

HUBUNGAN *TOXIC RELATIONSHIP* DENGAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PERANTAU KEPERAWATAN

¹Sri Purnama, ²Sutejo, ³Prastiwi Puji Rahayu

^{1,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah, Yogyakarta

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

*Email : psri9075@gmail.com

Abstrak

Tujuan: Kesehatan mental merupakan aspek penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi dan berfungsi secara optimal. Mahasiswa perantau pada program studi keperawatan rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, dan keterlibatan dalam *toxic relationship* yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *toxic relationship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa perantau Keperawatan angkatan 2024 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode: Desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* sebanyak 108 mahasiswa perantau. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *toxic relationship* dan kuesioner *Mental Health Continuum-Shortform/MHC-SF*. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *chi square*.

Hasil: Mahasiswa perantau yang mengalami *toxic relationship* (49,1%) dan tidak mengalami *toxic relationship* (50,9%) menunjukkan perbedaan yang tidak terlalu jauh. Kesehatan mental mahasiswa perantau cukup seimbang antara yang memiliki kesehatan mental rendah (51,9%) dengan yang memiliki kesehatan mental tinggi (40,1%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p(0,004) < 0,05$. Keterlibatan dalam *toxic relationship* berhubungan dengan penurunan tingkat kesehatan mental pada mahasiswa.

Simpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa perantau.

Kata kunci: Keperawatan, Kesehatan Mental, Mahasiswa Perantau, *Toxic Relationship*.

THE RELATIONSHIP BETWEEN TOXIC RELATIONSHIPS AND MENTAL HEALTH AMONG NON-LOCAL NURSING

Abstract

Aim: Mental health is an essential aspect influencing an individual's ability to adapt and function optimally. Nursing students who study away from home are vulnerable to mental health problems due to academic pressure, limited social support, and involvement in toxic relationships that negatively affect psychological well-being. This study aimed to analyze the relationship between toxic relationships and mental health among nursing students living away from home from the 2024 cohort at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Methods: This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 108 nursing students living away from home, selected using a total sampling technique. Data were collected using a toxic relationship questionnaire and the Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF). Data analysis was conducted using the chi-square test.

Results: Among the respondents, 49.1% experienced toxic relationships, while 50.9% did not. The distribution of mental health status showed that 51.9% of students had low mental health, whereas 40.1% had high mental health. The chi-square test results indicated a statistically significant relationship between toxic relationships and mental health ($p = 0.004$). Involvement in toxic relationships was associated with a decline in students' mental health levels.

Conclusion: There is a significant relationship between toxic relationships and mental health among nursing students living away from home.

Keywords: Mental health, Nursing, Nursing Students Living Away From Home, Toxic Relationship

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau menghadapi keterbatasan dukungan sosial, jarak dari keluarga, serta tekanan akademik dan adaptasi budaya. Kondisi tersebut dapat memicu stres dan berdampak pada kesehatan mental. Mahasiswa keperawatan termasuk kelompok rentan akibat tuntutan akademik dan klinis serta beban emosional yang tinggi, sehingga stres yang tidak terkelola berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 1,095 miliar orang di seluruh dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental pada tahun 2024, dengan kecemasan dan depresi termasuk yang paling umum ditemukan.² Prevalensi depresi di Indonesia mencapai 3,7% dari total populasi.³ Kondisi serupa terlihat di Daerah Istimewa Yogyakarta, di mana sekitar 5,5% remaja mengalami gangguan mental, dengan gangguan kecemasan menempati proporsi terbesar.⁴

Yogyakarta merupakan salah satu kota pelajar yang menjadi tujuan utama mahasiswa perantau di Indonesia. Survei Bank Indonesia (2022) menunjukkan bahwa sekitar 63% mahasiswa di wilayah ini berasal dari luar daerah. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa perantau mengalami gejala stres, perasaan kesepian, serta kesulitan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru.

Faktor interpersonal berperan penting dalam kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui *toxic relationship*, yaitu hubungan yang merugikan secara psikologis, emosional, dan sosial. Hubungan yang tidak sehat dapat menciptakan tekanan emosional, manipulasi, dan dominasi berlebihan. Kondisi ini berisiko menurunkan harga diri, menghambat kemandirian, serta menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.^{5,6}

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu berfungsi secara optimal, mengelola stres, dan berkontribusi dalam kehidupan sosial, bukan sekadar ketiadaan gangguan mental.⁷ Sejalan dengan itu, Keyes memandang kesehatan mental sebagai spektrum kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal, termasuk *toxic relationship*.⁸

Dalam konteks keperawatan, fenomena *toxic relationship* memiliki relevansi penting karena perawat dituntut untuk memahami aspek psikososial pasien dan dirinya sendiri secara holistik. Pemahaman terhadap dinamika hubungan tidak sehat dapat membantu perawat mengembangkan kemampuan empatik, komunikasi terapeutik, dan strategi koping yang sehat.⁹ Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris mengenai

faktor interpersonal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis calon tenaga kesehatan.

Penelitian mengenai *toxic relationship* dan kesehatan mental masih terbatas pada remaja atau mahasiswa secara umum dan belum secara khusus menyoroti mahasiswa perantau. Penelitian ini memberikan kontribusi kebaruan dengan mengkaji hubungan *toxic relationship* dan kesehatan mental pada mahasiswa perantau keperawatan yang memiliki tuntutan akademik dan emosional tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa perantau Program Studi Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Angkatan 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan jenis deskriptif korelasional dan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa perantau Program Studi S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2024 yang berasal dari luar Provinsi DIY sebanyak 108 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua kuesioner. Kuesioner *toxic relationship* digunakan untuk mengukur tingkat hubungan tidak sehat diadaptasi dari Abdullah (2022) dengan skala Guttman yang terdiri dari 8 item pernyataan positif dan negatif serta dua pilihan jawaban, yaitu “ya”

HASIL

Karakteristik mahasiswa perantau S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel 1.

(1) dan “tidak” (0). Responden dinyatakan mengalami *toxic relationship* apabila memperoleh skor 5–8, dan tidak mengalami apabila skor 0–4. Hasil uji validitas menunjukkan korelasi item 0,785–0,900 dan reliabilitas *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,741, yang berarti instrumen ini valid dan reliabel. Instrumen kedua adalah kuesioner *Mental Health Continuum–Short Form* (MHC-SF) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Putra (2023). Kuesioner ini terdiri dari 14 item menggunakan skala Likert 6 poin (0 = tidak pernah sampai 5 = setiap hari) yang menilai tiga dimensi, yaitu *emotional well-being*, *social well-being*, dan *psychological well-being*. Responden dinyatakan memiliki kesehatan mental tinggi: jika nilai $\geq 43,98$ dan rendah, jika nilai $< 43,98$. Hasil pengujian menunjukkan validitas konten dengan nilai CVI = 1 dan reliabilitas *Cronbach’s Alpha* $> 0,70$, sehingga instrumen dinyatakan sangat baik dan konsisten.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Form setelah responden menyetujui *informed consent* digital. Partisipasi responden bersifat sukarela, dan seluruh data yang dikumpulkan dijamin anonim serta hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (No. 4835/KEP-UNISA/IX/2025).

Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square (χ^2) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental.

Tabel 1
Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan *Toxic Relationship*
N=108

Karakteristik	<i>Toxic relationship</i>				F
	Mengalami <i>toxic relationship</i>		Tidak mengalami <i>toxic relationship</i>		
	f	%	f	%	
Jenis kelamin					
Laki-laki	9	42,9	12	57,1	21
Perempuan	44	50,6	43	49,4	87
Daerah asal					
Bali	2	100	0	0	2
Bangka belitung	1	33,3	2	66,7	3
Banten	1	100	0	0	1
DKI Jakarta	1	50	1	50	1
Jambi	0	0	1	0	1
Jawa barat	5	45,5	6	54,5	11
Jawa tengah	18	51,4	17	48,6	35
Jawa timur	2	22,2	7	77,8	9
Kalimantan barat	0	0	2	100	2
Kalimantan tengah	0	0	1	100	1
Kalimantan timur	2	66,7	1	33,3	3
Kalimantan utara	0	0	2	100	2
Lampung	2	40	3	60	5
Maluku utara	1	33,3	2	66,7	3
NTB	7	63,6	4	36,4	11
NTT	1	100	0	0	1
Riau	1	50	1	50	2
Sulawesi utara	0	0	2	100	2
Sumatera selatan	9	75	3	25	12

Tabel 1 menunjukkan *toxic relationship* lebih banyak ditemukan pada mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, mahasiswa yang berasal dari wilayah Jawa Tengah menunjukkan proporsi *toxic relationship* yang relatif lebih tinggi dibandingkan daerah asal lainnya. Pola ini mengindikasikan bahwa faktor demografis, khususnya jenis kelamin dan latar belakang wilayah asal, berpotensi berperan dalam kerentanan mahasiswa perantau terhadap hubungan interpersonal yang tidak sehat.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Toxic Relationship*
N=108

<i>Toxic relationship</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Mengalami <i>toxic relationship</i>	53	49,1
Tidak mengalami <i>toxic relationship</i>	55	50,9

Tabel 2 menunjukkan distribusi *toxic relationship* menunjukkan proporsi yang relatif seimbang antara mahasiswa yang mengalami dan tidak mengalami *toxic relationship*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa *toxic*

Tabel 3
Penilaian Mahasiswa Terhadap *Toxic Relationship*
N=108

No	Pernyataan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Saya memiliki teman yang <i>toxic</i> dalam berbagai hal	53,7	46,3
2	Saya memiliki teman yang sering merugikan saya	32,4	67,6
3	Saya memiliki teman yang datang kepada saya ketika ada maunya saja	60,2	39,8
4	Saya memiliki teman yang suka menggantungkan kepentingan dirinya kepada saya	39,8	60,2
5	Saya memiliki teman yang suka berdrama keadaan	59,3	40,7
6	Saya memiliki teman yang selalu mengeluh dan berpikir negative	64,8	35,2
7	Saya memiliki teman yang selalu mengkritik saya dengan keburukan	30,6	69,4
8	Saya memiliki teman yang selalu bergosip tentang keburukan teman-teman yang lain	70,4	29,6

Tabel 3 menunjukkan *toxic relationship* terbesar yang dirasakan mahasiswa pada *The Gosip Hound*, khususnya pada pernyataan saya memiliki teman yang selalu bergosip tentang keburukan teman-teman yang lain dengan persentase tertinggi yaitu 70,4%.

Hasil pengukuran kesehatan mental mahasiswa perantau S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Mahasiswa
N=108

Kesehatan mental	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	52	48,1
Tinggi	56	51,9

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kesehatan mental tinggi sebanyak (51,9%).

Hasil penilaian kesehatan mental seperti disajikan pada lampiran, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau melaporkan pengalaman positif dalam satu bulan terakhir, terutama terkait dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik (67,5%), perasaan bahagia (52,8%), kemampuan mengelola tanggung jawab sehari-hari (55,5%), penerimaan diri, serta perasaan bahwa hidup memiliki tujuan atau makna (64,8%). Sebaliknya, perasaan tergabung dalam kelompok sosial dan persepsi positif terhadap lingkungan sosial dilaporkan dengan frekuensi yang relatif lebih rendah, menunjukkan bahwa keterhubungan sosial masih menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa perantau.

Tabel 5
Hubungan *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Mental
Mahasiswa Perantau S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
N=108

<i>Toxic Relationship</i>	Kesehatan mental						<i>Chi-square</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
	Rendah		Tinggi		Total				
	f	%	f	%	f	%			
Mengalami <i>toxic relationship</i>	33	30,6	20	18,5	53	49,1	8,306	1	0,004
Tidak mengalami <i>toxic relationship</i>	19	17,6	36	33,3	55	50,9			
Total	52	48,1	56	51,9	108	100			

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Chi square* diperoleh *p-value* sebesar $0,004 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa perantau S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki resiko lebih besar untuk mengalami kesehatan mental rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami *toxic relationship*.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara *toxic relationship* dan kesehatan mental mahasiswa perantau S1 Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* memiliki risiko lebih tinggi untuk menunjukkan kesehatan mental rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalaminya, meskipun distribusi responden relatif seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa masih menghadapi dinamika hubungan interpersonal yang merugikan kesejahteraan psikologis dan sosial.^{10,11}

Sebagian besar mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* adalah perempuan, yang lebih rentan terhadap kekerasan emosional, kontrol berlebihan, dan manipulasi psikologis.^{12,13} Laki-laki juga dapat mengalami *toxic relationship*, seperti isolasi sosial dan tekanan interpersonal, tetapi lebih jarang dilaporkan karena norma maskulinitas dan stigma sosial.^{14,15} Beberapa perempuan yang tidak mengalami *toxic relationship* menunjukkan kemampuan literasi relasi dan coping yang baik, serta mendapatkan dukungan sosial, sehingga terlindungi dari hubungan tidak sehat.⁹

Bentuk toxic relationship berbeda antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki paling sering mengalami teman yang hanya datang saat butuh, suka berdrama, atau sering mengeluh, yang menurunkan kualitas dukungan sosial dan menimbulkan stres interpersonal.^{17,18} Perempuan lebih sering menghadapi teman yang suka bergosip, mengeluh, atau hadir hanya saat membutuhkan bantuan, yang berdampak pada kepercayaan antar teman dan kesejahteraan psikologis.^{19,18} Kombinasi perilaku negatif ini menegaskan perlunya intervensi berbasis komunikasi adaptif, pendidikan emosional, dan kampanye anti-gosip.

Mahasiswa dari Jawa Tengah cenderung lebih banyak mengalami toxic relationship, dengan pola interaksi yang menonjolkan gosip dan co-rumination, yang dapat meningkatkan kecemasan dan depresi. Intensitas interaksi sosial di Yogyakarta yang tinggi juga meningkatkan paparan terhadap hubungan interpersonal tidak sehat, terutama bagi mahasiswa dengan keterampilan komunikasi rendah dan dukungan sosial terbatas.^{19,20}

Sebagian besar mahasiswa perantau tetap memiliki kesehatan mental tinggi, didukung oleh kemampuan adaptasi, dukungan sebaya, dan jaringan sosial di kampus.²² Dimensi kesehatan mental terbesar terkait dengan makna dan tujuan hidup, yang memperkuat ketahanan psikologis meskipun tekanan akademik tetap ada.²³

Toxic relationship berdampak pada aspek akademik, kemampuan coping, harga diri, dan resiliensi. Mahasiswa yang mengalami toxic relationship cenderung menggunakan coping maladaptif, mengalami penurunan harga diri, dan resiliensi rendah, sehingga meningkatkan risiko kesehatan mental rendah.^{24,26} Dampak ini diperparah bagi mahasiswa perantau yang kehilangan dukungan sosial utama dari keluarga.

Strategi pencegahan dan intervensi yang direkomendasikan mencakup pendidikan hubungan sehat, konseling sebaya, pelatihan komunikasi adaptif, serta penguatan jejaring sosial mahasiswa perantau. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif penting untuk menjaga kesehatan mental, membantu mahasiswa menghindari toxic relationship, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.²⁸

Keterbatasan penelitian meliputi pengumpulan data secara daring, yang memungkinkan berbagi jawaban, serta tidak dikendalikan faktor perancu seperti pola asuh dan lingkungan, yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Proporsi mahasiswa perantau yang mengalami dan tidak mengalami *toxic relationship* relatif seimbang. Kesehatan mental mahasiswa perantau cukup seimbang antara yang memiliki kesehatan mental rendah dengan yang memiliki kesehatan mental tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dengan kesehatan mental mahasiswa perantau $p(0,004) < 0,05$. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan program studi non-kesehatan serta mempertimbangkan faktor lingkungan dan keluarga agar hasilnya lebih komprehensif. Perlu dilakukan intervensi preventif berbasis kampus seperti pelatihan hubungan sehat dan konseling peer support. Penelitian longitudinal disarankan untuk menilai perubahan kesehatan mental secara jangka panjang.

REFERENSI

1. Ummah MS. Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Di Insitut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) BALI. *Sustain*. 2019;11(1):1–14.

2. World Health Organization (WHO). World mental health today: Latest data. WHO; 2024.
3. Kementerian Kesehatan RI 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. 2023.
4. Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta. Kesehatan Jiwa di Kota Yogyakarta Menjadi Perhatian. 2024.
5. Daeli JS, Santosa M. Studi Literatur : Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innov J Soc Sci Res*. 2024;4(2):5692–701.
6. Azkia W, Safitri D, Saipiatuddin. Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *J Ilmu Sos dan Hum*. 2024;2(2):175–87.
7. World Health Organization (WHO). Mental health. World Health Organization [Internet]. 2024. Available from: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/theme-details/GHO/mental-health>
8. Opperman I, Potgieter JC, Daniel-smit J. Validity of the Mental Health Continuum – Short Form among home-language Setswana speaking South Africans: evidence for a four-factor model. *Front Psychol*. 2025;(May):1–11.
9. Lestari S, Zaiful Z, Moh. Nutfa MN. The Trap of Toxic Relationships in Dating: The Case of Five Female Students in Palu City. *Eduvest - J Univers Stud*. 2024;4(11):10391–406.
10. Castillo-González M, Mendo-Lázaro S, León-del-Barco B, Terán-Andrade E, López-Ramos VM. Dating Violence and Emotional Dependence in University Students. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(176):1–14.
11. Santiago J, Silva M, Cunha O, Machado A. Prevalence of Bidirectional Intimate Partner Violence in a Sample of College Students in Portugal. *J Fam Violence*. 2025;
12. Ritter LJ, Hilliard T, Knox D. “Lovesick”: Mental Health and Romantic Relationships among College Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;20(1).
13. Araújo E, Santos A, Oliveira C, Cruz OS, Moreira D. Beliefs and Violent Behavior in Interpersonal Relationships of Young Adults: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(11):1–21.
14. Nurlatifah AS, Azzahra K, Mulyadi SP, Dinda D, Apriani T, Wijaya R, et al. Kesejahteraan Psikologis pada Lak-Laki yang Mengalami Toxic Relationship. *J Psikol dan Bimbingan Konseling*. 2025;10(3):1–13.
15. Aslamina SN, Fitriani AZ, Riyantaka RK. Dynamics of Social Interaction on Psychological Well-Being among College Students. *Philanthr J Psychol*. 2024;8(2):199–210.
16. Ferawati K, Gusnita C. Analisis Labelling Terhadap Laki-Laki Korban Kekerasan Fisik dan Verbal dalam Toxic Relationship. *As- Syar ’ i J Bimbingan Konseling Kel*. 2024;6:1979–93.
17. Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Front Psychol*. 2023;14.
18. Battaglini AM, Rnic K, Tracy A, Jopling E, LeMoult J. Co-rumination across in-person and digital communication: Associations with affect and relationship closeness in adolescents. *J Adolesc [Internet]*. 2021;89(May):161–9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.04.011>
19. Alsarrani A, Hunter RF, Dunne L, Garcia L. Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health [Internet]*. 2022;22(1):1–37. Available

- from: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14776-4>
20. Stone LB, Veksler AE. Stop talking about it already! Co-ruminating and social media focused on COVID-19 was associated with heightened state anxiety, depressive symptoms, and perceived changes in health anxiety during Spring 2020. *BMC Psychol* [Internet]. 2022;10(1):1–14. Available from: <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00734-7>
 21. Nanda P, Dewi K, Budiyani K. The Relationship between Social Support with Depression to College Students. *Int Conf Psychol UMBY*. 2024;(1995):564–75.
 22. Forth A, Sezlik S, Lee S, Ritchie M, Logan J, Ellingwood H. Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships. *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 2022;66(15):1627–58.
 23. Córdova Olivera P, Gasser Gordillo P, Naranjo Mejía H, La Fuente Taborga I, Grajeda Chacón A, Sanjinés Unzueta A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Educ* [Internet]. 2023;10(2). Available from: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
 24. Zhang J, Peng C, Chen C. Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychol (Amst)* [Internet]. 2024;248(49):104351. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>
 25. Mahmudah S, Astutik F, Diana, Rahayu D, Handayani N. Coping Strategies in the Toxic Relationships: A Phenomenological Study of Emerging Adults. *Int J Body, Mind Cult*. 2025;12(3):35–50.
 26. Maharani K, Haryani A, Rahmawati D, Suwardiman D, Rizkianti I, Biteriawati Y. The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup. *Heal Technol J*. 2024;2(1):95–102.
 27. Pantjo’u CP, Kusumiati RYE. Self-esteem and Resilience Among Students Affected by Toxic Relationships. *G-Couns J Bimbing dan Konseling*. 2024;8(3):1501–7.
 28. Mardana IBaP, Margono G. Toxic relationship prevention and counseling strategies to maintain students’ mental health. 2025;01(02):135–48.