

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia tak pernah lepas dari kehidupan sosial, saling berinteraksi dan komunikasi, saling membutuhkan, saling membantu, dan selalu hidup berkelompok. Komunikasi inilah yang dapat mempermudah manusia dalam mencapai tujuannya, karena dapat memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi atau bersosialisasi terhadap orang lain. Inilah yang memicu kita sebagai makhluk sosial untuk menjalin suatu hubungan dengan orang lain yang dimulai dari lingkungan terdekat kita yaitu keluarga lalu kepada lingkungan sekitar seperti teman sebaya, rekan kerja, dan pasangan.<sup>1</sup>

Selain itu juga, manusia sebagai makhluk sosial yang saling membutuhkan, tentulah dalam kehidupannya tidak akan pernah lepas dari permasalahan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Dari data yang diperoleh WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 mengenai tingkat *psychological well-being* di Indonesia, ada kurang lebih sekitar 35 juta orang yang terkena gangguan depresi, sekitar 60 juta orang yang menderita gangguan bipolar, 21 juta orang yang mengidap gangguan skizofrenia, serta 47,5 juta orang yang mengalami gangguan dimensia. Berbagai macam faktor yang melatar belakangi penyebab hal ini banyak terjadi, yaitu faktor biologis, psikologis dan sosial, sebab Indonesia kaya akan keanekaragaman penduduk, sehingga jumlah kasus gangguan

---

<sup>1</sup>Theresia Agnes, Vidrich Dendi, dan Benediktus Yohanes Bala, "Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis," *PsyArXiv*, 2021, <https://doi.org/10.31234/osf.io/n637h>.

jiwa terus bertambah setiap tahunnya. Oleh karena itu, akan menimbulkan dampak yang negatif terhadap negara Indonesia, sebab akan menambah beban negara dan produktivitas penduduk Indonesia akan mengalami penurunan dalam jangka panjang.<sup>2</sup>

Sedangkan, data yang diperoleh dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar), kurang lebih sekitar 11,6% dari jumlah total penduduk Indonesia pada tahun 2007 dan berusia di atas 15 tahun menunjukkan memiliki gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan. Lalu mengalami penurunan sekitar 6.0% dari jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2013. Akan tetapi, pada tahun 2018 prevalensi gangguan mental emosional ini kembali naik menjadi sekitar 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia.<sup>3</sup> Dari data-data di atas dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat *psychological well-being* pada masyarakat di Indonesia. Beranjak dari permasalahan inilah, peneliti mencoba untuk mencari tahu penyebab yang melatarbelakangi permasalahan-permasalahan *psychological well-being* ini terjadi.

*Psychological well-being* dapat dikatakan dengan keadaan individu dapat menjalani kehidupan kesehariannya secara positif yang mengarah kepada aktualisasi diri dan kedewasaan. Menurut Dodge *psychological well-being* merupakan sumber-sumber kebutuhan dalam hidup manusia, dimana sumber-sumber ini harus seimbang satu sama lain guna menghadapi tantangan-tantangan

---

<sup>2</sup>Indra Maulana dkk., “Penyuluhan kesehatan jiwa untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang masalah kesehatan jiwa di lingkungan sekitarnya,” *Media Karya Kesehatan*, Vol. 2, no. 2 (2019): 218.

<sup>3</sup>Sri Idaiani dan Siti Isfandari, “The Mental Emotional Disorder Pattern: Study of National Basic Health Research 2007, 2013, and 2018” (4th International Symposium on Health Research (ISHR 2019), Atlantis Press, 2020), 522.

dalam hidup. Adapun sumber-sumber tersebut adalah sumber psikologis, sosial, dan fisik.<sup>4</sup> *Psychological well-being* yang baik diharapkan bukan hanya membuat individu mendapatkan kebebasan dari berbagai permasalahan mental, tetapi juga diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness*, yaitu hidup dengan fisik dan mental yang sehat. Sehingga, terciptalah kebahagiaan pada individu yang menjalani kehidupannya.<sup>5</sup>

*Psychological well-being* merupakan bentuk *realisasi* dan pencapaian penuh dari potensi individu. Sehingga, *psychological well-being* yang baik ditandai dengan individu yang mempunyai emosional positif serta dapat melewati masa-masa sulit yang menyebabkan munculnya emosional negatif, puas terhadap kehidupannya, memiliki otoritas penuh terhadap hidupnya, hubungan sosial terjalin secara positif, dapat mengendalikan keadaan lingkungannya, dapat berkembang dan mempunyai arah tujuan hidup yang jelas. Faktor utama *psychological well-being* adalah kualitas hubungan di dalam keluarga. Selain itu juga, popularitas, kesehatan fisik, *stress* dan kedekatan dalam hubungan dengan teman sebaya.<sup>6</sup>

Selain *psychological well-being* terdapat juga *subjective well-being* yang membahas persoalan yang sama, yaitu tentang kesejahteraan individu. Namun, antar keduanya memiliki *point* yang tidak sama, sebab *subjective well-being*

---

<sup>4</sup>Said Robby Kurniawan dan Nur Eva, "Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau," vol. 1, 2020, 153.

<sup>5</sup>Epi Kurniasari, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman, "Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, Vol. 3, no. 02 (2019): 52.

<sup>6</sup>Vita Ratna Juwita dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan," *Jurnal Empati*, Vol. 7, no. 1 (2020): 275–276.

memiliki arti sebagai tingkat kepuasan individu saja, sedangkan *psychological well-being* membahas persoalan yang lebih dalam lagi, yaitu mencakup tumbuh kembang individu, mampu secara optimal menunjukkan potensi yang dimilikinya dan berani menghadapi tantangan. Akan tetapi, *individual differences* berlaku dalam proses pencapaian *psychological well-being*, karena setiap individu mempunyai ciri khas yang beragam serta situasi dan kondisi yang berbeda-beda dalam proses pencapaiannya, baik secara emosi, tingkah laku maupun kognisinya. Oleh karena itu, respon yang akan ditunjukkan dari setiap individu akan berbeda pula, sesuai dengan keadaan individu yang mengalaminya.<sup>7</sup>

Dari segi makna *psychological well-being* dapat dikomparasikan dengan kebahagiaan. Kebahagiaan memiliki makna yang luas, yaitu emosi positif atau pengalaman yang membahagiakan, tingkat *mood* negatif yang rendah, dan tingginya tingkat kepuasan hidup yang menjadikan *psychological well-being* mempunyai makna yang selaras dengan kebahagiaan. Menurut para ahli, salah satu istilah kebahagiaan adalah *happiness*. Kebahagiaan atau *psychological well-being* memiliki dua makna yang berkembang dalam psikologi. Pertama, menurut Bradburn *psychological well-being* menjadi *happiness* (kebahagiaan) yang merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh manusia.<sup>8</sup> Sedangkan, yang kedua menurut Aristoteles, mengatakan bahwa *happiness* berasal dari kata *happy* yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau suatu pengalaman yang menyenangkan. Dimana individu yang bahagia memiliki *good birth, good*

---

<sup>7</sup>Dias Tri Handayani, "Perbedaan *psychological well-being* ditinjau dari strategi self-management dalam mengatasi work-family conflict pada ibu bekerja," 2011, 6.

<sup>8</sup>Ros Mayasari, "Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi)," *Al-Munzir* 7, no. 2 (2014): 82.

*health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money and goodness.*<sup>9</sup>

Dalam perspektif Islam, kebahagiaan menurut Ibnu Khaldun adalah tunduk, patuh dan taat mengikuti ketetapan Allah SWT. Sedangkan, dalam kitab *Kimiya al-Sa'adah* yang ditulis oleh al-Ghazali, mengatakan bahwa manusia yang telah mencapai *ma'rifatullah* (mengenal Allah SWT.) merupakan puncak tertinggi dari kebahagiaan. Sehingga, manusia dapat merasakan kebahagiaan, kenikmatan, kesenangan dan kelezatan yang sesungguhnya, sebab rasa merupakan perasaan masing-masing. Maka, kelezatan mata adalah melihat rupa yang indah, telinga mendengar suara yang merdu, dan kelezatan hati yaitu *ma'rifat* kepada Allah SWT, karena hati dijadikan untuk terus mengingat Tuhan.<sup>10</sup>

Adapun, pembahasan *psychological well-being* yang cukup menarik dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* pada mahasiswa. Sebab, pada umumnya, mahasiswa merupakan masa peralihan antara remaja dan dewasa sehingga memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah dibandingkan dengan orang yang lebih dewasa. Selain itu, mahasiswa juga membawa status baru bagi dirinya yang diharapkan dapat menjadi *agent of change*. Dimana, beban dan tanggung jawab mahasiswa tidak hanya sebatas mengerjakan tugas dan kewajibannya saja, melainkan juga sebagai agen perubahan bagi negara Indonesia.

*Center for Public Mental Health* merupakan salah satu unit kerja Psikologi di Universitas Gadjah Mada, pada tahun 2012 mereka pernah menyelenggarakan

---

<sup>9</sup>Imroatus Sholihah, "Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan psikologi positif," Doctoral Dissertation. *UIN Maulana Malik Ibrahim*, 2016, 30–31.

<sup>10</sup>Sholihah, "Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan psikologi positif", 23–24.

*workshop* yang membahas tentang program kampus Indonesia sejahtera yang dilatar belakangi oleh permasalahan mahasiswa yang beragam, terutama masalah dalam bidang akademis, dimana mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dalam studinya yang berbeda dengan SMA. Sedangkan, dalam permasalahan non-akademis berasal dari tekanan sosial di lingkungan sekitar dalam kehidupan sehari-hari, seperti hubungan sosial dalam ruang lingkup pertemanan yang memiliki budaya, suku, dan ras yang berbeda-beda, sulit beradaptasi dengan lingkungan, permasalahan dalam hubungan lawan jenis, serta permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam organisasi dan kegiatan mahasiswa.<sup>11</sup>

Faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* juga beragam, diantaranya faktor psikososial (identitas dan pengalaman hidup individu), faktor sosiodemografis (data demografis individu seperti *gender*, umur, dan sebagainya), faktor *resiliensi* (ketahanan individu terhadap lingkungan), faktor dukungan sosial (persepsi bahwa orang lain akan memberikan pertolongan), faktor teknik *coping* (merubah fungsi kognitif dan perilaku untuk tuntutan eksternal yang menekan).

Dari lima faktor-faktor di atas, faktor yang paling mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial yaitu perasaan nyaman yang diberikan orang lain kepada kita, merasa dipedulikan oleh orang lain, dan selalu merasa ditolong oleh orang lain. Sehingga, dukungan sosial berfungsi menjadi *buffer* atau penengah antara individu dan *stressor*. Sumber dukungan sosial ini dapat berasal dari siapa saja, baik itu pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi. Menurut Zimet, terdapat tiga dimensi dalam dukungan sosial,

---

<sup>11</sup>Sari Julika dan Diana Setiyawati, "Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa," *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* Vol. 5, no. 1 (2019): 51–52.

yaitu: dimensi keluarga, dimensi teman, dan dimensi orang signifikan. Sedangkan, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terbagi menjadi dua, yaitu: faktor internal (keinginan dalam diri untuk mencari dukungan sosial) dan faktor eksternal (kesediaan orang lain untuk membantu).<sup>12</sup>

Dengan demikian, untuk mencapai kebahagiaan, kebermaknaan dan kesejahteraan dalam hidup setiap individu membutuhkan dukungan sosial. Sarafino menyebutkan dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, perasaan dicintai, penghargaan yang diperoleh dari orang lain, baik secara individu maupun kelompok. Sehingga, apapun yang terjadi dalam ruang lingkup sosial dapat dikatakan sebagai dukungan sosial atau tidak, tergantung seberapa jauh individu dapat merasakan dan mengalami hal tersebut sebagai dukungan sosial.

Menurut Sarafino, dukungan sosial terbagi menjadi 4 bentuk, yaitu: Pertama, dukungan emosional (berupa sebuah ekspresi dari *afeksi*, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan, menyampaikan empati, peduli, perhatian, dan sebagainya); Kedua, dukungan *instrumental* (melibatkan pertolongan secara langsung, dapat berupa jasa, waktu, atau uang); Ketiga, dukungan informasional (pemberian nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang akan dilakukan); dan Keempat dukungan persahabatan (ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama). Dukungan-dukkungan ini dapat dilihat dari setiap

---

<sup>12</sup>Kurniawan dan Eva, "Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau," 153.

interaksi yang individu lakukan, sehingga fisik dan psikologis individu akan merasakan kenyamanan.<sup>13</sup>

Adapun interaksi dengan individu dalam penelitian ini adalah interaksi mahasiswa dalam ruang lingkup teman sebaya di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Mahasiswa yang mempunyai tingkat dukungan sosial yang baik, cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi. Hal ini didukung dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Liza Adyani, Ella Suzanna, Safuwani, dan Muryali pada tahun 2019, hasil dari penelitian mereka adalah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe.<sup>14</sup> Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Nur Eva, Pravissi Shanti, Nur Hidayah, dan Moh. Bisri pada 2020, mereka menyimpulkan bahwa dukungan sosial dibutuhkan dalam memperkuat *psychological well-being* mahasiswa, karena dukungan sosial adalah *predictor psychological well-being*. Adapun pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa di Indonesia diperkuat oleh budaya kolektif yang berkembang di masyarakat. Sehingga, dapat mempertegas bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Lia Susanti Simanjuntak dan Wiwik Sulistyaningsih, "Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Lansia Ditinjau Dari Bentuk Dukungan Teman Sebaya: The Differences In Psychological Well-Being Of The Elderly In Terms Of Shape Peer Support Abstract," *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 13, no. 2 (2018): 63–64.

<sup>14</sup>Liza Adyani dkk., "Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, no. 2 (2019): 98.

<sup>15</sup>Nur Eva dkk., "Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 5, no. 3 (2020): 130.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino adalah dukungan emosional. Dukungan emosional ini dapat dikategorikan ke dalam kebutuhan akan cinta yang mengacu pada *hierarki* kebutuhan dasar ketiga yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yaitu kebutuhan dimiliki dan cinta (*belonging dan love*). Kebutuhan ketiga ini merupakan kebutuhan untuk menjadi bagian dari kelompok sosial dalam lingkungan dan cinta merupakan tujuan utama untuk dicapai. Perasaan dicintai dan diterima dalam lingkungan adalah jalan menuju perasaan sehat dan berharga, begitu pula sebaliknya, kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dimiliki dan cinta (*belonging dan love*) menjadi sebab hampir semua bentuk psikopatologi. Menurut Maslow, terdapat dua jenis cinta, yaitu: *Deficiency* (D-love) dan *Being* (B-love). D-love adalah cinta yang bersifat egois, sebab hanya mementingkan diri sendiri, lebih banyak memperoleh cinta daripada memberi cinta. Sedangkan, B-love adalah cinta yang bersifat positif, sebab tujuan utamanya adalah untuk memberikan gambaran positif dan penerimaan diri kepada orang lain, tidak ada niat untuk memiliki, dan mempengaruhi. Sehingga, dapat membuka kesempatan kepada orang lain untuk terus berkembang karena merasa dicintai.<sup>16</sup>

Dengan demikian, bagaimana jika D-love yang diharapkan tidak sesuai *ekspektasi* individu yang mengalaminya? Berharap mendapatkan B-love yang positif, akan tetapi yang didapatkan B-love negatif. Peristiwa seperti ini dapat terjadi dalam hubungan dalam keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan pasangan. Dengan kata lain, hubungan seperti ini dapat disebut dengan “*Toxic Relationship*”.

---

<sup>16</sup>Alwisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2016), 217–218.

Dimana, jika diartikan kedalam bahasa Indonesia adalah suatu hubungan yang “beracun”. Makna racun yang terkandung adalah terdapat suatu hubungan dilingkungan masyarakat yang terjalin secara tidak sehat.

Menurut J. A Mc Gruder, *toxic relationship* adalah suatu keadaan hubungan yang di dalamnya terdapat perilaku emosional yang dilakukan individu untuk dilampiaskan kepada seseorang.<sup>17</sup> Sedangkan, Lillian Glass berpendapat bahwa *toxic relationship* adalah segala bentuk hubungan yang terjalin antar individu, tetapi tidak ada dukungan satu sama lain, adanya persaingan, terdapat masalah, berusaha untu merusak dan tidak menghargai individu yang lain. Sedangkan, menurut Jerry M. Kantor mengatakan bahwa *toxic relationship* berbahaya bagi inividu yang mengalaminya karena dapat mengikis martabat seseorang, kepercayaan dirinya dan juga kepribadiannya.<sup>18</sup>

Dalam realitanya masih banyak orang yang terjebak dalam *toxic relationship* baik disadari maupun tidak disadari. Padahal *toxic relationship* banyak mendatangkan dampak negatif, baik dampak berupa fisik maupun psikis. Adapun dampak yang timbul dari *toxic relationship* ini adalah terganggunya kesehatan mental seseorang seperti mengalami *anxiety*, *stress*, *depresi*, dan mengganggu kesehatan fisik.<sup>19</sup> Selain itu juga, dampak yang bersifat psikis adalah dapat membuat individu menjadi rendah diri, membenci diri sendiri, dan menjadi individu yang pesimis. Hal ini terjadi karena perlakuan atau perkataan negatif

---

<sup>17</sup>J.A. Mc Gruder, *Cutting Your Losses From A Bad Or Toxic Relationship* (Bloomington: Xlibris Corp, 2018).

<sup>18</sup>Riski Alfiani Vivi, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,” Skripsi. *IAIN Purwokerto*, 2020, 34–35.

<sup>19</sup>Agnes, Dendi, dan Bala, “Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis.”

yang diberikan orang-orang di lingkungannya kepada dirinya. Sehingga, dapat mengakibatkan munculnya emosi negatif pada diri individu.<sup>20</sup>

Menurut Indah Amelia *toxic relationship* merupakan hubungan yang merugikan satu pihak, baik itu dalam hubungan pertemanan, asmara, maupun hubungan dengan keluarga. *Toxic relationship* dapat menghalangi individu untuk hidup secara produktif karena akan berdampak buruk terhadap psikologis, fisik, emosional, dan material.<sup>21</sup> Dengan demikian, dalam perspektif Amelia ini *toxic relationship* masih tersifat umum, sedangkan menurut Abu Sayed Zahiduzzaman *toxic relationship* lebih mengarah pada hubungan asmara individu dan bersifat spesifik, sehingga Sayed membaginya menjadi 3 kategori, yaitu *toxic relationship*, *toxic friends*, dan *toxic families*.<sup>22</sup>

*Toxic relationship* dapat dialami oleh siapapun dan dalam hubungan apapun, akan tetapi fokus peneliti disini adalah *toxic relationship* yang terjadi dalam hubungan pertemanan teman sebaya (*toxic friends*), baik itu hubungan pertemanan dalam ruang lingkup sesama jenis maupun lawan jenis. Akan tetapi, hubungan lawan jenis disini bukan hubungan romantis atau pacaran. *Toxic relationship* terjadi dalam hubungan teman sebaya ini biasa disebut dengan “*Toxic Friends*” yaitu hubungan pertemanan yang beracun. Alasan peneliti memfokuskan pada *toxic friends* karena sebagai makhluk sosial setiap manusia pasti memiliki dan membutuhkan seorang teman dan lumrah terjadi pada masyarakat umumnya,

---

<sup>20</sup>Vivi, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,” 4.

<sup>21</sup>Indah Amelia, “Toxic Di Media Sosial Dalam Pandangan Al-Qur’an (Studi Terhadap Surah An-Nisa’: 148 Dan Surah Al-Mumtahanah: 02),” 2021, 15.

<sup>22</sup>Abu Sayed Zahiduzzaman, *Toxic Relationship A Psychological Point Of View* (Author House, 2015).

baik dalam *circle* yang positif maupun negatif. Jika ditanya apakah kita memiliki teman, dapat dipastikan sebagian besar akan menjawab mempunyai teman. Akan tetapi, jika ditanya apakah kita mempunyai pasangan, belum tentu semua menjawab mempunyai pasangan. Oleh karena itulah, dalam penelitian ini peneliti memberikan batasan dalam *toxic relationship* yaitu memfokuskan pada *toxic friends*, sebab lebih lekat dalam kehidupan dimasyarakat.

“Teman beracun” umumnya sangat berbakat dan dapat meyakinkan orang lain tentang apa pun tentang orang yang mereka pilih. Berteman dengan orang-orang yang “beracun”, secara tidak langsung seseorang mengizinkan mereka memiliki otoritas yang tinggi atas dirinya. Ketika seseorang secara sadar atau tidak sadar memutuskan untuk menjadi teman yang “beracun”, mereka bertekad untuk melakukan atau mengatakan apa pun kepada orang lain untuk melayani motif apa pun yang mendorong mereka. Menyebarkan kebohongan atau kebenaran yang dipelintir dengan cara yang meninggikan pelaku, memberi mereka kekuasaan dan *selebritas* di antara lingkaran pertemanan mereka.<sup>23</sup>

Dalam pandangan Islam menjelaskan bahwa pertemanan secara *hakiki* adalah harus bersifat *simbiosis mutualisme*, yaitu pada kedua belah pihak saling diuntungkan. Allah SWT. berfirman dalam Q.S. al Hujuraat/49:10:

---

<sup>23</sup>Abu Sayed Zahiduzzaman, *Toxic Relationship A Psychological Point Of View*.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ

تُرْحَمُونَ

Artinya: “orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”.<sup>24</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa sesungguhnya orang-orang mukmin yang beriman bagaikan bersaudara seketurunan. Oleh karena, memiliki keterkaitan bersama satu sama lain dalam iman dan juga satu keturunan, maka diperintahkan untuk berdamai antar saudara, tidak ada pertikaian dan saling menyakiti satu sama lain serta seruan untuk takut kepada Allah SWT.<sup>25</sup> Dalam hadis Rasulullah bersabda:

Dari Abu Hurairah r.a. berkata, Rasulullah SAW. Bersabda:

“Janganlah kalian saling dengki, jangan saling menipu, jangan saling membenci, jangan saling membelakangi, dan jangan kalian membeli suatu barang yang (akan) dibeli orang. Jadilah kamu sekalian hamba-hamba Allah yang bersaudara. Seorang muslim adalah saudara bagi muslim yang lainnya, tidak layak untuk saling mendzolimi, berbohong kepadanya dan acuh kepadanya. Taqwa itu ada disini (beliau sambil menunjuk dadanya 3 kali). Cukuplah seseorang dikatakan jahat jika ia menghina saudaranya sesama muslim. Haram bagi seorang muslim dari muslim yang lainnya, darahnya, hartanya, dan harga dirinya.” (H. R. Muslim No.4650)<sup>26</sup>

Penjelasan hadis tersebut adalah Islam mengajarkan kepada kaum muslimin dan muslimat agar senantiasa menjaga persaudaraan yang kokoh

<sup>24</sup>Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, Cet. 10 (Bandung: CV. Penerbit Diponegoro, 2010).

<sup>25</sup>Hani Ahmad Mukafi, “Konsep Pertemanan Dalam Islam Menurut Al-Shyaikh Al-Zarnūjī Dalam Kitab Ta’līm Al-Muta’allim,” Doctoral Dissertation. *IAIN Ponorogo*, 2020, 25–26.

<sup>26</sup>Abul Husain Muslim bin al-Hajjaj al-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998).

diantara mereka, tidak bercerai berai dan tidak bermusuhan satu sama lain, apalagi jangan sampai terdapat peperangan. Selain itu, juga mengajarkan bahwa tidak ada perbedaan antara yang kaya dengan yang miskin, tua dan muda, berpangkat dan tidak memiliki pangkat, sebab semua sama ciptaan Allah SWT. Dan hanya tingkat keimanannya saja yang berbeda.<sup>27</sup>

Dalam hadis lain, Rasulullah SAW. Bersabda: Dari An-Nu'man bin Basyir berkata, Nabi SAW., bersabda:

*“Anda akan melihat kaum mukminin dalam kasih sayang dan cinta-menyintai, pergaulan mereka bagaikan suatu badan, jika satu anggotanya sakit, maka menjalarlah kepada lain-lain anggota lainnya sehingga badannya terasa panas”.* (HR. Bukhari No. 5552)<sup>28</sup>

Hadis di atas menjelaskan hubungan dalam perspektif Islam dengan menggambarkan hakikat hubungan antara sesama kaum muslimin yang begitu eratnya, hingga anggota badan lainnya ikut merasakan sakit. Salah satu kelebihan inilah yang harus dimiliki oleh kaum mukmin dalam berhubungan antar sesama kaum mukminin. Sehingga, terciptalah hubungan yang kuat dilingkungan sekitar tanpa adanya sifat egois yang hanya mementingkan diri sendiri.<sup>29</sup>

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dalam bentuk wawancara pada 2 orang subjek mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin semester 6. Hasil wawancara yang dilakukan akan dipaparkan dalam tabel sebagai berikut:

---

<sup>27</sup>Uswatun Hasanah, “Persaudaraan,” *OSF Preprints*, 2020, 3.

<sup>28</sup>Abdullah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih al Bukhari Jilid 6* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1992).

<sup>29</sup>Uswatun Hasanah, “Persaudaraan”, 3–4.

TABEL 1.1 HASIL WAWANCARA SUBJEK

	Subjek A	Subjek B
Kondisi	Sedang berada pada <i>circle</i> pertemanan yang asik dan menyenangkan. Akan tetapi, kadang kala hubungan pertemanan yang terjalin menyakiti hatinya. Sebab, teman A sering berbohong kepada A. kebohongan tersebut diketahui oleh A dengan sendirinya, ditandai dengan sikap dan perilaku oleh temannya yang bertolak belakang dengan apa yang diucapkan.	Pernah berada pada <i>circle</i> pertemanan geng yang tergolong nakal, suka mabuk-mabukan, minum obat-obatan terlarang, dan anak-anak klub malam. B sering dimusuhi oleh teman-teman satu gengnya karena B tidak mau ikut kumpul bersama-sama usai pulang sekolah.
Pikiran	A bertanya-tanya kepada dirinya sendiri, mengapa temannya telah berbohong kepadanya.	B pikir masalah tersebut adalah hal yang kecil. Hanya karena dirinya tidak ikut kumpul bersama, lalu ia dimusuhi.
Perasaan	Perasaan A kepada temannya setelah dibohongi menjadi marah dan merasa kesal.	Perasaan B kepada teman-temannya biasa saja dan menganggap hal tersebut wajar terjadi, sebab B tidak pernah ikut kumpul bersama diluar jam sekolah.
Perilaku	A memendam amarahnya kepada temannya dan tidak berani untuk mengungkapkannya, namun ketika terungkap bahwa temannya berbohong, A mencoba meminta alasan dengan bertanya kepada temannya, mengapa ia telah berbohong kepada dirinya. Walaupun teman A memberikan penjelasan, A tetap saja merasa kesal. Akan tetapi, A mencoba untuk memahami situasi dan memaafkan kebohongan-kebohongan yang telah dilakukan oleh temannya. Sehingga pertemanan tetap terjalin satu sama lain.	B membatasi pergaulannya, B mengatahui hal-hal yang dilakukan oleh teman-temannya tersebut tidak baik. Sehingga, B hanya berteman sebatas lingkup sekolah dan pada kegiatan ekstrakurikuler saja.

Dari hasil wawancara A tersebut sesuai dengan pendapat J Gale yang mengatakan bahwa salah satu karakteristik orang yang beracun (*toxic people*) adalah orang-orang merasa lelah atau marah selama atau setelah interaksi.<sup>30</sup> Dimana, subjek A merasa marah terhadap temannya setelah interaksi kebohongan yang kerap dilakukan oleh teman A tersebut. Walaupun demikian, dari perkataan A tersirat makna A telah memaafkan dengan tulus perilaku temannya, ditandai dengan hubungan pertemanan mereka tetap berjalan dengan positif. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Ayu Sundari bahwa pada bagian non akademik yang dapat meningkatkan *psychological well-being* individu salah satunya adalah kejujuran.<sup>31</sup> Peneliti menyimpulkan bahwa kebohongan atau dibohongi menimbulkan emosi negatif seperti kecewa, marah, kesal, dan lain sebagainya. Jika perilaku ini dibiarkan berlangsung terus menerus tentu akan berpengaruh pada kondisi psikologis seseorang salah satunya individu sulit mencapai kesejahteraan psikologis. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebohongan ini termasuk dalam kategori *toxic*.

Dari hasil wawancara terhadap subjek B tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa B dapat membedakan antara perilaku yang baik dan yang salah, dimana B hanya berteman dengan teman-temannya yang nakal tersebut dalam lingkup sekolah saja. Sehingga, B dapat membatasi ruang lingkup pertemannya. Sikap yang dilakukan oleh B ini sesuai dengan salah satu prinsip mengatasi *toxic people* yang disampaikan oleh Cantopher, yaitu *Setting Boundaries* (Menetapkan Batasan), dan ini merupakan satu aspek paling penting dalam ketegasan, dengan

---

<sup>30</sup>Abu Sayed Zahiduzzaman, *Toxic Relationship A Psychological Point Of View*.

<sup>31</sup>Ayu Sundari, "Sinergitas Orang Tua-Guru dalam Membentuk Karakter Jujur dan Daya Juang Siswa," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, no. 2 (2020): 126.

cara tidak perlu melakukan hal yang tidak ingin dilakukan, tetap pada pendirian dan fokus pada tujuan.<sup>32</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto, Rara A. Cahayani, Shinta Sukmawati, dan Eka Saputra Restu Aji, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan individu dipengaruhi oleh harga diri dan harapan memiliki. Artinya, jika individu mempunyai harga diri serta harapan yang tinggi, maka tingkat kebahagiaan individu juga akan tinggi. Namun, saat individu berada dalam *toxic relationship* tingkat harga diri serta harapan akan menurun, sehingga tingkat kebahagiaan yang dirasakan juga menurun atau rendah.<sup>33</sup> Dari penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada hubungan yang tidak sehat terhadap kesejahteraan psikologis individu yang mengalaminya. Sebab setiap individu membutuhkan adanya kebahagiaan dalam setiap hubungan yang terjalin, baik hubungan dalam keluarga, teman sebaya, maupun pasangan. Dimana, kebahagiaan dapat meningkatkan *psychological well-being* setiap individu.

Dalam penelitian Annisa Verizka dan Fatchiah Ekowaty Kertamuda, mereka mengatakan bahwa kekerasan emosional sulit untuk dikenali karena tidak terdapat bukti fisik pada diri korban, akan tetapi dampaknya akan berpengaruh pada tingkat *psychological well-being* dan menghambat perkembangan individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa mengenai *psychological well-being* perempuan yang pernah mengalami

---

<sup>32</sup>Ilham Zaini Ridla, "Perancangan Informasi Mengenai Toxic People Melalui Feed Media Sosial Instagram," 2020, 22.

<sup>33</sup>Very Julianto dkk., "Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 8, no. 1 (2020): 103.

kekerasan emosional, dari enam dimensi *psychological well-being*, terdapat 3 dimensi yang dapat dilakukan oleh subjek dengan baik, yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Sedangkan dimensi lain yang belum tercapai pada diri subjek, yaitu penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan yang masih dalam proses pencapaian.<sup>34</sup>

Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *toxic relationship* khususnya pada *toxic friends* apakah mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Adapun subjek yang ingin diteliti oleh peneliti adalah mahasiswa/i aktif UIN Antasari Banjarmasin. Hal ini karena mahasiswa adalah masa peralihan antara remaja akhir ke dewasa awal, dimana proses transisi ini akan mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik maupun psikis (emosional). Di sisi lain juga, UIN Antasari merupakan salah satu kampus di Banjarmasin yang berbasis agama. Dimana, faktor religiusitas ini sedikit banyaknya akan mempengaruhi tingkat *psychological well-being* individu.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka diketahui bahwa permasalahan yang terjadi dilingkungan pertemanan sangat beragam. Dari permasalahan-permasalahan tersebut menimbulkan sebuah pikiran-pikiran dalam benak individu yang mengalami hubungan yang *toxic* dan menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak mengenakkan hati mereka. Hal ini berkaitan dengan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) individu. Dalam kasus kekerasan fisik memanglah erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Namun, bagaimana dengan kekerasan emosional yang terjadi dalam hubungan pertemanan yang dibalut dengan alasan

---

<sup>34</sup>Annisa Verizka dan Fatchiah Ekowaty Kertamuda, "Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional," *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 1 (2020): 27.

bercanda, menyakiti secara halus, dan sebagainya yang di modernisasikan dengan kalimat *toxic relationship*.

Pada penelitian-penelitian terdahulu, kekerasan emosional ini kerap dilakukan sebagai variabel dalam penelitian yang berkaitan dengan hubungan romantis dalam pacaran dan hubungan KDRT pada suami-istri. Sedangkan dalam hubungan pertemanan, kekerasan emosional ini terjadi pada kasus *bullying* atau perudungan di sekolah, dalam kasus ini pelaku tindak *bullying* biasanya *agresif* baik secara verbal maupun fisik, ingin populer, sering membuat masalah, mencari-cari kesalahan orang lain, pendendam, iri hati, hidup berkelompok dan menguasai lingkungan sosial di sekolahnya.<sup>35</sup>

Dari segi pelaku ini lah yang membedakan antara *bullying* dengan *toxic friends*. Pada *toxic people* perilaku yang biasanya dilakukan adalah ucapan-ucapan yang secara tidak langsung menghina atau merendahkan orang lain, perkataan sindiran yang dikemas dalam sebuah pujian, memberi komentar buruk pada orang lain (gosip), berlindung dalam sebuah kata bercanda, suka menguping dan menyebarkan informasi yang diperolehnya setelah dimanipulasi, dan suka menyudutkan orang lain.<sup>36</sup>

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat pengaruh *toxic friends* terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sehingga, peneliti memustuskan untuk melakukan penelitian yang dituangkan dalam bentuk desain operasional dengan judul “Pengaruh *Toxic Relationship*

---

<sup>35</sup>Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, dan Meilanny Budiarti Santoso, “Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying,” *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, Vol. 4, no. 2 (2017): 326.

<sup>36</sup>Ilham Zaini Ridla, “Perancangan Informasi Mengenai Toxic People Melalui Feed Media Sosial Instagram,” *Universitas Komputer Indonesia Bandung*, 2020, 16–19.

dalam Pertemanan terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti memfokuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *toxic relationship* yang terjadi pada *circle* pertemanan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* terhadap pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun sebagai jawaban dari rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka ditetapkanlah tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Menggambarkan tingkat *toxic relationship* yang terjadi pada *circle* pertemanan mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
2. Menggambarkan tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin
3. Menganalisis pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

#### **D. Signifikansi Penelitian**

Signifikansi dalam penelitian ini dapat dilihat dalam dua hal, yaitu:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi bahan referensi dalam memperkaya khazanah keilmuan penelitian mengenai pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan dapat memberikan kontribusi wawasan keilmuan dalam bidang psikologi, khususnya Psikologi Klinis. Serta diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan variabel yang terkait.

2. Secara Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat terkait dengan pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa, sehingga individu khususnya mahasiswa dapat menyaring kembali *circle* pertemanan mereka, untuk mencapai kesejahteraan psikologis pada diri mereka dan hubungan yang terjalinpun akan menjadi lebih positif.

## E. Definisi Istilah

### 1. *Psychological Well-Being*

Carol D. Ryff merupakan seorang penggagas dari teori *Psychological well-being*<sup>37</sup> dengan konsep yang dikembangkan secara kontemporer melalui konsep utamanya yakni “*Well Being*”. Kahneman mengatakan *well-being* adalah pengalaman hidup individu yang membuat dirinya merasakan kebahagiaan. Akan tetapi, Polansky, Kurtz, Alvarado, Weinreb, dan Mitchell mengatakan bahwa terdapat batasan istilah dalam aplikasi kehidupan, dimana tidak sebatas pada pencapaian kebahagiaan saja, melainkan mengarah pada tujuan hidup yang sempurna. Untuk memahami *well being* dengan baik, terdapat dua cara pendekatan pokok, yaitu fokus pada kebahagiaan dengan cara memberikan batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan dan fokus menjadi individu yang *fungsiional* secara keseluruhan dengan cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat.<sup>38</sup>

Konsep *psychological well-being* yang dirumuskan oleh Ryff adalah individu yang mempunyai sikap dan pandangan positif terhadap dirinya dan orang lain, mampu membuat dirinya menjadi lebih dominan dibandingkan orang lain dalam bertindak laku dan mengambil keputusan, terus berusaha mengembangkan diri, dapat menciptakan dan mengendalikan lingkungan serta keadaan yang sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan mampu membuat hidup menjadi lebih bermakna. Dengan kata lain, *psychological well-*

---

<sup>37</sup>Maulina Amalia Sari, “Pengaruh Budaya Organisasi Dan Gratitude (Bersyukur) Terhadap Psychological Well-Being Karyawan Pt. Indah Kiat Pulp & Paper, Tbk Riau,” 2021, 42.

<sup>38</sup>Epsilandri Septyarini dan Lusya Tria Hatmanti Hutami, “Memperkuat Solidaritas Sosial Melalui Peran Komunikasi Persuasif Dan Kualitas Pelayanan: Psychological Well Being Sebagai Moderasi,” *Derivatif: Jurnal Manajemen*, Vol. 15, no. 1 (2021): 73.

*being* dapat dikatakan sebagai evaluasi diri yang bersifat positif untuk individu memperbaiki tingkah lakunya. Sehingga, individu dapat menemukan jati diri sesungguhnya yang unik dengan menjadi pribadi yang lebih baik dan utuh.<sup>39</sup>

Berdasarkan landasan teori-teori dari para ahli terdahulu dari Erikson hingga Maslow, terdapat pengembangan model baru yang meliputi enam aspek yang disampaikan oleh Ryff untuk mengukur tingkat *psychological well-being* yaitu mampu menerima segala aspek yang berkaitan dengan diri sendiri baik itu dalam hal baik maupaun hal buruk, mampu membangun hubungan yang positif, hangat, dan rasa empati kepada orang lain, mandiri dalam melawan tekanan sosial, mampu menguasai lingkungan dengan menciptakan keadaan yang sesuai dengan kebutuhan nilai-nilai pribadi individu, memiliki tujuan hidup dan mampu memaknainya, dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru yang akan membuat individu mampu tumbuh dan berkembang.<sup>40</sup>

*Psychological well-being* identik dengan berbagai perasaan dan sikap positif yang diartikan sebagai suatu perasaan yang terbebas dari *stress* dan tidak mengalami masalah psikologis lainnya. *Psychological well-being* yang matang dapat diperoleh individu apabila ia mampu menerima pengalaman masa lalu sebagai hal yang bermakna. Individu yang memperlakukan dirinya secara negatif merupakan individu yang belum siap menghadapi tantangan di masa depan.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Carol D Ryff, "Psychological well-being in adult life," *Current directions in psychological science* 4, no. 4 (1995): 99–104.

<sup>40</sup>Carol D Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.," *Journal of personality and social psychology* 57, no. 6 (1989): 1069.

<sup>41</sup>Rahmi Agustina Wardi dan Yuninda Tri Ningsih, "Kontribusi Self Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur," *Jurnal Riset Psikologi* 2021, no. 1 (2021): 2.

Sedangkan, Najib Amrullah mengemukakan sebuah integrasi keislaman mengenai *psychological well-being* berdasarkan teori yang telah dipaparkan oleh Ryff. Penerimaan diri ditandai dengan selalu bersyukur terhadap segala sesuatu yang telah di anugerahkan. Hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan keinginan untuk saling menyayangi dan mempercayai. Kemandirian ditandai dengan kemampuan berpegang teguh kepada norma agama dan selalu berusaha memperbaiki diri sebagai bekal akhirat nanti. Menguasai lingkungan ditandai dengan kemampuan untuk paham akan kondisi lingkungan serta berupaya agar bisa memanipulasi keadaan di lingkungannya. Tujuan hidup ditandai dengan selalu giat berusaha meraih cita-cita masa depan (akhirat) dan selalu berusaha bermanfaat bagi orang lain. Pengembangan diri ditandai dengan potensi diri untuk berkembang menjadi lebih baik, terutama dalam hal beribadah.<sup>42</sup>

Berdasarkan paparan di atas, maka diperoleh kesimpulan bahwa *psychological well-being* merupakan bentuk kepuasan individu yang ditandai dengan perasaan damai dan bahagia terhadap segala aspek yang ada dalam hidupnya. Akan tetapi, setiap individu memiliki standar kepuasan yang berbeda-beda, sebab bersifat subjektif. Selain itu, banyak faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* yaitu, perbedaan jenis kelamin, kepuasan kerja, usia, waktu luang, kesehatan, pendidikan, agama, pendapatan, pernikahan, kemampuan atau kompetensi, peristiwa dalam hidup, dukungan sosial dan kepribadian.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Najib Amrullah, "Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Dan Kompetensi Interpersonal Guru PAI," 2021.

<sup>43</sup>Suryani Hardjo dan Eryanti Novita, "Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol. 7, no. 1 (2015): 14.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 6 aspek *psychological well-being* yang di kemukan oleh Ryff sebagai skala *psychological well-being* dengan jumlah 27 item yang diadaptasi dari disertasi yang dilakukan oleh Najib Amrullah dengan judul disertasi “Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis dan Kompetensi Interpersonal Guru PAI”. Dimana, semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek maka tingkat *psychological well-being* subjek akan semakin tinggi. Dan sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* pada subjek.

## 2. *Toxic Relationship*

*Toxic relationship* berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *toxic* dan *relation*, *toxic* yang berarti berbisa; beracun<sup>44</sup> dan *relation* memiliki arti hubungan, famili, rekanan, relasi; keluarga.<sup>45</sup> Sehingga, *toxic relationship* dapat dikatakan sebagai suatu hubungan yang beracun, karena tidak baik untuk kesehatan mental individu, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Sebab, individu akan mendapatkan konflik batin yang akan menimbulkan kemarahan, depresi, kecemasan, dan sebagainya yang berkaitan dengan gangguan psikologis. Sehingga, dapat membuat individu sulit untuk hidup secara produktif dan sehat. Terdapat tiga jenis *toxic relationship*, yaitu dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual.<sup>46</sup>

---

<sup>44</sup>Moh. Kusnadi Wasrie, *Kamus Lengkap Bahasa Inggris* (Surabaya: CV. Cahaya Agency), 296.

<sup>45</sup>Moh. Kusnadi Wasrie, *Kamus Lengkap Bahasa Inggris*, 252.

<sup>46</sup>Very Julianto dkk., “Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis,” *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 8, no. 1 (2020): 104.

Menurut J.A. Mc Gruder mengatakan bahwa *toxic relationship* merupakan suatu keadaan hubungan yang didalamnya terdapat perilaku emosional baik psikis maupun fisik dan melampiaskannya kepada seseorang yang merupakan pasangan lawan bicaranya. Dimana, salah satu lawan bicara terus-menerus menguras lawan bicaranya secara mental, emosional, psikologis, dan spiritual.<sup>47</sup>

Dari pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Toxic Relationship* adalah hubungan yang beracun yang tidak sehat dan merugikan karena tidak lagi menghubungkan kedua belah pihak. Sehingga, saling menyakiti antar kedua belah pihak dan memunculkan emosi negatif yang tidak dapat dikendalikan. Bagi individu yang mengalami *toxic relationship*, mampu mengantarkan individu pada kesehatan mental yang tidak baik, sebab merasa tertekan dan tidak bahagia yang menjadi penghambat untuk dapat hidup produktif, sehat, dan bahagia.<sup>48</sup>

Adapun batasan *toxic relationship* dalam penelitian ini adalah *toxic friend*. *Toxic friend* adalah hubungan beracun yang terjadi dalam ruang lingkup pertemanan, dimana seorang teman tidak pernah mendukung apalagi memberi dampak positif untuk hidup kita. Kehadiran dari *toxic friend* selalu membawa dampak negatif bagi kehidupan kita, karena sering membuat *stress* dan sakit hati, hingga menjadi racun dalam hubungan pertemanan yang merusak kebahagiaan dan kesehatan mental.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup>J.A. Mc Gruder, *Cutting Your Losses From A Bad Or Toxic Relationship*.

<sup>48</sup>Riski Alfiani Vivi, "Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship yang terjadi dalam hubungan pacaran," *Skripsi IAIN Purwokerto*, 2020, 36.

<sup>49</sup>Pohon Ketela, *Vibes Positivity* (Guepedia, 2020), 63.

Terdapat 5 indikasi *toxic relationship*, yaitu: Kurangnya rasa percaya pada orang lain; Emosi dan *agresif*; Manipulasi diri; Berbohong pada lawan bicara; dan Melakukan kekerasan untuk mengikat lawan bicara tersebut agar selalu bersamanya.<sup>50</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 5 indikasi *toxic relationship* ini sebagai skala *toxic relationship* dengan jumlah 31 item yang dibuat oleh peneliti. Jika tingkat skor yang didapatkan oleh subjek tinggi maka dimungkinkan adanya hubungan yang tidak sehat dalam hubungan pertemanan subjek dan jika tingkat skor yang didapatkan oleh subjek rendah maka dimungkinkan hubungan pertemanan subjek baik dan sehat.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Sebelum menentukan judul dalam penelitian ini, penulis terlebih dahulu mempelajari beberapa penelitian-penelitian terdahulu. Hal ini bertujuan untuk menambah wawasan dan lebih terarah untuk memulai penelitian dan untuk menghindari plagiasi serta memberikan penjelasan tentang pembeda tentang penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan penulis lakukan. Diantara penelitian tersebut, antara lain:

1. Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Mengatasi *Toxic Relationship* yang Terjadi dalam Hubungan Pacaran”. Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Purwokerto, 2020. Tujuan skripsi ini adalah untuk mengetahui upaya remaja dalam memulihkan diri setelah terjebak pada *toxic relationship*. Adapun metode yang dilakukan melalui

---

<sup>50</sup>J.A. Mc Gruder, *Cutting Your Losses From A Bad Or Toxic Relationship*.

pendekatan studi kasus dengan jenis penelitian kualitatif. Terdapat 2 subjek dengan sumber data primer dan sekunder. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil akhir yang didapat dalam penelitian ini adalah subjek dapat mempertahankan hubungan pacarannya dengan baik dengan upaya penyembuhan yang dilakukan melalui berbagai macam aspek dan terdapat tiga jenis faktor yang mempengaruhi subjek dalam proses pemulihan, yaitu *I have*, *I am*, dan *I can*. Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Namun, terdapat kesamaan pada salah satu variabel, yaitu *toxic relationship*.

2. Annisa Verizka dan Fatchiah Ekowaty Kertamuda, “Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional”. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.11, no. 1, 2020. Tujuan untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* perempuan dewasa awal yang mempunyai pengalaman *toxic relationship* pada masa anak-anak hingga remaja. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan jenis penelitian kualitatif. Terdapat satu orang subjek dan 3 orang informan, dengan metode pengumpulan data melalui wawancara. Hasil akhir penelitian adalah subjek mampu menjalankan 3 dari 6 aspek *psychological well-being* dengan baik. Sedangkan, 3 aspek lainnya masih dalam proses pencapaian. Perbedaannya terletak pada

metode penelitian yang digunakan, peneliti terdahulu menggunakan metode kualitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Namun, untuk kedua variabel sama yaitu kesejahteraan psikologis dan kekerasan emosional, akan tetapi penelitian terdahulu berfokus pada kekerasan emosional dalam ruang lingkup keluarga, sedangkan penelitian ini berfokus pada *toxic friends*.

3. Very Julianto , Rara A. Cahayani , Shinta Sukmawati , dan Eka Saputra Restu Aji, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis”. Jurnal Psikologi Integratif, Volume 8, Nomor 1, 2020. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui keterkaitan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan khusus skala sikap yang di sebarakan melalui kuesioner. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa harga diri dan harapan memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Namun, harga diri dan harapan akan menurun saat mengalami *toxic relationship* karena kebahagiaan yang dirasakan rendah. Perbedaannya terletak pada jumlah variabel yang digunakan, peneliti hanya menggunakan 2 variabel, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan 4 variabel, sedangkan persamaannya terletak pada variabel yang digunakan, yaitu *toxic relationship* dan *psychological well-being* yang serupa dengan kebahagiaan.

4. Suryani Hardjo dan Eryanti Novita, “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological well-being* Pada Remaja Korban *Sexual Abuse*”. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, Vol.7, No.1, 2015. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban kekerasan seksual. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 32 orang. Pengumpulan data diperoleh melalui skala *psychological well-being* dan skala dukungan sosial dengan menggunakan teknik analisa korelasi pearson product moment. Hasil akhir penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban kekerasan seksual. Persamaannya adalah memiliki variabel yang sama yaitu variabel *psychological well-being* dan perbedaannya terletak pada variabel lainnya, dimana peneliti menggunakan variabel *toxic relationship*, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variabel dukungan sosial.
5. Rahmi Agustina Wardi, Yuninda Tria Ningsih, “Kontribusi Self Compassion Terhadap Pembentukan *Psychological well-being* (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui signifikansi hubungan *Self Compassion* dengan *Psychological well-being* dan peran *Self Compassion* dalam pembentukan *Psychological well-being*. Metode yang digunakan adalah studi literatur. Hasil akhir penelitian menunjukkan *self compassion* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang sangat erat serta *self compassion*

berkontribusi terhadap pembentukan *psychological well-being*. Penelitian terdahulu menggunakan studi literature, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Adapun salah satu variabel yang digunakan sama, yaitu *psychological well-being*.

### **G. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian**

Menurut Borg dan Gall hipotesis adalah proposisi sementara tentang hubungan dua atau lebih bangunan teori.<sup>51</sup> Artinya, hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh dari *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin.

### **H. Sistematika Penulisan**

Penulis memberikan sistematika penulisan yang berfungsi sebagai pedoman dalam penyusunan laporan penelitian ini, yang mana terdiri dari beberapa hal yaitu dalam Bab I terdapat Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, kemudian untuk mempertegas latar belakang maka dimuat pula rumusan masalah, tujuan penelitian dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, asumsi dasar dan hipotesis penelitian, serta sistematika penelitian.

---

<sup>51</sup>Tedjo N. Reksoatmodjo, *Statistika untuk Psikologi dan Pendidikan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009), 65.

Kemudian dalam Bab II Kajian Teori dan Kerangka Pikir, yang berisikan defenisi dan tinjauan teoritik tentang pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin, serta kerangka pikir yang digunakan sebagai bahan kajian dan arahan dalam mengemas penelitian.

Selanjutnya, Bab III Metode Penelitian, yang berisikan metode dan jenis penelitian yang dilakukan yaitu lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, populasi dan sampel, sumber data, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, validitas dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisis data.

Adapun Bab IV dalam penelitian ini adalah Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisi pemaparan mengenai laporan hasil penelitian, gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pelaksanaan penelitian, dan pembahasan mengenai masalah dalam penelitian.

Dan yang terakhir adalah Bab V Penutup, berisikan tentang kesimpulan penelitian, keterbatasan penelitian dan saran dari peneliti untuk menutup pembahasan yang telah diuraikan dalam penelitian ini.