

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Toxic relationship adalah hubungan beracun atau hubungan tidak sehat. Frasa tersebut menggambarkan hubungan yang tampak baik dari luar, tetapi sebenarnya merugikan atau penuh masalah di dalamnya, seperti hubungan manipulatif, hubungan penuh konflik, atau hubungan merusak (Fauziah & Kelly, 2023). Hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang, atau direndahkan, sering disebut hubungan *abusif*, hubungan *manipulatif*, hubungan merugikan, hubungan disfungsi, atau hubungan yang tidak sehat (Henny & Dkk, 2023). Selain itu, perasaan tidak berdaya dan bingung dalam *toxic relationship* dapat merusak kesejahteraan mental seseorang secara signifikan, membuat mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis jangka panjang. Namun, ketika berada dalam hubungan *toxic relationship*, rasa percaya diri dan ekspektasi akan menurun, sehingga tingkat kebahagiaan yang dirasakan menjadi rendah (Henny & Dkk, 2023). Hubungan yang *toxic* ditandai dengan perasaan tidak nyaman, egoisme, adanya dominasi, serta pengendalian dari salah satu pihak (Angraini & Prasetyaningtyas, 2024). Terjadinya *toxic relationship* pada sebuah hubungan dapat mengakibatkan pihak yang dirugikan menjadi pribadi yang pesimis, penuh dengan emosi negatif dan dapat menimbulkan

konflik batin yang kemudian mengarah pada kecemasan bahkan depresi (Fauziah & Kelly, 2023). *Toxic relationship* dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental karena hubungan tersebut sering melibatkan stres berkepanjangan, manipulasi emosional, penurunan harga diri, isolasi sosial, dan bahkan perilaku pelecehan. Pola-pola negatif ini menciptakan lingkungan yang tidak aman secara emosional, yang dapat memicu kecemasan, depresi, trauma, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan keduanya saling berhubungan. Jika seseorang mengalami masalah fisik, dia mungkin juga mengalami masalah mental atau psikologis, begitu pula sebaliknya. Kesehatan dan penyakit adalah kondisi biopsikososial yang melekat dalam kehidupan manusia (Hutasushut et al., 2024). Kesehatan mental telah dianggap penting untuk mencapai tujuan pembangunan global yaitu dengan diamsukkannya kesehatan mental dalam Sustainable Development Goals (SGD). Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan penyakit dan kematian pada remaja. Gejala gangguan mental dapat meliputi kecemasan, depresi, gangguan tidur, pikiran untuk bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, serta percobaan bunuh diri. Kondisi mental yang buruk adalah masalah kesehatan yang serius, terutama pada remaja, dan sebagian besar masalah kesehatan mental dimulai sejak usia 14 tahun (Julianto et al., 2020) dalam (Esti et al., n.d.).

Kemajuan teknologi saat ini semakin cepat, sehingga memudahkan manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih efektif dan efisien. Salah satu teknologi yang berkembang sangat pesat saat ini adalah teknologi komunikasi melalui internet. Internet memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kehidupan manusia, serta telah mengubah cara hidup mereka (Azka et al., 2018). Mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial (Al Aziz, 2020). Rutinitas dan kegiatan mahasiswa seringkali menyebabkan ketergantungan pada internet dan media sosial. Mahasiswa cenderung memanfaatkan media sosial untuk mengatasi masalah hubungan yang kurang baik, seperti rendahnya rasa percaya diri, hilangnya dukungan sosial dalam kehidupan nyata, kurangnya keyakinan diri, serta kekurangan fisik lainnya (Azka et al., 2018).

Dukungan dari teman sebaya dapat memperkuat kesehatan mental remaja. Ini membuat remaja merasa diterima, memungkinkan mereka untuk mengekspresikan diri, serta memberikan kesempatan untuk mendapatkan pandangan dan nilai-nilai baru jika teman sebaya mereka memberikan tanggapan yang positif. Selain itu, kelompok teman yang positif juga dapat memberikan peluang bagi remaja untuk menerima orang lain, memotivasi sesama, dan memperluas jaringan sosial. Untuk mendorong sikap empati terhadap teman sebaya, diperlukan informasi yang salah satunya bisa diperoleh melalui edukasi tentang pentingnya empati (Julianto et al., 2020 dalam Abdullah, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan observasi yang dilakukan peneliti pada hari sabtu 9 September 2023 kepada angkatan 2021 yang berjumlah 10 Mahasiswa di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Peneliti melakukan observasi kepada 10 mahasiswa, dari observasi tersebut didapatkan bahwa mahasiswa sebagai pengguna aktif di media sosial. Hasil observasi dari 7 mahasiswa mengatakan pernah mengalami dan berada dalam hubungan yang bisa dikategorikan sebagai *toxic relationship*, mahasiswa mengatakan cenderung cemas, stress, perasaan tertekan dan kesulitan tidur. Hasil observasi dari 4 orang mahasiswa mengatakan pernah mengalami hubungan yang *toxic*, tetapi bisa keluar dari hubungan yang *toxic*. Salah satu hal yang dapat dilakukan disaat berada di hubungan yang *toxic* yaitu dengan bermain sosial media, sebagai bentuk pelarian atau mencari dukungan emosional. Peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan *toxic relationship* dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada Mahasiswa prodi Sarjana keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan *Toxic Relationship* dengan *Penggunaan Media Sosial* dan *Kesehatan Mental* pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan Angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *toxic relationship* dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi *toxic relationship* pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- c. Mengidentifikasi penggunaan media sosial pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- d. Mengidentifikasi kesehatan mental pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
- e. Menganalisis hubungan antara *toxic relationship* dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- f. Menganalisis hubungan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

- g. Jika terdapat hubungan antara *toxic relationship* dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta maka dicari tingkat keeratan.
- h. Jika terdapat hubungan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta maka dicari tingkat keeratan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman dalam suatu penelitian tentang Hubungan *Toxic Relationship* dengan *Penggunaan Media Sosial* dan *Kesehatan mental* pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi mengenai hubungan *toxic relationship* dengan penggunaan media sosial dan kesehatan mental pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan

b. Bagi Mahasiswa STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini berguna membantu untuk mengetahui sejauh mana mereka mengalami *Toxic Relationship* dengan Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

c. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti tentu saja memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan penelitian. Selain itu, peneliti dapat menambah wawasan pengetahuan tentang Hubungan *Toxic Relationship* dengan Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan Angkatan 2021 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut terkait Hubungan *Toxic Relationship* dengan Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental.

E. Keaslian penelitian

Table 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Nurul Ulum Abdullah (2022)	Hubungan Toxic Relationship terhadap gangguan Kesehatan mental pada remaja di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Sumenep.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Metode : Metode penelitian adalah kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> 2. Sampel : sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 107 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>simple random sampling</i>. 3. Instrument : Alat ukur yang dipergunakan ialah kuesioner, Kuesioner dalam penelitian ini adalah bentuk pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. 4. Uji hipotesis : uji Spearman rank 	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami <i>toxic relationship</i> 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama memiliki variable bebas <i>Toxic Relationship</i> dan variabel terikat <i>Kesehatan Mental</i> 2. Sama- sama menggunakan Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian ada variabel terikat <i>Penggunaan Media Sosial</i> 2. Lokasi penelitian ini dilakukan di STIKES Bethesda Yogyakrta, sedangkan pada jurnal lokasi penelitian di Pondok

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
				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		Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep .
2	Fazrian Thursina, 2023	Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung	<p>1. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis <i>explanatory research</i></p> <p>2. Sampel : Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 304 siswa di SMAN di Kota Bandung.</p> <p>Teknik penentuan sampel penelitian dengan <i>non-probability samping</i> dan <i>purposive sampling</i> digunakan karena memilih sampel berdasar pada tujuan dan kriteria, kriteria dalam penelitian ini adalah siswa kelas 9-12 dan berusia 14-18 tahun dan memiliki media sosial dan dipergunakan secara aktif</p> <p>3. Instrument : Alat ukur yang</p>	Hasil penelitian menemukan pengaruh media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental, media sosial berlebihan menyebabkan kecemasan, stres, depresi dan kesepian	<p>1. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif</p> <p>2. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel terikat Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental</p>	<p>1. Pada penelitian ini tidak menggunakan variabel bebas <i>Toxic Relations hip</i></p> <p>2. Lokasi penelitian ini dilakukan di</p>

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
			<p>dipergunakan ialah kuesioner.</p> <p>4. Uji : <i>uji regresi linear sederhana</i></p>	<p>pada remaja. Penelitian ini menghasilkan 53% remaja teridentifikasi kesehatan mental atau dalam kategori sedang.</p>		<p>STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, sedangkan pada jurnal lokasi penelitian di Salah Satu SMAN di Kota Bandung</p>
3	Amira Esti, Tiara Indah Permata Sari, Rahmi Ramadhan (2021)	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja Di SMK N 1 Sintoga	<p>1. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional study</i>.</p> <p>2. Sampel : Sampel penelitian 89 orang remaja. Teknik sampel menggunakan <i>Proportional Random Sampling</i>.</p> <p>3. Instrument : alat ukur yang dipergunakan ialah kuesioner</p> <p>4. Uji : <i>Chi Square</i></p>	<p>Hasil penelitian didapatkan responden (51,7%) Penggunaan media sosial kategori bermasalah (46,1%) responden dengan Kesehatan mental kategori buruk (bermasalah). Dapat di</p>	<p>1. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan <i>Cross Sectional study</i>.</p>	<p>1. Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas <i>Toxic Relations hip</i></p> <p>2. Lokasi penelitian ini yaitu di STIKES Bethesda</p>

No	Peneliti/Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
				<p>simpulkan penggunaan media sosial secara signifikan berhubungan dengan kesehatan mental remaja di SMK N 1 Sintoga menunjukkan p value =0,000. dengan arah yang positif dan kekuatan sedang, artinya semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial maka semakin bermasalah kesehatan mental remaja</p>	<p>2. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel terikat penggunaan media sosial dan Kesehatan mental</p>	<p>Yakkum Yogyakarta, sedangkan pada jurnal lokasi penelitian di SMK N 1 Sintoga</p>