

DAMPAK TOXIC FRIENDSHIP DAN STRATEGI ANTISIPASI DALAM PERTEMANAN

**Jesyinda Putri Wibowo, Zefanya Muri Putri Kristyanti, Talitha Fairuz Marsya Nugraha,
Adelia Ananda Putri, Putri Fauziyyah, Rijal Abdillah**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

fanyaputri247@gmail.com

Abstract

The phenomenon of toxic friendship among university students is a significant issue because of its impact on mental health, academic achievement, and individual social abilities. This study aims to identify forms of toxic friendship, provide education about healthy friendship relationships, and develop prevention strategies based on religiosity values. The methods used included psychoeducation and observation, which were applied to students of Bhayangkara University, Greater Jakarta. The intervention results showed an increase in participants' understanding of the impact of toxic friendship and the ability to manage interpersonal relationships in a healthier manner. The programme also emphasised the importance of integrating religiosity values as a foundation in establishing positive friendship relationships. This study recommends ongoing programmes such as communication skills training, support group formation, and psychological consultation services to address these challenges.

Keywords: toxic friendship, psychoeducation, religiosity, university students, social intervention.

Abstrak

Fenomena toxic friendship di kalangan mahasiswa menjadi isu yang signifikan karena dampaknya terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kemampuan sosial individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk toxic friendship, memberikan edukasi mengenai hubungan pertemanan yang sehat, serta mengembangkan strategi pencegahan berbasis nilai religiusitas. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi dan observasi, yang diaplikasikan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hasil intervensi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap dampak toxic friendship dan kemampuan untuk mengelola hubungan interpersonal secara lebih sehat. Program ini juga menegaskan pentingnya integrasi nilai-nilai religiusitas sebagai landasan dalam menjalin hubungan pertemanan yang positif. Penelitian ini merekomendasikan program berkelanjutan seperti pelatihan keterampilan komunikasi, pembentukan kelompok dukungan, dan layanan konsultasi psikologis untuk mengatasi tantangan ini.

Kata Kunci : toxic friendship, psikoedukasi, religiusitas, mahasiswa, intervensi social.

PENDAHULUAN

Pertemanan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan sosial remaja dan mahasiswa. Pada fase ini, teman sebaya memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk perkembangan psikososial individu. Menurut Sarwono (2017), interaksi dengan teman sebaya membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial, empati, dan pemahaman tentang norma-norma sosial. Pertemanan juga menjadi wadah bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan mengembangkan identitas diri. Kehadiran teman yang supportif dapat meningkatkan kesejahteraan mental dengan memberikan rasa aman, kepercayaan diri, dan dukungan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Relasi pertemanan pada remaja memiliki sifat positif dan negatif. Relasi pertemanan yang positif dikenal sebagai support yang saling menguntungkan, sedangkan relasi pertemanan yang negatif dikenal sebagai konflik, yang menghasilkan perselisihan dalam hal yang negatif (Berndt and Murphy, 2003).

Seiring dengan meningkatnya interaksi sosial di kalangan remaja, fenomena toxic friendship atau pertemanan beracun semakin sering terjadi. Yager (2006) mendefinisikan toxic friendship sebagai hubungan pertemanan yang bersifat merusak, tidak sehat, dan satu arah, di mana tidak ada kebersamaan atau kasih sayang yang tulus. Bentuk-bentuk perilaku toxic dalam pertemanan dapat berupa manipulasi emosional, bullying verbal maupun sosial, pengkhianatan kepercayaan, dan ketidakseimbangan dalam memberikan dukungan. Berdasarkan penelitian Amir et al. (2020), sekitar 60% remaja pernah mengalami toxic friendship selama masa sekolah atau kuliah mereka.

Toxic friendship dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi individu. Dari segi psikologis, Aprillia (2024) menyatakan bahwa korban toxic friendship sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan emosional yang terus-menerus. Secara sosial, individu yang mengalami toxic friendship cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain karena trauma dan hilangnya kepercayaan. Aini et al. (2023) menemukan bahwa toxic friendship juga berdampak pada produktivitas akademik, dimana korban mengalami penurunan motivasi belajar dan konsentrasi akibat beban mental yang dialami. Selain itu, toxic friendship dapat menyebabkan isolasi sosial ketika korban mulai menarik diri dari lingkungan pertemanan untuk menghindari pengalaman negatif serupa.

Berdasarkan dampak serius dari toxic friendship, diperlukan intervensi yang sistematis dan terencana untuk mengatasi permasalahan ini. Kesadaran akan toxic friendship menjadi sangat penting mengingat banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat. Menurut Amir et al. (2020), ketidakmampuan mengidentifikasi tanda-

tanda toxic friendship membuat banyak korban terus terjebak dalam siklus hubungan yang merusak. Toxic friends stress you out, use you, are unreliable, are overly demanding, and don't give anything back. (Hatfield, 2006). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi antisipasi dan penanganan yang efektif, termasuk pendidikan tentang ciri-ciri pertemanan yang sehat, keterampilan komunikasi asertif, dan pembentukan batasan dalam hubungan pertemanan.

Di lingkungan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, observasi awal menunjukkan adanya indikasi toxic friendship di kalangan peserta didik. Bentuk toxic friendship yang ditemukan meliputi kritik yang berlebihan terhadap teman, ketergantungan emosional yang tidak sehat, dan ketidakseimbangan dalam hubungan pertemanan. Beberapa kasus menunjukkan adanya peserta didik yang mengalami penurunan prestasi akademik dan isolasi sosial akibat pertemanan yang tidak sehat. Situasi ini diperparah oleh kurangnya pemahaman tentang konsep pertemanan yang sehat di kalangan peserta didik.

METODE PENELITIAN

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pemberian pre-test dan post-test kepada peserta intervensi sosial. Pre-test diberikan sebelum dimulainya penyampaian materi untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman awal peserta mengenai topik yang akan dibahas, yaitu toxic friendship dan strategi antisipasinya. Tes ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peserta telah menguasai konsep-konsep dasar yang berkaitan dengan tema intervensi.

Setelah sesi intervensi selesai, post-test dilakukan untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta meningkat setelah mendapatkan materi psikoedukasi. Data dari pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas intervensi dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait topik yang dibahas.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta secara kuantitatif serta mengevaluasi keberhasilan program intervensi yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Religiusitas

Stark dan Glock (1968) mengemukakan lima dimensi dalam religiusitas. Pertama, dimensi keyakinan (ideological) yang berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin tersebut. Kedua, dimensi praktik agama (ritualistic) yang mencakup perilaku pemujaan, ketaatan dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Ketiga, dimensi pengalaman (experiential) berkaitan dengan

perasaan-perasaan, persepsi-persepsi dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang atau didefinisikan oleh kelompok keagamaan dalam melaksanakan ritual keagamaan. Keempat, dimensi pengetahuan agama (intellectual) yang mengacu kepada harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus-ritus, kitab suci dan tradisi-tradisi. Kelima, dimensi konsekuensi yang mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengalaman dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari.

Thouless (2001) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan religiusitas seseorang. Pertama, faktor pendidikan atau pengajaran dan berbagai tekanan sosial (faktor sosial), termasuk pendidikan dari orang tua, tradisi-tradisi sosial, tekanan lingkungan sosial untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pendapat dan sikap yang disepakati oleh lingkungan. Kedua, faktor pengalaman yang dialami oleh individu dalam membentuk sikap keagamaan terutama pengalaman mengenai keindahan, konflik moral, dan pengalaman emosional keagamaan. Ketiga, faktor-faktor yang seluruhnya atau sebagian timbul dari kebutuhan-kebutuhan yang tidak terpenuhi terutama kebutuhan terhadap keamanan, cinta kasih, harga diri, dan ancaman kematian. Keempat, faktor intelektual yang berhubungan dengan berbagai proses pemikiran verbal terutama dalam pembentukan keyakinan-keyakinan keagamaan.

Dalam perspektif Islam, religiusitas merupakan konsep yang komprehensif yang mencakup iman (keyakinan), islam (ritual/praktik), dan ihsan (pengalaman/penghayatan). Yaqin (2018) menjelaskan bahwa religiusitas dalam Islam tidak hanya diwujudkan dalam bentuk ritual ibadah saja tetapi juga dalam aktivitas-aktivitas lainnya. Islam memandang religiusitas sebagai suatu konsep yang utuh, dimana keyakinan (akidah), ibadah, dan akhlak menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan religiusitas seseorang. Jalaluddin (2019) menyatakan bahwa perkembangan religiusitas pada remaja sangat dipengaruhi oleh perkembangan kognitif dan emosional mereka. Pada masa ini, remaja mulai mempertanyakan dan mencari makna yang lebih dalam dari ajaran agama yang mereka terima.

Palupi et al. (2013) mengungkapkan bahwa tingkat religiusitas remaja dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan tingkat religiusitas tinggi cenderung menunjukkan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai agama, sedangkan remaja dengan tingkat religiusitas rendah lebih rentan terhadap perilaku yang menyimpang dari norma agama dan sosial. Hal ini menunjukkan pentingnya pembinaan religiusitas pada masa remaja sebagai fondasi dalam pembentukan karakter dan perilaku positif.

Dalam Islam, ada beberapa hadis yang relevan yang membahas tentang pertemanan yang tidak sehat, Rasulullah saw. bersabda, "Orang yang bijaksana tidak akan diperlihatkan pada saat-saat berduaan, sedangkan orang yang bodoh tidak akan berduaan dengan orang lain kecuali dengan orang yang lebih bodoh darinya." (Sunan Abu Dawud). Hadis ini memberikan peringatan kepada kita untuk berhati-hati saat memilih teman. Muslim yang bijaksana harus menghindari pertemanan dengan orang yang tidak memiliki kebijaksanaan, moralitas, atau nilai-nilai agama yang baik. Jika kita berteman dengan orang yang bodoh atau tidak bermoral, hal itu dapat berdampak negatif pada kita (Lubis & Ritonga, 2023).

Pertemanan

Pertemanan merupakan hubungan interpersonal yang terbentuk antara dua atau lebih individu yang menghabiskan waktu bersama dan saling berinteraksi secara sukarela (Baron & Branscombe, 2012). Pertemanan menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi remaja dalam masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan keluarga (Santrock, 2012).

Selain itu, mahasiswa adalah makhluk sosial yang membutuhkan bantuan orang lain. Tidak dirugikan lagi, siswa tidak dapat menghindari interaksi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari mereka, siswa selalu berinteraksi sosial dengan orang-orang di sekitar mereka, seperti teman sebaya, dosen, dan orang lain. Sebagian besar siswa mulai membuat kelompok pertemanan, yaitu berteman dengan orang-orang terdekat yang mereka pilih (Nasution & Nadya Rambe, n.d.).

Fungsi pertemanan mencakup beberapa aspek penting dalam perkembangan individu. Menurut Bukowski et al. (1994), pertemanan yang berkualitas ditandai dengan adanya kebersamaan (*companionship*), dukungan sosial, rasa aman, dan keterikatan emosional. Pertemanan juga berperan sebagai wadah untuk berbagi pengalaman, mendapatkan validasi sosial, dan mengembangkan keterampilan interpersonal (Berndt, 2002).

Bentuk pertemanan dapat bervariasi berdasarkan intensitas dan kualitas hubungan. French et al. (2003) mengklasifikasikan pertemanan berdasarkan tingkat kedekatan, mulai dari teman biasa hingga sahabat karib. Kualitas pertemanan yang positif ditandai dengan adanya *reciprocity* (timbal balik), *intimacy* (kedekatan), dan *mutual support* (dukungan mutual).

Karakteristik pertemanan yang sehat menurut penelitian Bagwell et al. (2005) meliputi: komunikasi yang terbuka dan jujur, saling menghargai, kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif, dan dukungan emosional yang konsisten. Pertemanan yang sehat berkontribusi terhadap

kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya harga diri dan kepuasan hidup (Lodder et al., 2017).

Pada masa remaja, pertemanan memiliki signifikansi khusus dalam pembentukan identitas dan perkembangan psikososial. Cheung & Sim (2017) menekankan bahwa remaja menggunakan pertemanan sebagai sarana mengeksplorasi identitas dan mengembangkan otonomi dari orangtua. Pertemanan pada masa remaja juga berperan penting dalam pembelajaran norma sosial dan pengembangan kemampuan empati (Devi & Jyotsana, 2016).

Kualitas pertemanan pada masa remaja dapat mempengaruhi perkembangan kompetensi sosial dan kesehatan mental. Ciairano et al. (2007) menemukan bahwa remaja dengan pertemanan yang berkualitas menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah dan kemampuan coping yang lebih baik. Sebaliknya, pertemanan yang tidak sehat atau toxic dapat berkontribusi pada munculnya masalah perilaku dan penyesuaian sosial.

Pertemanan Toxic

Toxic friendship atau pertemanan beracun merupakan hubungan pertemanan yang bersifat merusak, tidak sehat, dan satu arah, di mana tidak ada kebersamaan atau kasih sayang yang tulus (Yager, 2006). Pertemanan jenis ini ditandai dengan adanya perilaku yang merusak kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Menurut Lahad dan Hoof (2022), toxic friendship dapat diartikan sebagai pertemanan yang mengancam kebahagiaan seseorang dan membawa aura negatif dalam lingkaran pertemanan. Studi (Soekoo, 2020) menemukan bahwa pertemanan yang tidak baik dapat menyebabkan agresi fisik dan non-fisik, sedangkan pertemanan yang baik dapat mengurangi perilaku negatif dan agresif. Ibrahim (2021) menjelaskan bahwa pertemanan berbahaya adalah perilaku negatif yang mengecewakan, mengancam, kasar, tidak mau disalahkan, dan selalu ingin menang sendiri. Perilaku toxic seringkali melibatkan trauma dan tingkat stres yang tinggi, dan mereka cenderung merusak harga diri mereka dan menyebabkan masalah psikologis bagi orang lain.

Karakteristik toxic friendship dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator utama. Berdasarkan penelitian Faris et al (2020), toxic friendship ditandai dengan adanya manipulasi emosional, bullying verbal maupun sosial, pengkhianatan kepercayaan, dan ketidakseimbangan dalam memberikan dukungan. Teman yang toxic seringkali tidak memiliki rasa empati dan cenderung mementingkan diri sendiri tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain.

Toxic friendship dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Menurut Amir dan Wajdi (2020), bentuk-bentuk toxic friendship meliputi kritik yang

berlebihan, ketergantungan emosional yang tidak sehat, perilaku manipulatif, pengucilan sosial, dan penyebaran rumor negatif. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam candaan yang melewati batas, perkataan kasar, atau tindakan yang merendahkan martabat teman.

Faktor penyebab toxic friendship berakar dari berbagai aspek. Arianto (2015) mengungkapkan bahwa kurangnya komunikasi antarpribadi yang sehat dan ketidakmampuan menghargai perbedaan dapat memicu berkembangnya toxic friendship. Pola asuh yang otoriter dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga juga dapat mendorong seseorang terlibat dalam hubungan pertemanan yang toxic (Ningrum, 2023).

Dampak toxic friendship sangat signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian Aini et al (2023) menunjukkan bahwa korban toxic friendship sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, toxic friendship dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan hilangnya kepercayaan diri. Aprillia (2024) menambahkan bahwa dampak jangka panjang toxic friendship dapat berupa trauma dalam menjalin hubungan sosial dan kesulitan membangun kepercayaan dengan orang lain.

Dampak dari toxic friendship yang dialami beberapa orang adalah merasa tidak nyaman, sulit mengambil keputusan, dan merasa jengkel atau marah. Selain itu, dampak yang dialami antara lain rendahnya rasa percaya diri, yang membuat mereka tertekan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

KESIMPULAN

Fenomena *toxic friendship* di kalangan mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan individu, seperti kesehatan mental, prestasi akademik, dan kemampuan sosial. Hubungan pertemanan yang tidak sehat, seperti manipulasi emosional, bullying, dan ketidakseimbangan dukungan, sering kali tidak disadari oleh korban sehingga mereka terus terjebak dalam hubungan yang merusak. Pentingnya edukasi mengenai tanda-tanda toxic friendship serta pertemanan yang sehat menjadi sangat jelas dalam upaya membantu mahasiswa menghindari dampak negatif tersebut. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait dampak buruk toxic friendship sekaligus memberikan panduan untuk menjalin hubungan pertemanan yang lebih sehat. Selain itu, nilai-nilai religiusitas dapat menjadi landasan penting untuk membangun hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Intervensi melalui edukasi ini perlu dilanjutkan dengan program berkelanjutan seperti pelatihan keterampilan komunikasi, pembentukan kelompok dukungan, dan layanan konsultasi psikologis agar mahasiswa memiliki strategi yang lebih baik dalam menghadapi dan mengatasi *toxic friendship*. Dengan langkah-langkah ini,

diharapkan tercipta lingkungan pertemanan yang positif di kampus, mendukung perkembangan pribadi serta kesejahteraan komunitas mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N., Pramesthi, A., Cahyani, R., Nindiarto, A. S., Dyna, F., & Indreswari, H. (2023). Psychological Well-Being Siswa yang Berada dalam Kelompok Pertemanan Toxic. *Journal of Psychology*, 15(2), 1783-1793.
- Amir, M., & Wajdi, R. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship: Studi terhadap Mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi*, 2(1), 97-109.
- Aprillia, R. (2024). Toxic Friendship: Dampak dan Strategi Mengatasinya. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 45-58.
- Arianto. (2015). Menuju Persahabatan melalui Komunikasi Antarpribadi Mahasiswa Beda Etnis. *Kritis: Jurnal Sosial Ilmu Politik Universitas Hasanuddin*, 1(2).
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A., & Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235-254.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology*. Boston: Pearson.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 471-484.
- Cheung, H. S., & Sim, T. N. (2017). Social support from parents and friends for Chinese adolescents in Singapore. *Youth and Society*, 49(4), 548-564.
- Ciairano, S., Rabaglietti, E., Roggero, A., Bonino, S., & Beyers, W. (2007). Patterns of adolescent friendships, psychological adjustment and antisocial behavior: The moderating role of family stress and friendship reciprocity. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 539-548.
- Devi, S., & Jyotsana. (2016). Identity formation: Role of social support and self esteem among Indian adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 114-124.
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2020). Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental pada guru dan siswa di SMPN "A" Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1-7.
- Faris, R., Felmlee, D., & McMillan, C. (2020). With friends like these: Aggression from amity and equivalence. *American Journal of Sociology*, 126(3), 673-713.

- French, D. C., Jansen, E. A., Riansari, M., & Setiono, K. (2003). Friendships of Indonesian children: Adjustment of children who differ in friendship presence and similarity between mutual friends. *Social Development*, 12(4), 605-621.
- Hasyim Hasanah, (2016). Teknik-Teknik Observasi. *Jurnal at-Taqaddum*, 8(1).
- Izati, M., Amalia, R., Halimah, S., & Andina, D. (2023). Peningkatan Pemahaman tentang Relasi Positif dan Mencegah Toxic Relationship pada Kader Posyandu Remaja SMART Sampit, Kalimantan Tengah. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(3), 399-406.
- Jalaluddin. (2019). Psikologi agama: Memahami perilaku dengan mengaplikasikan prinsip-prinsip psikologi. Raja Grafindo Persada.
- Lahad, K., & van Hooff, J. (2022). Is my best friend toxic? A textual analysis of online advice on difficult relationships. *Families, Relationships and Societies*, XX(Xx), 1-16.
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(5), 709-720.
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi untuk Peningkatan Literasi. *INOVASI : Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1, No.2, 2021 Depresi. *Gadjah Mada Journal Of Profesional Psychology*, 5(1), 36-35.
- Ningrum, R. I. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 4(3), 197-203.
- Palupi, O. A., Purwanto, E., & Noviyani, D. I. (2013). Pengaruh religiusitas terhadap kenakalan remaja pada siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Slawi Kabupaten Tegal. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 7-12.
- Purnamasari, E., Syafei, M., & Komariah, K. S. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education*, 1(2), 155-165.
- Puspita, S. A. L., & Herdiana, I. (2020). Penelitian aksi terhadap guru PAUD dan TK: Meningkatkan pengetahuan pendidik tentang bullying di sekolah melalui kegiatan psikoedukasi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 1-15.
- Santrock, J. W. (2012). *A topical approach to life span development* (6th ed.). Singapore: McGraw-Hill.
- Sarwono, S.W. (2017). Psikologi Remaja. Raja Grafindo Persada.
- Stark, R., & Glock, C. Y. (1968). *American piety: The nature of religious commitment*. University of California Press.
- Thouless, R. H. (2001). Pengantar psikologi agama. PT Raja Grafindo Persada.
- Yager, J. (2006). *When Friendship Hurts: Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*. PT AgroMedia Pustaka.
- Yaqin, A. (2018). Religiusitas sebagai Spiritualitas Masyarakat Modern. *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam*, 19(2), 259-282.

- Lahad, K., & van Hooff, J. (2023). Is my best friend toxic? A textual analysis of online advice on difficult relationships. *Families, Relationships and Societies*, 12(4), 572-587.
- Esperansa, S. T., Siva, N., Saraswati, I. A. P., Wisnawa, K. S. C., & Kistian, A. (2023). The Effect of Toxic Friendship on Students' Mental Health. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 2(2), 59-66.
- Pasya, S. A., Wulandari, H., & Lixia, D. (2024, November). The Communication Behavior in Toxic Friendship of College Students at Universitas Islam Riau. In *International Conference on Communication and Media Digital* (Vol. 1, No. 1, pp. 35-42).
- (Nasution & Nadya Rambe, n.d.)(Santoso et al., n.d.)(Metode Penelitian Kualitatif, n.d.)(Zulfah et al., 2023)(Tanjung et al., 2024)(Ro'sa Romdhonah & Mus'idul Millah, 2024)Metode Penelitian Kualitatif. (n.d.).
- Nasution, N., & Nadya Rambe, F. (n.d.). *Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Budi)*.
- Putri Adinda Pratiwi, Fahima Mashalani, Maulia Hafizhah, Azra Batrisyia Sabrina, Nur Hapsi Harahap, & Deasy Yunita Siregar. (2023). Mengungkap Metode Observasi Yang Efektif Menurut Pra-Pengajar EFL. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(1), 133–149. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i1.877>
- Ro'sa Romdhonah, & Mus'idul Millah. (2024). Studi Tematik Hadis Toxic Friendship dengan Pendekatan Akhlak. *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 108–120. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1433>
- Santoso, R. S., Annisah, D., Farhani, D., Widyaningrum, W., Firnanda, B., & Almaghfiroh, D. A. (n.d.). *Metode Psikoedukasi Dan Teknik Shaping Toxic Friendship Bagi Mahasiswa Universitas Darul Ulum*. <https://doi.org/10.32492/dimas-undar.v3i1.3105>
- Tanjung, A., Yulianti, D., Ratna Juwita, D., Safitri, A. O., Aqila, A. A., & Muhammadiyah Surakarta, U. (2024). IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Toxic Friendship di SMA Negeri (Studi Kasus di SMA N X). *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2. <https://journal.csspublishing/index.php/ijm>
- Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 1(2), 243–251. <https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733>
- (Putri Adinda Pratiwi et al., 2023)

LAMPIRAN

Lembar pre-test

PRE-TEST

Nama: Ica
Usia: 18 Tahun
Tanggal:

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?
hubungan tentang persahabatan yang tidak sehat
yang sehingga melibatkan kerusakan mental psikologis

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?
- tidak menghargai penghargaan orang lain

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?
- Sangat berpengaruh kesehatan mental seseorang dan membuat
seseorang menjadi mudah tersinggung dengan teman-temannya.
- Seseorang juga berpengaruh kurangnya percaya diri
dalam mengungkapkan sesuatu

PRE-TEST

Nama: Nur Hafiza Putri Rahmat
Usia: 23
Tanggal: 20 November 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?
Pertemanan tidak sehat, penyebab penyakit hati, in / dengki.
Dampaknya bisa berupa kesehatan psikologis terganggu.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?
Dampaknya bisa berupa kesehatan psikologis terganggu,
rasa tidak aman, rendah diri, kesehatan menurun.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?
Bisa berkecil dan membuat terganggu relasi. Juga menarik diri
pada lingkungan.

PRE-TEST

Nama: Alqaa Anakira
Usia: 19
Tanggal: 29 Nov 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?
Hubungan pertemanan / persahabatan yang tidak sehat dan merusak
kesehatan mental seseorang. Dalam hubungan pertemanan / persahabatan
yang tidak sehat ini dapat memberikan pengaruh buruk.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?
Cepat memperdaya orang lain, stress, Rendah harga diri.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?
Seseorang merusak kesehatan mental, dan terlalu sering
memenuhi kebutuhan teman toxic.

PRE-TEST

Nama: Agrepina Damayanti Siahaan
Usia: 20
Tanggal: 29 November 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?
hubungan pertemanan yang tidak sehat seperti yang dapat
mengganggu mental rendah pada diri sendiri, dan
rasa tidak nyaman.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?
rasa rendah diri, ketegangan pada diri sendiri, rasa
putus asa dan tidak nyaman.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?
- Suka mendapatkan relasi
- adanya konflik internal
- takut mengungkapkan pendapat

PRE-TEST

Nama: Ajeung

Usia: 21

Tanggal: 29 November 2023

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?

toxic friendship adalah hubungan yg tidak sehat antar teman.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?

Dapat merugikan orang lain dan diri sendiri, merusak psikologi dan dapat juga menyebabkan stress.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?

Dapat dijauhi orang lain dan susah untuk menjalin relasi.

PRE-TEST

Nama: Tasya Nurani

Usia: 20

Tanggal: 29 November 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?

Toxic friendship hubungan persahabatan / pertemanan yg tidak sehat.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?

Menghancurkan rendah diri, kebencian, pesimisme, minder.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?

Merusak kesehatan mental menurun, merusak karir / pendidikan.

PRE-TEST

Nama: ADINDA KOTHIHARTUL FATIHAH

Usia: 20 tahun

Tanggal: 29 / 11 / 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?

Toxic friendship → jenis hubungan persahabatan yang tidak sehat dapat merusak kesehatan psikologi seseorang termasuk diri sendiri.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?

- Tidak dapat menghargai pencapaian orang lain.
- Mengganggu diri sendiri paling banyak.
- Mencari / selalu mengutamakan kenyamanan pribadi.

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?

- Sulit mencari teman
- Upaya mengatasi diri sendiri karena depresi

PRE-TEST

Nama: Dimas Elfan Nazar N.

Usia: 23 tahun

Tanggal: Jumat, 29 November 2024

1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship?

- situasi yang ketika dimana kita terlibat dalam suatu hubungan yang buruk dan tidak sehat terhadap orang lain.

2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship?

- cecikan
- stress
- depresi
- kerancuan

3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship?

- kemarahan.

PRE-TEST Nama: Caesa Rinjani Usia: 19 thn Tanggal: 29 November 2024 1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship? Pertemanan yg tidak sehat, dilakukan secara ilegal Mabok. Free sexs, 2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship? terjerumus Pergaulan bebas, ikut menjadi toxic, rendah diri, Psisme, tidak menghargai Pencapaian orang lain. 3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship? Stress, sedih, meragukan diri Sendiri Merasa tidak jadi diri Sendiri	PRE-TEST Nama: Dana Saphin Selawati Usia: 22 tahun Tanggal: 29 November 2024 1. Apa yang anda ketahui tentang toxic friendship? hubungan yg rusak dalam pertemanan 2. Sebutkan yang anda ketahui apa saja dampak dari toxic friendship? tidak percaya untuk berteman lagi 3. Menurut anda apa resiko terbesar dari toxic friendship? anti sosial atau tidak mau beresalihah
--	--

Lembar post-test

POST-TEST

Nama: Ica
Usia: 18 tahun
Tanggal:

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

Saya sangat mengerti perdalam materi yang sehingga saya dapat bisa berurusan dari Friendship

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Sudah belum ka, karena saya sedang sakit maaf ya karena memahami

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

Menambah baik, ~~sekitar~~ sedikit aja tapi

POST-TEST

Nama: Nur Hanza Purni Rahmad
Usia: 23
Tanggal: 19 November 2024

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

Mendapatkan insight & advice untuk bagaimana menghadapi busi orang di ~~manajemen~~ ~~kelemparan~~ kelepangan.

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Sudah

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

Karena penyuluhan memberikan dia ke arah yang positif.

POST-TEST

Nama: Ajiya Mahira
Usia: 19
Tanggal: 19 Nov - 2024

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil? Mengetahui peralaman dalam materi yang telah disampaikan membuat saya menjadi lebih hati-hati dalam memilih pertemanan

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Terdapat sering memenuhi kebutuhan teman yang toxic,

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

menambah karena harus menjadi lebih hati-hati, apalagi dengan adanya penjelasan dengan materi toxic friendship

POST-TEST

Nama: Agrestina Damayanti S
Usia: 20
Tanggal:

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

hal-hal yang dapat menjadi solusi dalam menghadapi toxic relationship

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Sudah

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

ya, karena kelompok memberikan yang jelas.

POST-TEST

Nama: Alung

Usia: 21

Tanggal: 29

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

lebih aware mengenai toxic friendship

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

sudah sangat memahami dan jika saya merasa saya sudah lupa karena terus mengingatnya.

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

Ya, wawasan saya bertambah dan menjadi lebih aware

POST-TEST

Nama: Tanya Hwaning

Usia: 20

Tanggal: 29 November 2024

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

Hal positifnya kesadaran diri yg lebih baik membantu mengidentifikasi batasan diri yg perlu dijaga dan setiap hubungan.

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

sudah. dari pemaparan materi tsb resiko nya, salah satunya kepercayaan diri menurun dan resiko lainnya maka dari itu perlu menghindari toxic friendship.

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

menambah, karena dgn materi tsb kita jadi tau bahaya s hal yg perlu dicegah dlm toxic friendship.

POST-TEST

Nama: ADINDA ROHMATUL FATMAH

Usia: 20 TAHUN

Tanggal: 29 / 11 / 2024

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

- Mengetahui tentang toxic friendship.
- Menambah ilmu tentang bahaya pertemanan yang tidak sehat

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

- Sudah, materi sudah sangat jelas.

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

- Iya. Karena menjadi lebih aware soal pertemanan.

POST-TEST

Nama: Dimas Elfan Nazar N

Usia: 23 Tahun

Tanggal: Jumat, 29 November 2024

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

berfikir sehat

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

- Sangat terbantu apa caranya yang harus saya lakukan

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

- hati-hati pilih teman!

POST-TEST

Nama: Caesa Rinjani

Usia: 19 thn

Tanggal: 29 November 2021

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

Memperkuat relasi positif, mencegah dampak positif

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Paham

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

Iya, bisa menjaga batasan yg sehat, memilih teman yg baik / positif untuk diri sendiri

POST-TEST

Nama: Dks

Usia: 22

Tanggal: 19 Nov 2024.

1. Setelah mengikuti pemaparan materi hal positif apa yang dapat anda ambil?

caranya: jangan lupa keakraban ~~terjebak~~ dalam toxic friendship

2. Setelah mengikuti penyuluhan dan pemaparan materi hari ini apakah anda sudah memahami resiko yang apa terjadi jika anda terjebak dari toxic friendship?

Sudah

3. Setelah mengikuti pemaparan materi hari ini, apakah menambah pengetahuan dan wawasan anda tentang toxic friendship? Mengapa?

tentunya menambah ~~ke~~ pengetahuan dan strategi untuk mencegah terjadinya toxic friendship.

donor sephia