

Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental

Ageng Saepudin Kanda
Universitas Teknologi Digital

Ranti Kivania

Program Studi Manajemen, Universitas Teknologi Digital

Alamat: Kampus 1, JL. Cibogo No.Indah 3, Mekarjaya, Kecamatan Rancasari, Kota Bandung, Jawa Barat, 40000

Korespondensi penulis: ranti10121760@digitechuniversity.ac.id

Abstract. *In establishing a good relationship with family, friends, partners, recognize that the relationship tends to be toxic or not, not infrequently the relationship already has toxic indications but has not realized and even still survives in the toxic relationship. Researchers aim to determine the impact of toxic relationships, whether in a close environment can trigger damage to mental health. The researcher's method uses a mixed method with 11 respondents, the researcher obtains by asking questions through interviews and questionnaires, the results show that in family relationships, friends, and couples, toxic relationships can occur which have a negative impact on psychological and physical health. The researcher's conclusion is that it is good for someone if they already have one of the characteristics of a toxic relationship indicator to immediately leave the toxic relationship and love themselves to maintain mental health.*

Keywords: *Mental Health, Physical, Psychic, Toxic Relationships*

Abstrak. Dalam menjalin hubungan baik dengan keluarga, teman, pasangan kenali hubungan itu cenderung toxic atau tidak, tak jarang hubungan sudah terdapat indikasi toxic tetapi belum menyadari bahkan masih bertahan dalam hubungan beracun tersebut. Peneliti bertujuan untuk mengetahui dampak hubungan beracun, apakah dalam lingkungan dekat dapat menjadi pemicu rusaknya kesehatan mental. Metode peneliti menggunakan metode campuran dengan responden sebanyak 11 mahasiswa peneliti memperoleh dengan memberikan pertanyaan melalui wawancara dan questioner, hasil menunjukkan dalam hubungan keluarga, teman, hingga pasangan dapat terjadi nya hubungan beracun yang membuat dampak buruk pada psikis maupun fisik. Kesimpulan peneliti baiknya seseorang bila sudah memiliki salah satu ciri indikator hubungan terdapat beracun untuk segera meninggalkan hubungan beracun dan menyanangi diri sendiri untuk menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: Fisik, Hubungan beracun, Kesehatan mental, Psikis

LATAR BELAKANG

Hubungan beracun atau dengan kata lain *toxic relationship* adalah hubungan yang dimana dalam menjalankan hubungan tersebut mengakibatkan salah seorang merasa kesehatan mental baik fisik menurun hingga sakit berlebih, dalam hubungan beracun terdapat seseorang yang melakukan dan seseorang yang menjadi korban, yang melakukan *toxic relationship* akan membuat korban menjadi trauma, merasa rendah diri, tidak adanya dukungan dalam hal apapun yang dilakukan.

Toxic relationship atau hubungan beracun akan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikis seseorang yang menjadi korban dalam hubungan beracun, hubungan yang tidak

sehat ini akan terus berlanjut bila korban tidak keluar dari hubungan beracun tersebut, hubungan tidak sehat melibatkan kekerasan pada fisik maupun pada psikis secara tidak langsung, pada hubungan beracun melalui psikis ialah membuat korban menjauh dari lingkungan positif, merendahkan perasaan korban, membuat korban tidak percaya diri sehingga menutup diri dari lingkungan, selalu merasa kurang dalam hal apapun, sedangkan melalui fisik dengan cara menyakiti korban secara abusive bila korban tidak mengikuti kemauan orang tersebut maka akan melakukan kontak fisik menyakiti korban.

a) Ciri-ciri toxic relationship

Kurang mendapat dukungan dan merasa tidak dihargai, saat berkomunikasi sering bersifat sarkastik, kritis, dan mengancam, sering merasa dicurigai dan tidak percaya pada pasangannya, dibatasi segala hal dan ingin mengendalikan hubungan dengan pasangan maupun sebaliknya, sering berbohong untuk menghindari interaksi dengan pasangan, atau takut untuk berbicara jujur, sering mempunyai masalah dengan rencana keuangan bersama, dan sering merasa lelah secara fisik dan mental atau tidak nyaman dalam hubungan yang rusak, dan merasa bahwa pasangan sering takut untuk bertindak agar tidak menyinggung atau menimbulkan konflik dengan orang lain (Kusumastuti, Mengenal apa itu toxic relationship ciri dan efeknya untuk kesehatan, 2023)

b) Efek toxic relationship

Dilansir dari Medical News Today, efek toxic relationship adalah terganggunya kesehatan mental dan fisik. Ketika dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, efek hubungan yang toxic akan semakin buruk. Beberapa efek jangka panjang yang akan dialami, seperti hilangnya jati diri ketidakmampuan untuk meninggalkan hubungan yang tidak sehat karena keraguan terhadap harga diri atau kemampuan diri, suasana hati tertekan, merasa cemas, kecenderungan menggunakan obat-obatan terlarang.

Merasa sakit fisik maupun mental dalam kesehatan mental dapat mengakibatkan ketidakmampuan belajar dan fokus, gangguan bicara atau berbelit, pengurangan berat badan secara drastis ataupun terjadinya peningkatan berat badan hingga obesitas, emosi yang tidak bisa di control, *anxiety*, pola tidur yang tidak teratur atau insomnia (Susilawati, 2023).

Berdasarkan latar belakang penelitian tentang Dampak Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental. Efek hubungan yang tidak sehat bisa sangat serius dan sangat mungkin untuk memicu terjadinya kekerasan fisik. Hubungan ini tidak hanya bisa terjadi pada sepasang kekasih, tetapi juga dalam lingkungan pertemanan bahkan keluarga. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui dampak toxic relationship untuk kesehatan mental, juga mengetahui toxic relationship dalam lingkungan keluarga, pertemanan juga pasangan.

KAJIAN TEORITIS

Pada tahun 1995, Dr.Lillian Glass mengartikan bahwa *toxic relationship* terdapat hubungan dua orang atau lebih yang dimana tidak saling didalam hubungan tersebut cenderung merendahkan dan terdapat konflik yang dimana terdapat persaingan.

Hubungan yang beracun berarti gangguan dalam hubungan yang ditandai dengan ketidaksetaraan, situasi yang tidak setara di mana salah satu dari dua pasangan bergantung pada yang lain sehingga menimbulkan mekanisme dominasi dan ketundukan. Hubungan yang beracun berarti kekerasan psikologis dan terkadang fisik, yang dapat berujung pada kematian yang tragis (Solferino & Tessitore, 2021).

Kesehatan mental yang baik, mengacu pada keadaan dimana jiwa dan pikir kesehatan mental yang baik, mengacu pada keadaan dimana jiwa dan pikiran seseorang tenang dan damai. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih dan fokus saat melakukan aktivitas. Kesehatan mental dan fisik keduanya perlu diperhatikan karena hal tersebut berimpact besar pada kehidupan (Arsanti, 2023).

Tanpa penanganan yang tepat , kondisi mental yang terganggu dapat memicu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup penderitanya , seperti menurunnya produktivitas dalam bekerja atau prestasi akademik di sekolah , bahkan merusak hubungan sosial dengan orang lain.

Oleh karena itu , setiap individu diimbau untuk mulai menjaga kesehatan jiwa dan belajar mengenali gejala atau tanda gangguan jiwa sejak dini , tanpa menganggap gangguan jiwa merupakan topik yang tabu atau memalukan untuk dibicarakan .

METODE PENELITIAN

Pada kesempatan kali ini, peneliti memilih kampus universitas Teknologi Digital sebagai tempat penelitian, karena tidak jarang mahasiswa memiliki beberapa cerita maupun pengalaman dengan toxic relationship.

Untuk sampel yang diambil oleh peneliti yaitu dari mahasiswa digitech university, disini peneliti mengambil sampel 10 orang mahasiswa universitas teknologi digital sebagai analisis pendapat pihak yang menjadi data sumber penelitian.

Metode penelitian adalah suatu proses atau metode yang dipilih secara khusus untuk memecahkan masalah yang diajukan dalam penelitian. Metode penelitian adalah sarana yang digunakan orang untuk melakukan penelitian.

Pengertian Metode Penelitian Menurut Para Ahli, adapun definisi metode penelitian menurut para ahli, antara lain :

1. Prof.Dr.Sugiyono , Pengertian metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.
2. Muhiddin Sirat , Definisi metode penelitian adalah suatu cara untuk memilih topik masalah dan penentuan judul suatu penelitian.
3. Heri Rahyubi , Arti metode penelitian adalah suatu model cara yang bisa dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar demi tercapainya suatu proses pembelajaran yang baik.
4. Muhammad Nasir , Makna metode penelitian adalah cara utama yang digunakan oleh para peneliti untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan (Yusro, 2021).

Metode campuran adalah pendekatan penelitian dimana peneliti mengumpulkan dan menganalisis data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian yang sama. Penelitian metode campuran memanfaatkan potensi metode kualitatif dan kuantitatif dan memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi perspektif yang berbeda.

Data kualitatif biasanya bersifat terbuka, tanpa jawaban yang telah ditentukan sebelumnya, sedangkan data kuantitatif, seperti survei atau instrumen psikologis, biasanya bersifat tertutup.

Bidang penelitian metode campuran relatif baru, dengan penelitian terpenting dalam perkembangannya dimulai pada pertengahan hingga akhir tahun 1980an.

Pertimbangan awal mengenai manfaat berbagai metode (yang disebut metode campuran) didasarkan pada gagasan bahwa semua metode mempunyai bias dan kelemahan, dan bahwa teknik pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif mengatasi kelemahan setiap bentuk data.

Oleh karena itu, metode ini digunakan untuk menguji hipotesis yang ada dari penelitian yang dilakukan peneliti.

- a. Metode Fenomenologi dapat digambarkan sebagai suatu desain penelitian yang berasal dari filsafat dan psikologi dimana peneliti menggambarkan pengalaman hidup manusia dalam kaitannya dengan fenomena tertentu yang dijelaskan oleh partisipan. Penjelasan ini berpuncak pada inti pengalaman beberapa orang yang pernah mengalami semua fenomena tersebut.

- b. Metode Deskriptif Kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang diteliti. Metodologi ini berfokus pada pertanyaan “apa” daripada “mengapa” objek penelitian. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian kuantitatif yang berupaya mengumpulkan informasi terukur untuk digunakan dalam analisis statistik sampel populasi (Iqbal, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Toxic Relationship

a. Teori

Menurut Glass seorang ahli komunikasi dan psikologi mendefinisikan bahwa toxic adalah “hubungan antara orang-orang yang tidak saling mendukung, berusaha meningkat dan menjatuhkan, dimana dalam hubungan itu terdapat persaingan, tidak saling menghargai dan meremehkan kekompakan.

Sementara itu, Cantopher mengatakan perilaku merugikan antara lain:

- a. Abuse emotional and Boundary invader (Pelecehan emosional dan pengganggu batas) Pelecehan emosional adalah suatu tindakan kekerasan fisik dan psikis dengan menggunakan sarana kemarahan untuk mengancam atau membujuk orang lain agar memenuhi keinginannya. Pelecehan dapat melukai seseorang atau bahkan menyebabkan kematian.

Perilaku kasar ini berbentuk kekerasan fisik seperti memukul, menendang, mendorong, dan meludah, sedangkan kekerasan emosional berupa teriakan, kritik, ancaman, dan bahkan rasa cemburu yang lebih besar.

- b. Boundary invaders

Penyerbu perbatasan adalah seseorang yang bertindak sampai batas kemampuannya dengan bertindak untuk mendapatkan keinginannya, berperilaku egois, tidak pernah membalas kebaikan, bahkan melangkah lebih jauh (Cantopher, 2021).

b. Dampak toxic relationship

Peneliti menemukan bahwa toxic relationship berdampak besar bagi kesehatan mental korban tersendiri, dimana korban yang mengalami hubungan beracun dalam keluarga, pasangan, hingga teman cenderung memiliki permasalahan yang sama, pertama tidak memiliki rasa percaya diri, kedua memiliki rasa trauma, ketiga korban cenderung menutup diri dari lingkungan sekitar, keempat korban merasa selalu banyak kekurangan,

dan kelima trauma dan tidak percaya diri akan memicu stress dan anxiety, sehingga yang perlu dipahami bahwasannya dampak toxic relationship ini bisa merusak fisik maupun psikis.

c. Lingkungan toxic relationship

1. Keluarga

Toxic Relationship Bisa Terjadi pada Hubungan Orang Tua-Anak Selain hubungan romantis dan persahabatan, hubungan beracun juga bisa terjadi pada hubungan orang tua dan anak. Ada banyak faktor yang membuat orang tua menjadi toksik terhadap anaknya. Namun, perilaku orang tua yang merugikan seringkali diakibatkan oleh peniruan pola pengasuhan, trauma masa kecil, dan gangguan psikologis. Orang tua dianggap beracun jika:

- menganggap anak sebagai beban dalam hidup
- Merasa kasihan pada anak dan mengungkapkannya secara lisan.
- tidak mengutamakan pikiran dan perasaan terhadap anak.
- Menilai, menyalahkan, dan meremehkan pilihan hidup seorang anak.
- Rasa cemburu dan jengkel bila anak dipuji orang lain.
- Melihat anak-anak sebagai objek yang dapat dieksploitasi.
- Mendorong anak secara fisik dan psikis, terutama dalam menghadapi kegagalan.
- Tidak mau mendengarkan pendapat anak atau memahami keinginan anak.
- Membahas kerja keras dalam membesarkan anak dan menuntut kompensasi.
- Kita sering membandingkan anak kita dengan orang lain dan dengan saudara kandungnya.
- Mereka tidak mau mendengarkan pendapat anaknya atau memahami keinginan anaknya, namun mereka merasa berada di pihak yang benar dan mempunyai kendali penuh atas kehidupan anaknya (Redaksi halodoc, 2019)

2. Teman

- a. Teman yang beracun sering kali mengingkari janjinya.

Ada banyak alasan mengapa mereka ingin membantu.

Karena mereka lebih mementingkan diri mereka sendiri.

- b. Sering menyela pembicaraan, mengubah arah pembicaraan, ketika menghadapi masalah, teman yang beracun meminta bantuan teman; Pikirkan tentang diri sendiri, seperti tidak punya waktu untuk membantu.

- c. Toxic Friend mengungkap rahasia dan bersikeras menanyakan rahasia dan informasi tentang Friend, namun dia tidak mengungkapkan rahasia kepada Friend untuk mendapatkan perhatian orang lain, mengolok-oloknya di depan umum, atau merusak reputasi Friend.
- d. Toxic People Orang yang menyebarkan kebencian dengan tujuan untuk bergosip atau menjelek-jelekan sifat atau tindakan temannya di depan orang lain atau temannya.
- e. Benci melihat orang lain bahagia atau tidak membuat bahagia.
- f. Suka mengkritik, kritik yang terus-menerus dapat menyakiti hati seseorang, teman-teman yang beracun berusaha menjatuhkannya alih-alih saling mendukung, ia memiliki sifat egois dan merasa dirinya benar dan mengabaikan pendapat orang lain.
- g. Perilaku kasar dalam pertemanan, seperti mencaci-maki, berkata kasar dan menghina teman, serta kekerasan fisik, memukul, menendang, dan mencubit adalah hal yang biasa terjadi (Alisa, 2023).

3. Pasangan

1. Toxic Relationship dalam Hubungan Pernikahan

Tidak bisa menjadi diri sendiri Salah satu tanda-tanda hubungan yang toxic adalah sulit menjadi diri sendiri karena kendali orang lain. Kondisi ini menyebabkan seseorang tidak selalu bersikap seperti dirinya sendiri, melainkan menuruti permintaan orang lain.

2. Selalu Terkendali dalam hubungan yang beracun, salah satu pihak selalu memegang kendali dan selalu berusaha untuk memegang kendali. Misalnya pasangan yang selalu membentuk hidupnya sesuai keinginannya, meski tidak sependapat dengan pendapat pasangannya. Dalam situasi ini, pihak dominan terus melontarkan kalimat manipulatif atau melakukan tindakan yang memaksa korban untuk tunduk.
3. Kurangnya Dukungan Dalam hubungan dan persahabatan yang tidak sehat, prestasi seseorang justru dipandang sebagai persaingan. Akibatnya, mereka tidak menunjukkan dukungan atau penghargaan satu sama lain dan malah saling bersaing dengan cara yang tidak sehat.
4. Kurangnya Rasa Percaya Dalam hubungan yang sehat, harus ada rasa saling percaya antar pasangan. Namun, dalam hubungan yang beracun, salah satu

pasangan mengalami perasaan cemburu yang berlebihan (masalah kepercayaan) dan menyita ponselnya, memeriksa obrolan di ponselnya, atau melarang pasangannya berteman dengan orang lain. Hal ini dapat berujung pada tindakan ekstrem seperti melarang . Bertemu dengan orang lain dari lawan jenis.

5. Terlalu Banyak Kebohongan Salah satu kunci hubungan yang sehat adalah kejujuran. Jika salah satu pihak dalam hubungan diketahui sering berbohong dan menyembunyikan banyak hal, hubungan tersebut mungkin tidak sehat atau beracun.
6. Pengalaman Kekerasan Kekerasan, baik verbal maupun nonverbal, adalah salah dan tidak dapat dibenarkan. Jika Anda mengalami hal ini dalam hubungan romantis, bisa dipastikan hubungan tersebut tidak sehat.
7. Tidak ada komunikasi yang baik Dalam hubungan yang beracun, pihak-pihak biasanya kesulitan berkomunikasi. Komunikasi sebenarnya cenderung berakhir dengan pertengkaran. Pada akhirnya, semua orang takut untuk berbicara satu sama lain, tidak dapat menemukan solusi, dan akhirnya saling menghindari (Pane, 2023).

B. Mental Health

a. Teori

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan seluruh aspek perkembangan fisik dan psikologis seseorang. Kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, ketidakmampuan beradaptasi, cara berinteraksi dengan orang lain, dan lain-lain, serta berkaitan juga dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap individu berbeda-beda dan mengalami dinamika dalam perkembangannya.

Pada dasarnya masyarakat dihadapkan pada situasi yang harus mereka selesaikan dengan menggunakan berbagai alternatif solusi . Dari waktu ke waktu, cukup banyak orang yang mengalami gangguan kesehatan mental pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya (Fahkriyani, 2019).

Menurut Daradjat, kesehatan jiwa adalah keselarasan hidup yang dicapai antara berfungsinya jiwa, kemampuan menghadapi masalah, merasa bahagia dan merasa positif terhadap kemampuan yang dimiliki (Daradjat 1988). Lebih lanjut beliau menegaskan, kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang terlindungi dari gejala gangguan jiwa (neurosis) dan dari gejala penyakit jiwa (psikosis).

Menurut H.C.Witherington, masalah kesehatan mental melibatkan pengetahuan dan prinsip-prinsip yang ada di bidang psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.

Kesehatan jiwa merupakan suatu ilmu yang merupakan suatu sistem prinsip, peraturan, dan tata cara peningkatan kesehatan berisi rohani.

Orang yang sehat jiwa adalah orang yang selalu merasa tenang secara mental atau batin, aman, dan rileks (Jalaluddin 2015).

Pengertian lebih lanjut tentang kesehatan jiwa, yaitu terwujudnya keselarasan sejati antara fungsi kejiwaan dan diri antara manusia dengan dirinya sendiri, diri sendiri dan lingkungannya, dengan tujuan mencapai kehidupan berdasarkan keimanan dan ketaqwaan.

Dapat kita simpulkan bahwa kesehatan jiwa adalah keadaan seseorang yang memungkinkan berkembangnya seluruh aspek perkembangan fisik, intelektual, dan emosi secara optimal dan selaras dengan perkembangan orang lain.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan melalui kuesioner daring dan wawancara kepada 11 responden yang pernah mengalami toxic relationship yaitu dimana mahasiswa mengalami hubungan toxic entah dengan keluarga, pasangan, dan teman, responden mengalami hubungan beracun yang mengakibatkan responden tidak bisa mengekspresikan diri dengan bebas, tertekan, stress, dan mengalami gangguan kecemasan. Terdapat responden yang masih terlibat dalam hubungan beracun tersebut.

Adanya hasil data 11 responden mengenai *toxic relationship* menunjukkan bahwa orang terdekat bisa membuat kesehatan mental buruk dan memberikan rasa trauma yang mendalam cara terus menerus hingga bisa mengakibatkan depresi. Berikut hasil survei mengenai toxerelationship, dampak dan hal apa yang menjadikan hubungan itu menjadi toxic relationship

Sebanyak 11 responden memberikan jawaban bahwasannya mereka pernah mendapati hubungan yang beracun, hal ini tentu dapat diamati perlu adanya penyuluhan untuk menghindari toxic relationship.

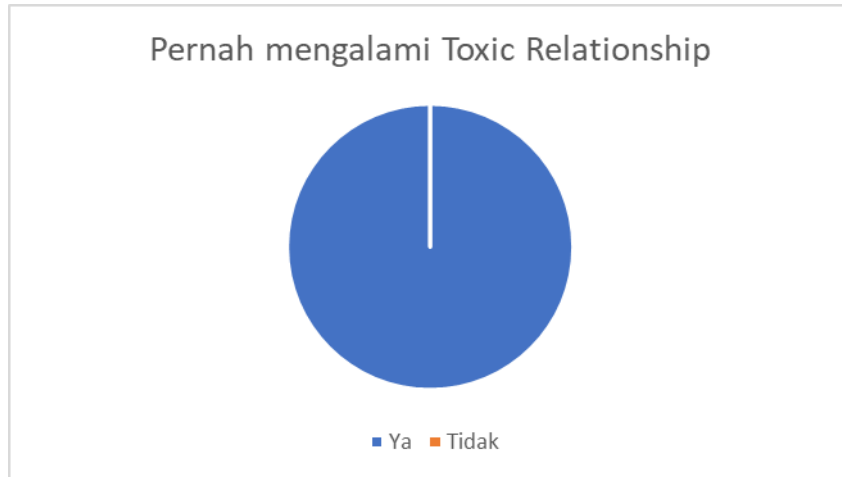
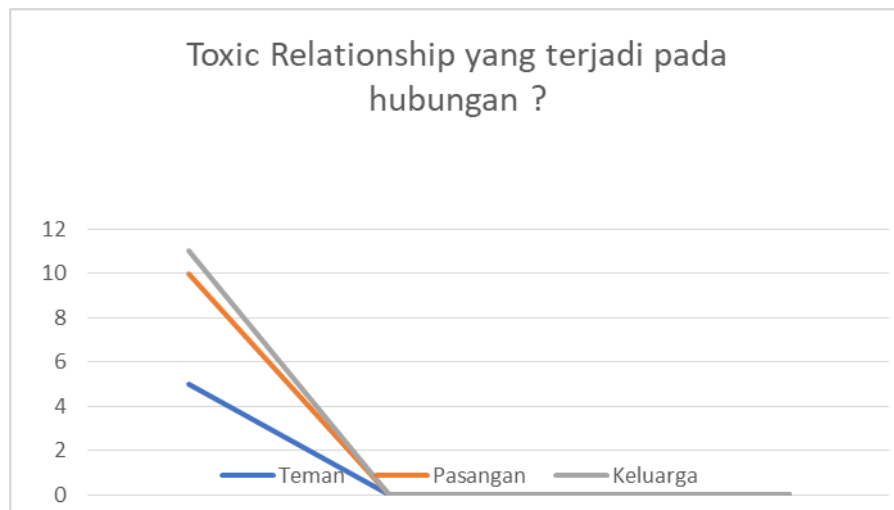


Diagram 1

Responden pernah mendapati hubungan yang beracun dalam hubungan teman, pasangan, bahkan keluarga namun nyatanya sebagaimana mestinya keluarga seharusnya menjadi tempat perlindungan anak-anak untuk merasa aman. Data diperoleh menunjukkan bahwa :



Grafik 1

Peneliti menemukan juga ada beberapa orang yang masih bertahan dalam hubungan tersebut diantaranya :

1. Masih merasa bahwa sifat buruk tersebut bisa berubah
2. Belum lelah dalam menjalani hubungan beracun tersebut, dalam hal ini mengartikan bahwa akan terus menjalani hubungan beracun tersebut sampai dirinya merasa lelah dan meninggalkan toxic relationship tersebut.

3. Ada tuntutan dan juga tidak bisa meninggalkan hubungan tersebut karena ikatan sedarah atau masih dalam lingkup keluarga juga maupun dalam lingkungan kerja

Peneliti menemukan bahwa masih banyak nya mahasiswa maupun masyarakat masih kurang memahami bahaya nya toxic relationship bagi kesehatan mental. Dampak dari toxic relationship ialah dapat membuat korban dalam hubungan yang toxic ini memiliki rasa trauma, kurang percaya diri, hingga dihantui bayang-bayang yang pernah terjadi sebelum berakhirnya hubungan toxic tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pembahasan penelitian ini bahwa hubungan beracun dapat terjadi pada lingkungan sekitar dan orang terdekat yang dapat membuat kesehatan mental menjadi buruk, dengan adanya data dari responden diperlukannya penyuluhan untuk menyanyangi diri sendiri, berani untuk keluar dari hubungan beracun, dan mendatangi ahli yang diperlukan bila sudah pada tahap depresi.

Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan beracun, termasuk subjek penelitian yang mengalami toxic relationship hingga mengalami depresi, dan memberikan penyuluhan toxic relationship agar terhindar maupun keluar dari lingkungan yang beracun.

Menjalankan hubungan dengan orang lain perlu adanya eksistensi diri bahwa merasa diri kita berharga, karena tak jarang remaja atau mahasiswa tidak menyadari dirinya sudah dalam kategori hubungan beracun, bahkan ada yang bertahan karena beralaskan sayang ataupun merasa tuntutan karena tidak bisa terlepas dari hubungan *toxic relationship*. Bila sudah merasa hubungan menjalar pada ciri ciri hubungan beracun diharapkan dapat menghentikan atau dibicarakan agar dapat menjaga kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- Alisa, S. (2023). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR. <http://repository.radenintan.ac.id/>, 44-51.
- Arsanti, N. (2023, November 15). *guru-sehatbahagia-lahir-dan-batin-maka-tujuan-pendidikan-tercapai*. Diambil kembali dari <https://guruinovatif.id:https://guruinovatif.id/artikel/guru-sehatbahagia-lahir-dan-batin-maka-tujuan-pendidikan-tercapai?username=ninanina>
- Canthoper. (2021). Toxic People: Dealing with Dysfunctional Relationships. Dalam Canthoper, *Toxic People: Dealing with Dysfunctional Relationships* (hal. 70-72). London: Sheldon Press.
- Fahkriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: DutaMedia .

- Iqbal, M. (2020). Metode Penelitian. <http://repository.iainpare.ac.id/>, 25.
- Kusumastuti, R. A. (2023, March 05). *Mengenal apa itu toxic relationship ciri dan efeknya untuk kesehatan*. Diambil kembali dari <https://health.kompas.com:https://health.kompas.com/read/23C05190751268/mengenal-apa-itu-toxic-relationship-ciri-dan-efeknya-untuk-kesehatan>
- Pane, d. M. (2023, June 01). *Toxic Relationship: Arti, Ciri-Ciri, dan Cara Mengatasinya*. Diambil kembali dari alodokter: <https://www.alodokter.com/hati-hati-ini-tanda-kamu-terjebak-dalam-toxic-relationship>
- Redaksi halodoc. (2019, March 13). *Toxic Relationship dalam Keluarga*. Diambil kembali dari halodoc: <https://www.halodoc.com/artikel/toxic-relationship-dalam-keluarga-ini-tandanya>
- Solferino, N., & Tessitore. (2021). Human Networks and Toxic Relationships. <https://www.mdpi.com/journal/mathematics>, 1-9.
- Susilawati, D. (2023, August 31). *berita/s08nlx425/dampak-mengerikan-toxic-relationship-pada-kesehatan-mental-yakin-mau-bertahan*. Diambil kembali dari <https://ameera.republika.co.id:https://ameera.republika.co.id/berita/s08nlx425/dampak-mengerikan-toxic-relationship-pada-kesehatan-mental-yakin-mau-bertahan>
- Yusro. (2021, August 10). *PENELITIAN METODE MACAM-MACAM*. Diambil kembali dari <https://www.myusro.id/?p=1157>: <https://www.myusro.id/?p=1157>