



DARI CINTA KE CITA: PERAN HEALTHY RELATIONSHIP TERHADAP KESEHATAN EMOSIONAL DAN KEHIDUPAN AKADEMIK GEN Z

Salisa Almudhia, Mirna Nur Alia Abdullah, Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Hubungan yang sehat dengan pasangan memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk Kesehatan emosional. Ketika seseorang memiliki kestabilan Kesehatan emosional, mereka cenderung lebih mampu untuk berkomunikasi dengan baik, menjalani hari hari dengan baik dan membangun ikatan yang kuat. Begitupun sebaliknya, jika seseorang terkena gangguan emosional maka akan cenderung kurang baik dalam menjalani hari harinya dan akan berdampak buruk kedalam kehidupannya sehari hari dan juga kehidupan akademik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana peran Healthy Relationship dengan pasangan terhadap Kesehatan emosional dan kehidupan akademik seseorang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode menyebarkan angket dan studi literatur. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa hubungan yang sehat (Healthy Relationship) dengan pasangan tidak hanya meningkatkan kualitas emosional tetapi juga mendukung kesuksesan akademik dengan cara meningkatkan fokus, motivasi dan semangat dalam belajar. Kesehatan emosional yang stabil akibat hubungan yang sehat memberikan dampak positif pada kualitas pembelajaran dan hasil akademis. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik dapat mengganggu proses belajar. Temuan ini memberikan wawasan bagi individu untuk menemukan dan menciptakan hubungan yang sehat untuk mendukung perkembangan akademik.

Kata Kunci: Kesehatan Emosional, Pasangan, Akademik.

PENDAHULUAN

Mental emosional adalah suatu usaha untuk menyesuaikan diri dengan

lingkungan dan pengalamannya (Rizkiah et al., 2020). Gangguan kesehatan emosional merujuk pada kondisi di mana

*Correspondence Address : salisaalmudhia@upi.edu

DOI : 10.31604/jips.v12i5.2025. 1940-1947

© 2025UM-Tapsel Press

seseorang mengalami perubahan dalam keadaan emosinya yang dapat berpotensi berkembang menjadi masalah yang besar untuk individu tersebut dan juga masyarakat. Perubahan emosi yang tidak terkendali atau berlebihan ini dapat mempengaruhi bagaimana kehidupan seseorang secara signifikan. Kondisi ini sering kali ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengelola perasaan dan emosi secara sehat. Salah satu tanda utama gangguan mental emosional adalah menurunnya fungsi individu dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini juga dapat terlihat dalam interaksi keluarga, kinerja di tempat kerja, atau prestasi dalam Pendidikan atau kegiatan akademik lainnya, dan juga dalam bermasyarakat. Ketika seseorang mengalami kesulitan untuk berfungsi secara efektif di lingkungan sosial atau profesional, itu bisa menjadi tanda bahwa mereka sedang menghadapi gangguan mental emosional.

Selain itu, gangguan ini sering kali berakar pada konflik-konflik bawah sadar yang menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran. Ketegangan emosional yang tidak terselesaikan dalam diri seseorang bisa berlarut-larut dan memengaruhi kualitas hidup mereka. Menurut Copeland & Shanahan (2009) Gangguan mental yang tidak segera diatasi tersebut dapat berkembang menjadi permasalahan yang lebih serius di masa dewasa (Mahardhani et al., 2020) Gejala gangguan mental emosional bisa mengganggu berbagai aktivitas mereka sehari-hari, seperti interaksi sosial, kegiatan akademik, dan kondisi fisik. Dalam hal hubungan sosial, seseorang dengan gangguan mental emosional sering mengalami perubahan suasana hati yang cukup drastis, seperti emosi yang tidak stabil, mudah marah ataupun merasakan cemas, yang dapat menyebabkan masalah dengan teman,

keluarga, juga lingkungan akademik. Kesehatan Emosional ini juga dapat dipengaruhi oleh hubungan sosial dengan orang lain. Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa sejumlah mahasiswa menghadapi masalah kesehatan mental emosional. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat muncul akibat berbagai tekanan dalam kehidupan. Selain itu, hubungan dengan pasangan dan keluarga juga dapat memengaruhi kesehatan emosional seseorang.

Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital dengan akses tak terbatas ke informasi dan media sosial, menghadapi tantangan kesehatan mental yang unik dan kompleks. Mereka cenderung mengalami tekanan sosial, kecemasan, dan perasaan kurang percaya diri akibat perbandingan diri yang konstan di dunia maya (Wardana et al., 2024). Sehingga mudah untuk generasi Z mengalami tekanan Kesehatan emosional Ketika berada dalam hubungan yang salah, mereka masih dalam proses mencari jati diri dan pemahaman tentang diri mereka sendiri, sehingga mereka mudah dipengaruhi oleh dinamika hubungan di sekitarnya. Ketika terjebak dalam hubungan yang penuh konflik, manipulasi, atau ketidakpastian, tekanan emosional bisa muncul dengan cepat, mempengaruhi kesehatan mental mereka. Perasaan cemas, stres, rendah diri, atau kebingungan sering kali muncul akibat kesulitan dalam mengatasi ketegangan dalam hubungan tersebut, yang pada gilirannya memengaruhi aspek lain dalam kehidupan mereka, seperti kinerja akademik dan hubungan sosial.

Hubungan romantis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental individu (Lestari, A. I. 2024), Dinamika dalam hubungan ini berperan penting dalam membentuk perasaan dan kondisi psikologis individu. Misalnya, hubungan yang sehat

(*Healthy Relationship*) dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional, sementara hubungan yang penuh konflik (*Toxic Relationship*) dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Toxic relationship adalah suatu kondisi hubungan yang tidak sehat yang setidaknya melibatkan dua individu. (Nadia Nurul Saskia et al., 2023). Pengaruh pasangan terhadap kesehatan emosional ini sangat signifikan karena dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ketegangan atau dukungan yang diberikan dalam hubungan yang sehat tersebut bisa mempengaruhi suasana hati, tingkat stres, serta kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menghadapi kehidupan sehari-hari maupun kehidupan akademik. Toxic relationship dalam hubungan pacaran dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja (Nadia Nurul Saskia et al., 2023). Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah ledakan emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan (Julianto et al., 2020 dalam Nandayarni, 2024)

Hubungan yang sehat (*Healthy Relationship*) memainkan peran yang sangat penting dalam menciptakan dan menjaga Kesehatan emosional yang baik dengan pasangan, teman dan keluarga. Ketika seseorang memiliki kesehatan emosional yang baik, mereka lebih mampu membangun hubungan yang penuh pengertian, saling mendukung, dan komunikasi yang terbuka. Hal ini memungkinkan terciptanya ikatan yang kuat, yang dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan kualitas hidup. Keluarga dan juga pasangan, sebagai sistem dukungan utama, memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan oleh

individu. Melalui komunikasi yang jujur dan pengertian, dan pasangan dapat membantu mengurangi stres dan memberikan rasa aman, yang berkontribusi pada kesejahteraan mental seseorang. Kondisi mental yang stabil ini, pada gilirannya, berdampak positif pada kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik dan menjaga keseimbangan hidup secara keseluruhan. Peneliti lain berpendapat bahwa hubungan romantis juga dapat berfungsi untuk meningkatkan prestasi akademik jika individu cerdas dan menghargai nilai mereka (Furman & Shaffer, 2003 dalam (Salsabila, 2020).

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami Peran *Healthy Relationship* terhadap Kesehatan Emosional dan Kehidupan Akademik Remaja, guna mengetahui sejauh mana peran hubungan yang sehat terhadap kondisi emosional seseorang yang stabil dapat memengaruhi keberhasilan ataupun kualitas akademik seseorang maupun dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, untuk menggali pemahaman yang mendalam mengenai peran hubungan sehat (*healthy relationship*) terhadap kesehatan emosional dan kehidupan akademik remaja. Data utama dalam penelitian ini berasal dari hasil angket pertanyaan terbuka yang dibagikan kepada para responden. Angket digunakan untuk mengumpulkan data dari responden terkait pengalaman mereka mengenai hubungan sehat, kesehatan emosional, dan dampaknya terhadap kehidupan akademik. Angket ini terdiri dari beberapa pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden untuk memberikan jawaban secara mendalam dan mendetail serta studi literatur dengan pengumpulan sumber

dari artikel-artikel yang berhubungan dengan masalah dan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan emosional merupakan upaya untuk seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan serta pengalaman yang dihadapi. Gangguan kesehatan emosional merujuk kepada kondisi di mana seseorang mengalami perubahan dalam keadaan emosionalnya yang bisa berkembang menjadi masalah serius. Kesehatan emosional berhubungan erat dengan cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, serta bagaimana mereka menangani perasaan dan respon terhadap situasi yang dihadapi. Emosi yang dikelola dengan baik tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan pribadi, tetapi juga mempengaruhi perilaku, interaksi sosial, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan. Kemampuan untuk mengelola stres bagaimana kehidupan akademik dan kesulitan dengan cara yang sehat menjadi salah satu hal penting dari kesehatan emosional yang baik. Oleh karena itu seorang individu perlu mempunyai dukungan sosial yang baik, salah satunya adalah dukungan dari pasangan untuk mempertahankan kesehatan emosionalnya. Hubungan yang sehat (*healthy relationship*) merupakan hubungan yang dibangun atas dasar komunikasi terbuka, saling menghargai, dan saling mendukung satu sama lain. Dalam hubungan ini, kedua pihak memiliki pemahaman yang mendalam tentang kekurangan dan kelebihan masing-masing, serta dapat menghadapi perbedaan dan perselisihan dengan cara yang positif tanpa saling mencemooh atau menyakiti.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, *Healthy Relationship* dengan pasangan memiliki dampak yang signifikan terhadap perasaan sehari-hari yang dapat

mempengaruhi emosional individu. kesehatan emosional adalah faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Ini mencakup kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif, mengelola perasaan, serta menghadapi tantangan hidup. Dengan mengelola emosi dengan baik, seseorang tidak hanya memperbaiki kesehatan mentalnya, tetapi juga kesejahteraan hidup secara keseluruhan. Kesehatan Emosional dalam hubungan yang sehat (*Healthy Relationship*) dengan pasangan ini juga mempunyai peran yang penting bagi kelancaran kehidupan akademik mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan yang sehat dapat mempengaruhi emosi dan suasana hati seseorang secara signifikan. Ada beberapa faktor dalam hal ini faktor yang pertama yaitu komunikasi, komunikasi yang baik, tepat, dan responsif dengan pasangan memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang positif dalam kehidupan akademik mereka. Ketika pasangan dapat diajak untuk berkomunikasi secara terbuka, jujur, dan saling mendengarkan, hal ini menciptakan rasa aman, saling pengertian, dan kepercayaan. Hal ini membantu mencegah kesalahpahaman, mengurangi stres, dan juga memperkuat ikatan emosional yang baik, yang pada akhirnya memengaruhi Kesehatan emosional atau perasaan masing-masing individu dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Sebaliknya, komunikasi yang buruk atau tertutup dalam hubungan dapat menimbulkan ketegangan dan konflik antara pasangan. Ketika perasaan negatif atau perasaan yang buruk ini tidak bisa dikelola dengan baik, hal ini dapat memicu stres dan emosi yang tidak stabil. Kondisi emosional yang buruk ini, jika tidak segera diatasi, dapat memengaruhi kesejahteraan seseorang secara menyeluruh, termasuk kehidupan

akademiknya. Perasaan yang terganggu akibat masalah dalam hubungan dapat mengganggu fokus, motivasi, dan kinerja akademik mereka, karena individu akan cenderung lebih banyak memikirkan masalah pribadi daripada tugas atau kegiatan akademik yang harus diselesaikan.

Terdapat faktor lainnya juga yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan yang sehat dapat memengaruhi kinerja akademik seseorang. Yaitu dukungan positif yang diberikan pasangan. Ketika seseorang memiliki hubungan yang sehat dan mendukung, pasangan mereka dapat menjadi sumber motivasi yang kuat dalam belajar maupun kegiatan akademik lainnya. Dukungan emosional dan dorongan inilah yang diberikan pasangan membantu meningkatkan semangat belajar dan mendorong individu untuk menjadi lebih fokus pada tujuan akademik mereka. Hubungan yang sehat juga memberikan pengaruh emosional yang signifikan terhadap fokus akademik. Pasangan yang penuh perhatian dan positif dapat mengurangi tingkat stres yang biasa dialami selama menjalani rutinitas akademik sehari-hari, ini mendukung peningkatan kualitas belajar dan kinerja akademik. Dukungan emosional yang diberikan pasangan membantu menjaga kestabilan perasaan, yang pada gilirannya memudahkan individu untuk tetap fokus. Tetapi sebaliknya, hubungan yang penuh dengan konflik atau ketegangan dapat menyebabkan gangguan dalam konsentrasi dan mempengaruhi kualitas belajar seseorang. Ketika ada masalah dalam hubungan seperti masalah dalam komunikasi yang buruk atau hubungan yang toxic, dapat mengganggu fokus dan menciptakan perasaan cemas, tidak nyaman, dan kurang percaya diri, sehingga perhatian seseorang seringkali teralihkan dari fokus akademik menyebabkan seseorang kesulitan berkonsentrasi pada pembelajaran, serta

menurunkan motivasi, mengganggu produktivitas dan kinerja mereka.

Selain itu, hubungan yang sehat memberikan rasa pengertian bagi seseorang, yang sangat penting dalam menciptakan kestabilan emosional. Ketika seseorang merasa dihargai dan dimengerti oleh pasangannya, mereka merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tantangan kehidupan akademik. Hal ini mempengaruhi kemampuan untuk tetap fokus, karena rasa aman dan dukungan emosional yang diberikan pasangan dapat mengurangi kekhawatiran dan kecemasan yang bisa menghalangi konsentrasi dalam kehidupan akademik. Oleh karena itu, pasangan yang mendukung bukan hanya memberikan rasa nyaman, tetapi juga memberikan stabilitas yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas belajar. Pasangan yang positif juga memiliki fungsi sebagai support system yang baik dan juga penting dalam kehidupan akademik. Selain memberikan dukungan emosional, pasangan seringkali menjadi teman diskusi yang dapat membantu dalam memahami materi, tugas ataupun dapat membantu memberikan ide-ide yang berguna dalam menyelesaikan tugas akademik. Interaksi inilah tidak hanya membuat seseorang merasa lebih didukung, tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi yang dipelajari. Dengan demikian, pasangan dapat berperan aktif dalam proses belajar mereka, memberikan pandangan yang baru dari satu sama lain yang membantu memperluas pemahaman pemahaman baru dan juga pengalaman akademik mereka sehingga dapat membuat mereka jauh lebih berkembang.

Dengan cara menjaga keseimbangan antara hubungan dengan pasangan dan tanggung jawab akademik membutuhkan manajemen waktu yang baik, komunikasi terbuka, dan saling pengertian. Maka dari itu penting untuk memprioritaskan tugas akademik ketika

diperlukan, namun juga menyisihkan waktu yang berkualitas (quality time) dengan pasangan untuk menjaga keharmonisan hubungan agar hubungan dapat dikatakan sebagai hubungan yang sehat. Pengelolaan waktu yang efektif dan komunikasi yang jelas dapat membantu seseorang untuk tetap produktif secara akademis, sementara hubungan dengan pasangan juga akan tetap terjaga dengan baik. Hubungan yang sehat juga dapat membantu seseorang dalam mengurangi tekanan mental dari segala sisi disaat individu tidak memiliki dukungan sosial dari keluarga maupun teman, mereka akan cenderung mencari dukungan dari pasangan. Tekanan yang datang dari masalah emosional atau konflik dalam hubungan dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi kemampuan untuk fokus ini. Ketika hubungan bebas dari ketegangan, individu merasa lebih tenang dan lebih mampu untuk berkonsentrasi pada tugas-tugas akademik mereka dan dapat dengan lancar dilakukan karena perasaan atau suasana hati yang tenang dan senang.

Kesehatan emosional yang terjaga, berkat dukungan dari pasangan inilah membantu mengurangi stress akademik individu, yang berkontribusi pada peningkatan fokus dan produktivitas dalam belajar maupun kegiatan akademik lainnya. Sikap positif yang ditunjukkan oleh pasangan ini pun sangat berpengaruh terhadap keseharian dan kualitas kinerja seseorang dalam hidupnya. Dengan memiliki pasangan yang memiliki sikap optimis dan mendukung dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap suasana hati, emosional dan motivasi akademik individu. Dengan pasangan yang selalu memberikan energi positif, individu merasa lebih termotivasi dan bersemangat untuk menghadapi tantangan akademik. Maka

secara keseluruhan, hubungan yang sehat (*Healthy Relationship*) dengan pasangan tidak hanya meningkatkan kualitas emosional yang stabil dan juga terjaga tetapi juga mendukung kesuksesan akademik dengan cara meningkatkan fokus, motivasi dan semangat dalam belajar atau kehidupan akademik mereka. Kesehatan emosional yang stabil akibat hubungan yang sehat memberikan dampak positif pada kualitas pembelajaran dan hasil akademis. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik dapat mengganggu proses belajar dalam kehidupan akademik, karena tekanan emosional yang terbawa. Ketegangan dalam hubungan menyebabkan gangguan pada kesehatan emosional, yang akhirnya memengaruhi konsentrasi dan motivasi dalam menjalani kegiatan akademik. Stres akibat konflik dapat membuat seseorang sulit untuk fokus pada tugas atau pelajaran, serta menurunkan kualitas dalam kehidupan akademik. Emosi yang cukup buruk yang terpendam sering kali mengalihkan perhatian, sehingga menyulitkan individu untuk mengelola waktu dan tanggung jawab akademik dengan baik. Akibatnya, kehidupan akademik dapat terganggu, mengurangi semangat hingga menurunnya prestasi akademik.

SIMPULAN

Healthy Relationship ini menunjukkan adanya peran atau kontribusi yang penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam hal menjaga kesehatan emosional, interaksi sosial dan juga kehidupan akademik. Kesehatan emosional yang baik dan stabil akibat terjalannya *Healthy Relationship* memungkinkan individu untuk mengelola perasaan, mengatasi tantangan hidup, dan menjaga keseimbangan emosional. Hubungan yang sehat dengan pasangan ini berperan besar dalam mempertahankan

kesehatan emosional, karena pasangan dapat memberikan dukungan emosional, rasa aman, dan juga motivasi yang dapat diperlukan untuk menjaga kestabilan emosional. Kualitas hubungan yang sehat (*Healthy Relationship*), terutama komunikasi yang terbuka dan responsif, sangat memengaruhi suasana hati dan emosi seseorang, yang pada gilirannya berpengaruh pada kinerja akademik. Dukungan positif dari pasangan ini membantu individu tetap fokus pada tujuan akademik dan mengurangi stres yang dapat mengganggu proses belajar. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik dapat mengalihkan perhatian akademik, mengganggu konsentrasi, dan menurunkan produktivitas maupun prestasi dalam akademik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi yang sangat berarti dalam proses penulisan artikel ilmiah ini. Ucapan terima kasih secara khusus saya tujukan kepada dosen pembimbing atas arahan, saran, serta bimbingannya yang sangat membantu selama pelaksanaan penelitian ini. Selain itu, saya menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada para peneliti sebelumnya, yang karya-karyanya menjadi sumber literatur penting dan memperkaya pemahaman saya terhadap topik yang dikaji. Semoga artikel ini dapat memberikan nilai dan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah, A. B., Khususiyah, K., & Krisphianti, Y. D. (2018). Pengaruh Aktifitas Pacaran Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK Pemuda Papar. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 29-32.

Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). PROGRAM EDUKASI

PENGELOLAAN STRESS DAN EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI AKADEMIK DI KABUPATEN TAKALAR. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 41-48.

Fitriyah, E. I., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Kesehatan Mental, Kebiasaan Belajar dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 307-320.

Indah, W., Dari, R. W., Maulana, I., Agustina, S., & Putri, T. (2024). Pengaruh pacaran terhadap mood belajar siswa dan siswi di smkn 1 kuala kapuas. *Panunjung Tarung*, 1(1), 21-29.

Istiqomah, I. D., Shofia, A., & Ardiansyah, F. (2025). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional pada Gen Z di Kota Sorong. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(3), 1012-1020.

Kamalah, A. D., & Nafiah, H. (2023). Gejala Mental Emosional dan Upaya dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 68-72.

Lestari, A. I. (2024). Pengaruh hubungan romantis terhadap kesehatan mental memahami dinamika pasangan. *Circle Archive*, 1(4).

Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.

Nandayarni, I., Khairunnisa, A. Z., Narima, P. U., Rahma, S. A., Azzahra, A. H., & Pratama, F. A. (2024). Penerapan Etika Komunikasi Interpersonal dalam Menghadapi Hubungan Toxic di Kalangan Gen Z. *Jurnal Nomosleca*, 10(2), 222-236.

Ningsih, S. M., Yushilliav, V. A., & Salzabillah, A. A. R. S. (2024). Pengaruh Hubungan Berpacaran Terhadap Prestasi Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan/ E-ISSN: 3063-1467*, 1(3), 85-90.

Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem pendeteksi dini kesehatan mental emosional anak usia 4-17 tahun

menggunakan metode forward chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83-93.

Salsabila, A. N. (2020). *Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA). 12

Sari, M. K., & Susmiatin, E. A. (2023). Deteksi dini kesehatan mental emosional pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 13(1), 10-17.

Saskia, N. N., & Idris, F. P. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 525-538.

Siahaan, I., & Melati, R. (2024). Kesehatan Mental Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(2), 673-681.

Surya, D. J. (2016). *Hubungan kestabilan emosi terhadap stres akademik pada remaja di SMAN 4 Jakarta* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2016).

Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 23-28).

Wardana, M. N., Rahmawati, P., & Ayunda, S. R. B. (2024). STRATEGI MODERN PENGELOLAAN KESEHATAN MENTAL GEN Z DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57-75.

Wati, A. D. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja. *Masker Medika*, 10(2), 741-746.

Wijaya, R. Y., Rafif, A., & Arifin, I. (2021). Pengaruh Pacaran terhadap Konsentrasi Mahasiswa dalam Perspektif Islam dan Ilmu Psikologi. *Nathiqiyah*, 4(2), 97-103.