

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Pengaruh *Toxic Relationship* terhadap *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin”, adalah sebagai berikut:

1. Tingkat *Psychological Well-Being* yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari diklasifikasikan menjadi 4 kategori. Pertama, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang sangat rendah. Kedua, pada kategori rendah terdapat 1 orang mahasiswa dengan persentase sebesar 0,4%. Ketiga, terdapat 109 orang mahasiswa dalam kategori tinggi dengan persentase 41,1%. Terakhir, terdapat 155 orang mahasiswa yang berada pada tingkat *psychological well-being* kategori sangat tinggi dengan persentase 58,5%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kategori *psychological well-being* yang paling mendominasi terdapat pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tercapainya potensi psikologis pada mahasiswa atau sebuah perasaan dimana mahasiswa dapat menerima diri apa adanya, dapat menjalin pertemanan, dapat mengatur lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup, mandiri dan terus mengembangkan potensi dirinya. Dengan tingkat *psychological well-being* yang dominan sangat tinggi ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UIN Antasari dapat mengevaluasi dirinya

secara positif untuk dalam memperbaiki tingkah lakunya. Sehingga, dapat membuat mahasiswa menemukan jati diri sesungguhnya yang unik dengan menjadi pribadi yang lebih baik dan utuh.

2. Tingkat *Toxic Relationship* yang dialami oleh mahasiswa UIN Antasari diklasifikasikan menjadi 4 kategori. Pertama, pada kategori sangat rendah terdapat 104 orang mahasiswa dengan persentase sebesar 39,2%. Kedua, terdapat 140 orang mahasiswa dalam kategori rendah dengan persentase 52,8%. Ketiga, terdapat 16 orang mahasiswa dalam kategori tinggi dengan persentase 6%. Terakhir, terdapat 5 orang mahasiswa yang berada pada tingkat *toxic relationship* kategori sangat tinggi dengan persentase 1,9%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kategori *toxic relationship* yang paling mendominasi terdapat pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa tidak mengalami *toxic relationship* ditandai dengan mahasiswa mampu membangun kepercayaan satu sama lain dalam kelompok pertemanan, dapat mengendalikan emosi serta *agresifitas* mereka dalam bersosial, dapat menampilkan diri mereka dengan apa adanya tanpa memanipulasi diri saat terjalin hubungan pertemanan, jujur dalam bertutur kata, serta tidak mengekang satu sama lain dalam ruang lingkup pertemanannya dalam artian memberikan kebebasan terhadap orang-orang yang berada disekitarnya. Sehingga, tidak terjalin lah sebuah *circle* pertemanan yang *toxic*.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic relationship* terhadap *psychological well-being*. Hal ini dibuktikan dengan nilai

koefisien korelasi r adalah sebesar $-0,342$ dengan signifikansi variabel sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang termasuk dalam kategori tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa. Adapun, tingkat pengaruh *toxic relationship* terhadap *psychological well-being* sebesar $11,4\%$. Sehingga, $88,6\%$ lainnya dipengaruhi oleh tingkat variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Dengan demikian, pengaruh *toxic relationship* tidak memiliki begitu banyak pengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa dalam menjalani kehidupannya.

B. Saran

Terdapat beberapa saran dari peneliti berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu:

1. Responden

Berdasarkan data hasil penelitian, dimana pada aspek penerimaan diri perlu ditingkatkan. Salah satunya dengan meningkatkan rasa syukur dalam dirinya, dengan cara bersikap positif dalam menerima diri apa adanya dan berpandangan positif terhadap masa lalu. Hal ini dapat dilakukan mahasiswa dengan cara melatih diri untuk memaknai serta memahami pengalaman-pengalaman yang terjadi dalam hidupnya. Baik itu pengalaman yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.

Selain itu, mahasiswa disarankan untuk belajar melatih diri untuk peduli dengan lingkungan sekitarnya, dengan cara ikut merasakan senang jika orang-orang disekitarnya bahagia, mengendalikan emosi diri, bertutur kata yang baik sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat maupaun sesuai dengan perintah agama, yaitu menjadi individu yang memiliki akhlakul karimah yang baik.

2. Peneliti Berikutnya

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, bahwa terdapat variabel lain yang memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *psychological well-being* individu, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian ini disarankan untuk menggunakan variabel *toxic parents* yang kemungkinan akan memberikan dampak yang lebih besar dibandingkan dengan *toxic friends* yang hanya memberikan pengaruh sebesar 11,4%.