



DINAMIKA TOXIC RELATION DAN DAMPAKNYA TERHADAP AKADEMIK MAHASISWA UNJ

DYNAMICS OF TOXIC RELATIONS AND ITS IMPACT ON UNJ STUDENTS' ACADEMICS

Hanny Astuti Humairoh^{1*}, Dessy Safitri², Sujarwo³

Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

Email : humairohastuti@gmail.com^{1*}, dessysafitri@unj.ac.id², sujarwo-fis@unj.ac.id³

Article Info

Article history :

Received : 17-06-2025

Revised : 18-06-2025

Accepted: 20-06-2025

Published : 22-06-2025

Abstract

College life represents a crucial phase in an individual's psychosocial development, particularly during the transition to adulthood. Students who are in the process of forming their identities often face emotional and social challenges, including in romantic relationships. This study aims to examine the impact of unhealthy (toxic) relationships on the psychological well-being and academic performance of students at Universitas Negeri Jakarta (UNJ). A qualitative descriptive approach was employed, using open-ended questionnaires and literature studies as data collection methods. Thematic analysis revealed that the majority of respondents had experienced various forms of toxic relationships, such as verbal abuse, excessive control, emotional manipulation, and destructive dependency. These conditions led to decreased concentration, delayed assignments, increased class absenteeism, as well as reduced motivation and academic achievement. Common coping strategies included seeking support from friends and family; however, most students had not accessed professional services due to limited information or resources. Students also expressed a strong need for universities to play a more active role in providing psychological counseling services, education on healthy relationships, and safe, stigma-free spaces for sharing. This research highlights that toxic relationships are a systemic issue that directly affects students' mental health and academic success, necessitating institutional intervention to create a supportive and responsive campus environment.

Keywords: *mental health, romantic relationship, toxic relationship.*

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan fase krusial dalam perkembangan psikososial individu, terutama dalam proses transisi menuju kedewasaan. Mahasiswa yang sedang membentuk identitas diri sering kali menghadapi tantangan emosional dan sosial, termasuk dalam menjalin hubungan romantis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak hubungan tidak sehat (toxic relationship) terhadap kondisi psikologis dan performa akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner terbuka dan studi literatur. Hasil analisis tematik menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami berbagai bentuk toxic relationship, seperti kekerasan verbal, kontrol berlebihan, manipulasi emosional dan ketergantungan yang bersifat merusak. Kondisi ini memicu penurunan konsentrasi, keterlambatan tugas, meningkatnya absen kuliah serta penurunan motivasi dan prestasi akademik. Strategi coping yang umum digunakan meliputi mencari dukungan dari teman dan keluarga, namun sebagian besar belum mengakses layanan profesional karena keterbatasan informasi atau fasilitas. Mahasiswa juga mengharapkan peran aktif kampus dalam menyediakan layanan konseling psikologis, edukasi relasi sehat dan ruang aman untuk berbagi tanpa stigma. Penelitian ini menegaskan bahwa toxic relationship merupakan isu sistemik yang berdampak langsung pada kesejahteraan akademik



dan mental mahasiswa, sehingga memerlukan intervensi dari pihak institusi pendidikan untuk membangun lingkungan kampus yang suportif dan responsif.

Kata kunci: hubungan romantis, kesehatan mental, toxic relationship.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase perkembangan penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh peralihan dari remaja menuju dewasa. Menurut Erik Erikson dalam teori perkembangan psikososialnya, periode ini identik dengan krisis identitas di mana individu mulai mengalami peningkatan tanggung jawab, kemandirian serta pencarian jati diri. Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi kerap dihadapkan pada dinamika baru dalam aspek sosial dan emosional. Tantangan seperti pengelolaan waktu, pengambilan keputusan mandiri dan tanggung jawab terhadap diri sendiri menjadi beban psikologis tersendiri terutama bagi mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan yang asing. Dalam proses transisi ini, tidak jarang mahasiswa mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan, stres bahkan depresi. Salah satu faktor yang berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa adalah kualitas hubungan interpersonal terutama hubungan romantis.

Hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* dapat memicu gangguan mental yang serius pada mahasiswa yang tengah berada dalam fase pencarian jati diri dan penyesuaian sosial. *Toxic relationship* ditandai oleh adanya ketidakseimbangan relasi seperti manipulasi, pengendalian berlebihan, kekerasan verbal maupun emosional dan kurangnya rasa saling menghargai (Glass, 1995). Dari perspektif psikologi, hubungan yang demikian dapat menyebabkan tekanan emosional yang berkepanjangan dan berdampak pada kesehatan mental, harga diri dan fungsi kognitif individu. Studi oleh Azaria dan Aliza (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang menjadi korban kekerasan emosional dalam pacaran menunjukkan gejala penurunan kontrol diri, rendahnya penerimaan diri dan perilaku menyakiti diri (*self-harm*). Sementara itu, penelitian oleh Zahroh et al. (2022) mengungkap bahwa *toxic relationship* berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis meskipun dukungan sosial dapat berperan sebagai pelindung dalam kondisi tersebut.

Toxic relationship atau hubungan yang bersifat merusak ditandai oleh ketidakseimbangan kekuasaan, komunikasi yang tidak sehat dan perilaku manipulatif yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, dinamika hubungan ini dapat menjadi sangat kompleks karena berkaitan dengan tahap perkembangan psikososial yang sedang dijalani. Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) yang berasal dari latar belakang sosial, budaya dan ekonomi yang beragam tidak luput dari potensi terjerat dalam relasi yang tidak sehat terutama dalam masa transisi menuju kemandirian emosional dan sosial. Secara umum, toxic relationship dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti:

1. Pengendalian berlebihan (*controlling behavior*), misalnya melarang pasangan bergaul atau terlibat dalam kegiatan kampus,
2. Kekerasan emosional seperti kritik berlebihan, penghinaan, atau ancaman,
3. Manipulasi psikologis, termasuk *gaslighting* yang membuat individu meragukan persepsi dan ingatannya sendiri,



4. Ketergantungan emosional, di mana salah satu pihak merasa tidak mampu hidup tanpa yang lain meskipun relasi merusak.

Mahasiswa yang terjebak dalam hubungan semacam ini kerap mengalami konflik internal antara kebutuhan untuk dicintai dan realita relasi yang menyakitkan. Akibatnya, energi mental dan emosional mereka terkuras, sehingga berdampak pada aspek kognitif dan perilaku. Dalam wawancara dengan beberapa mahasiswa UNJ ditemukan bahwa beberapa dari mereka mengalami gejala seperti enurunan konsentrasi saat perkuliahan, ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, penurunan nilai akademik secara signifikan, absen dalam kelas karena konflik dan ketidakstabilan emosi seperti menangis berlebihan atau marah tanpa sebab. Kondisi ini sejalan dengan temuan dari Yusuf dan Rahmah (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berada dalam toxic relationship memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami burnout akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki relasi interpersonal yang sehat.

Dinamika toxic relationship juga berdampak pada keterlibatan sosial di lingkungan kampus. Mahasiswa yang mengalami tekanan dalam hubungan romantis cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari kegiatan organisasi dan kehilangan minat untuk membangun relasi positif dengan teman sebaya dan dosen. Hal ini memperburuk isolasi sosial dan menurunkan rasa keterikatan dengan komunitas akademik yang pada akhirnya melemahkan semangat belajar dan rasa memiliki terhadap institusi. Mengingat UNJ memiliki populasi mahasiswa yang cukup besar dan heterogen, penting untuk memahami bahwa toxic relationship bukanlah isu individual semata tetapi juga isu institusional yang dapat memengaruhi iklim akademik secara luas.

Dampak dari *toxic relationship* tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi performa akademik mahasiswa. Stres emosional yang kronis dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu konsentrasi, hingga menyebabkan penurunan kehadiran kuliah dan prestasi akademik. Hal ini didukung oleh Condroningtyas dan Marsofiyati (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik tinggi berkaitan erat dengan terganggunya fungsi kognitif mahasiswa seperti daya ingat dan pengambilan keputusan, yang dalam jangka panjang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Melihat kompleksitas dan urgensi masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut dampak *toxic relationship* terhadap kondisi psikologis dan akademik mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan program intervensi psikologis serta kebijakan kampus yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta dengan subjek penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial. Lokasi ini dipilih karena memudahkan pengamatan langsung serta pengumpulan data yang relevan terkait pengaruh kesehatan mental terhadap hasil belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran kesehatan mental dalam meningkatkan motivasi dan capaian akademik mahasiswa. Alasan pemilihan metode ini adalah karena pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif dan persepsi mahasiswa secara lebih mendalam. Penelitian ini menggunakan kuesioner terbuka yang dirancang untuk mengidentifikasi berbagai



aspek kesehatan mental seperti tingkat stres, kecemasan dan depresi. Selain itu, digunakan perangkat lunak pengolahan data kualitatif seperti Microsoft Excel untuk membantu dalam proses analisis tematik. Literatur akademik dan jurnal ilmiah juga digunakan sebagai bahan dalam kajian pustaka untuk memperkuat teori dan konteks penelitian.

Data dikumpulkan melalui dua metode utama, yaitu:

1. Kuesioner terbuka, yang disebarakan kepada mahasiswa sebagai responden untuk menggali kondisi kesehatan mental mereka.
2. Studi literatur (literature review), yang digunakan untuk menyusun kerangka teoritis dan mendukung temuan lapangan.

Analisis data dilakukan secara tematik, yaitu dengan mengidentifikasi pola-pola narasi dan tema-tema utama yang muncul dari tanggapan responden. Hasil kajian pustaka digunakan sebagai landasan dalam menginterpretasikan data lapangan agar diperoleh pemahaman yang komprehensif. Penelitian ini direncanakan berlangsung selama empat bulan mulai dari Desember hingga Maret guna memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat valid dan reliabel. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi peningkatan hasil belajar melalui pemahaman terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan interpersonal memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam masa transisi menuju kedewasaan. Namun, tidak semua hubungan bersifat konstruktif. Salah satu bentuk relasi yang dapat berdampak negatif adalah toxic relationship. Dalam konteks mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ) fenomena ini dapat memengaruhi tidak hanya kesehatan mental, tetapi juga pencapaian akademik. Oleh karena itu, kajian ini bertujuan meninjau literatur mengenai dinamika toxic relationship dan dampaknya terhadap prestasi akademik mahasiswa dengan fokus pada konteks mahasiswa UNJ.

Pengertian Toxic Relationship

Toxic relationship didefinisikan sebagai hubungan interpersonal yang ditandai oleh adanya pola perilaku yang merugikan secara emosional, psikologis, bahkan fisik (Lamberton & Minor, 2014). Hubungan ini tidak sehat karena tidak menciptakan keamanan emosional, tetapi sebaliknya memperkuat dominasi, manipulasi, dan ketergantungan. Menurut Lillian Glass (1995), hubungan dikatakan “toxic” ketika seseorang secara konsisten merasa tertekan, terintimidasi, atau direndahkan dalam interaksinya dengan pasangannya. Ciri utama toxic relationship antara lain ketidakseimbangan kekuasaan, manipulasi emosional (gaslighting, guilt-tripping), kekerasan verbal atau emosional, ketergantungan tidak sehat dan pengabaian kebutuhan individu

Dinamika Psikologis dalam Hubungan Toxic

Toxic relationship tidak terjadi secara acak atau langsung terbentuk dengan kekerasan atau dominasi terbuka. Sebaliknya, hubungan ini berkembang secara bertahap melalui siklus berulang yang membuat korban terjebak dalam dinamika yang membingungkan dan melelahkan secara emosional. Pola ini dikenal sebagai “cycle of abuse” yang terdiri dari empat fase utama:



1. Tension Building Phase (Fase Membangun Ketegangan)

Pada tahap ini, mulai muncul tanda-tanda ketegangan dalam hubungan. Pelaku biasanya menunjukkan perubahan suasana hati (mood swing), komentar sinis, kritik berlebihan, kontrol terhadap aktivitas pasangan (misalnya, melarang berteman dengan orang tertentu), perasaan tidak aman atau posesif. Korban cenderung mulai merasa tertekan, waspada, dan cemas untuk menghindari konflik. Banyak korban yang mulai menyalahkan diri sendiri atau berusaha “menenangkan” pelaku dengan mengalah, padahal itu hanya menunda konflik yang lebih besar.

2. Incident Phase (Fase Insiden atau Ledakan)

Konflik terbuka atau kekerasan emosional/fisik terjadi. Bentuknya bisa berupa pertengkaran hebat, teriakan, makian atau ancaman, kekerasan verbal atau bahkan fisik, penghinaan, gaslighting (membuat korban merasa ragu terhadap kewarasannya) Pada fase ini, korban merasa takut, bingung, atau terintimidasi. Rasa aman hilang, dan sering kali korban merasa tidak berdaya atau lumpuh secara emosional.

3. Reconciliation Phase (Fase Rekonsiliasi atau Permintaan Maaf)

Setelah konflik meledak pelaku biasanya akan meminta maaf lalu enunjukkan penyesalan setelah itu menjanjikan perubahan dan mencoba menyenangkan pasangan (misalnya dengan hadiah atau kata-kata manis) Ironisnya, fase ini justru membuat korban meragukan persepsinya sendiri. Korban mulai percaya bahwa pelaku bisa berubah atau bahwa insiden tersebut adalah kesalahan mereka sendiri. Di sinilah mekanisme psikologis seperti “trauma bonding” bekerja, yaitu keterikatan emosional yang terbentuk dari kombinasi rasa takut dan rasa harap.

4. Calm Phase (Fase Tenang atau Bulan Madu Kecil)

Fase ini menciptakan ilusi bahwa hubungan telah membaik. Interaksi kembali normal, bahkan romantis. Korban merasakan kelegaan dan mulai berpikir bahwa insiden sebelumnya hanyalah hal kecil atau "fase buruk sesaat". Namun ini adalah fase paling berbahaya secara psikologis, karena menciptakan harapan palsu dan memperkuat keterikatan emosional yang membuat korban semakin sulit untuk keluar dari hubungan tersebut. Setelah beberapa waktu, siklus kembali ke fase pertama (ketegangan) dan pola ini terus berulang.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap keterlibatan dalam toxic relationship karena sedang berada dalam tahap perkembangan psikososial, yaitu pencarian identitas dan kemandirian (Erikson, 1968). Mereka sedang membangun relasi intim namun sering kali belum memiliki kedewasaan emosional yang cukup untuk mengelola konflik secara sehat. Penelitian oleh Rafida (2021) menyatakan bahwa toxic relationship di kalangan mahasiswa sering kali tidak disadari karena tersamar oleh narasi romantisasi pengorbanan dalam hubungan. Hal ini membuat mahasiswa sulit membedakan antara cinta sejati dan kontrol yang menyamar sebagai perhatian. Toxic relationship adalah salah satu bentuk relasi yang secara sistemik merusak keseimbangan emosional dan psikologis mahasiswa. Dinamika yang penuh konflik dan tekanan dalam hubungan tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga mengganggu performa akademik mahasiswa, termasuk di UNJ. Berdasarkan hasil literatur menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan edukasi tentang relasi sehat dan dukungan yang memadai untuk dapat membebaskan diri dari lingkungan relasi yang merusak. Kampus sebagai institusi pendidikan memiliki peran penting dalam membangun sistem pendukung yang responsif terhadap permasalahan ini.



Berdasarkan hasil analisis kuesioner mahasiswa UNJ, ditemukan berbagai bentuk tanda-tanda hubungan toxic yang paling sering dialami. Responden menyebutkan bahwa hubungan yang mengandung unsur verbal abuse, seperti hinaan atau kata-kata menyakitkan yang terus diulang menjadi indikator utama. Selain itu, adanya kontrol yang berlebihan dari pasangan, rasa cemburu ekstrem, larangan untuk berinteraksi dengan teman atau keluarga dan kebiasaan pasangan berbohong secara terus-menerus juga menjadi ciri menonjol. Beberapa responden menyebutkan adanya manipulasi emosional yang membuat mereka merasa bersalah atau terjebak dalam hubungan tersebut bahkan hingga bentuk kekerasan fisik atau psikis. Jika dilihat berdasarkan dampaknya terhadap proses akademik, mayoritas responden menyatakan bahwa konflik dalam hubungan menyebabkan terganggunya fokus selama perkuliahan. Banyak dari mereka kesulitan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas merasa terbebani secara emosional sehingga sulit memahami materi dan cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa beban emosional dari hubungan toxic berimplikasi langsung pada penurunan performa belajar.

Mayoritas responden secara eksplisit menyatakan bahwa hubungan toxic berdampak langsung terhadap prestasi akademik mereka. Beberapa responden melaporkan adanya penurunan nilai, peningkatan ketidakhadiran dalam perkuliahan dan adanya keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa dinamika negatif dalam hubungan pribadi dapat mengganggu keberlangsungan proses akademik secara signifikan. Dalam menghadapi situasi hubungan toxic, mahasiswa memiliki berbagai strategi coping. Sebagian besar memilih untuk mencari dukungan emosional dari teman dekat atau keluarga sebagai pelampiasan beban psikologis. Beberapa lainnya memilih untuk menghindari konfrontasi langsung dengan pasangan demi menghindari konflik berkepanjangan. Ada pula yang mencoba mengalihkan perhatian pada kegiatan akademik sebagai bentuk distraksi. Namun demikian, sebagian responden menyatakan bahwa mereka belum pernah mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog yang menunjukkan masih adanya keterbatasan akses atau pengetahuan tentang pentingnya bantuan profesional. Dilihat dari konteks dukungan institusional, para responden menyampaikan beberapa usulan terhadap peran kampus. Mereka berharap kampus menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses dan gratis. Selain itu, mereka menilai perlunya diadakan pelatihan atau seminar tentang relasi sehat agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik dalam membangun hubungan. Beberapa juga mengusulkan agar kampus memiliki wadah atau media untuk berbagi cerita dan pengalaman tanpa stigma, guna menciptakan lingkungan yang lebih suportif bagi mahasiswa yang sedang mengalami toxic relationship.

Hasil temuan dari kajian literatur dan kuesioner terbuka menunjukkan bahwa toxic relationship merupakan dinamika hubungan interpersonal yang merusak stabilitas emosional mahasiswa dengan dampak yang nyata terhadap performa akademik mereka. Hal ini sejalan dengan teori *cycle of abuse* yang dijelaskan oleh Walker (1979), di mana korban terjebak dalam siklus kekerasan emosional dan manipulasi, sehingga menurunkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh termasuk dalam ranah akademik.

Berdasarkan data kuesioner, mayoritas mahasiswa UNJ yang mengalami hubungan toxic menyebutkan bentuk-bentuk dominan seperti verbal abuse, kontrol berlebihan, manipulasi emosional hingga kekerasan psikis. Kondisi ini memperkuat literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa relasi beracun sering kali dimulai dari bentuk-bentuk non-fisik yang kerap diabaikan atau



diremehkan (Glass, 1995). Implikasi terhadap akademik juga sangat nyata di mana mahasiswa melaporkan adanya

1. Penurunan fokus belajar,
2. Sulit mengelola waktu dan emosi,
3. Kecenderungan untuk menunda tugas,
4. Bahkan peningkatan absensi dan penurunan nilai.

Hal ini mengindikasikan bahwa toxic relationship bukan hanya isu personal, melainkan sudah menjadi faktor risiko yang mempengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa secara sistemik. Dalam perspektif perkembangan psikososial Erikson (1968), mahasiswa berada pada tahap pencarian identitas dan relasi intim, namun belum selalu memiliki ketahanan emosional atau pengetahuan relasional yang cukup untuk mengenali dan menghadapi relasi yang merusak.

Respons coping yang digunakan mahasiswa sebagian besar bersifat informal, seperti berbagi cerita kepada teman atau menghindari konfrontasi. Namun, hanya sedikit yang mengakses bantuan profesional, menunjukkan adanya kesenjangan dalam literasi mental health dan akses layanan psikologis di lingkungan kampus. Oleh karena itu, peran institusi pendidikan sangat krusial, tidak hanya dalam menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses, tetapi juga dalam menciptakan program edukatif tentang relasi sehat dan penanganan kekerasan non-fisik dalam hubungan. Kampus perlu memfasilitasi ruang aman untuk mahasiswa yang mengalami relasi toksik agar mereka tidak merasa terisolasi atau disalahkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini secara komprehensif menunjukkan bahwa toxic relationship merupakan salah satu faktor yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (UNJ), khususnya pada mahasiswa Pendidikan IPS. Hubungan romantis yang tidak sehat yang ditandai dengan kontrol berlebihan, kekerasan verbal dan emosional, manipulasi psikologis dan juga ketergantungan emosional, menciptakan tekanan psikologis berkepanjangan yang mengganggu keseimbangan emosi dan fokus belajar mahasiswa. Dari data kualitatif deskriptif yang dikumpulkan melalui kuesioner terbuka, mayoritas mahasiswa mengaku mengalami gejala penurunan konsentrasi, kehilangan motivasi, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik serta penurunan nilai akademik sebagai dampak langsung dari konflik dalam hubungan romantis mereka. Selain itu, mahasiswa yang terjerat dalam hubungan toxic cenderung mengalami penurunan partisipasi sosial di lingkungan kampus, menarik diri dari pergaulan dan merasa terisolasi yang semakin memperparah kondisi psikologis mereka.

Strategi coping yang paling umum digunakan oleh mahasiswa adalah mencari dukungan emosional dari teman dekat atau keluarga. Namun, sangat sedikit dari mereka yang mengakses bantuan profesional seperti konseling atau terapi psikologis yang menunjukkan adanya keterbatasan dalam akses, kesadaran atau ketersediaan layanan tersebut di lingkungan kampus. Selain itu, hasil penelitian mengungkap bahwa mahasiswa memiliki kebutuhan dan harapan akan dukungan institusional yang lebih nyata dari pihak kampus. Mereka menyarankan perlunya penyediaan layanan konseling psikologis yang terjangkau dan mudah diakses ataupun pelatihan dan seminar



tentang hubungan sehatn dan juga mahasiswa mengharapkan adanya platform aman untuk berbagi pengalaman tanpa takut distigma.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa toxic relationship memiliki dampak signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa UNJ, terutama melalui gangguan emosional dan psikologis yang dialami korban. Pola hubungan yang penuh manipulasi, tekanan mental dan kontrol emosional menyebabkan penurunan konsentrasi, motivasi, serta kemampuan manajemen diri dalam aktivitas akademik. Mahasiswa yang terlibat dalam relasi toksik cenderung mengalami penurunan nilai, meningkatnya ketidakhadiran dan penurunan kualitas kognitif karena beban emosional yang terus-menerus. Namun, masih banyak mahasiswa yang belum mengakses bantuan profesional karena keterbatasan layanan, stigma atau kurangnya pengetahuan.

Dengan mempertimbangkan masalah ini, toxic relationship bukan hanya persoalan individu, tetapi telah menjadi isu institusional yang memengaruhi iklim akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial berbasis kampus serta penguatan program kesehatan mental agar mahasiswa dapat berkembang secara optimal baik secara akademik maupun emosional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan berjalan sebagaimana mestinya.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan masukan berharga selama proses penyusunan penelitian ini berlangsung.
2. Para responden, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran, dan perasaan untuk mengisi kuesioner dan membagikan pengalaman pribadi mereka dengan penuh kejujuran. Kontribusi mereka sangat berarti dalam memperkaya data dan memberikan gambaran nyata mengenai dinamika toxic relationship di kalangan mahasiswa.
3. Rekan-rekan sesama mahasiswa, yang turut memberikan dukungan moral, saran, serta diskusi yang membangun selama proses penelitian berlangsung.
4. Seluruh staf dan pihak akademik di lingkungan Universitas Negeri Jakarta, khususnya Fakultas Ilmu Sosial, yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi dan pengumpulan data lapangan.

Penulis juga berterima kasih kepada keluarga tercinta atas doa dan semangat yang tak pernah putus, serta kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun yang kontribusinya sangat berarti dalam proses ini. Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat nyata, baik bagi dunia akademik maupun bagi para mahasiswa dalam memahami pentingnya hubungan interpersonal yang sehat untuk mendukung kesehatan mental dan pencapaian akademik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Wibowo I, Chusairi A. (2023). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Pelaku Kekerasan dalam Hubungan Pacaran, *Jurnal Psikologi*. 2 (4),305-315. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.1405>
- Pongantung H, Wowor, Sumakul, dkk. (2023). Pentingnya Dampak Toxic Relationship pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*,3(2.2),2162–2169 <https://jurnal.nusantarainstitute.org/index.php/jpkn/article/view/1405>
- Suardiantari L, Rustika I. Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap problem focused coping pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*,99-110.
- Zahro, Maulidiyah, dkk. (2021). Pengaruh Dukungan emosional dan Toxic Relationship Terhadap psychologycal well being pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 1(1), 106-111. <http://jurnalmahasiswa.uma.ac.id/index.php/tabularasa>
- Nugroho, A. Y., & Lestari, R. D. (2019). Relasi interpersonal negatif dan stres akademik: Studi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 11(2), 78-86.
- Hidayat, M. T., & Setyowati, D. (2021). Layanan konseling dan efektivitasnya dalam penanganan masalah relasi mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 12-20.