

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa BKI angkatan 2018-2021 IAIN Kudus dilihat dari nilai mean yakni 45,90 dimana nilai tersebut berada diantara interval 41-46 dengan ini dapat dikatakan bahwa tingkat *toxic relationship* pada mahasiswa BKI angkatan 2018-2021 IAIN Kudus dalam kategori sedang.
2. Hasil dari tingkat kesehatan mental mahasiswa BKI angkatan 2018-2021 IAIN Kudus dengan melihat nilai mean yaitu 164,17 nilai tersebut berada pada interval 158-175 dengan ini dapat diinterpretasikan bahwa tingkat kesehatan mental mahasiswa BKI angkatan 2018-2021 IAIN Kudus berada pada kategori sedang.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *toxic relationship* dan variabel kesehatan mental mahasiswa BKI angkatan 2018-2021 IAIN Kudus. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis menggunakan uji regresi linear sederhana dimana diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang berarti hipotesis diterima (adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y). Besarnya pengaruh *toxic relationship* mempengaruhi terhadap kesehatan mental ditunjukkan dengan hasil 37,1% sedangkan sisanya 62,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa  
Hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan mental. Maka dari itu mahasiswa diharapkan mampu mengontrol kehidupan sosialnya yang dimana membutuhkan orang lain dalam kehidupan sehari-hari dan menjalin hubungan yang sehat agar berdampak sehat pula pada kesehatan mentalnya.
2. Peneliti selanjutnya  
Agar bisa lebih mengembangkan lagi penelitian terhadap *toxic relationship* karena dengan perkembangan sosial yang pesat

hubungan bisa dijalin dengan siapa saja bahkan dengan orang yang tidak pernah kita temui berdasarkan teknik penelitian kualitatif atau dengan kuantitatif yang lebih baik lagi atau dengan variabel lain.

