angket penelitian, mahasiswa cenderung menghindari tanggung jawab dan kesulitan-kesulitan kecil dapat mengecewakan mereka. Dan mereka juga cenderung memiliki pemikiran negatif terhadap hasil pencapaian teman. Namun mereka juga cenderung bahagia dengan kehidupan mereka dan merasa peduli ketika temannya mendapat musibah. Untuk indikator terendah yaitu terhindar dari gangguan jiwa dengan nilai sebesar 673,833 yang menunjukkan dari hasil angket penelitian mahasiswa merasa putus asa tanpa tahu alasannya, marah ketika menghadapi kejadian yang tidak sesuai harapan, cemas menghadapi kesulitan. Namun mereka juga cenderung mampu mengatasi masalah dengan baik. Yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi kesulitan.

3. Pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi.

Melalui analisis statistik yang dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi deviation sebesar 0,654> 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh variabel x terhadap variabel y, hasil dari uji tersebut nilai Fhitung yaitu 42,194 dengan tingkat signifikan sebesar 0,000 < 0,05 dengan kata lain terdapat pengaruh toxic relationship terhadap kesehtan mental. Hasil uji determinasi menunjukkan bahwa besarnya nilai R adalah sebesar 0,405 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,164 yang berarti bahwa pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi adalah sebesar 16,4%. Hal ini sejalan dengan teori Dr. Lilian Glass, seorang pakar psikologi dan komunikasi yang mendefinisikan *toxic relationship* dalam bukunya yang berjudul ”*toxic people*” *toxic relationship* secara terus menerus akan menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya. (Lilian Glass, 1995) Selanjutnya penelitian Primati Yogi Wulandari, menuturkan bahwa *toxic relationship* merupakan suatu hubungan pertemanan yang mana hubungan pertemanan ini sungguh sangat merugikan dan menyebabkan seseorang merasa buruk. *Toxic relationship* tidak hanya merugikan terhadap kesehatan fisik, akan tetapi juga sangat merugikan terhadap kesehtan mental. Dampak yang bersifat psikologi bagi orang yang mengalami *toxic relationship*, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan yang diberikan teman terhadap dirinya. Hal inilah yang nantinya dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental bagi orang yang menerima perlakuan *toxic relationship*. .(Nurul Ulum Abdullah, 2022) Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jenis *toxic relationship* yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah *the drainer*, yang mempengaruhi jenis kesehatan mental terhindar dari gangguan jiwa dengan nilai F hitung sebesar 58,931 dan Tingkat signifikansi sebesar 0,005 < dari 0,05.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan data lapangan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat toxic relationship pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi adalah sebesar 46,3364 yang artinya bahwa tingkat toxic relationship mahasiswa berada pada kategori rendah, dengan indikator tertinggi yaitu the drainer yang mana mahasiswa mahasiswa tidak perlu mendengarkan pedapat temannya sampai selesai, serta menggunakan ponsel atau gedjed saat berbicara dengan orang lain. Untuk tingkat kesehatan mental pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling UIN SMDD Bukittinggi adalah sebesar 75,8664 yang artinya bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan indikator tertinggi yaitu kemampuan mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain yang mana mahasiswa cenderung menghindari taggung jawab dan kesulitan kecil dapat mengecewakan mereka, mereka juga cenderung memiliki pemikiran negative terhadap hasil pencapaian teman. Dalam penelitian ini dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UIN SMDD Bukittinggi, dengan tingkat signifikansi 0,000<0,05. Besar pengaruh toxic relationship terhadap kesehatan mental adalah sebesar 16,4%. Jenis toxic relationship yang paling berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah the drainer yang mempengaruhi jenis kesehatan mental terhindar dari gangguan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

Alfi Rahmi. (2017). Urgensi konseling karir dalam menyikapi problematika kesehatan mental pada wanita karir. *Journal of Gender Studies*, *1*(2).

Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Peran self-compassion terhadap penguatan kesehatan mental remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Y*. https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3727

Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan mental*. CV Lestari Mediakreatis.

Diana, V. F. (2019). *Kesehatan mental*. Duta Media Publishing.

Glass, L. (1995). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable* (Vol. 18).

Jannah, N., & Warastri, A. (2023). Pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita di Yogyakarta. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, *3*(3), 289–297. https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1199

Maria Oce Yea. (2022). *Kesehatan mental*. PT Media Penerbit Indonesia.

Nurul Ulum Abdullah. (2022). Hubungan toxic relationship terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep.

Savitri, E. A. L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Anggoro, H., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). Self-esteem dengan resiliensi pada perempuan korban toxic relationship. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (GESI)*, *1*(1). https://doi.org/10.38156/gesi.v1i1.134