

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hubungan interpersonal merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan besar terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam konteks global, perubahan sosial yang cepat, meningkatnya individualisme, dan paparan media digital telah mengubah cara individu menjalin hubungan romantis maupun sosial. Fenomena ini menciptakan bentuk relasi baru yang tidak selalu sehat, salah satunya dikenal sebagai *toxic relationship*, yaitu hubungan yang menyebabkan tekanan emosional dan psikologis bagi salah satu atau kedua pihak (Reed dkk., 2022). Hubungan seperti ini tidak hanya terjadi dalam konteks kekerasan fisik, melainkan juga dalam bentuk manipulasi emosional dan kontrol sosial.

Di berbagai negara, prevalensi hubungan tidak sehat di kalangan anak muda menunjukkan tren yang meningkat. Laporan *World Health Organization* (2024) mengungkapkan bahwa sekitar 27% remaja dan dewasa muda pernah mengalami bentuk hubungan yang merugikan secara emosional, sosial, atau fisik. Fenomena serupa juga ditemukan di kawasan Asia Tenggara, di mana tekanan sosial dan stigma terhadap pembicaraan mengenai kesehatan mental membuat banyak individu bertahan dalam hubungan yang tidak sehat (UNFPA, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa isu *toxic relationship* menjadi masalah lintas budaya yang memerlukan perhatian serius.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2021), sekitar 74,6% mahasiswa pernah mengalami hubungan yang dianggap *toxic*. Hubungan *toxic* tidak selalu berupa kekerasan fisik, tetapi lebih banyak melibatkan kekerasan emosional dan psikologis seperti manipulasi emosional, perlakuan mendiamkan, cemburu berlebihan, serta pengendalian perilaku. Fenomena ini menjadi perhatian karena mahasiswa berada pada fase perkembangan identitas diri dan kemandirian emosional yang sangat rentan terhadap pengaruh hubungan interpersonal. Ketika hubungan romantis menjadi sumber tekanan, individu berisiko mengalami stres, penurunan kepercayaan diri, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya.

Tabel 1. 1 Survei awal indikasi toxic relationship pada mahasiswa

Kategori Jawaban	Frekuensi	Persentase
Sangat Setuju	9	29,0%
Setuju	15	48,4%
Netral	1	3,2%
Tidak Setuju	2	6,5%
Sangat Tidak Setuju	4	12,9%
Total	31	100%

Berdasarkan hasil survei awal yang diteliti oleh peneliti terhadap 31 responden yang berusia 18-25 tahun, dengan mayoritas mahasiswa perempuan lebih tinggi di banding mahasiswa laki-laki. Hasil juga menunjukkan bahwa terdapat 28 orang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Dari 28 responden yang menyatakan pernah atau sedang mengalami toxic relationship, usia 23 tahun muncul paling sering (8 orang), diikuti usia 22 tahun (7 orang). Karena itu, rata-rata usia responden yang mengalami toxic relationship berada di sekitar 22 tahun. Rata-rata responden mengalami indikasi *toxic relationship* pada hubungan yang sudah berlangsung sekitar 2–3 tahun.

Pada indikator yang diukur, sebagian besar responden cenderung setuju atau sangat setuju. Indikator yang paling menonjol adalah perasaan yang harus selalu menyesuaikan diri pada pasangan, takut menungkap pendapat, sering mendapat *silent treatment*, dan kesulitan mengakhiri hubungan meskipun menyadari hubungan tersebut merugikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* masih cukup tinggi di kalangan para mahasiswa, dan bentuknya banyak bersifat emosional serta psikologis.

Masalah utama dari hubungan *toxic* sering kali sulit dikenali oleh korban. Banyak mahasiswa tidak menyadari bahwa mereka sedang berada dalam hubungan yang tidak sehat karena perilaku *toxic* kerap dibungkus dengan alasan cinta, perhatian, atau pengorbanan. Kondisi ini menyebabkan individu bertahan dalam hubungan tersebut meskipun mengalami tekanan emosional yang mendalam. Dalam jangka panjang, hubungan *toxic* dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan mengganggu fungsi sosial serta akademik mahasiswa. Namun, meski dampaknya signifikan, perilaku mencari bantuan atau *help-seeking* di kalangan korban masih sangat rendah. Sebuah meta-analisis global menunjukkan bahwa hanya sekitar 28% mahasiswa yang benar-benar melakukan pencarian bantuan

profesional, sementara 41% lainnya hanya memiliki niat tanpa tindakan nyata (Zhao dkk., 2025). Di Indonesia, kondisi ini bahkan lebih mengkhawatirkan penelitian menemukan bahwa 68% individu dengan masalah psikologis, termasuk korban relasi tidak sehat, tidak atau jarang mencari bantuan kesehatan mental (Alfiatus Sholeha dkk., 2023). Selain itu, studi pada mahasiswa usia 18–24 tahun menunjukkan bahwa 71,6% lebih memilih bercerita kepada teman daripada konselor profesional, yang menandakan dominasi dukungan informal dan rendahnya keterlibatan layanan psikologis formal. Temuan lain dari Universitas Nusa Cendana juga menunjukkan bahwa meskipun 77,4% mahasiswa memiliki sikap positif terhadap kesehatan mental, masih ada 22,6% yang enggan mencari bantuan karena takut stigma dan penilaian sosial (Nirmala dkk., 2024). Data-data ini memperkuat bahwa perilaku *help-seeking* mahasiswa, terutama yang terjebak dalam toxic relationship, masih berada pada tingkat yang rendah dan membutuhkan perhatian penelitian lebih lanjut.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan karena sedang berada pada tahap perkembangan identitas diri dan eksplorasi relasi interpersonal. Dalam tahap ini, individu sering kali belum memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang matang dan mudah terjebak dalam relasi yang tidak sehat (Erikson, 1968). Ketika hubungan berubah menjadi sumber tekanan, mahasiswa membutuhkan keberanian dan kesadaran untuk mencari bantuan dari orang lain. Namun, perilaku mencari bantuan atau *Help Seeking* sering kali dihambat oleh rasa malu, takut dihakimi, atau kurangnya dukungan sosial (Komalasari & Hendriani, 2022).

Dalam banyak kasus, individu yang terlibat dalam hubungan *toxic* tidak segera menyadari bahwa dirinya sedang menjadi korban dari pola interaksi yang merugikan secara emosional. Hal ini disebabkan karena perilaku *toxic* sering kali hadir secara halus dan bertahap, dimulai dari perhatian berlebihan, posesivitas, hingga kontrol terhadap pikiran dan perilaku. Pada tahap awal, korban mungkin menafsirkan tindakan tersebut sebagai bentuk kasih sayang atau kepedulian, sehingga tidak menyadari bahwa perilaku itu merupakan bentuk manipulasi emosional. Menurut teori *cognitive dissonance* dari Festinger (1957), individu cenderung mempertahankan keyakinan bahwa hubungan mereka baik-baik saja

meskipun terdapat bukti yang menunjukkan sebaliknya, karena mengakui bahwa hubungan tersebut tidak sehat akan menimbulkan ketidaknyamanan psikologis.

Faktor budaya turut memperburuk situasi ini, terutama di masyarakat seperti Indonesia yang memiliki nilai kolektivistik dan menjunjung tinggi kesetiaan, pengorbanan, serta keharmonisan relasi. Nilai-nilai tersebut dapat membuat individu merasa bersalah ketika ingin mengakhiri hubungan yang tidak sehat, karena takut dianggap tidak setia atau egois. Perempuan, khususnya, sering kali menerima tekanan sosial yang lebih besar untuk mempertahankan hubungan meskipun mereka menjadi korban perilaku *toxic*, karena norma sosial menempatkan tanggung jawab emosional pada pihak perempuan untuk menjaga keutuhan hubungan (Utami, 2022). Akibatnya, tindakan kontrol dan manipulasi sering kali ditoleransi atas nama cinta, padahal secara psikologis justru merusak harga diri dan kesehatan mental korban.

Situasi tersebut menciptakan ketergantungan emosional yang membuat korban sulit mengambil keputusan yang rasional. Menurut *learned helplessness theory* (Seligman, 1975), individu yang terus gagal memperbaiki hubungan akhirnya mengembangkan rasa tidak berdaya dan berhenti berusaha mencari bantuan. Akibatnya, korban hubungan *toxic* mengalami ketidakstabilan emosional, kehilangan kendali diri, serta cenderung mengabaikan kesejahteraan psikologisnya. Kondisi ini mempertegas pentingnya peran dukungan sosial untuk membantu mahasiswa mengenali hubungan tidak sehat dan mendorong mereka melakukan perilaku meminta tolong.

Dampak dari hubungan *toxic* tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga dapat berpengaruh terhadap prestasi akademik dan hubungan sosial mahasiswa. Individu yang mengalami tekanan emosional akibat hubungan *toxic* cenderung menarik diri, kehilangan fokus belajar, dan mengalami kesulitan dalam mengelola waktu. Studi oleh *Mental Health America* (2023) melaporkan bahwa sekitar 30% mahasiswa yang berada dalam hubungan tidak sehat mengalami penurunan signifikan dalam performa akademik dan kesejahteraan emosional. Hal ini memperlihatkan bahwa hubungan *toxic* merupakan permasalahan sosial dan psikologis yang relevan untuk dikaji di lingkungan pendidikan tinggi.

Menurut Rickwood, dkk (2005), perilaku *help-seeking* merupakan proses kognitif dan emosional yang kompleks, di mana individu menyadari adanya masalah, menilai kebutuhan akan bantuan, kemudian memutuskan apakah akan mencari pertolongan dari pihak lain. Proses ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pribadi seperti persepsi diri, efikasi diri, dan tingkat stres, tetapi juga oleh faktor sosial seperti dukungan lingkungan dan norma budaya yang berlaku. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*, teori ini relevan karena menunjukkan bahwa keputusan untuk mencari bantuan sering kali bergantung pada seberapa besar individu merasa didukung oleh orang di sekitarnya serta sejauh mana mereka memandang pencarian bantuan sebagai tindakan positif, bukan tanda kelemahan.

Pada mahasiswa, perilaku *help-seeking* menjadi hal yang krusial karena kelompok ini berada pada masa transisi kehidupan yang penuh tekanan akademik, sosial, dan emosional. Erikson (1968) menyebut masa dewasa awal sebagai tahap *intimacy vs isolation*, di mana individu berusaha membangun hubungan yang sehat dan bermakna. Namun, banyak mahasiswa justru terjebak dalam hubungan yang bersifat *toxic*, yang memunculkan stres, kecemasan, bahkan gejala depresi. Dalam kondisi ini, *help-seeking* menjadi salah satu mekanisme penting untuk menjaga kesejahteraan mental, karena individu yang mampu mencari bantuan lebih dini akan memiliki peluang pemulihan yang lebih baik (Gulliver dkk., 2010). Sayangnya, banyak korban *toxic relationship* yang memilih diam atau menutupi kondisi mereka karena takut stigma dan rasa malu, yang pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa perilaku *help-seeking* di kalangan mahasiswa masih tergolong rendah. Hasil meta-analisis oleh (Nam dkk., 2013) menunjukkan bahwa hanya sekitar 25–30% mahasiswa yang mengalami masalah psikologis mencari bantuan profesional. Di Indonesia, angka ini bahkan lebih rendah penelitian oleh Ayu Dyah Hapsari (2023) mengungkap bahwa 68% mahasiswa dengan gejala stres atau kecemasan tidak atau jarang mengakses layanan kesehatan mental. Fenomena ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stigma sosial, kurangnya pemahaman mengenai kesehatan mental, serta preferensi

untuk mencari dukungan informal seperti teman atau pasangan dibandingkan profesional (Kurniawan dkk., 2023). Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa perilaku *help-seeking* bukan hanya persoalan pengetahuan, tetapi juga berkaitan erat dengan konteks sosial dan emosional individu.

Help seeking menjadi aspek yang sangat penting karena berperan dalam mencegah perburukan kondisi psikologis serta membantu individu mendapatkan intervensi yang tepat waktu. Ketika seseorang memilih untuk mencari pertolongan, baik dari layanan profesional maupun sumber informal, ia membuka peluang untuk memperoleh dukungan yang dapat mengurangi gejala emosional negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Bantuan profesional seperti konselor, psikolog, atau tenaga kesehatan mental lainnya telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan berbagai tekanan psikologis melalui intervensi yang terstruktur (Gulliver dkk., 2010). Di samping itu, bantuan informal seperti dukungan dari teman, keluarga, atau pasangan juga memiliki kontribusi signifikan, terutama bagi remaja dan dewasa muda yang sering kali merasa lebih nyaman untuk bercerita dan mencari penguatan emosional dari lingkungan terdekat mereka (Rickwood dkk., 2005). Dengan demikian, kombinasi antara bantuan profesional dan informal dapat membentuk jaringan dukungan yang komprehensif, sehingga membantu individu mengelola masalah psikologis secara lebih adaptif dan efektif.

Perilaku *help seeking* merupakan komponen penting dalam penanganan berbagai masalah psikologis maupun sosial karena tindakan ini menjadi pintu masuk bagi individu untuk memperoleh dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya. Ketika seseorang memiliki kemampuan dan keberanian untuk mencari bantuan, baik dari sumber formal maupun informal, ia memiliki peluang yang lebih besar untuk menemukan mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan atau permasalahan yang dialami. Kemampuan ini tidak hanya membantu mencegah masalah berkembang menjadi lebih berat, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan mental secara keseluruhan. Dalam konteks mahasiswa, perilaku *help seeking* menjadi semakin relevan mengingat fase perkembangan yang sarat dengan tuntutan akademik, dinamika

hubungan interpersonal, serta pencarian identitas diri. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku mencari bantuan sangat penting, baik sebagai dasar bagi penelitian maupun sebagai pijakan dalam merancang intervensi yang tepat sasaran. Pemahaman tersebut dapat membantu institusi pendidikan dan praktisi kesehatan mental merancang strategi yang lebih efektif untuk mendorong mahasiswa agar tidak ragu mencari pertolongan ketika menghadapi masalah psikologis.

Dalam konteks hubungan toxic, hambatan terhadap *help-seeking* bahkan lebih kompleks. Korban sering kali tidak menyadari bahwa mereka sedang berada dalam hubungan yang tidak sehat karena perilaku manipulatif pasangan sering dibungkus dengan dalih cinta atau perhatian. Ketergantungan emosional dan rasa takut kehilangan juga membuat korban sulit mengambil keputusan untuk mencari bantuan (Akhtar & Malik, 2016). Rasa malu, penyangkalan, serta kekhawatiran terhadap penilaian sosial semakin memperkuat keengganan tersebut. Sejalan dengan penelitian oleh Vogel dkk. (2006), faktor *self-stigma* memiliki pengaruh besar terhadap penundaan atau penolakan mencari bantuan. Dalam hal ini, *help-seeking* bukan sekadar keputusan rasional, melainkan hasil dari interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan budaya.

Secara teoretis, perilaku *help-seeking* dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991). Menurut teori ini, niat individu untuk mencari bantuan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol diri. Individu dengan sikap positif terhadap pencarian bantuan, yang merasa didukung secara sosial, dan percaya diri terhadap kemampuannya untuk mencari pertolongan, akan lebih mungkin bertindak untuk mengakses bantuan profesional. Dalam konteks ini, dukungan sosial memiliki peran sentral karena dapat memperkuat norma subjektif dan mengurangi hambatan psikologis yang muncul. Selain itu, teori *Social Support Buffering Hypothesis* (Cohen & Wills, 1985) menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang dapat mengurangi dampak negatif stres, sekaligus meningkatkan kecenderungan individu untuk mencari pertolongan.

Gulliver, dkk (2010) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa didukung secara emosional menunjukkan niat lebih tinggi untuk mencari bantuan dibandingkan mereka yang merasa terisolasi. Hasil serupa ditemukan oleh Czyz., dkk (2013), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan penting dalam mendorong mahasiswa untuk mengakses layanan konseling, terutama bagi mereka yang berisiko mengalami depresi atau ideasi bunuh diri. Penelitian di Indonesia oleh Widyastuti dan Syafiq (2021) juga memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk mendatangi layanan konseling kampus dibandingkan mereka yang merasa kurang didukung. Hal ini memperkuat pandangan bahwa perilaku *help-seeking* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor personal, tetapi juga oleh kualitas hubungan sosial di sekitar individu.

Dengan demikian, perilaku *help-seeking* pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* menjadi isu yang sangat relevan untuk diteliti karena memiliki implikasi langsung terhadap kesejahteraan psikologis, keberfungsian sosial, dan kemampuan akademik. Rendahnya tingkat pencarian bantuan menunjukkan adanya hambatan struktural dan psikologis yang belum terpecahkan, seperti minimnya dukungan sosial yang efektif dan kuat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana dukungan sosial berpengaruh terhadap perilaku *help-seeking* mahasiswa yang mengalami hubungan toxic, sekaligus menjadi dasar bagi intervensi psikologis dan kebijakan kampus dalam memperkuat jejaring dukungan sosial yang sehat dan responsif.

Penelitian terkini juga memperkuat peran dukungan sosial dalam meningkatkan perilaku *help-seeking*. Misalnya, hasil studi Czyz dkk., (2013) menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sebaya berhubungan signifikan dengan meningkatnya pencarian bantuan profesional pada mahasiswa yang mengalami tekanan emosional. Penelitian lain oleh Han dkk., (2018) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif stigma terhadap intensi *help-seeking*. Sementara itu, dalam konteks mahasiswa Indonesia, penelitian oleh Widyastuti dan Syafiq (2021) membuktikan bahwa individu yang memiliki persepsi tinggi terhadap dukungan sosial menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk

berkonsultasi dengan konselor kampus ketika menghadapi masalah personal atau relasi romantis. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa *help-seeking* tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial yang melingkupi individu.

Konsep dukungan sosial telah lama menjadi fokus kajian dalam psikologi sosial dan kesehatan mental. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap sejauh mana ia merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang memberikan bantuan emosional, instrumental, maupun informasional. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap stres psikologis, yang dikenal dengan istilah *buffering hypothesis*, yaitu gagasan bahwa dukungan sosial dapat “menyaring” atau mengurangi efek negatif stres terhadap kesejahteraan individu.

Bentuk dukungan sosial sendiri sangat beragam, mencakup dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan rasa nyaman; dukungan instrumental berupa bantuan materi, tenaga, atau layanan praktis; dukungan informatif dalam bentuk nasihat, panduan, atau pemberian pengetahuan; serta dukungan penilaian (*appraisal support*) yang membantu individu memahami, menilai, dan mengevaluasi situasi yang dihadapi secara lebih objektif (House, 1981). Keragaman bentuk dukungan ini memberikan fleksibilitas bagi individu untuk memperoleh bantuan yang paling sesuai dengan permasalahan yang dialaminya. Ketika seseorang dapat mengakses berbagai jenis dukungan tersebut, kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologisnya cenderung meningkat karena ia tidak merasa menghadapi permasalahan seorang diri. Dengan demikian, keberagaman dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menavigasi tekanan psikologis secara lebih efektif dan mendukung proses pengambilan keputusan, termasuk dalam perilaku *help seeking*.

Dalam konteks hubungan toxic, teori Cohen & Wills (1985) sangat relevan karena mahasiswa yang mengalami tekanan emosional dari pasangan sering kali membutuhkan sistem dukungan eksternal untuk mempertahankan keseimbangan psikologisnya. Dukungan emosional dari teman, keluarga, maupun lembaga kampus dapat membantu korban mengenali bahwa mereka sedang berada dalam hubungan yang tidak sehat. Selain itu, dukungan informasional seperti

nasihat, edukasi, dan rujukan profesional juga berperan penting dalam mendorong individu untuk mengambil keputusan adaptif, termasuk mencari pertolongan formal.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti stabilitas emosional, tingkat stres, gejala depresi, dan kecemasan, terbukti sangat dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas hubungan interpersonal yang memberikan rasa aman serta penerimaan. Thoits (2011) menegaskan bahwa dukungan sosial yang efektif tidak hanya sekadar menyediakan bantuan praktis, tetapi juga membangun koneksi emosional yang mampu menumbuhkan rasa keterhubungan, penghargaan diri, dan persepsi bahwa seseorang tidak menghadapi masalahnya seorang diri. Hubungan yang suportif ini mampu memperkuat kompetensi diri individu dalam mengelola tantangan, sehingga berkontribusi pada peningkatan resiliensi. Oleh karena itu, individu yang menerima dukungan sosial secara memadai cenderung lebih mampu menahan tekanan hidup, merespons stres secara adaptif, serta mempertahankan kondisi kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan mereka yang kurang memperoleh dukungan.

Selain itu, dukungan sosial menjadi faktor pelindung bagi mahasiswa dan dewasa muda yang sedang berada pada fase transisi perkembangan. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, perubahan lingkungan sosial, hingga dinamika hubungan interpersonal. Penelitian Eisenberg, Golberstein, dan Gollust (2007) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami distress psikologis dan cenderung menghindari perilaku adaptif seperti mencari bantuan profesional. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga memengaruhi perilaku coping dan pengambilan keputusan.

Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri lebih besar untuk mencari bantuan dibandingkan mereka yang merasa tidak memiliki dukungan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ozdemir & Yazici (2018) yang menemukan bahwa dukungan sosial berperan signifikan

dalam meningkatkan perilaku *help-seeking* dan strategi koping di kalangan mahasiswa. Dukungan sosial juga membantu individu menurunkan rasa takut akan stigma, memperkuat kepercayaan diri, serta meningkatkan persepsi bahwa mencari bantuan merupakan tindakan adaptif, bukan tanda kelemahan.

Dukungan sosial terbukti memiliki peran signifikan dalam meningkatkan *self-efficacy* dan perasaan kompeten individu. Ketika seseorang merasa didukung, ia memiliki keyakinan lebih besar bahwa dirinya mampu menghadapi permasalahan yang tengah dialami (Bandura, 1997). Kondisi ini membuat individu lebih berani mengungkapkan masalah, mencari bantuan, dan melakukan tindakan adaptif lainnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan perasaan isolasi, ketidakberdayaan, dan ketakutan untuk mengakses pertolongan, sehingga memperburuk kondisi emosional dan psikologis.

Konteks budaya juga turut memengaruhi bagaimana dukungan sosial dipersepsikan dan dimaknai. Dalam budaya kolektivistik seperti di Indonesia, dukungan sosial sering datang dari keluarga, teman dekat, dan komunitas. Menurut Triandis (1995), individu dalam budaya kolektivistik sangat bergantung pada relasi interpersonal, sehingga kualitas hubungan sosial memiliki dampak besar pada kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, ketika individu berada dalam lingkungan sosial yang hangat dan suportif, mereka cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik.

Secara keseluruhan, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan kemampuan adaptif, serta membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Oleh karena itu, dukungan sosial perlu dipahami tidak hanya sebagai fenomena interpersonal, tetapi juga sebagai variabel psikologis penting yang memengaruhi bagaimana individu merespons stres dan mengambil keputusan, termasuk dalam perilaku pencarian bantuan (*Help Seeking*), coping, dan regulasi emosi. Pemahaman mendalam tentang dukungan sosial menjadi penting terutama dalam penelitian-penelitian yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, hubungan interpersonal, dan faktor-faktor risiko psikologis lainnya.

Dukungan sosial (menurut Cohen & Wills, 1985) berfungsi sebagai faktor eksternal yang memperkuat niat dan perilaku mencari bantuan (menurut Rickwood dkk., 2005). Dalam kerangka konseptual penelitian ini, semakin tinggi persepsi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *help-seeking* dalam menghadapi permasalahan emosional akibat hubungan toxic.

Selain faktor individu dan sosial, grade atau peringkat serta status akreditasi perguruan tinggi juga turut memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa dan kecenderungan mereka untuk mencari bantuan. Perguruan tinggi dengan peringkat tinggi atau akreditasi unggul umumnya memiliki sumber daya yang lebih memadai, termasuk unit layanan konseling profesional, program *peer support*, serta kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap isu kesehatan mental. Sebaliknya, pada perguruan tinggi dengan grade menengah atau yang masih dalam tahap pengembangan, ketersediaan layanan formal seringkali terbatas, literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa relatif rendah, dan stigma terhadap pencarian bantuan masih kuat. Kondisi ini membuat mahasiswa di kampus tersebut lebih bergantung pada dukungan sosial informal (teman dan keluarga) ketika menghadapi permasalahan emosional, termasuk toxic relationship.

Di Provinsi Jawa Timur, terdapat variasi yang cukup besar dalam grade perguruan tinggi, mulai dari universitas terkemuka dengan layanan kesehatan mental yang terstruktur hingga perguruan tinggi regional yang masih mengembangkan infrastruktur dukungan psikologis. Variasi grade universitas ini menjadi relevan karena dapat memengaruhi sejauh mana dukungan sosial yang diterima mahasiswa benar-benar mendorong perilaku *help seeking*, baik secara formal maupun informal. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku *help seeking* pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship di Jawa Timur tidak hanya penting dari sisi psikologis individu, tetapi juga memiliki implikasi praktis terkait penguatan ekosistem dukungan di perguruan tinggi dengan berbagai grade. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi kampus, khususnya yang masih mengembangkan layanan

konseling, untuk merancang program yang lebih sensitif terhadap kebutuhan mahasiswa yang berada dalam hubungan tidak sehat.

Namun belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan dukungan sosial dengan perilaku help seeking pada mahasiswa korban toxic relationship di Indonesia. Oleh karena itu, integrasi antara kedua teori ini memberikan dasar konseptual yang kuat untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku pencarian bantuan pada mahasiswa yang mengalami hubungan toxic secara kuantitatif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku help seeking pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap perilaku help seeking pada mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk mengembangkan model konseptual baru mengenai bagaimana dukungan sosial mendorong seseorang mencari bantuan dalam hubungan *toxic*, baik yang bersifat nonfisik maupun fisik. Kajian ini juga berpotensi memperkaya penelitian-penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan mental, relasi interpersonal, dan intervensi psikologis berbasis komunitas. Temuan empiris dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan teori interaksi sosial yang lebih kontekstual dengan budaya Indonesia, khususnya terkait dinamika hubungan romantis dan kesejahteraan emosional mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencari bantuan ketika berada dalam hubungan yang tidak sehat, serta mendorong mereka untuk membangun lingkungan sosial yang aman dan mendukung secara emosional.

2. Bagi pihak instansi

Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling, kebijakan kampus, atau program pencegahan yang berfokus pada peningkatan rasa aman psikologis dan penurunan stigma terhadap perilaku mencari bantuan.

3. Bagi konselor dan psikolog Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun intervensi psikologis yang lebih efektif dan sensitif terhadap konteks sosial mahasiswa, khususnya mereka yang mengalami tekanan emosional akibat *toxic relationship*.

4. Bagi masyarakat umum

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam membentuk pemahaman bahwa mencari bantuan psikologis bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk kesadaran diri dan langkah adaptif untuk mencapai kesejahteraan mental.