

## Hubungan *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smk Negeri 1 Lubuk Linggau

Marlina Ulfa <sup>1)</sup>; Yance Hidayat <sup>2)</sup>; Sasteri Yulianti <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [marlinaulfa95@gmail.com](mailto:marlinaulfa95@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [25 September 2025]

Revised [20 Januari 2026]

Accepted [26 Januari 2026]

### KEYWORDS

*Toxic Relationship, Mental Health.*

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



### ABSTRAK

Kesehatan mental telah dianggap penting untuk mencapai tujuan pembangunan global yaitu dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam SDG (Sustainable Development Goals). Kondisi mental yang buruk merupakan masalah kesehatan yang berat, khususnya pada remaja dan sebagian besar masalah kesehatan mental dimulai sejak usia 14 tahun. *toxic relationship* merupakan suatu hubungan pertemanan yang mana hubungan pertemanan ini sungguh sangat merugikan dan menyebabkan seseorang merasa buruk. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, dengan menggunakan uji statistik Chi-Square. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Stratified random sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 210 remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau Aisyah Lubuklinggau. Hasil analisis uji univariat hampir setengah dari responden (46,7%) mengalami *toxic relationship*, sebagian kecil dari responden (16,7%) mengalami tingkat depresi sedang, sebagian kecil responden (21,4%) mengalami stress sedang dan sebagian kecil responden (17,1%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil Ada hubungan *toxic relationship* dengan Depresi pada remaja dengan  $p=0,001$ , Ada hubungan *toxic relationship* dengan stress pada remaja dengan  $p=0,001$ , Ada hubungan *toxic relationship* dengan kecemasan pada remaja dengan  $p=0,001$ . Diharapkan lebih memperhatikan bagaimana terjalinnya hubungan pertemanan yang sehat, yang artinya tidak akan ada individu yang merasa dirugikan oleh individu yang lain untuk mencegah terjadinya perasaan cemas dan depresi yang diakibatkan oleh pertemanan yang *toxic*.

### ABSTRACT

*Mental health has been recognized as important for achieving global development goals, as evidenced by its inclusion in the Sustainable Development Goals (SDGs). Poor mental health is a serious health problem, especially among adolescents, with most mental health problems beginning at the age of 14. A toxic relationship is a friendship that is very harmful and causes a person to feel bad. The research method used was descriptive research with a cross-sectional approach, using the Chi-Square statistical test. The sampling technique used was stratified random sampling with a sample size of 210 adolescents at SMK Negeri 1 Lubuk Linggau. The results of the univariate analysis showed that almost half of the respondents (46.7%) experienced toxic relationships, other respondents (16.7%) experienced moderate depression, any other respondents (21.4%) experienced moderate stress, and a small portion of respondents (17.1%) experienced moderate anxiety. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between toxic relationships and depression in adolescents with  $p=0.001$ , there was a relationship between toxic relationships and stress in adolescents with  $p=0.001$ , and there was a relationship between toxic relationships and anxiety in adolescents with  $p=0.001$ . It is hoped that more attention will be paid to fostering healthy friendships, meaning that no individual will feel harmed by another individual, in order to prevent feelings of anxiety and depression caused by toxic friendships.*

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah dianggap penting untuk mencapai tujuan pembangunan global yaitu dengan dimasukkannya kesehatan mental dalam SDG (Sustainable Development Goals). Kesehatan mental yang terganggu merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kesakitan dan kematian pada remaja. Gejala gangguan mental dapat berupa ansietas atau kecemasan, depresi, gangguan tidur, ide bunuh diri atau menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Kondisi mental yang buruk merupakan masalah kesehatan yang berat, khususnya pada remaja dan sebagian besar masalah kesehatan mental dimulai sejak usia 14 tahun (Julianto et al., 2020). Seperti yang terjadi di pergaulan anak sekolah yang didalamnya terdapat banyak remaja yang berasal dari berbagai daerah, latar belakang keluarga dan berbagai macam lainnya. Mereka harus menjalin hubungan pertemanan dengan sebayanya, di situlah dimulai bagaimana terjalinnya hubungan pertemanan itu, baik buruknya akan sangat berpengaruh bagi kesehatan mental. Contoh gangguan kesehatan mental yang mereka alami diantaranya adalah mereka akan menarik diri dari lingkungannya dan mereka cenderung melanggar peraturan yang ditetapkan (Noviana, 2018). WHO regional Asia Pasifik 2018 (WHO SEARO) mengatakan bahwa jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Meldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau

3,7 dari populasi (Ayuningtyas et al. 2018). Sementara berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (IFODATIN) Tahun 2019 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019), gangguan depresi yang diklarifikasi berdasarkan usia sudah muncul sejak usia remaja (15-24 Tahun) dengan persentase 6,2% (Praptiningsih and Putra, 2021).

Primati Yogi Wulandari (2019), 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 kesehatan 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. Adanya dukungan dari teman sebaya dapat menguatkan kesehatan mental pada remaja. Hal ini menjadikan remaja merasa diterima, menjadikan remaja dapat mengekspresikan diri dan juga menjadikan remaja berkesempatan untuk memiliki nilai dan juga pandangan baru apabila teman sebaya yang ditemuinya memberikan respon yang positif terhadapnya. Selain itu, kelompok teman yang positif dapat memberikan kesempatan para remaja untuk menerima orang lain, memotivasi orang lain dan membangun jaringan sosial yang luas. Untuk mendukung munculnya sikap empati terhadap teman sebaya, diperlukan adanya informasi yang salah satunya bisa didapat dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya sikap empati terhadap teman (Julianto et al., 2020). Toxic relationship akan menghasilkan suatu bentuk stres yang mempengaruhi kesehatan jiwa (Wang, dkk.,2020). Hubungan yang tidak sehat memang tidak dapat kita hindari. Hubungan berpacaran pada masa ini sering kali mempengaruhi perkembangan remaja dan hubungan antara dua lawan jenis tersebut terkadang salah satu diantara mereka memberikan pengaruh negatif pada pasangannya yang disebut dengan Toxic Relationship (hubungan beracun). Adapun kekerasan dalam pacaran tergolong pada kekerasan personal. Terdapat tiga tingkat kekerasan dalam pacaran, pertama yaitu kekerasan verbal dan emosional. Tingkat kedua adalah kekerasan seksual. Tingkat terakhir adalah kekerasan fisik (Astari & Santosa, 2023)

Toxic relationship dapat menyebabkan konflik batin yang berujung pada depresi dan kecemasan, jika hal ini terjadi terus-menerus dan tidak segera ditemukan solusinya, korban toxic relationship bisa saja melakukan bunuh diri. Dalam hal ini, masyarakat perlu memiliki kepekaan yang mendalam agar tidak bereaksi sembarangan menyikapi perilaku toxic relationship. Salah satunya dengan mendampingi korban agar korban tidak trauma (Praptiningsih & Putra, 2021). Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti ke SMK Negeri 1 Lubuk Linggau di dapatkan data wawancara yang dilakukan kepada guru BK didapatkan ada salah seorang remaja mengalami dampak yang buruk bagi kesehatan mentalnya. Pasangan yang toxic akan cenderung membawamu ke dalam berbagai drama yang tidak penting dan membuat energimu terkuras saat berada bersamanya. Hubungan yang toxic sangat membatasi diri remaja untuk berkembang. Remaja akan menjadi sulit fokus terhadap diri sendiri karena pasangan berusaha mengontrol dan mendominasi dalam hubungan tersebut. Toxic relationship mengakibatkan stres yang mempengaruhi kesehatan jiwa.

## LANDASAN TEORI

### Remaja

WHO (2018) menyebutkan bahwa usia muda adalah 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014, usia muda adalah 10-18 tahun. dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), kelompok usia muda adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa peralihan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat baik fisik maupun mental selama ini (Diananda, 2019).

### Gangguan Kesehatan Mental

National Alliance of Mental Illness (2015), Gangguan kesehatan mental merupakan suatu keadaan yang dialami individu di mana keadaan tersebut meliputi gangguan pada pemikiran, perasaan, mood, kemampuan berintraksi dengan orang lain di setiap harinya.

### Toxic Relationship

Merupakan suatu hubungan pertemanan atau hubungan relasi yang dapat menyebabkan seseorang merasakan tekanan demi tekanan batin, sehingga menyebabkan individu tersebut merasakan luapan emosi yang tidak dapat dikontrol dan juga mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan yang

produktif dan juga sehat. Hubungan pertemanan yang merugikan meliputi kekerasan fisik, kekerasan emosional dan juga kekerasan seksual (Julianto et al., 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, menurut (Nursalam, 2020), Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dengan menggunakan data berupa angka-angka sebagai alat untuk menganalisis kesimpulan yang ditarik. Rancangan penelitian adalah strategi atau langkah untuk mencapai tujuan penelitian yang ditetapkan dan dijadikan sebagai pedoman atau kesimpulan selama proses penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa makalah penelitian merupakan gambaran tentang langkah-langkah yang harus dilakukan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Menurut (Nursalam, 2020), Cross sectional adalah sebuah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Toxic Relationship Pada Remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau Tahun 2025**

No	Toxic Relationship	Frekuensi	Persentase (%)
1	Mengalami Toxic	98	46,7
2	Tidak Mengalami Toxic	112	53,3
Jumlah		210	100

Dari tabel 1 tentang frekuensi Toxic Relationship di SMK 1 Negeri Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (53,3%) dengan tidak mengalami toxic relationship. Sedangkan hampir setengah responden (46,7%) mengalami toxic relationship.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Depresi Pada Remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau Tahun 2025**

No	Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	107	51,0
2	Ringan	68	32,4
3	Sedang	35	16,6
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
Jumlah		210	100

Dari tabel 2 tentang frekuensi Depresi remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (51,0%) dengan tingkat depresi normal, Hampir setengah responden (32,4%) mengalami tingkat depresi ringan, sedangkan sebagian kecil responden (16,7%) mengalami tingkat depresi sedang.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stress Pada Remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau Tahun 2025**

No	Stress	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	116	55,3
2	Ringan	49	23,3
3	Sedang	45	21,4
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
Jumlah		210	100

Dari tabel 3 tentang frekuensi stress remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (55,20%) dengan tingkat stress normal, sebagian kecil responden (23,3%) mengalami tingkat stress ringan, sedangkan sebagian kecil responden (21,4) mengalami tingkat stress sedang.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Anxiety Pada Remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau Tahun 2025**

No	Anxiety	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	95	45,2
2	Ringan	79	37,6
3	Sedang	36	17,1
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
Jumlah			

Dari tabel 4 tentang frekuensi kecemasan remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat hampir sebagian dari responden (45,2%) dengan tingkat kecemasan normal, Hampir sebagian responden (37,6%) mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan sebagian kecil responden (17,1) mengalami tingkat kecemasan sedang.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 5 Hubungan Toxic Relationship Dengan Depresi Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau Tahun 2025**

Toxic Relationship	Depresi						Total	P-Value	
	Normal		Ringan		Sedang				
	N	%	N	%	N	%			
Mengalami	14	14,3	59	60,2	25	25,5	98	100	0,001
Tdk Mengalami	93	83	9	8	10	9	112	100	
Total	107		68		35		210	100	

Tabel 5 tentang hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 menunjukkan dari 98 responden dengan yang mengalami Toxic relationship terdapat 14 responden mengalami depresi normal/tidak depresi, 59 responden mengalami depresi ringan dan 25 responden mengalami depresi sedang. Dari 112 responden yang tidak mengalami toxic relationship terdapat 93 responden mengalami depresi normal/tidak depresi, 9 responden mengalami depresi ringan dan 10 responden mengalami depresi sedang. Untuk mengetahui hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai (p)=0,001. Karena nilai  $p < 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025.

**Tabel 6 Hubungan Toxic relationship dengan Stress Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025**

Toxic Relationship	Stress						Total	P-Value	
	Normal		Ringan		Sedang				
	N	%	N	%	N	%			
Mengalami	29	29,6	40	40,8	29	29,6	98	100	0,001
Tdk Mengalami	87	77,6	9	8,1	16	14,3	112	100	
Total	116		49		45		100		

Tabel 6 tentang hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 menunjukkan dari 98 responden dengan yang mengalami toxic relationship terdapat 29 responden mengalami depresi normal/tidak depresi, 59 responden mengalami depresi ringan dan 25 responden mengalami depresi sedang. Dari 112 responden yang tidak mengalami toxic relationship terdapat 87 responden mengalami stress normal/tidak stress, 9 responden mengalami stress ringan dan 16 responden mengalami stress sedang.

Untuk mengetahui hubungan hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,001$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025.

**Tabel 7 Hubungan Toxic relationship dengan Anxiety Pada Remaja di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025**

Toxic Relationship	Anxiety						Total		P-Value
	Normal		Ringan		Sedang		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Mengalami	23	23,5	53	54	22	22,5	98	100	0,001
Tdk Mengalami	72	64,3	26	23,2	14	12,5	112	100	
Total	36		79		95		210	100	

Tabel 7 tentang hubungan toxic relationship dengan kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 menunjukkan dari 98 responden dengan yang mengalami toxic relationship terdapat 23 responden mengalami kecemasan normal/tidak cemas, 53 responden mengalami kecemasan ringan dan 22 responden mengalami kecemasan sedang. Dari 112 responden yang tidak mengalami toxic relationship terdapat 72 responden mengalami kecemasan normal/tidak cemas, 26 responden mengalami kecemasan ringan dan 14 responden mengalami kecemasan sedang. Untuk mengetahui hubungan hubungan toxic relationship dengan kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,001$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025.

## Pembahasan

### Gambaran Toxic relationship Remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau

Berdasarkan hasil data pada tabel 5.1 menjelaskan karakteristik toxic relationship pada remaja di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (53,3%) dengan tidak mengalami toxic relationship. Sedangkan hampir setengah responden (46,7%) mengalami toxic relationship. Toxic relationship merupakan hubungan pertemanan yang individu tidak merasa bahagia bahkan kerap membuat tertekan. Toxic relationship adalah hubungan pertemanan yang di dalamnya ada keegoisan berlebihan, mendapat perlakuan yang merugikan seperti komentar yang menjatuhkan, merasa dimanfaatkan dan rasa tidak aman dalam menjalin hubungan pertemanan (Effendy, 2019). Toxic relationship biasanya ditandai dengan adanya tindakan yang bersifat merusak dan memiliki banyak dampak yang tidak baik. Terdapat pendorongan dalam hubungan pertemanan tersebut yang menyebabkan adanya ketertindasan pada salah satu pihak, baik secara sadar maupun tidak sadar. Seringkali mereka yang terjatuh dalam hubungan pertemanan yang toxic tersebut, tidak menyadari adanya racun dalam hubungan pertemanan mereka. Keegoisan, kekangan, tekanan, sikap yang merendahkan, bahkan kekerasan fisik merupakan ciri dari hubungan pertemanan yang toxic (Inayah, 2021). Peneliti berpendapat bahwa toxic relationship pada remaja di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau, berada dalam kategori sebagian besar mengalami toxic relationship, hal ini sesuai dengan hasil data yang didapatkan hampir setengah responden (46,7%) mengalami pertemanan yang kategorinya adalah merugikan. Seperti halnya pengalaman memiliki teman yang datang ketika ada maunya saja, pengalaman memiliki teman yang mengkritik bukan untuk membangun melainkan untuk menjatuhkan dan bahkan pengalaman memiliki teman yang terus-menerus menggantung diri. Wulandari (2021) mengatakan bahwa Toxic relationship dapat terjadi kepada siapa saja, akan tetapi umumnya dialami oleh kalangan usia remaja dalam hubungan pertemanan dimana dalam usia remaja belum mampu mengontrol perasaannya dan di dalam usia remaja pelampiasan atau perasaan akan merujuk ke stress dan juga depresi, kemudian akan melakukan sikap-sikap negatif karena tidak mampu untuk manajemen stress dan usia 19 tahun termasuk dalam kategori remaja yang berarti usia 19 tahun adalah usia yang paling rentan mengalami toxic relationship.

### Gambaran Depresi Remaja Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau

Berdasarkan hasil data table 5.2 menunjukkan bahwa frekuensi Depresi remaja di SMK Negeri 1 lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (51,0%) dengan tingkat depresi normal, Hampir setengah responden (32,4%) mengalami tingkat depresi ringan, sedangkan sebagian kecil responden (16,7%) mengalami tingkat depresi sedang. Toxic Relationship adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal, Konflik batin ini dapat menyebabkan depresi.

Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat. Hubungan pertemanan yang merugikan ini dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual (Julianto et al., 2020). Peneliti berpendapat bahwa toxic relationship atau hubungan pertemanan yang beracun adalah istilah untuk menggambarkan suatu hubungan pertemanan tidak sehat yang dapat berdampak buruk bagi keadaan fisik maupun mental seseorang. Dalam menjalin suatu hubungan, idealnya setiap individu akan saling menyayangi, mengasihi, dan memberikan rasa aman. Namun pada toxic relationship, salah satu pihak biasanya akan berupaya untuk mendominasi pihak lain. Pihak yang merasa didominasi akan merasakan cemas berlebih bahkan juga dapat memicu depresi dan pemusatan perhatian yang terganggu.

### **Gambaran Stress Remaja Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau**

Berdasarkan hasil data table 5.3 menunjukkan bahwa frekuensi stress remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (55,20%) dengan tingkat stress normal, sebagian kecil responden (23,3%) mengalami tingkat stress ringan, sedangkan sebagian kecil responden (21,4) mengalami tingkat stress sedang. Kelompok pertemanan atau circle dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kelompok pertemanan atau circle lebih banyak mengalami toxic relationship. Menurut Priasmoro & Lestari (2023) seseorang yang mempunyai kelompok pertemanan cenderung lebih mengalami toxic relationship karena terkadang suatu circle mempunyai standart tertentu untuk pertemanan yang mengakibatkan seseorang tidak nyaman tetapi dipaksa dan akhirnya menjadi toxic relationship. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Sayed (2018) yaitu berteman atau berhubungan dengan individu yang "beracun" secara tidak langsung memberikan mereka pengaruh besar atas diri seseorang. Ketika seseorang memilih, baik secara sadar maupun tidak, untuk menjalin pertemanan yang beracun, mereka cenderung melakukan atau mengungkapkan apa pun demi memenuhi kepentingan pribadi mereka.

### **Gambaran Kecemasan Remaja Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau**

Berdasarkan hasil data table 5.4 menunjukkan bahwa frekuensi kecemasan remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat hampir sebagian dari responden (45,2%) dengan tingkat kecemasan normal, Hampir sebagian responden (37,6%) mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan sebagian kecil responden (17,1) mengalami tingkat kecemasan sedang. Orang-orang yang pernah terlibat dalam hubungan beracun sering mengalami konflik batin yang dapat memicu perasaan marah, depresi, atau kecemasan (Julianto et al., 2020). Individu yang dirugikan dalam toxic relationship cenderung mengalami rasa rendah diri, pesimisme, dan kebencian terhadap diri sendiri. Selain itu, hubungan semacam ini juga dapat berkontribusi pada masalah kesehatan fisik, seperti penyakit jantung, yang dalam kasus ekstrem, bisa berujung pada kematian (Wulandari, 2019). Untuk menghindari remaja dari toxic relationship bisa dengan cara menjauhkan diri dari lingkungan yang toxic, membatasi komunikasi dari lingkungan yang toxic.

### **Hubungan Depresi Dengan Toxic Relationship Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau menunjukkan dari 98 responden dengan yang mengalami Toxic relationship terdapat 14 responden mengalami depresi normal/tidak depresi, 59 responden mengalami depresi ringan dan 25 responden mengalami depresi sedang. Dari 112 responden yang tidak mengalami toxic relationship terdapat 93 responden mengalami depresi normal/tidak depresi, 9 responden mengalami depresi ringan dan 10 responden mengalami depresi sedang. Untuk mengetahui hubungan hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,001$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. Toxic relationship merujuk pada segala jenis hubungan antar individu yang tidak melibatkan dukungan timbal balik, diwarnai oleh persaingan, serta adanya masalah yang berusaha merusak dan tidak menghargai satu sama lain. Menurut Amelia (2021), hubungan beracun adalah hubungan yang merugikan salah satu pihak, baik dalam konteks pertemanan, cinta, atau hubungan keluarga. Hubungan semacam ini dapat menghambat individu dalam menjalani kehidupan yang produktif, dengan dampak negatif pada aspek psikologis, fisik, emosional, dan material. Toxic relationship dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu dampak yang muncul adalah gangguan pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi, yang juga berdampak pada kesehatan fisik. Di sisi lain, dampak psikologisnya dapat menyebabkan individu merasa rendah diri, membenci diri sendiri, dan menjadi pesimis. Hal ini biasanya disebabkan oleh perlakuan atau ucapan negatif dari orang-orang di sekitarnya, yang pada akhirnya memicu munculnya emosi negatif dalam diri individu tersebut (Rahimah, 2022).

### **Hubungan Depresi Dengan Toxic Relationship Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau menunjukkan bahwa frekuensi stress remaja di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau menunjukkan bahwa dari 210 responden terdapat sebagian besar dari responden (55,20%) dengan tingkat stress normal, sebagian kecil responden (23,3%) mengalami tingkat stress ringan, sedangkan sebagian kecil responden (21,4) mengalami tingkat stress sedang. Untuk mengetahui hubungan hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,001$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. Kelompok pertemanan atau circle dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kelompok pertemanan atau circle lebih banyak mengalami toxic relationship. Menurut Priasmoro & Lestari (2023) seseorang yang mempunyai kelompok pertemanan cenderung lebih mengalami toxic relationship karena terkadang suatu circle mempunyai standart tertentu untuk pertemanan yang mengakibatkan seseorang tidak nyaman tetapi dipaksa dan akhirnya menjadi toxic relationship. Peneliti berpendapat bahwa gangguan kesehatan mental pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh hubungan pertemanan. Merasa cemas dan depresi adalah penyebab dari bagaimana terganggunya mental seseorang dan itu dipicu oleh hal-hal yang kurang menyenangkan yang mereka alami. Perasaan ini akan timbul apabila adanya tekanan, kekangan dan perilaku mendominasi dari temannya. Apabila seorang individu menerima perlakuan toxic relationship yang berkelanjutan dalam waktu yang lama dan tidak adanya keberanian untuk menolak dan bersikap tegas, maka dapat dipastikan perasaan cemas yang berlebih akibat terintimidasi tersebut akan muncul.

### **Hubungan Depresi Dengan Toxic Relationship Di SMK Negeri 1 Lubuk Linggau**

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau menunjukkan dari 98 responden dengan yang mengalami toxic relationship terdapat 23 responden mengalami kecemasan normal/tidak cemas, 53 responden mengalami kecemasan ringan dan 22 responden mengalami kecemasan sedang. Dari 112 responden yang tidak mengalami toxic relationship terdapat 72 responden mengalami kecemasan normal/tidak cemas, 26 responden mengalami kecemasan ringan dan 14 responden mengalami kecemasan sedang. Untuk mengetahui hubungan hubungan toxic relationship dengan kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025 digunakan uji person chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,001$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. National Alliance of Mental Illness (2015), Gangguan kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seorang individu mengalami gangguan pada pemikiran, perasaan, mood, kemampuan berinteraksi dengan orang lain dan fungsi sehari-hari. Aula (2019), menjelaskan bahwa gangguan kesehatan mental adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang termanifestasi dalam bentuk sekumpulan gejala atau perubahan perilaku yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia. Gangguan kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja adalah masalah pertemanan. Ketidakmampuan remaja dalam menjalin relasi pertemanan memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental. Kegagalan remaja dalam menjalin pertemanan akan menyebabkan remaja menjadi pemalu, menyendiri, kurang percaya diri, merasa cemas dan menarik diri atau justru berperilaku sombong dan keras kepala (Poerwanti & Widodo, 2022). Baldwin (2022) menjelaskan bahwa sumber stress pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun tetap ada perbedaan di antara keduanya. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya dan memiliki ketidakseimbangan hormon, sehingga otak perempuan memiliki kewaspadaan negatif yang dapat memunculkan stress, gelisah dan rasa takut.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Toxic Relationship dengan kesehatan mental pada remaja di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu tahun 2025”, maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian besar dari responden tidak mengalami toxic relationship.
2. Sebagian kecil responden mengalami tingkat depresi sedang.
3. sebagian kecil responden mengalami tingkat stress sedang.
4. Sebagian kecil responden mengalami tingkat kecemasan sedang.
5. Ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. Dengan  $p=0,001$

6. Ada hubungan hubungan toxic relationship dengan stress pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. Dengan  $p=0,001$
7. Ada hubungan hubungan toxic relationship dengan Kecemasan pada remaja SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau tahun 2025. Dengan  $p=0,001$

#### Saran

1. Bagi SMK Negeri 1 Kota Lubuk Linggau  
Diharapkan lebih memperhatikan bagaimana terjalinnya hubungan pertemanan yang sehat, yang artinya tidak akan ada individu yang merasa dirugikan oleh individu yang lain untuk mencegah terjadinya perasaan cemas dan depresi yang diakibatkan oleh pertemanan yang toxic.
2. Bagi perawat  
Diharapkan dapat memberikan kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan dan motivasi kepada masyarakat yang khususnya remaja tentang pentingnya menjaga hubungan pertemanan yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan peneliti selanjutnya untuk meneliti tentang “Hubungan Toxic Parenting terhadap gangguan kesehatan mental”.

### DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez, F. et al. (2019) ‘Toxic friends in your network: Breaking the Bluetooth mesh friendship concept’, Proceedings of the ACM Conference on Computer and Communications Security, pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1145/3338500.3360334>.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M. and Rayhani, M. (2018) ‘Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya’, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 9(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Diananda, A. (2019) ‘Psikologi Remaja Dan Permasalahannya’, Journal ISTIGHNA, 1(1), pp. 116–133. Available at: <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.
- Fariza, I. (2021) ‘Gangguan Mental Emosional (GME) Pada Remaja Usia 15-19 Tahun Selama Pandemi Covid-19 Di Desa Mungkid’, Universitas Muhammadiyah Magelang [Preprint]. Available at: <http://eprintslib.umngl.ac.id/2833/>.
- Hariyanto, Rohmah, W. (2018) ‘Korelasi Kebersihan Botol Susu Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (Ispa) Pada Bayi Usia 1-12 Bulan’, Jurnal Delima Harapan, 5(2), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.31935/delima.v5i2.51>.
- Intervensi, J. and Jisp, P. (2021) ‘Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini’, Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan (JISP), 2(1), pp. 50–58. Available at: <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>.
- Julianto, V. et al. (2020) ‘Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis’, Jurnal Psikologi Integratif, 8(1), p. 103. Available at: <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Khairani, H.D. (2018) ‘Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja SMA Satria Dharma Perbaungan’, Fakultas Psikologi [Preprint]. Available at: [http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9429/1/Hartika Dewi Kharani - Fulltext.pdf](http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/9429/1/Hartika%20Dewi%20Kharani%20-%20Fulltext.pdf).
- Khairunnisa, A. et al. (2021) ‘Analisis Karakteristik Penderita Gangguan Mental Emosional di Provinsi Jawa Barat’, Prosiding Seminar Nasional Statistika X (SNS), 10, p. 1. Available at: <http://prosiding.statistics.unpad.ac.id>.
- Kholifah, S. (2019) ‘Pengaruh Bullying Terhadap Konsep Diri Remaja’, Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 5(2), pp. 100–106.
- Kurniawan, W. (2019) ‘Jurnal Nathiqiyah [Vol. 2 No. 1 Jan-Jun 2019]’, Jurnal Nathiqiyah, 2(1), pp. 13–25.
- Nashiruddin, A. (2019) ‘Fenomena Bullying Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati’, Quality, 7(2), p. 81. Available at: <https://doi.org/10.21043/quality.v7i2.6295>.
- Noviana, N. (2018) ‘Kesehatan Mental Dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur’an Masyariqul Anwar Kel. Durian ...’, Skripsi\_FIX.pdf [Preprint]. Available at: <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/3141>.
- Nursalam (2020) Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis. 5th edn.
- Otnie, B.M. et al. (2021) ‘Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Pegawai Pada’, 10, pp. 167–172.
- Remaja, D.K., Praptiningsih, N.A. and Putra, G.K. (2021) ‘Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal’, 12(2), pp. 139–149.
- SRIATNO, P. (2021) ‘Panduan Penulisan Skripsi’, Journal of Chemical Information and Modeling, 7, p. 6.