

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. *Toxic Relationship*

a. Pengertian *Toxic Relationship*

Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wisanto, mendefinisikan, bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic relationship* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* yang artinya racun, dan kata *relationship* yang artinya keterhubungan. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh.¹ Sehingga *toxic relationship* dapat diartikan suatu hubungan yang tidak baik yang tidak hanya merusak individu sendiri melainkan juga dapat merusak antar individu yang lain.

Toxic Relationship adalah suatu hubungan yang membuat salah satu pihak merasakan tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan atau diserang. Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang ini bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya.² *Toxic Relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Dalam hal ini mengacu kepada beberapa masalah diantaranya, masalah pribadi, masalah keluarga, ekonomi, sosial, percintaan, gejolak batin.³ Meskipun sebuah hubungan pastinya mengalami pasang surut, akan tetapi *toxic relationship* secara terus menerus menguras tenaga bagi orang yang menjalaninya sehingga akan mengakibatkan keburukan pada kesehatan mentalnya.

¹ Bagus Wisanto, “Kenali *Toxic Relationship* dan Antisipasinya”, News Unika Soegijapranata, 9 April 2019. <http://news.unika.ac.id/2019/04/kenali-toxic-relationship-dan-antisipasinya/>

² Mahardini, “Kenali apa itu *Toxic Relationship*, Tanda Hubungan Sudah Tidak Sehat”, 27 November 2020. <https://health.kompas.com/read/2020/11/27/200200568/kenali-apa-itu-toxic-relationship-tanda-hubungan-sudah-tak-sehat?page=all>

³ Vuja Syafrianti dan Indrayuda, “*Toxic*” Jurnal Sendratasik, Vol 8, No 3, 2020, Universitas Negeri Padang, 55.

Ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia menjelaskan bahwa *toxic relationship* menyebabkan individu yang terlibat di dalamnya kesulitan untuk hidup secara produktif dan sehat.⁴ Sebagai contoh, memiliki seorang teman yang hanya ingin didengarkan dan mencarimu disaat kesusahan, tetapi dia tidak pernah mendengarkan kisahmu dan melupakanmu disaat bahagia. Disisi lain, mungkin kamu memiliki pasangan tapi tidak pernah menghargaimu. Dia malah berbuat sesukanya asal keinginanya tercapai, selalu menyalahkan dirimu kalau terjadi masalah bahkan memperlakukan dirimu secara kasar.

Dapat disimpulkan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat yang tidak lagi menghubungkan dan menghadirkan ketidaknyamanan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengontrol setiap tindakan. Hubungan yang tidak sehat memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan yang mengalaminya, karena adanya tekanan dan rasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan yang sehat, produktif dan bahagia.

b. *Toxic Relationship* Menurut Islam

Hubungan dan interaksi antar manusia dalam pandangan Islam adalah sebuah fitrah, bahkan dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam Surah A-Hujuraat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Wahai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”⁵

Dari ayat tersebut sejatinya memberikan pelajaran tentang penciptaan suku bangsa dan manusia yang berbeda-

⁴ “Pendekatan Psikologi Positif pada *Toxic Relationship*”, Humas UNY, 20 Desember 2019, <http://www.uny.ac.id/id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>

⁵ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Surabaya: CV Alfatih Berkah Cipta, 2012), 456.

beda agar saling mengenal, maka dalam proses saling mengenal ini sering sekali terjadi konflik di antara mereka. Pada hubungan yang lebih dekat misal dalam keluarga, rumah tangga hingga hubungan antara dua orang yang pasang surut karena berbagai keadaan yang mereka hadapi.

Toxic relationship dalam pandangan Islam berarti hubungan yang tidak harmonis karena salah satu pihak didzalimi. Ini banyak sekali terjadi dalam kehidupan sehari-hari, jika ditarik pada istilah ini maka banyak digunakan untuk hubungan antar keluarga dan antar personal semisal suami istri, pasangan atau sebatas pertemanan. Islam memandang bahwa toxic relationship adalah semua hubungan yang tidak dilandasi oleh keimanan kepada Allah Ta'ala.⁶

Hubungan yang terjalin hanya karena kebutuhan dunia, karena kekayaan, kecantikan dan kegagahan, bisnis, dan hubungan lainnya yang ujung-ujungnya adalah keduniaan. Sebagian kita mungkin pernah mengalami hal ini, atau mungkin ada yang sedang mengalaminya, di mana hubungan dengan seseorang hanya dilandasi oleh kepentingan dunia dan hawa nafsu saja. Akibatnya adalah kita tersiksa dengan segala perilakunya, selalu dikontrol, susah untuk menjadi diri sendiri dan selalu disalahkan olehnya.

Hubungan beracun ini tidak boleh dibiarkan, ia harus diselesaikan sesegera mungkin, apalagi jika hubungan tersebut dilarang oleh Islam maka memutuskan hubungan menjadi hal yang wajib untuk dilakukan.⁷ Misalnya seseorang yang mempunyai hubungan dengan orang lain yang tidak sehat, dia selalu dikekang walaupun sebenarnya dia sayang dengan orang tersebut. Tapi baik secara etika apalagi agama ternyata hubungan tersebut justru dilarang oleh agama maka segeralah untuk memutuskannya. Sangat sulit sekali untuk melepaskan dan memutuskan hubungan dengan orang yang kita kasihi, walaupun dia selalu menyakiti kita, mengontrol, cemburu buta, dan intinya menjadi kita sejatinya tersiksa dengan hubungan ini.

⁶ Abd Misno, *A Toxic Relationship: Islamic Perspective*, (Bogor: Barometernews, 2021), <https://barometernews.id/a-toxic-relationship-islamic-perspective/>

⁷ Abd Misno, *A Toxic Relationship: Islamic Perspective*, (Bogor: Barometernews, 2021), <https://barometernews.id/a-toxic-relationship-islamic-perspective/>

Maka, diawali dengan keyakinan terhadap agama, menimbang hubungan ini dengan agama apakah memang diridhaiNya atau malah mendatangkan murka. Bisa juga hubungan ini membuat kita semakin tersiksa dan semakin menjauhkan diri dari jalan Allah ta'ala. Jika hal ini terjadi maka segera putus hubungan tersebut, bisa secara langsung atau secara perlahan, sesuai dengan kemampuan dan kepribadian kita. Tapi ujungnya adalah pustus hubungan karena hanya akan membawa kepada dosa dan kesalahan atau kesengsaraan di dunia dan akhirat sana.

Upaya untuk memutuskan kemudian melupakan orang yang memiliki hubungan beracun dengan kita haruslah dilakukan secara perlahan dan memang membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebenarnya tergantung pada kepribadian kita, jika kita ikhlas melepaskannya dan menjadikan masa lalu tanpa perlu menoleh lagi ke belakang maka akan mudah. Tentu saja harus diiringi dengan doa kepadaNya agar hal ini selalu dalam naungan syariaNya. Faktor eksternal semisal orang dekat, keluarga atau orang yang kita percaya bisa membantu mempercepat baiknya keadaan. Dukungan mereka menjadi energi untuk kita agar selalu menjadi yang lebih baik.

c. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

Dilihat dari bentuknya, *toxic relationship* ini memiliki dua bentuk, yaitu:⁸

1) Bentuk verbal

Kekerasan dalam bentuk verbal tidak hanya terjadi pada saat individu berteriak atau berbicara dengan intonasi yang tinggi, tetapi dapat terjadi juga dengan intonasi yang halus sekalipun. Kekerasan verbal ini terjadi ketika individu ingin mempengaruhi kestabilan dan kontrol emosi karakter orang lain.

2) Bentuk fisik

Kekerasan dalam bentuk fisik dilakukan dengan melibatkan kontak langsung dan ditujukan untuk menimbulkan perasaan mengintimidasi, mencederai atau melukai anggota tubuh.

Timbulnya bentuk-bentuk tersebut di dalam sebuah hubungan yang dilakukan oleh remaja pada

⁸ Evendi I, Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Pada Siswa SMAN 4 Bombana), *Jurnal Neo Society*, 3 (2) 2018.

dasarnya merupakan salah satu bentuk ketidakmampuan remaja dalam melakukan kontrol diri. Mental dan emosi dalam dirinya yang masih labil memungkinkan mereka melakukan hal tanpa berpikir panjang sehingga yang seperti ini membuat permasalahan menjadi rumit dan sulit dicari jalan keluar.

d. Tanda-Tanda *Toxic Relationship*

Menurut Solferino, Tessitore dan Mc Gruder dalam bukunya Riani, bahwa tanda terjadinya *toxic relationship* yaitu:⁹

1) Adanya perilaku posesif

Perlakuan posesif ini berupaya untuk selalu mengetahui secara mendetail semua tindakan yang dilakukan oleh pasangan. Tidak hanya itu, tindakan posesif lebih mengarah kepada upaya untuk mengatur segala aktivitas yang dilakukan oleh pasangan sehingga mengakibatkan salah satu pihak merasa tidak diberikan kebebasan untuk melakukan kegiatan yang diinginkan.

2) Adanya tindakan kekerasan

Tindakan kekerasan ini bisa berbentuk kekerasan verbal maupun nonverbal, tindakan tersebut tidak dibenarkan dalam suatu hubungan. Kekerasan verbal lebih berakibat buruk dibandingkan dengan kekerasan fisik. Efek yang ditimbulkan dari kekerasan verbal memang tidak nampak, akan tetapi mampu memberikan dampak psikologis yang sangat luar biasa membekas seperti rusaknya harga diri dan pengalaman traumatis yang berakibat pada masa depan individu.

3) Adanya dominasi satu pihak

Dominasi bukan saja dalam bentuk fisik melainkan dalam komunikasi juga mengalami yang namanya komunikasi satu arah. Seharusnya hubungan yang sehat ditandai dengan adanya kesetaraan, dimana kedua pihak saling respek kepada pasangannya. Namun jika dalam hubungan terdapat dominasi dari satu pihak saja, maka hubungan tersebut cenderung kedalam hubungan yang tidak sehat.

4) Tidak memberikan kesempatan untuk berkembang

Di dalam menjalankan suatu hubungan, seharusnya ada rasa saling mendukung dan memberikan

⁹ Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Gowa: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 6-9.

kesempatan untuk mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Pemberian ruang untuk mengembangkan potensi diri sangat penting untuk kelangsungan suatu hubungan. Jika salah satu tidak memberikan kesempatan untuk berkembang maka hubungan tersebut sudah mengarah pada hubungan yang tidak sehat.

e. Faktor *Toxic Relationship*

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi *toxic* dalam menjalankan hubungan, diantara faktor tersebut adalah:

1) Latar belakang

Faktor latar belakang seorang individu yang menjadikan dirinya *toxic* dan itu akan terbawa dalam menjalin sebuah hubungan seringkali disebabkan oleh keadaan keluarganya, masa lalunya yang dibesarkan dalam lingkungan yang kurang mendapat perhatian dan kasih sayang. Hal tersebut mengakibatkan individu mencari apa yang dia belum dapatkan dengan memaksa pasangannya untuk memberikan perhatian dan kasih sayang secara penuh yang justru membuat hubungan menjadi tidak sehat.

2) Pengalaman yang buruk

Disisi lain latar belakang individu, pengalaman buruk menjadi pemicu individu untuk menjadi *toxic* dalam suatu hubungan. Karena pengalaman tersebut memberikan efek traumatis yang tidak bisa hilang dalam pikirannya yang menyebabkan emosional individu terganggu. Misalkan pengalaman mendapatkan kekerasan bullying.

3) Memiliki gangguan mental

Kesehatan mental setiap individu tentunya berbeda, maka dari itu kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang memicu seseorang menjadi *toxic* dalam suatu hubungan, misalnya memiliki gangguan kecemasan yang menyebabkan individu tersebut bertindak secara berlebihan terhadap pasangannya akibat dari rasa cemas yang tidak terkontrol.¹⁰

Selain dari faktor tersebut, ada juga faktor yang dapat menjadikan hubungan menjadi tidak sehat, yaitu berbanding terbaliknya sifat antar pasangan atau perbedaan

¹⁰ Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Gowa: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 20-22.

sifat yang jauh antar pihak. Misalnya, ketika salah satu pihak adalah individu tipe yang memiliki arogansi dan cenderung mendominasi sementara pihak lain bersifat patuh dan sering mengalah. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa hubungan tersebut bersifat dominan-submisif. Bisa mengarah kepada hubungan tidak sehat dikarenakan satu pihak saja yang mendominasi dan pihak lainnya hanya sebagai objek arogansinya.

f. Dampak *Toxic Relationship*

Hubungan yang tidak sehat perlu dihindari karena akan memberikan dampak buruk dalam aspek kehidupan diantaranya aspek fisik, psikis, sosial bahkan ekonomi.¹¹

1) Dampak fisik

Dampak fisik yang akan dialami individu mulai dari luka ringan hingga berat. Bahkan *toxic relationship* dapat mengakibatkan individu kepada kematian. *Toxic relationship* yang dijalani individu menyebabkan dirinya melakukan tindakan yang menyakiti diri sendiri maupun kekerasan yang ditujukan kepada pasangan secara langsung berbentuk kekerasan fisik.

2) Dampak psikis

Toxic relationship dapat memberikan dampak pada psikis individu, yakni distorsi kognitif, sulit konsentrasi, rasa cemas tinggi, depresi, kurangnya motivasi beraktivitas. Dicontohkan ketika salah satu individu memiliki kecemasan yang berlebihan terhadap pasangan maka dia akan melukai diri sendiri dan meminta maaf atas kesalahan yang tidak ia lakukan dengan berbagai cara agar dimaafkan oleh pasangannya. Contoh lain, jika individu memiliki keyakinan yang irrasional bahwa pasangannya akan berubah atas kesalahan yang pernah dilakukan, maka ia akan mempertahankan hubungan meskipun ia akan banyak dihadapkan dengan banyak penderitaan dan hal-hal yang menyakitkan dibandingkan mendapatkan kebahagiaan. Karena faktanya tidak ada yang tahu bahwa pasangannya akan mampu berubah atau tidak.

¹¹ Sekarlina & Margaretha, “Stockholm Syndrome pada Wanita Dewasa Awal yang Bertahan dalam Hubungan yang Penuh Kekerasan”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (3) 2013.

3) Dampak ekonomi/finansial

Toxic relationship berdampak pada banyaknya pengeluaran pada aspek yang tidak dibutuhkan, yang tidak penting. Karena kurangnya kekuatan untuk mengontrol peran dalam hubungan yang dijalani, seseorang akan mengikuti apapun yang menjadi kehendak dari pasangan termasuk mengeluarkan materi.

4) Dampak sosial

Dampak dari *toxic relationship* juga akan mempengaruhi kehidupan sosial individu. Dimana adanya perilaku posesif dalam suatu hubungan menciptakan batasan pada pergaulan yang lebih luas di lingkungan. *Toxic relationship* juga mampu menciptakan ketergantungan kepada satu pihak atau kelompok tertentu. Akibatnya individu tersebut merasakan adanya keterbatasan ruang lingkup pergerakan yang dapat menghambat potensi dan kesempatannya untuk berkembang di dalam lingkungan yang lebih luas.

2. Kesehatan Mental**a. Pengertian Kesehatan Mental**

Secara bahasa, kata mental berasal dari kata latin, yaitu “mentis” yang memiliki arti jiwa, nyawa, ruh dan semangat. Kesehatan mental bisa juga dikatakan dengan mental *Hygiene* atau mental *Health*. Kata *Health* berasal dari kata *Hygiene* dan mental. Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang mempelajari sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa atau penyakit jiwa agar terwujudnya sikap yang seimbang antara kehidupan dalam diri sendiri maupun kehidupan dilingkungannya agar tercipta hidup yang bermakna di dunia dan di akhirat.¹²

Kesehatan mental berdasarkan para ahli dijelaskan bahwa kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan mengembangkan dan memanfaatkan potensi, bakat dan pembawaan yang semaksimal mungkin, sehingga

¹² Mulyadi, *Islam dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2017), 2.

membawa kebahagiaan diri dan lingkungan sosial serta terhindar dari penyakit jiwa.¹³

Pengertian lainnya tentang kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sesungguhnya-sungguhnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaiannya diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat.¹⁴

Di dalam buku kesehatan mental karya Zakiyah Drajat dijelaskan kesehatan mental adalah sebagai berikut:¹⁵

- 1) Terhindarnya individu dari gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*).
- 2) Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan ia hidup.
- 3) Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan minat yang ada semaksimal mungkin sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain.
- 4) Terwujudnya keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan dalam menghadapi problem-problem yang terjadi dan merasa positif dengan kemampuan dirinya.

Kesalahan yang sering terjadi dalam masyarakat menganggap kesehatan mental itu adalah tidak adanya gangguan kejiwaan dalam diri seseorang, tetapi yang benar adalah bukan hanya tidak ada gangguan mental tetapi individu yang sehat mental harus mampu untuk bisa mengatasi stress dan masalah hidup yang dihadapi. Gangguan mental tidak sama artinya dengan sakit jiwa (gila). Akan tetapi jika tidak dipedulikan, maka kesehatan mental akan terganggu yang mengakibatkan pada

¹³ Abdul Hamid, Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama, *Jurnal: Kesehatan Tadulako*, 3 (1) 2017, 3.

¹⁴ Diana Vidya F, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 11.

¹⁵ Zakiyah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001), 4-6.

permasalahan belajar, perkembangan, kepribadian dan masalah-masalah kesehatan fisik individu.¹⁶

Berdasarkan penjelasan beberapa teori diatas, dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keserasian yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).

b. Kesehatan Mental Menurut Islam

Kesehatan mental menurut Islam lebih dikenal dengan ibadah. Ibadah merupakan pengembangan potensi diri yang dimiliki manusia dalam rangka pengabdian atau penghambaan kepada Allah SWT, untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan kehidupan yang bahagia serta kesempurnaan iman dalam hidupnya.

Ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang dalam Islam disebut konsep insan kamil, sebagai berikut:¹⁷

- 1) Motif utama setiap tindakannya adalah menghadapi segala permasalahan.
- 2) Senantiasa mengingat Allah SWT, dalam menghadapi segala permasalahan.
- 3) Ketika seseorang mampu menghindarkan diri dari gangguan mental dan penyakit.
- 4) Ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungannya.
- 5) Ketika seseorang mampu mengontrol diri terhadap semua permasalahan dan keadaan hidup sehari-hari.
- 6) Ketika dalam diri seseorang hadir keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan.
- 7) Beramal berdasarkan ilmu.

¹⁶ Stephanie Devina Sutanto, *Perancangan Buku Cerita Tentang Pengelolaan Kesehatan Mental Bagi Remaja*, Surabaya: 1.

¹⁷ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), 89.

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar sumber ajaran Islam banyak menjelaskan tentang ketenangan hati dan kebahagiaan jiwa sebagai hal dasar dalam mencapai kesehatan mental. Adapaun ayat-ayat yang menejalaskan tentang usaha mencapai kesehatan mental antara lain terdapat pada surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.¹⁸

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa ketenangan jiwa atau kesehatan mental dapat terbentuk melalui dengan dzikir (mengingat Allah) karena semua hal yang mengganggu jiwa atau mental seseorang itu ujian dari Allah. Maka semua persoalan yang dihadapi seharusnya dikembalikan lagi kepada-Nya dengan mengingat-Nya agar jalan keluar dalam mengahdapi persoalan dimudahkan dan segera terselesaikan.

c. Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat menurut Yusuf, yaitu:¹⁹

1) Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi dimana kejiwaan seseorang yang terganggu yang berbeda satu keduanya, yaitu gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*). Terdapat perbedaan pada keduanya. Pertama, *neurose* masih mengetahui dan merasakan kesulitannya, sedangkan *psychose* tidak merasakan dan mengetahui kesulitan atau masalah yang dihadapi.

Perbedaan yang kedua, *neurose* tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realita umum, sedangkan *psychose* tidak memiliki integritas hidup dan terganggu segi perasaan/emosinya sehingga hidup jauh

¹⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahan*, (Surabaya: CV Alfatih Berkah Cipta, 2012), 245.

¹⁹ Diana Vidya F, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 12-13.

dari alam nyata. Jadi mental yang sehat adalah mental yang terhindar dari gangguan mental maupun penyakit mental dan mampu hidup di alam nyata.

2) Mampu menyesuaikan diri

Self adjustment atau penyesuaian diri merupakan suatu upaya dalam pemenuhan kebutuhan sehingga individu mampu mengatasi stress, konflik, frustrasi serta masalah-masalah yang dihadapi dengan cara alternatif tertentu.

Seseorang bisa dikatakan sehat mentalnya jika ia bisa menyesuaikan dirinya dengan baik, apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapi secara wajar dan tidak merugikan diri sendiri serta lingkungannya.

3) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Hal yang tidak kalah penting pada diri seseorang selain mampu menghadapi permasalahan dengan berbagai solusi alternatif, yaitu ia mampu secara aktif memanfaatkan kelebihanannya dengan cara mengeksplor potensi secara maksimal. Memanfaatkan potensi dapat dilakukan dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif dan mampu mengembangkan kualitas dirinya seperti berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi dalam diri individu.

4) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Individu dengan mental yang sehat ditunjukkan dengan perilaku atau respon terhadap situasi yang sedang terjadi dalam dirinya dengan respon yang positif. Respon positif tersebut yang akan berdampak positif pula pada dirinya sendiri maupun orang lain. Segala respon atau perilaku dimaksudkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri serta tidak mencari keuntungan diatas kerugian orang lain.

Secara terperinci, menurut Yusuf dalam bukunya Diana menerangkan karakteristik pribadi yang sehat mentalnya sebagai berikut.²⁰

²⁰ Diana Vidya F, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 14-15.

- 1) Aspek fisik, yang terdiri dari:
 - a) Perkembangan normal
 - b) Berfungsi untuk melakukan tugas-tugasnya
 - c) Sehat, tidak sakit-sakitan.
 - 2) Aspek psikis, terdiri dari:
 - a) Respek terhadap diri sendiri dan orang lain
 - b) Memiliki insight dan rasa humor
 - c) Memiliki respons emosional yang wajar
 - d) Mampu berpikir realistis dan objektif
 - e) Bersifat terbuka, kreatif, inovatif dan fleksibel
 - f) Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak.
 - 3) Aspek sosial, yang terdiri dari:
 - a) Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain, serta senang memberikan pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan
 - b) Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan
 - c) Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras atau warna kulit.
 - 4) Aspek moral-religius, terdiri dari:
 - a) Beriman kepada Allah SWT, dan taat mengamalkan ajaran-Nya
 - b) Jujur, amanah dan ikhlas dalam beramal.
- d. Tujuan dan Fungsi Kesehatan Mental bagi Kehidupan Individu**

Manusia berkeinginan memiliki kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera dan sesuai keinginannya. Dalam upaya mencapai kehidupan yang diinginkannya tersebut, kesehatan mental individu memegang peranan yang penting dalam kehidupan individu.

- 1) Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sundari, tujuan kesehatan mental adalah sebagai berikut.²¹

 - a) Mengupayakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat
 - b) Mengupayakan pencegahan terhadap timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental

²¹ Siti Sundari, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*, (Jakarta: Rineka cipta, 2005), 34.

- c) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan dna penyakit mental.
 - d) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.
- 2) Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi memelihara dan mengembangkan mental individu agar sehat serta terhindar dari *mental illness* (sakit mental). Berikut beberapa fungsi kesehatan mental, yaitu:²²

a) *Prevention* (pencegahan)

Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang mengupayakan tercapainya mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta memenuhi kebutuhan psikologis. Cara yang bisa dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik serta pemenuhan kebutuhan psikologis seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, aktualisasi diri dan penghargaan diri.

Hubungan yang terjalin baik antar keluarga, di sekolah, tempat kerja dan lingkungan sekitar sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan dan penyakit mental. Hubungan interpersonal yang baik dalam keluarga juga dapat menumbuhkan kesehatan mental anak yang sehat. Dengan tanda-tanda anak yang bahagia, ceria, mudah menyesuaikan diri di lingkungannya dan bermain dengan temannya.

b) *Amelioration* (kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi tersebut berupaya memperbaiki diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik.

Individu yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang tampak melalui perilakunya, misalnya *tantrum*, perilaku mengemut jempol dan perilaku lainnya, maka perilaku tersebut penting menggunakan fungsi amelioratif dalam kesehatan mental.

²² Diana Vidya F, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), 22-24.

c) *Preservation* (pengembangan/meningkatkan)

Fungsi ini merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat agar seseorang mampu meminimalisir hambatan dalam perkembangan mentalnya.

Kesehatan mental sangat penting dikembangkan. Meskipun perkembangan kesehatan mental individu sangat berbeda. Ada yang sangat mudah mencapai mental yang sehat, namun ada juga yang mengalami hambatan dalam perkembangannya. Oleh karena itu masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya.

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai akan berakibat pada diri individu yang memiliki mental sakit (*mental illness*) yang ditandai dengan kecemasan (*anxiety*), agresif, mudah tersinggung, memiliki gejala psikosomatis (sakit fisik yang diakibatkan gangguan psikis), tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistis.

e. **Prinsip Kesehatan Mental**

Prinsip kesehatan mental adalah pondasi yang harus ditegakkan individu dalam dirinya guna mendapatkan kesehatan mental dan terhindar dari gangguan dan penyakit mental. Jaelani mengungkapkan beberapa prinsip kesehatan mental, diantaranya:²³

- 1) Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri
Memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri merupakan dasar dan syarat utama dalam mendapatkan kesehatan mental. Orang yang memiliki gambaran dan sikap diri tersebut memiliki kemampuan menyesuaikan diri.
- 2) Keterpaduan diri atau integritas diri
Terdapat keseimbangan antara kekuatan jiwa, kesatuan pandangan dan kesanggupan mengatasi stres. Orang yang memiliki keseimbangan diri berarti orang yang seimbang kekuatan id, ego dan superegonya.
- 3) Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan

²³ Jaelani, *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Amzah, 2001), 74-76.

Ketersediaan menerima kehadiran, mencintai, menghargai, menjalin persahabatan dan memperlakukan orang lain dengan baik. Bersedia bekerja sama dengan masyarakat dalam melakukan pekerjaan dan tidak mengasingkan diri dari masyarakat.

- 4) Berminat dalam tugas dan pekerjaan.
Dengan demikian, individu dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya dan mengurangi beban penderitaannya. Tanpa minat individu sulit merasa senang dalam tugas dan pekerjaannya.
- 5) Agama, cita-cita dan falsafah hidup
Dengan agama individu mampu mengatasi persoalan yang sulit dihadapi atau diluar kesanggupan individu sebagai manusia yang lemah, dengan cita-cita individu bersemangat dan bergairah dalam hidup, dengan falsafah hidup individu dapat menghadapi tantangan yang dihadapinya dengan mudah.
- 6) Pengawasan diri
Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan negatif.
- 7) Rasa benar dan tanggung jawab
Seorang individu selalu ingin terhindar dari rasa salah, dosa dan kecewa. Oleh karena itu rasa benar dan tanggung jawab penting bagi manusia dalam bertingkah laku.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti telah melakukan studi pustaka. Peneliti menemukan beberapa penelitian yang berhubungan dengan judul penelitian peneliti diantaranya:

1. Nur Azizah dan Replita, Pengaruh Tindakan Kekerasan Orangtua Terhadap Kesehatan Mental Anak di Desa Silayang Kecamatan Ranah Batahan Kab. Pasaman Barat. Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat tindakan kekerasan yang dilakukan orangtua terhadap anak dalam proses mendidiknya yang dilakukan secara berulang-ulang baik fisik, memukul, mencubit, menampar. Juga terdapat kekerasan emosional yang diperlakukan kepada anak. Kekerasan fisik maupun emosional ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental sehingga anak memiliki gangguan mental atau tidak sehat mentalnya.

Berdasarkan pada penelitian tersebut adapun persamaan antara peneliti adalah sama-sama meneliti tentang kesehatan mental,

- sedangkan perbedaannya peneliti menggunakan variabel *toxic relationship* untuk mengukur kesehatan mental mahasiswa.
2. Skripsi yang disusun oleh Vivi Riski Alviani, mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Tahun 2017 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto yang berjudul Upaya Resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship yang terjadi dalam hubungan pacaran. Menurut penelitian tersebut zona toxic relationship dapat memberikan dampak negatif pada perkembangan remaja serta berdampak pada kesehatan mental remaja. Karena toxic relationship merupakan hubungan yang berdasarkan pada adanya emosi negatif dari pasangannya seperti keegoisan, ketidak nyamanan, ketidak percayaan, tekanan, menutup ruang gerak dalam bersosial dan mengembangkan potensi yang dimiliki, adanya rasa cemburu dan posesif yang berlebihan, menjadikan sebagai pelampiasan atas permasalahan yang di hadapi dan selalu menyalahkan, dan bahkan mendapatkan ancaman jika tidak memenuhi semua keinginan dari pasangannya tersebut. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun persamaan antara peneliti adalah sama-sama meneliti *toxic relationship*, sedangkan perbedaannya peneliti terdahulu menggunakan jenis penelitian kualitatif sedangkan peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dimana *toxic relationship* bukan hanya terjadi dalam hubungan pacaran melainkan peneliti juga melakukan data pada hubungan pertemanan pada mahasiswa.
 3. Ayu Puji Lestari, Hubungan Antara Kekerasan Verbal dengan Kesehatan Mental Remaja dan Implikasinya Pada Bimbingan dan Konseling. (Studi Korelasional Pada Siswa Kelas VII SMP Nasional Bandung Tahun Ajaran 2019/2020, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kekerasan verbal dan kesehatan mental siswa. Penelitian dilatarbelakangi oleh adanya Kekerasan Verbal yang kerap terjadi dilingkungan sekolah dimana siswa seharusnya merasa aman dan nyaman. Kekerasan verbal yang terjadi dilingkungan sekolah yang paling sering terjadi adalah kekerasan dalam bentuk verbal (verbal abuse) yang diterima oleh siswa, baik itu dari teman maupun dari sahabatnya yang berdampak pada kesehatan mental siswa itu sendiri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasional untuk melihat korelasi atau hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan jika tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kekerasan verbal siswa dengan kesehatan

mental siswa, dengan koefisien signifikansi sebesar $0,852 > 0.05$ yang berarti tidak terdapat korelasi antara kekerasan verbal dengan kesehatan mental siswa kelas VII SMP Nasional Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.

Berdasarkan penelitian terdahulu, adapun persamaannya adalah sama-sama mengukur tingkat kesehatan mental. Perbedaannya yaitu peneliti menggunakan variabel *toxic relationship* untuk mengukur kesehatan mental.

4. Penelitian Ani Rahmayanti skripsi tahun 2014 yang berjudul *Kekerasan Psikis Pada Anak Usia Sekolah Dasar Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental (Tinjauan Psikologi Perkembangan)*, di dalam penelitian ini menggunakan penelitian library reserch. Untuk menganalisis datanya menggunakan metode analisis deskriptif. Hasil penelitian ini adalah: pengaruh kekerasan psikis memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental karena perasaan yang tidak nyaman dihasilkan dari dampak kekerasan psikis. Jika dilihat dari perkembangan kognitif psikologi, sosial, emosi kekerasan psikis berdampak pada kesehatan mental anak, anak menjadi takut cemas, kurang percaya diri, tidak kosentrasi belajar, dan tidak bisa beradaptasi dengan orang lain.

Berdasarkan penelitian terdahulu, persamaannya dengan peneliti yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif, adapun perbedaannya yaitu peneliti menggunakan jenis penelitian survei.

5. Skripsi Resty Wulandari tahun 2021 Universitas Sriwijaya yang berjudul *Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*. Skripsi yang dilakukan dengan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk *toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswa US adalah pembatasan pergaulan, kasar secara fisik dan membawa pergi uang pasangan. Selanjutnya menunjukkan bahwa pasangan yang memilih bertahan dalam hubungan tersebut tidak terlepas dari alasan psikologis seperti rasa sayang, takut kehilangan dan keuntungan yang diperoleh dan alasan sosiologis seperti insecure dan takut tidak diterima orang lain.

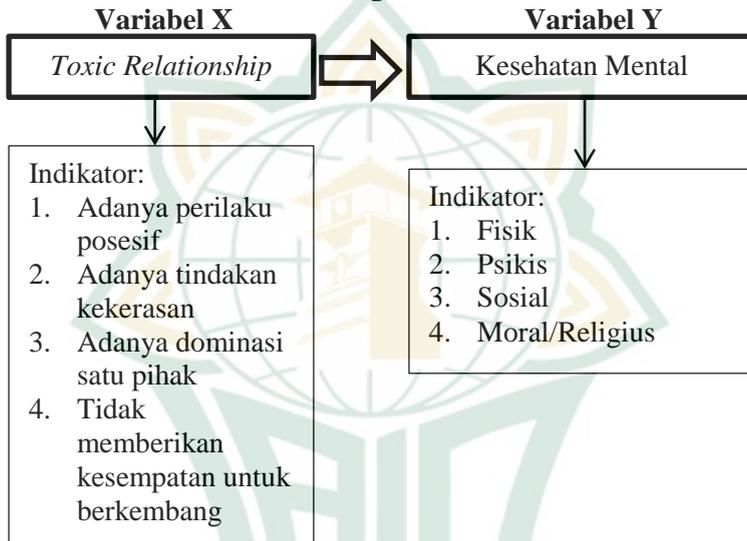
Berdasarkan penelitian tersebut, persamaan yang terdapat dalam penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas *toxic relationship* yang terjadi pada mahasiswa, akan tetapi metode yang digunakan peneliti adalah kuantitati dan pembahasan tentang *toxic relationship* bukan di dalam pacaran saja melainkan di dalam hubungan pertemanan dan kehidupan

sosial mahasiswa. Itulah perbedaan dalam penelitian terdahulu dan yang dilakukan peneliti.

C. Kerangka Berfikir

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diukur yaitu *toxic relationship* dan kesehatan mental. Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan kesimpulannya.²⁴

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian yang mana rumusan masalah di ungkapkan kedalam bentuk pertanyaan.²⁵ Diungkapkan sementara karena jawaban yang diberikan hanya berdasarkan teori yang relevan, belum berdasarkan fakta yang didapat dengan data. Berdasarkan pendapat diatas, hipotesis yang peneliti kemukan dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

²⁴ Sugiono, Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 60.

²⁵ Sugiono, Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm 63.

- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa BKI Angkatan 2018-2021 IAIN Kudus.
- Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa BKI Angkatan 2018-2021 IAIN Kudus.

