

HUBUNGAN TOXIC RELATIOSHIP TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA

di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep

Nurul Ulum Abdullah, Ike, Anita

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSkes ICME Jombang

Email : ha.ulumn@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan jumlah penderita gangguan kesehatan mental sering dijumpai pada seseorang yang mengalami *toxic relationship*. Individu yang mengalami *toxic relationship* lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami *toxic relationship*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berjumlah 107 orang di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum yang diambil secara *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *toxic relationship*, sedangkan variabel dependennya adalah gangguan kesehatan mental. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami *toxic relationship* sebanyak 74 (69,2%), sedangkan sebagian besar responden yang mengalami gangguan kesehatan mental sebanyak 74 (69,2%). Hasil penelitian menunjukkan hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental ditunjukkan dengan nilai (p value = 0,029).

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum Suemenep. Dalam penelitian selanjutnya perlu dikaji adanya faktor yang lain, yang mungkin berpengaruh terkait gangguan kesehatan mental.

Kata kunci : *Toxic relationship*, gangguan kesehatan mental, remaja.

ABSTRACT

TOXIC RELATIONSHIP TO MENTAL HEALTH DISORDER IN ADOLESCENTS

(at the Mathlabul Ulum Islamic Boarding School, Sumenep Regency)

An increase in the number of people with mental health disorders is often found in someone who is in a toxic relationship. Individuals who experience toxic relationships are more susceptible to mental health disorders compared to individuals who do not experience toxic relationships. The purpose of this study was to examine the relationship between toxic relationships and mental health disorders in adolescents.

The type of research used in this study is an analytical survey with a cross sectional approach. The sample in this study were 107 teenagers in the Mathlabul Ulum Islamic Boarding School which were taken by simple random sampling. The independent variable in this study is a toxic relationship, while the dependent variable is mental health disorders. The research instrument used in this study used a questionnaire sheet and an observation sheet. The analysis in this study uses the Spearman rank test.

The results showed that almost all of the respondents experienced toxic relationships as many as 74 (69.2%), while most of the respondents experienced mental health disorders as many as 74 (69.2%). The results showed that the relationship between toxic relationships and mental health disorders was indicated by the value (p value = 0.029).

The conclusion of this study is that there is a toxic relationship with mental health disorders in adolescents at the Mathlabul Ulum Suemenep Islamic Boarding School. In further research, it is necessary to examine the existence of other factors, which may have an effect on mental health disorders.

Keywords: Toxic relationship, mental health disorders, adolescents.

A. 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 pondok pesantren 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 terjalannya 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 adalah (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi) yang berada di India, terendah di Maldives (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 uncul 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). Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Toxic Relationship* Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasi untuk mengetahui hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. Instrumen penelitian menggunakan ialah kuesioner dengan skala ordinal dan jenis data yang digunakan ialah data primer yang mengambil data langsung dari sumbernya. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah melalui penyebaran kuesioner untuk mendapatkan data *toxic relationship* dan juga gangguan kesehatan mental. Kuesioner ini terdiri dari 14 pertanyaan, 8 pertanyaan untuk variabel *toxic relationship* dan 6 pertanyaan untuk variabel gangguan kesehatan mental.

Sampel pada penelitian ini adalah remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum di Desa Jambu Kec. Lenteng Kab. Sumenep sebanyak 107 responden. Waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Juli 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Analisa data pada penelitian ini ialah analisa univariat untuk mengetahui tentang hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja. Sedangkan analisa bivariate menggunakan uji statistik Spearmen.

C. HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur santri dan santriwati di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	10-13 thn	39	36,4
2	14-16 thn	25	23,4
3	17-19 thn	43	40,2
Jumlah		107	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berumur 17-19 tahun (40,2 %).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	43	40,2
2	Perempuan	64	59,8
Jumlah		107	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah sebanyak 64 (59,8%).

c. Karakteristik responden berdasarkan kategori *toxic relationship*

Table 3 distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori toxic relationship di pondok pesantren Mathlabul Ulum Sumenep.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Toxic Relationship	74	69,2
2	Tidak Toxic Relationship	33	30,8
Jumlah		107	100%

Sumber : Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami toxic relationship berjumlah sebanyak 74 (69,2%).

d. Karakteristik responden berdasarkan kategori gangguan kesehatan mental

Tabel 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori gangguan kesehatan mental pada remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum Sumenep.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Mengalami gangguan kesehatan mental	74	69,2
2	Tidak mengalami gangguan Kesehatan mental	33	30,8
Jumlah		107	100%

Sumber : Data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami gangguan kesehatan mental berjumlah 74 (69,2%).

2. Analisa Brivat

Hubungan *toxic relationship* dengan gangguan kesehatan mental

Tabel 5 distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan kesehatan mental terhadap pengalaman *toxic relationship*.

No.	<i>Toxic Relationship</i>	Gangguan Kesehatan Mental				Total	
		Tidak ada gangguan kesehatan mental	%	Ada gangguan kesehatan mental	%	Jumlah	%
1	Mengalami <i>Toxic Relationship</i>	15	14,0	18	16,8	33	30,8
2	Tidak mengalami <i>Toxic Relationship</i>	18	16,8	56	52,3	74	69,2
	Jumlah	33	30,8	74	69,2	107	100.0

Uji spearman rank $p = 0,029$

Sumber : Data primer diolah

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hubungan *toxic relationship* dengan gangguan kesehatan mental didapatkan $p = 0,029 < \alpha = 0,05$. Maka H_1 diterima, yang artinya ada hubungan antara *toxic relationship* dengan gangguan kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum.

D. PEMBAHASAN

1. Toxic relationship

Berdasarkan hasil data pada tabel 3 menjelaskan karakteristik *toxic relationship* pada remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum Sumenep menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami *toxic relationship* sebanyak 74 (69,2%).

Toxic relationship merupakan hubungan pertemanan yang individu tidak merasa bahagia bahkan kerap membuat tertekan. *Toxic relationship* adalah hubungan pertemanan yang di dalamnya ada keegoisan berlebih, 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 pondok pesantren Mathlabul Ulum Sumenep, berada dalam kategori sebagian besar mengalami toxic relationship, hal ini sesuai dengan hasil data yang didapatkan adalah sebanyak 74 responden (69,2%) 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 menggantungkan diri.

Rata-rata umur yang mengalami toxic relationship di pondok pesantren Mathlabul Ulum adalah 17-19 tahun, dengan persentase data yang didapatkan adalah 40,2%.

Wulandari (2019) 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.

Usia 19 tahun merupakan usia remaja dalam kategori remaja akhir yang mana pada usia remaja akhir sering terjadi sebuah hubungan pertemanan yang merugikan atau dapat disebut dengan toxic relationship. Remaja mulai bisa memahami dan merasakan bagaimana perlakuan teman terhadap dirinya dan umumnya memang belum bisa mengontrol perasaan dan tingkah lakunya kepada teman sebayanya, itu sebabnya individu yang mengalami toxic relationship seringkali tidak dapat menghindari perlakuan teman yang seanehnya saja.

2. Gangguan kesehatan mental

Berdasarkan hasil data pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami gangguan kesehatan mental sebanyak 74 (69,2%).

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).

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 berlebihan akibat terintimidasi tersebut akan muncul.

Sebagian besar remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum Sumenep mengalami gangguan kesehatan mental adalah perempuan dengan persentase respondennya adalah 59,8%.

Baldwin (2002) 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.

Jadi perempuan memang lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental dengan berbagai faktor keadaan, salah satunya adalah hubungan pertemanan yang buruk atau dapat disebut dengan toxic relationship. Hal ini sebanding dengan fakta dan teori yang sudah ada, bahwa perempuan lebih melibatkan perasaan dalam melakukan

segala sesuatu sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku negatif apabila hal itu dirasa tidak nyaman dan tidak aman baginya.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. *Toxic Relationship* pada responden didapatkan sebagian besar remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Sumenep mengalami toxic relationship.
- b. Gangguan kesehatan mental pada responden didapatkan sebagian besar remaja di pondok pesantren Mathlabul Ulum mengalami gangguan kesehatan mental.
- c. Ada hubungan antara *Toxic Relationship* terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Sumenep.

2. Saran

- a. Bagi pengasuh pondok
Diharapkan pengasuh pondok 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*.
- b. Bagi perawat
Diharapkan dapat memberikan kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan dan motivasi kepada masyarakat yang khususnya remaja tentang pentingnya menjaga hubungan pertemanan yang baik.
- c. 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.ummgl.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-Fulltext.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) *Metodelogi 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.