

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan, karena pendidikan merupakan kebutuhan pokok bagi setiap manusia, karena dengan adanya pendidikan manusia dapat terus belajar dan memahami berbagai macam masalah serta akan dapat mencapai tujuan dan kesejahteraan hidupnya, sehingga manusia dapat mengembangkan potensi dirinya agar dapat mengatasi permasalahan dan memenuhi kebutuhan hidupnya yang akan datang dengan bentuk proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang (Guswita dkk, 2018). Upaya dalam pendidikan dapat memberikan pengetahuan, wawasan, keterampilan dan keahlian tertentu kepada individu guna mengembangkan bakat serta kepribadian mereka (Novitasari dkk, 2017). Perguruan tinggi memiliki fungsi strategis dalam menggali dan mengembangkan potensi manusia untuk diasah dan dikembangkan menjadi individu berkualitas. Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. Secara procedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi (Srantih, 2016).

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan sedang menempuh proses pendidikan di perguruan tinggi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang perlu dilaksanakan. Mahasiswa program sarjana (S1) harus mampu mengembangkan suatu penelitian ilmiah di bidang ilmunya sebagai suatu tuntutan akademik. Mengawali proses penulisan tugas akhir, mahasiswa menjalani rancangan penelitian dengan menuliskan skripsi sebagai salah satu rangkaian mata kuliah penelitian yang harus wajib diselesaikan, bahkan dijadikan syarat kelulusan mahasiswa strata satu menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar (Daniel & Prida, 2019).

Skripsi merupakan bukti integritas mahasiswa sebagai wujud implementasi ilmu atau teoritis yang telah diperoleh untuk memberikan dedikasi kepada masyarakat dengan seluruh ilmu yang diperoleh mahasiswa selama diperguruan tinggi (Wangid, 2013). Penyusunan skripsi secara tidak langsung

merupakan suatu penyesuaian diri dari mahasiswa yang biasa mendapatkan materi dari dosen dan buku, menjadi manusia yang harus menceritakan suatu peristiwa secara ilmiah dan terstruktur (Wakhyudin & Anggun, 2020).

Perguruan tinggi negeri yang berada di wilayah Madura salah satunya adalah Universitas Trunodjoyo Madura. Sebagai lembaga pendidikan tinggi Universitas Trunodjoyo Madura terus berupaya melakukan peningkatan kemampuan literasi bagi mahasiswa. Banyak strategi yang bisa direncanakan guna meningkatkan literasi mahasiswa, salah satunya melalui peningkatan kualitas skripsi. Skripsi adalah proyek penelitian mahasiswa pada akhir gelar sarjana dan merupakan persyaratan untuk mendapatkan gelar. Tidak hanya mahasiswa, tetapi juga dosen sebagai pembimbing dilibatkan dalam proses penulisan skripsi. Banyak topik yang dapat diangkat sebagai topik skripsi (Aisyiah dkk, 2022).

Pendidikan pada jenjang S1 mestinya dapat ditempuh dalam waktu yang relatif singkat. Menurut peraturan akademik, jenjang S1 dapat ditempuh dalam waktu 4 tahun dan untuk jenjang D3 dapat ditempuh dalam waktu 3 tahun. Akan tetapi kenyataannya masih banyak mahasiswa yang studinya lebih dari 4 tahun sehingga mengakibatkan jumlah mahasiswa baru lebih banyak daripada jumlah mahasiswa yang lulus hal ini terjadi karena jenjang S1 tidak dapat ditempuh dalam waktu 4 tahun sehingga jumlah mahasiswa yang ada dalam perguruan tinggi semakin bertambah bukan semakin berkurang yang diakibatkan banyak mahasiswa yang seharusnya lulus menjadi menambah semester lagi untuk menyelesaikan skripsinya (Widarto, 2017). Hal tersebut sesuai dengan rekam data akademik mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura pada rentang waktu lima tahun terakhir berikut ini :

Tabel 1.1 Rekam Data Akademik Mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura Lima Tahun Terakhir

Tahun	Jumlah Mahasiswa Baru	Jumlah Mahasiswa Lulus
2021	4.327	2.609
2022	4.447	3.901
2023	4.609	3.607
2024	4.158	3.606
2025	4.086	610

Berdasarkan rekam data akademik mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura pada rentang waktu lima tahun terakhir, ditemukan hasil yang tidak

seimbang antara jumlah mahasiswa yang baru masuk dan keluar karena telah menyelesaikan masa studinya. Mahasiswa baru dalam jumlah besar, namun jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu sesuai dengan ketentuan jauh lebih kecil dibandingkan jumlah mahasiswa yang masuk ke Universitas Trunojoyo Madura. Dapat dilihat pada kolom diatas data pada rentan waktu 5 tahun terakhir, pada tahun 2025 jumlah mahasiswa yang masuk sebesar 4.086 sedangkan jumlah mahasiswa lulus tepat waktu hanya sebesar 610. Dan terus terjadi tiap tahunnya mahasiswa baru lebih banyak daripada mahasiswa yang lulus.

Penyusunan skripsi dapat menjadi sebuah pengalaman akademik kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang biasanya muncul dalam kehidupan bermasyarakat. Kewajiban setiap mahasiswa untuk menyusun skripsi pada dasarnya agar mahasiswa bisa mengimplementasikan ilmu yang dimilikinya kembali ke lingkungan masyarakat. Skripsi juga sering menjadi problematik tersendiri bagi mahasiswa yang merasa kurang yakin dengan kemampuannya (Siregar, 2021). Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir saat ini ialah terdapat hambatan-hambatan dalam penyusunan dan penyelesaian tugas akhir. Dimana pada umumnya, mahasiswa yang sedang menulis sebuah karya ilmiah memiliki kendalanya tersendiri, sehingga memicu mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhirnya. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa berbeda-beda, kebanyakan mengalami masalah baik itu besar maupun kecil (Sumartono, 2021). Tidak selesainya skripsi merupakan salah satu penyebab kegagalan dalam meraih ijazah dan baju toga dari semua tugas yang paling berat saat kuliah. Beberapa dari mereka terkadang mendapat peringatan *Drop Out* atau DO akibat masa aktif semesternya mendekati batas akhir dan dikhawatirkan akan segera habis sehingga menjadi salah satu pemicu buruknya kesehatan mental mahasiswa (Adryandrea, 2012).

Menurut Veit dan Ware (2009) sehat mental merupakan suatu kondisi individu untuk dapat mengelola tekanan dalam hidup individu (simptom-simptom tekanan psikologis yang muncul), merupakan kondisi individu yang berkaitan dengan adanya beberapa karakteristik kesejahteraan psikologis, serta berpengaruh dalam hidup individu tersebut seperti perasaan gembira, tertarik, dan dapat menikmati hidup yang dijalannya. Hawari (1997) juga mengatakan bahwa

pengertian kesehatan mental menurut paham ilmu kedokteran adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Oleh karena itu makna kesehatan mental mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. Dimensi kesehatan mental menurut Veut dan Ware (2009) antara lain yaitu kondisi kesehatan mental positif dan kondisi kesehatan mental negatif

Pada mahasiswa, gangguan kesehatan mental yang dialami dapat berpengaruh terhadap kondisi akademik (Suryanto & Salvia, 2021). Penelitian yang dilakukan Heiligenstein dkk (2015) menyatakan bahwa penurunan nilai akademik sangat sering terjadi pada mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan mental. Berbagai fenomena kesehatan mental yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi terbukti dapat berakhir pada akibat yang sangat fatal yakni bunuh diri, hal ini disebabkan buruknya kesehatan mental yang mengakibatkan frustrasi berlebihan dalam menyusun skripsi (Adryandrea, 2012).

Berdasarkan data Riskesdas, dari tahun 2018 sampai tahun 2022, tercatat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia kelompok umur 15 tahun ke atas mengalami peningkatan gangguan mental emosional yang paling signifikan dibanding kelompok umur lainnya (Kementrian Kesehatan, 2023). Rentang umur mahasiswa termasuk ke dalam kelompok umur 15-24 tahun. Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2003), mahasiswa berada pada tahap remaja akhir (*adolescence*: 10-20 years) dan dewasa awal (*early adulthood* : 20-30 years). Rentang usia mahasiswa berada pada batasan remaja akhir dan dewasa awal, dimana masa ini merupakan masa kondisi mental yang tidak stabil, diiringi dengan konflik dan tuntutan serta perubahan suasana hati. Apabila individu yang mengalami masa tersebut tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang akan mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan.

Menurut Jalaluddin (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental antara lain adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal terdiri dari kemampuan untuk berdiri sendiri, harga diri, kebebasan, ikatan

kelekatan keluarga, bebas dari gejala neuroses atau gangguan jiwa serta kebiasaan. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari adanya hubungan tidak sehat (*toxic relationship*) di lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, pertemanan dan percintaan. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Bella dan Luluk (2018) bahwa kesehatan mental dapat disebabkan oleh kurangnya motivasi, pergaulan, tempat tinggal, masalah keluarga, pertemanan dan percintaan. Penelitian Yulianti dan Ariasti (2020) menunjukkan bahwa 45,8% masalah psikologis disebabkan karena adanya konflik dengan keluarga atau teman sebaya. Dukungan emosional yang diberikan dari keluarga dan teman dapat membangun perasaan individu menjadi lebih baik. Hubungan sosial yang tidak baik atau harmonis cenderung menyebabkan masalah-masalah psikologis. Menurut Sarmadi (2018) Seseorang dikatakan sehat secara mental apabila dapat berkontribusi pada lingkungan sekitarnya dan memiliki hubungan sosial yang baik. Hubungan pertemanan yang baik merupakan indikator dari hubungan sosial yang baik dalam usaha seseorang menjaga kesehatan mentalnya. Kemampuan seseorang untuk menjalin relasi, manajemen konflik, menghadapi pernyataan negatif, dan memiliki karakteristik individu yang positif merupakan salah satu upaya seseorang berfikir positif dan mengontrol emosi serta perilakunya.

Sebagai mahasiswa, membangun hubungan atau *relationship* baik hubungan dengan teman, keluarga dan pasangan merupakan hal yang sudah sewajarnya terjadi. Hal penting pada fase ini yaitu suatu hubungan yang menjadi tantangan pada usia dewasa awal, sebagaimana yang telah disebutkan bahwa hubungan interpersonal baik dengan teman, pasangan atau keluarga menjadi salah satu faktor dalam sebuah hubungan yang terjalin akan erat berkaitan dengan adanya suatu konflik. Beberapa orang mungkin menganggap bahwa hubungan erat dengan hal-hal menarik, baik, menyenangkan, romantis, dan tidak terjadi kekerasan. Namun, beberapa individu pernah atau mungkin sedang mengalami suatu hubungan beracun yang menyakitkan, tidak nyaman, tidak menyenangkan atau istilah yang lebih dikenal saat ini adalah *toxic relationship* (Setiawan & Alfia, 2022).

Menurut Glass (1995) mendefinisikan *toxic relationship* sebagai hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain, dimana salah satu pihak berusaha

memiliki kontrol besar terhadap pihak yang lain. Adapun *toxic relationship* atau hubungan tidak sehat dapat terjadi dalam hubungan sehari-hari dengan pasangan, teman atau keluarga (Izzati, 2022). Tidak seperti halnya hubungan sehat yang bersifat dua arah, *toxic relationship* cenderung bersifat satu arah, dimana satu pihak ini lebih dominan, dan pihak lain dirugikan. *Toxic relationship* dapat membahayakan orang-orang yang berada didalamnya, seperti kalangan remaja atau pasangan yang menjadi orangtua dari anak-anaknya karena banyak sekali dampak negatif yang akan terjadi (Inayah, 2022). Dimensi *toxic relationship* menurut Glass (1995) ada lima dimensi yaitu *negative interactions quality*, *satisfaction with sacrifice*, *vengeviness toward partner*, *hostile conflict behaviour*, dan *disagreement tolerance*.

Toxic relationship sekarang telah menjadi fenomena yang terjadi pada kalangan remaja. Bahkan para mahasiswa juga tidak lepas dari fenomena *toxic relationship* tersebut (Zaka, 2022). Banyak permasalahan yang dialami mahasiswa yang berada di periode ini, mulai dari masalah akademis, karir, dan permasalahan dalam hubungan interpersonal seperti kegagalan dalam hubungan yang dijalinnya (Alfia, 2022). *Toxic relationship* sangat rentan membuat penderitanya menjadi tidak produktif (Praptiningsih & Putra, 2021). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang diteliti oleh Winais (2023) bahwa *toxic relationship* membuat mahasiswa kehilangan makna hidupnya dengan berpikir akan hal yang seharusnya tidak dilakukan, dan tidak mempedulikan nasehat. Mahasiswa yang sadar bahwa dirinya mengalami *toxic relationship* pastinya ingin lepas dari hubungan tersebut meskipun sulit, mereka yang mendapatkan tindakan tersebut kebanyakan mengalami trauma, baik secara psikis maupun secara fisik. Namun mahasiswa yang dapat pulih dari perasaan traumanya, berusaha untuk bangkit dari pengalaman terpuruknya dan menemukan pembelajaran terhadap penderitaan yang mereka alami.

Mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir skripsi banyak menemui berbagai macam persoalan atau masalah yang berakibat dengan keterlambatan penyelesaian tugas akhir skripsi adanya hubungan yang tidak sehat seperti kurangnya dukungan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan tempat tinggal juga dapat menyebabkan berkurangnya motivasi yang dapat menghambat proses

penyusunan tugas akhir skripsi (Darmansyah, 2022). Menurut penelitian yang diteliti oleh Praptiningsih dan Putra (2021) bahwa hubungan yang tidak sehat biasanya akan melibatkan kurangnya penghargaan sehingga hal ini bisa melanggar batasan pribadinya, bahkan biasanya dilakukan tanpa sadar. Bahkan parahnya lagi jika kondisi ini dibarengi dengan niat untuk menyakiti orang lain, maka hubungan tersebut bisa dikatakan sebagai hubungan yang *abusive* atau hubungan yang melibatkan kekerasan. Hubungan tersebut tidak selalu terpatok pada kekerasan fisik, namun bisa juga berupa kekerasan psikis dan emosional.

Ketertarikan peneliti terhadap topik ini didasari oleh kenyataan bahwa *toxic relationship* kerap menjadi faktor tersembunyi yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, khususnya di tahap akhir perkuliahan. Penelitian oleh Winais (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami hubungan tidak sehat cenderung kehilangan makna hidup dan mengalami hambatan menyelesaikan studi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zaka (2018) terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *toxic relationship* terhadap variabel kesehatan mental, hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan mental. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Kanda dan Ranti (2024) terdapat pengaruh antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental, semakin negatif *toxic relationship* yang dijalani individu maka akan berdampak negatif juga pada kesehatan mentalnya. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Mayangpuri (2023) hasil penelitian yang dapat dilihat menunjukkan bahwasannya terdapat korelasi positif dan signifikan antara *toxic relationship* terhadap kesehatan mental, yang berarti semakin tinggi tingkat *toxic relationship* nya maka semakin tinggi kecenderungan mengalami kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang telah dipaparkan di atas, mengingat bahwa mahasiswa harus menyelesaikan pendidikan S1 dengan menyelesaikan penyusunan tugas akhir yaitu skripsi maka diperlukan hubungan yang baik dari lingkungan sekitar, jika mahasiswa memiliki hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) maka akan sulit untuk menyelesaikan tugas akhir nya karena tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar baik itu teman, keluarga dan pasangan. Dengan adanya *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa maka akan

berdampak pada kesehatan mentalnya. Dalam penelitian ini lokasi yang akan diteliti adalah Universitas Trunodjoyo Madura. Berdasarkan data akademik lima tahun terakhir di Universitas Trunodjoyo Madura, jumlah mahasiswa baru secara signifikan lebih tinggi dibanding jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu. Ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa Universitas Trunodjoyo Madura mengalami keterlambatan kelulusan, yang sering kali berkaitan dengan penyelesaian skripsi. Universitas Trunodjoyo Madura merupakan perguruan tinggi negeri terbesar di Madura, dan belum banyak penelitian sebelumnya yang secara khusus meneliti fenomena *toxic relationship* dan kesehatan mental dalam konteks mahasiswa tingkat akhir Universitas Trunodjoyo Madura. Disebutkan juga bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan dalam menyusun skripsi, yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

Berdasarkan hal tersebut peneliti menanggapi ini adalah salah satu fenomena yang terjadi pada masa sekarang yang perlu mendapatkan perhatian khusus dan sangat penting untuk diteliti terlebih karena pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Maka dari itu peneliti termotivasi untuk mengangkat permasalahan ini dalam suatu bentuk penelitian ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Toxic Relationship* Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi”

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ialah untuk mengetahui pengaruh *toxic relationship* terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dengan cara teoretis maupun praktis :

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dengan cara teoretis (pengetahuan) serta menambah wawasan keilmuan di bidang ilmu psikologi sosial terutama mengenai *toxic relationship* dan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang ingin dicapai ialah :

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai *toxic relationship* dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi sehingga subjek penelitian dapat mengatasi kesulitan dan hambatan-hambatan yang terjadi di sekitarnya serta dapat mampu bangkit dari pengalaman yang terpuruk sehingga mahasiswa mampu menjadi individu yang bebas dari permasalahan psikologi di kemudian hari serta memiliki dampak positif dalam kehidupan selanjutnya.

2. Bagi Institusi/Universitas

Penelitian ini bermanfaat bagi universitas sebagai dasar pengembangan layanan konseling kampus, peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa, penguatan kurikulum dan literasi kesehatan mental, serta upaya menjaga prestasi akademik dan membentuk citra institusi yang peduli terhadap kesehatan mental.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi serta informasi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan psikologi sosial terutama terkait dengan variabel *toxic relationship* dan variabel kesehatan mental