

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DAN *SELF-ESTEEM* MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Ainun Nur Isliani Asis^{1*}, Farida Aryani², Fitriana³

Universitas Negeri Makassar^{1*,2,3}

) Corresponding author, e-mail : ainunnurislianiasis@gmail.com^{1}, farida.aryani@unm.ac.id², fitria0789_na@unm.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between psychological well-being and self-esteem among Guidance and Counseling students who experience toxic relationships at Makassar State University. The study uses a quantitative approach with a correlational research design. The population of this study consists of 215 Guidance and Counseling (GC) students who are in dating relationships, while the sample was selected using a non-probability technique with a purposive sampling method. The sample in this study includes 142 GC students who experience toxic relationships. The research instruments consist of a toxic relationship scale (Fuller), a psychological well-being scale (Ryff), and a self-esteem scale (Rosenberg), all of which have undergone validity and reliability testing. The results of the study indicate that there is no significant difference between male and female students in terms of levels of psychological well-being or self-esteem. Based on the comparative test results, there is no significant difference between male and female Guidance and Counseling students regarding their levels of psychological well-being and self-esteem. This finding emphasizes that the phenomena of toxic relationships, psychological well-being, and self-esteem are not solely determined by gender, but are influenced by personal, emotional, social, and environmental factors.

Keywords

Psychological well-being, Self-esteem, Toxic Relationship

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Psychological well-being* dengan *Self-esteem* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mengalami *Toxic Relationship* di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah 215 mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) yang berpacaran, sedangkan pengambilan sampel ini menggunakan *teknik non-probability* dengan metode *Purposive Sampling*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 142 Mahasiswa Bk yang mengalami *toxic relationship*. Instrumen penelitian ini berupa skala *toxic relationship* (Fuller), skala *Psychological well-being* (Ryff), serta skala *self-esteem* (Rosenberg) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat *Psychological well-being* maupun *self-esteem*. Dari Hasil Uji Perbandingan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa Bimbingan dan konseling (BK) laki-laki dan perempuan dalam hal tingkat *Psychological well-being* maupun *self-esteem*. Hal ini menegaskan bahwa fenomena *toxic relationship*, *Psychological well-being* dan *self-esteem* tidak semata-mata ditentukan oleh gender melainkan oleh faktor personal, emosional, sosial, dan lingkungan.

Kata Kunci

Psychological well-being, Self-esteem, Toxic Relationship

Cara mengutip: Asis, A. N. I., Aryani, F., & Fitriana, F. (2025). The Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Esteem Among Guidance and Counseling Students Experiencing Toxic Relationships at Makassar State University. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 13(1), 55-65. <https://doi.org/10.29407/nor.v13i1.28403>

PENDAHULUAN

Hubungan interpersonal dalam konteks pacaran tidak selalu berlangsung secara harmonis. Dalam menjalin hubungan, berbagai permasalahan dapat muncul secara berulang dan tanpa disadari. Pada kalangan mahasiswa, permasalahan yang dialami sering kali bersumber dari dinamika hubungan pacaran yang dijalani. Dalam relasi tersebut individu tidak jarang mengalami perlakuan yang merugikan atau bersikap kasar dari pasangan. Kondisi ini dapat berdampak pada aspek kehidupan mahasiswa, karena hubungan pacaran yang dijalani telah berkembang menjadi relasi yang tidak seimbang dan tidak sehat yang dikenal sebagai *Toxic Relationship* (Putra & Tyas, 2023).

Toxic Relationship merupakan suatu fenomena yang sangat umum kita saksikan di era saat ini. Fenomena perilaku Hubungan Beracun ini menghasilkan dampak negatif dan tidak baik bagi salah satu atau bahkan kedua pasangan, dan Hubungan Beracun ini juga dapat muncul di berbagai kalangan masyarakat serta membawa konsekuensi yang berkepanjangan (Priscilia et al., 2023). Hal ini dapat terjadi pada individu di sekitar kita, baik itu rekan, sahabat, orang tua, atau bahkan kita sendiri. Terdapat sejumlah orang yang tidak menyadari bahwa mereka terjebak dalam hubungan yang merugikan. Namun, ada juga yang menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan yang toksik. Walaupun demikian, mereka tetap tidak bisa menghindari dari situasi tersebut karena berbagai alasan.

Wulandari (2019) mengatakan bahwa *Toxic Relationship* merupakan jenis interaksi yang dapat menimbulkan bahaya karena efeknya tidak hanya merugikan secara emosional, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental individu secara keseluruhan. Jenis hubungan ini tidak hanya terjadi pada kalangan muda, tetapi juga suami istri di berbagai fase kehidupan mereka. Walaupun berdampak negatif, banyak orang yang masih memilih untuk tetap berada didalam hubungan tersebut, terutama wanita. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Horwitz dan skiff, yang menunjukkan bahwa wanita cenderung bertahan dalam hubungan yang tidak sehat meskipun mereka menghadapi tekanan mental (Sari, 2018). Pada hubungan *Toxic Relationship* komunikasi biasanya berlangsung secara sepihak dan munculnya sikap kepemilikan yang ekstrem, bahkan ada keinginan yang mendetail untuk mengetahui aktivitas pasangan (Wulandari, 2021).

Adapun Survei awal yang di lakukan oleh peneliti pada tanggal 28 februari – 04 maret 2025 dengan menyebarkan angket Toxic Relationship di setiap ketua angkatan prodi Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengetahui apakah ada diantara mahasiswa/i Bk yang mengalami *Toxic Relationship* dan hasil menunjukkan bahwa 55,9% Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) pernah berada di dalam hubungan yang membuat mereka tidak nyaman, takut, dan terjebak, 48,5% merasa tidak dihargai, diabaikan dan diremehkan, 45,6% kehilangan kepercayaan diri, 44,9% merasa sulit memutuskan hubungan, merasa takut kehilangan, 40,6% merasa kehilangan kendali atas diri sendiri, dan 51,9% Mahasiswa Bk pernah mengalami hubungan yang tidak sehat/ *Toxic Relationship*.

Secara fisik, umumnya akan tampak pada tubuh individu yang menjadi sasaran dengan adanya lebam, memar, cedera, goresan, serta patah tulang. Sedangkan dari perspektif

psikologis, seseorang dapat mengalami kondisi seperti depresi, stres, kecemasan, rasa takut terhadap bayangan kekerasan, kesulitan dalam berkonsentrasi, ketidakpercayaan pada diri sendiri maupun orang lain, perasaan bersalah, serta tingkat depresi yang meningkat yang dapat mendorong munculnya keinginan untuk melakukan bunuh diri yang dapat berdampak pada *Psychological well-being* (Safitri & Sama'i, 2022)

Psychological well-being menurut ahli merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kebahagiaan, yang terlihat dari tingkat kepuasan hidup dan ketiadaan gejala depresi (Istayana, 2022). Hal ini didorong oleh keberadaan fungsi psikologis yang baik, seperti penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, tujuan hidup yang jelas, pertumbuhan pribadi, serta kemampuan menguasai aspek lingkungan ekonomi. (Munandar et al., 2020). Dalam pengertian lain, dapat dimaknai bahwa *Psychological well-being* dapat di gambarkan sebagai kesehatan psikologis positif individu yang ditandai dengan terpenhnya fungsi psikologi positif (Sekarini et al., 2020).

Psychological well-being menurut ahli merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kebahagiaan, yang terlihat dari tingkat kepuasan hidup dan ketiadaan gejala depresi (Istayana, 2022). Hal ini didorong oleh keberadaan fungsi psikologis yang baik, seperti penerimaan diri, hubungan sosial yang baik, tujuan hidup yang jelas, pertumbuhan pribadi, serta kemampuan menguasai aspek lingkungan ekonomi. (Munandar et al., 2020). Dalam pengertian lain, dapat dimaknai bahwa *Psychological well-being* dapat di gambarkan sebagai kesehatan psikologis positif individu yang ditandai dengan terpenhnya fungsi psikologi positif (Sekarini et al., 2020).

Psychological Well-Being (PWB) merupakan aspek penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. PWB menggambarkan kondisi kesejahteraan mental yang mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan sosial yang baik, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang secara pribadi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat PWB remaja masih berada pada kategori sedang hingga rendah, ditandai dengan kurangnya ketahanan menghadapi tekanan sosial, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, serta rendahnya kesadaran terhadap potensi diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan PWB melalui pendekatan yang relevan, termasuk pendekatan berbasis budaya yang dapat membantu remaja menghadapi tantangan kehidupan secara lebih optimal (Latif et al., 2025)

Self-esteem merupakan salah satu elemen dalam pembentukan identitas yang dapat memberikan dampak luas pada sikap dan perilaku individu (khasanah et al 2020). Maslow mengidentifikasi harga diri sebagai salah satu kebutuhan mendasar manusia yang tersusun dalam sebuah hierarki, walaupun pemenuhannya tidak selalu harus mengikuti urutan tersebut secara ketat. Dalam mengatasi hierarki harga diri, terdapat dua kategori kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia, yaitu kebutuhan akan harga diri dan kebutuhan atas pengakuan dari orang lain. Harga diri mencakup kebutuhan untuk percaya pada diri sendiri, mendapatkan pengakuan, mandiri, dan memiliki kebebasan. Sementara itu, pengakuan dari orang lain

mencakup penerimaan, penghargaan, perhatian, serta pengakuan (Safitri & Sama'i, 2022). Individu membutuhkan *Self-esteem* yang positif agar sukses dalam bidang akademis, hubungan sosial, dan kesehatan mental. (Harum, 2022)

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hasil analisis yang dilakukan, ternyata didapati bahwa dukungan sosial dan *Psychological well-being* tidak memiliki hubungan. Namun, dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *Toxic Relationship* serta *Toxic Relationship* memiliki hubungan dengan *Psychological well-being*. Hal ini menunjukkan indikasi bahwa terdapat hubungan positif yang moderat antara *Psychological well-being* dan *Toxic Relationship*, dan hubungan negatif yang mode erat antara *psychological wellbeing* dan dukungan social (Zahroh et al., 2024). Penelitian sebelumnya oleh (Septiandinny 2022, Ananda et al., 2022), menunjukkan adanya hubungan antara *Psychological well-being* dan *Self-esteem*. Perempuan dengan *Psychological wellbeing* yang rendah memiliki *Self-esteem* yang rendah pula, khususnya dalam konteks hubungan yang penuh dengan tekanan.

Sejauh ini belum ada secara khusus yang mengkaji hubungan antara *Psychological well-being* dan *self-esteem* pada mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) yang mengalami *toxic relationship* di Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini penting dilakukan karena *Toxic Relationship* dapat menimbulkan dampak psikologis yang mendalam bagi individu yang terlibat. Dalam hubungan beracun, seseorang mungkin merasa tertekan, terisolasi, merasa rendah diri, atau bahkan mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Meneliti hubungan antara *Psychological well-being* dan *Self-esteem* membantu untuk memahami sejauh mana hubungan tersebut dapat merusak kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Psychological well-being* dengan *Self-esteem* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mengalami *Toxic Relatinship* di Universitas Negeri Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi dari penelitian ini adalah 215 mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) yang berpacaran, sedangkan pengambilan sampel ini menggunakan teknik non-probability dengan metode *Porpositive Sampling*, ditemukan sebanyak 142 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dengan kriteria mahasiswa mengalami *mental abuse* ringan hal ini mencakup perilaku manipulatif seperti 1). sindrian, 2). *gaslighting* halus, 3). kontrol sosial-digital terbatas, 4). *silent treatment*, 5). kritik merendahkan yang di balut lelucon (Azzahra & Rahmawati, 2025). Jadi, sampel dari penelitian ini sebanyak 142 Mahasiswa Bk.

Instrumen penelitian ini berupa skala *toxic relationship* (Fuller), skala *Psychological well-being* (Ryff), serta skala *self-esteem* (Rosenberg) yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik pengumpulan data ini dilakukan dengan cara tidak langsung dengan peneliti menyebarkan 3 skala pengukuran. Skala yang digunakan sebagai instrumen penelitian adalah skala likert untuk mengukur *Toxic Relationship* (Fuller) yang di adaptasi oleh (Septiandinny, 2022), *Psychological well-being* (Ryff) yang di adaptasi oleh (Aryani & Umar, 2022) dan *Self-esteem* (Rosenberg) yang di adaptasi oleh (Ananda et al., 2022). Analisis data yang digunakan

dalam penelitian ini meliputi analisis data deskriptif, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji hipotesis diantaranya uji koefisien determinasi, uji Simultan (Uji F), dan uji parsial (Uji T).

HASIL

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi jumlah responden (N), nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), standar deviasi, serta distribusi frekuensi (rendah, sedang, tinggi) dari masing-masing variabel penelitian yaitu, *Psychological well-being* (X1), *Self-esteem* (X2), dan *Toxic Relationship* (Y) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengalami *Toxic Relationship*.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	Descriptive Statistics				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Psychological well-being</i>	142	56	166	118,21	17,073
<i>Self-esteem</i>	142	49	112	84,38	11,585
<i>Toxic Relationship</i>	142	50	118	77,86	14,496
Valid N (listwise)	142				

Berdasarkan tabel diatas nilai rata-rata (mean) variabel *Psychological wellbeing* sebesar 118,21 dengan nilai minimum 56 dan maksimum 166 menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa BK yang mengalami *Toxic Relationship* berada pada kategori sedang hingga tinggi. Nilai standar deviasi sebesar 17,073 mengindikasikan adanya variasi yang cukup besar antara responden Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mengalami *Toxic Relationship*, sebagian besar masih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologisnya melalui kemampuan, penerimaan diri dan dukungan sosial yang baik

Variabel *Self-esteem* memiliki rata-rata (mean) sebesar 84,38, dengan nilai minimum 49 dan maksimum 112. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat harga diri mahasiswa BK yang mengalami *Toxic Relationship* berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 11,585 menandakan bahwa terdapat perbedaan tingkat harga diri antar responden. Berdasarkan teori Resenberg (1965), individu dengan harga diri tinggi memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri dan merasa layak untuk dihargai. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami hubungan yang tidak sehat, mahasiswa BK tetap memiliki pandangan yang cukup positif terhadap dirinya sendiri, meskipun sebagian lainnya mulai mengalami penurunan harga diri akibat pengalaman negatif dalam hubungan tersebut.

Variabel *Toxic Relationship* memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 77,86, dengan nilai minimum 50 dan maksimum 118. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat pengalaman mahasiswa BK terhadap hubungan yang tidak sehat berada pada kategori sedang. Nilai standar deviasi sebesar 14,496 menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup besar dalam intensitas *Toxic Relationship* yang dialami oleh masing-masing responden. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa mengalami bentuk atau tingkat *Toxic Relationship* yang sama. Sebagian mahasiswa mungkin mengalami perilaku toksik dalam bentuk kontrol atau manipulasi ringan, sementara sebagian lainnya mengalami bentuk yang lebih berat seperti kekerasan emosional atau perlakuan merendahkan.

Untuk mengetahui hubungan antara *Psychological well-being* (X1) dan *Self-esteem* (X2) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengalami *Toxic Relationship* (Y) di Universitas Negeri Makassar maka perlu di lakukan uji f (simultan). Uji f dilakukan untuk membuktikan atau mengetahui hubungan secara bersama-sama variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel independent (X) secara simultan dapat di katakan mempengaruhi variabel dependent(Y) jika tingkat signifikansinya $< 0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji F Analisis Linear berganda *Psychological well-being* dan *self esteem* terhadap *Toxic relationship*

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	575,146	2	287,573	1,376	,256 ^b
	Residual	29052,038	139	209,007		
	Total	29627,183	141			

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $F = 1,376$ dengan signifikansi (Sig) = $0,256 > 0,05$. Dengan demikian disimpulkan bahwa *Psychological well-being* dan *self-esteem* secara simultan memiliki kaitan yang tidak berarti (insignifikan) terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK). Artinya, kedua variabel tersebut tidak secara bersama-sama memiliki pengaruh yang berarti terhadap tingkat keterlibatan mahasiswa dalam hubungan yang tidak sehat.

Setelah diketahui hasil simultan variabel independent terhadap variabel dependent melalui hasil uji f maka langkah selanjutnya adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau proporsi hubungan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya hubungan tersebut dapat dilihat melalui uji koefisien Determinasi. Uji ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar variasi perubahan pada variabel terikat dapat dijelaskan oleh variabel bebas yang digunakan dalam model penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi Analisis linear berganda *Psychological well-being* dan *self esteem* terhadap *Toxic relationship*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,139 ^a	,019	,005	14,457

Berdasarkan output SPSS, diperoleh nilai $R = 0,139$, dan $Adjusted R^2 = 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi *Psychological well-being* dan *Self-esteem* terhadap *Toxic Relationship* sebesar 1,9%, sedangkan 98,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai R yang rendah menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen tergolong lemah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis peneliti diperoleh temuan bahwa *Psychological well-being* dan *Self-esteem* secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Psychological well-being* dan *Self-esteem* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) yang mengalami *Toxic Relationship*. Berdasarkan

hasil analisis data hipotesis tersebut ditolak. Penolakan hipotesis ini dapat dijelaskan melalui perspektif teoritis bahwa situasi *Toxic Relationship*, *Psychological well-being* mahasiswa BK lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal dan konsektual, seperti tekanan emosional dalam hubungan, konflik interpersonal, serta ketidakmampuan menetapkan batasan relasi, dibandingkan oleh faktor internal berupa *Self-esteem*. Meskipun sebagian mahasiswa memiliki *Self-esteem* yang cukup, hal tersebut tidak cukup kuat untuk mempertahankan atau meningkatkan *Psychological well-being* mereka ketika berada dalam hubungan yang tidak sehat.

Toxic relationship merupakan bentuk relasi interpersonal yang ditandai oleh pola perilaku tidak sehat seperti kontrol berlebihan, manipulasi emosional, gaslighting, ketergantungan emosional, serta konflik yang berulang. Pola tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berkepanjangan, sehingga dalam jangka waktu tertentu dalam menurunkan kesejahteraan psikologis dan melemahkan harga diri individu (Oktaviona, 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *Psychological well-being* mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) tidak secara langsung dipengaruhi oleh tinggi-rendahnya *Self-esteem* mereka. Dengan kata lain, meskipun sebagian mahasiswa memiliki *Self-esteem* yang cukup baik, hal tersebut belum tentu menjamin *Psychological well-being* yang tinggi.

Menurut teori Rosenberg (1965), *Self-esteem* merupakan evaluasi diri yang berpengaruh terhadap bagaimana seseorang menilai kehidupan secara positif atau negatif. Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada mahasiswa BK di Universitas Negeri Makassar hubungan tersebut tidak signifikan. Secara teoritis, *self-esteem* berhubungan erat dengan *Psychological well-being* (Ryff, 1989). Oleh karena itu, dalam konteks mahasiswa BK yang mengalami *toxic relationship*, kesejahteraan psikologis mereka lebih banyak ditentukan oleh kemampuan dalam mengenali dan mengelola dinamika hubungan yang tidak sehat, serta dukungan sosial yang diterima, dibandingkan oleh *Self-esteem* semata (Ady, 2022).

Hal ini bisa dijelaskan oleh faktor lain seperti dukunga sosial, stress akademik, kebutuhan emosional, harapan, trauma bonding, ketergantungan pada validasi eksternal dan, lingkungan sosial “di luar sadar” yang artinya, seseorang bisa secara rasional merasa baik tetapi tetap tertarik pada dinamika relasi yang tidak sehat (Knee et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological well-being* dan *self-esteem* mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) di Universitas Negeri Makassar perlu dilengkapi dengan kemampuan mengenali batas sehat, sadar terhadap dinamika abuse/manipulasi, dukungan sosial yang sehat, dan kemampuan regulasi emosi agar bisa mengambil keputusan lebih sehat.

Ada beberapa mahasiswa BK yang mengalami *toxic relationship* membuat *Psychological well-being* serta *self-esteem* menurun itu disebabkan oleh adanya faktor dari lingkungan yang tidak mendukung, hal ini juga bisa terjadi karena mahasiswa tersebut terlalu menutup diri dan kurang bersosialisasi pada lingkungan sekitarnya seperti keluarga dan pertemanan. Adapula mahasiswa Bk yang memiliki *Self-esteem* yang tinggi namun *Psychological well-being* menurun hal itu disebabkan oleh adanya dorongan dari diri sendiri

yang mampu menerima diri sendiri dalam keadaan apapun, mereka berusaha agar tetap kuat meskipun secara psikologis mereka lemah.

Penelitian oleh (Ahmad et al., 2025) juga menemukan bahwa meskipun *Self-esteem* merupakan faktor penting, pengaruhnya terhadap *Psychological well-being* menjadi lemah ketika individu menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan kurang memiliki dukungan emosional. Selain itu, kondisi lingkungan sosial dan pengalaman interpersonal yang negatif dapat menciptakan disonansi antara persepsi diri dengan kenyataan emosional yang dialami. Artinya, seseorang dapat menilai dirinya secara positif (memiliki *Self-esteem* tinggi), namun tetap merasakan ketidakstabilan emosional akibat kurangnya rasa aman dalam hubungan interpersonal.

Hal ini sejalan dengan (Putri et al., 2025) Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang berarti antara harga diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami hubungan toksik. Lebih lanjut, hasil penelitian menegaskan bahwa harga diri memiliki kaitan yang signifikan dan positif dengan setiap aspek dari kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, harga diri berperan sebagai faktor pendukung yang kuat dalam meningkatkan maupun memperparah tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terkena dampak hubungan toksik. Namun Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan konseling (BK) hasil ini menjadi menarik karena secara teoritis mahasiswa BK dibekali dengan pengetahuan mengenai kesehatan mental, pengelolaan emosi, serta hubungan interpersonal yang sehat. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan-pengetahuan dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki tidak secara otomatis membuat mahasiswa BK terbebas dari *toxic relationship*.

Rendahnya kontribusi *psychological well-being* dan *self-esteem* terhadap *toxic relationship* mengindikasikan adanya variabel lain yang lebih dominan, seperti attachment style, pengalaman masa lalu, pola komunikasi, kontrol pasangan, dukungan sosial, dan norma budaya. Penelitian oleh Rahmawati et.al (2024) menyatakan bahwa attachment tidak aman dan ketergantungan emosional merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap keterlibatan dalam *toxic relationship* dibandingkan *self-esteem* dan *psychological well-being*.

Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini belum menunjukkan hubungan yang signifikan. Tetapi hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa upaya pencegahan *toxic relationship* perlu menjadi bagian dari pengembangan kesehatan mental mahasiswa, termasuk melalui edukasi relasi sehat dan penguatan keterampilan interpersonal. Meskipun memiliki banyak implikasi baik secara praktis maupun teoritis, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah lingkup subjek yang terbatas pada mahasiswa Bimbingan dan konseling di Universitas Negeri Makassar sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, ketergantungan pada instrumen *self-report* memungkinkan adanya bias subjektivitas dari responden terkait kondisi psikologis mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disusun oleh peneliti, *Psychological well-being* dan *self-esteem* secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK). Artinya, kedua variabel tersebut tidak secara bersama-sama memiliki pengaruh yang berarti terhadap tingkat keterlibatan mahasiswa dalam hubungan yang tidak sehat.

Dengan demikian saran yang bisa disampaikan antara lain untuk, mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran diri dan refleksi pribadi terhadap dinamika hubungan yang dijalani, baik hubungan pertemanan maupun hubungan romantis. Meskipun memiliki pengetahuan teoritis mengenai hubungan yang tidak sehat, hal tersebut belum cukup tanpa adanya penerapan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan komunikasi asertif, kemampuan menetapkan batas pribadi, serta kepercayaan diri yang seimbang agar mampu terhindar dari *toxic relationship*. Selain itu penting bagi mahasiswa untuk menjaga keseimbangan antara akademik, kehidupan pribadi dan aktivitas sosial agar *Psychological Well-being* tetap terjaga.

Sedangkan saran untuk Program studi Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memperkuat kegiatan pembelajaran dan pelatihan yang berfokus pada *self-awareness*, *emotional regulation*, dan *relationship management* melalui kegiatan praktikum, konseling sebaya, atau pelatihan pengembangan diri. Dosen pembimbing juga dapat memberikan ruang refleksi atau supervisi emosional bagi mahasiswa agar mereka lebih siap menghadapi tantangan pribadi dan profesional, terutama yang berkaitan dengan dinamika hubungan interpersonal. Dengan demikian mahasiswa tidak hanya memahami konsep konseling teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara emosional dan etis.

Dan untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan mencakup latar belakang universitas yang berbeda agar hasilnya lebih generalis. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keterlibatan individu dalam *toxic relationship*. Selain itu penggunaan metode kualitatif seperti wawancara mendalam dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengalaman emosional mahasiswa dalam menghadapi *toxic relationship*.

DAFTAR RUJUKAN

- Ady, D. A. A. (2022). *Self-esteem sebagai prediktor terhadap kecenderungan toxic relationship pada dewasa awal yang berpacaran*. Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa Makassar. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>
- Ahmad, A. T. (2025). *Self-esteem sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2).
- Ananda, E., Savitri, L., Kusnadi, S. K., Elisnawati, E., Anggoro, H., Saputra, A., & Lusiani, N. (2022). *Self-esteem dengan resiliensi pada perempuan korban toxic relationship*. *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (GESI)*, 1(1), 43.

- Aryani, F., & Umar, N. F. (2022). Construct validity of Ryff's psychological wellbeing version using confirmatory factor analysis (CFA). 8(2), 128–135.
- Azzahra, A. A., & Rahmawati, D. H. (2025). Analisis komunikasi interpersonal dalam konteks pola manipulasi emosional sebagai kekerasan berbasis gender. *Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Ilmu Komunikasi*, 4(1), 268–279.
- Harum, A. (2022). Peningkatan self-esteem siswa melalui kombinasi teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi. *JCOSE: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 1–12.
- Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., Peristianto, S. V., & Universitas Mercu Buana Yogyakarta. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1).
- Priscilia, P., Punia, I. N., & Mahadewi, N. M. A. S. (2023). Fenomena perilaku toxic relationship dalam hubungan berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi*, 3(2), 1–10.
- Putra, D. A., & Tyas, P. H. P. (2023). Fenomena toxic relationship dalam berpacaran. *Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 3. <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Putri, S. R., & Huwae, A. (2025). Self-esteem and psychological well-being among university students who are victims of toxic relationships. 6(2).
- Rahmawati, I. (2017). Nilai sense of community pada kesejahteraan psikologis dalam menghuni (housing well-being): Studi meta-analisis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 81–96. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.952>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2022). Dampak kekerasan dalam berpacaran (The impact of violence in dating). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1(1), 1–6.
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). Konsep dasar flourishing dalam psikologi positif. *Psycho Idea*, 18(2), 124–134. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Septiandinny, C. (2022). *Psychological well-being pada perempuan dewasa awal setelah mengalami toxic relationship dalam berpacaran* [Skripsi sarjana].
- Wulandari, P. Y. (2019). Waspada toxic relationship semakin meningkat setiap tahunnya. *Unair News*, 18.

- Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). *Fenomena toxic relationship dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Sriwijaya* [Skripsi sarjana, Universitas Sriwijaya].
- Zahroh, E. A., Mauludiyah, L., Nuqul, F. L., & Ridho, A. (2024). Pengaruh dukungan emosional dan toxic relationship terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2), 115–121.
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i2.2579>