

Gambaran *Toxic Friendship* Di Kalangan Remaja Akhir Universitas X, Badung, Bali

Ida Ayu Mas Saharani Pramuditya¹, Ni Nyoman Ari Indra Dewi², Cokorda Tesya Kirana³
Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura¹²³
E-mail: 21120501016@undhirabali.ac.id¹, ariindradewi@undhirabali.ac.id²,
tesyakirana@undhirabali.ac.id³

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena *toxic friendship* di kalangan mahasiswa perempuan Universitas X, Badung, Bali. *Toxic friendship* merupakan hubungan pertemanan yang tidak sehat, ditandai dengan perilaku manipulatif, dominatif, kurangnya empati, serta tekanan emosional yang berkepanjangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa perempuan berusia 18-21 tahun yang mengalami pertemanan merugikan secara psikologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap empat narasumber utama serta informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* muncul akibat rendahnya kepercayaan diri, keterikatan emosional yang berlebihan, tekanan sosial, serta tuntutan akademik. Dampak yang dirasakan mencakup stres, kecemasan sosial, *overthinking*, penurunan semangat, kehilangan motivasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial maupun berhenti kuliah. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran akan batas sehat dalam pertemanan serta perlunya dukungan institusi pendidikan dalam membentuk lingkungan sosial yang positif demi menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *toxic friendship*, remaja akhir, kesejahteraan psikologis.

Abstract. This study aims to describe the phenomenon of toxic friendship among late adolescents at University X, Badung, Bali. A toxic friendship is an unhealthy relationship characterized by manipulative and domineering behavior, a lack of empathy, and prolonged emotional pressure. This study employs a qualitative approach using the phenomenological method to explore the subjective experiences of students aged 18–21 who have experienced psychologically harmful friendships. Data were collected through in-depth interviews and observations of four primary informants and supporting informants. The results of the study indicate that toxic friendships arise due to low self-confidence, excessive emotional attachment, social pressure, and academic demands. The impacts felt include stress, social anxiety, overthinking, decreased enthusiasm, loss of motivation to study, and even the desire to withdraw from social environments or drop out of college. These findings emphasize the importance of awareness of healthy boundaries in friendships and the need for educational institutions to support the creation of a positive social environment to maintain students' psychological well-being.

Keywords: late adolescents, psychological well-being, toxic friendship

Pendahuluan

Masa remaja akhir merupakan periode transisi penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pembentukan identitas diri, pencarian makna sosial, dan intensifikasi hubungan interpersonal. Pada fase ini, pertemanan menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan remaja karena relasi dengan teman sebaya berperan besar dalam mendukung perkembangan emosional dan sosial (Santrock, 2011; Ilhamsyah dan Borualogo, 2020). Pertemanan yang sehat dapat memperkuat harga diri dan kesejahteraan psikologis. Namun, tidak semua hubungan pertemanan berkembang secara positif. Salah satu fenomena yang cukup mengkhawatirkan adalah munculnya *toxic friendship*, yaitu hubungan pertemanan yang tidak sehat dan cenderung merugikan secara emosional. Yager menyatakan bahwa *toxic friendship* dapat dikenali dari adanya pola relasi yang dominatif, manipulatif, kurang empati, hingga menyudutkan salah satu pihak secara terus-menerus (Tanjung dkk., 2024). Selain itu, hubungan ini juga ditandai oleh kurangnya empati dan sikap saling menjatuhkan yang berlangsung secara berulang (Sembodo dkk., 2024). Individu yang berada dalam hubungan

seperti ini sering kali merasa tidak dihargai, tertekan, bahkan mengalami penurunan kepercayaan diri dan gejala stres emosional (Rahimah dkk., 2022). Fenomena ini banyak terjadi di lingkungan sosial remaja akhir, terutama pada mahasiswa yang berada pada fase eksplorasi identitas dan membutuhkan dukungan dari kelompok sebaya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 45 mahasiswa Universitas X, Badung, Bali (usia 18-21 tahun), ditemukan bahwa sekitar 66,7% responden mengalami bentuk hubungan pertemanan yang tidak sehat. Mereka menggambarkan dinamika relasi seperti sering dimanfaatkan, dijadikan objek gosip, diabaikan, atau ditekan secara emosional. Mayoritas responden melaporkan dampak psikologis seperti *overthinking*, kelelahan mental, dan keinginan menarik diri dari lingkungan sosial. Hanya sebagian kecil responden yang merasa berada dalam hubungan yang sehat dan suportif. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena *toxic friendship* merupakan isu nyata yang dialami oleh remaja akhir, khususnya mahasiswa. Temuan ini diperkuat melalui hasil wawancara lanjutan terhadap ~~tiga narasumber utama~~ yang

mengungkapkan pengalaman pertemanan yang tidak seimbang, ditandai dengan sikap bermuka dua, eksklusivitas kelompok, hingga kompetisi yang tidak sehat. Narasumber menceritakan perasaan tidak nyaman, kesulitan dalam bersosialisasi, dan penurunan motivasi belajar akibat dinamika tersebut. Bahkan, beberapa di antara mereka menunjukkan gejala stres sosial dan menarik diri dari interaksi kelompok. Fenomena ini selaras dengan teori relasi interpersonal yang dikembangkan oleh Roem dan Sarmiati (2019), yang menekankan bahwa individu membentuk hubungan sosial untuk memenuhi kebutuhan akan penerimaan, pengakuan, dan keamanan emosional. Dalam konteks *toxic friendship*, kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara sehat, melainkan justru menjadi sumber tekanan psikologis bagi individu. Remaja akhir yang sedang berada dalam proses membangun identitas diri menjadi sangat rentan terhadap dampak negatif dari relasi yang *toxic*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas *toxic friendship* pada remaja, seperti penelitian Imam (2024) yang meneliti dampak *toxic friendship* di lingkungan remaja masjid, serta

penelitian Fadhilla dan Siregar (2024) yang membahas pengaruh lingkungan pertemanan terhadap kesehatan mental remaja. Kemudian penelitian oleh Simarmata dkk., (2023) yang menemukan bahwa *toxic friendship* dapat menurunkan *self-esteem* pada remaja. Serta penelitian oleh Nasution dan Rambe, (2023) juga menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang tidak suportif berkorelasi dengan meningkatnya gangguan psikologis. Namun, mayoritas studi tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dan fokus pada remaja usia SMP atau SMA, serta belum banyak yang mendalami pengalaman subjektif remaja akhir dalam relasi *toxic friendship* melalui pendekatan kualitatif. Sehingga penelitian ini memiliki keunikan karena menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dan menasar subjek remaja akhir di lingkungan perguruan tinggi. Dengan pendekatan tersebut, peneliti berupaya mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena *toxic friendship* di kalangan remaja akhir, khususnya mahasiswa

Universitas X, Badung, Bali, dengan fokus pada dinamika hubungan yang terjadi, faktor-faktor penyebab, serta dampak yang dirasakan oleh individu yang terlibat.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif remaja akhir dalam menjalani hubungan pertemanan yang tidak sehat atau *toxic friendship*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memberikan ruang bagi peneliti untuk memahami makna dari pengalaman hidup individu berdasarkan sudut pandang mereka sendiri, khususnya dalam konteks relasi interpersonal yang bersifat merugikan secara emosional (Creswell, 2018). Subjek penelitian terdiri dari empat orang mahasiswa perempuan berusia 18 hingga 21 tahun yang aktif menempuh pendidikan di Universitas X, Badung, Bali. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) perempuan, (2) remaja akhir (usia 18-21 tahun), (3) memiliki pengalaman menjalani hubungan pertemanan yang bersifat *toxic*. Pemilihan subjek perempuan didasarkan pada hasil studi pendahuluan dan didukung oleh literatur

yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung menjalin hubungan pertemanan yang lebih emosional dan intens, sehingga lebih rentan terhadap konflik interpersonal (Rais, 2022). Setiap narasumber utama didampingi oleh satu informan pendukung yang berasal dari lingkungan terdekat, seperti teman dekat atau pasangan, yang memahami dinamika sosial dan emosional yang dialami oleh narasumber. Informan pendukung ini berperan dalam memperkuat validitas data melalui sudut pandang eksternal terhadap pengalaman narasumber.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur secara langsung, difokuskan pada tiga aspek utama: dinamika hubungan *toxic friendship*, faktor-faktor penyebab keterlibatan, serta dampak psikologis dan sosial yang dirasakan. Selama proses wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh narasumber. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan rekaman audio digunakan untuk memastikan akurasi data. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Prosesnya dimulai dari transkrip wawancara verbatim, pembacaan menyeluruh untuk

identifikasi pola makna, pengelompokan data ke dalam kategori dan subtema, hingga penyusunan narasi deskriptif yang merepresentasikan pengalaman nyata subjek (Sugiyono, 2023). Analisis dilakukan secara induktif untuk menjaga orisinalitas makna yang disampaikan subjek. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber (narasumber & informan), *member checking*, serta diskusi dengan dosen pembimbing untuk menghindari bias interpretasi. Penelitian ini juga mengikuti prinsip etika psikologi, termasuk persetujuan partisipasi, kerahasiaan data, dan perlindungan terhadap subjek sesuai Kode Etik Psikologi Indonesia (2010).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* dialami dalam berbagai bentuk dan dinamika yang khas. Tiga tema utama yang muncul dari pengalaman narasumber meliputi: **(1) dinamika hubungan yang tidak sehat, (2) faktor penyebab keterlibatan dalam *toxic friendship*, dan (3) dampak psikologis dan sosial yang dirasakan.**

1. Dinamika Hubungan yang Tidak Sehat

Pada aspek dinamika hubungan, narasumber menggambarkan pengalaman pertemanan yang awalnya terlihat menyenangkan dan penuh kedekatan, namun seiring waktu berkembang menjadi hubungan yang menekan secara emosional. Dalam relasi tersebut, muncul pola dominasi sepihak, sikap manipulatif, serta perasaan tidak dihargai. Misalnya, salah satu narasumber menceritakan bahwa dirinya sering dijadikan tempat curhat teman tanpa pernah diberi ruang untuk berbagi masalah sendiri. Setiap kali ia mencoba menyampaikan pendapat, temannya cenderung menyepelekan atau bahkan membalikkan keadaan seolah-olah narasumber yang bersalah. Hal ini menyebabkan narasumber merasa "tidak pernah cukup baik" dan ragu untuk mengekspresikan perasaan secara jujur. Beberapa narasumber lain juga mengalami situasi serupa, seperti dikecualikan dari kelompok pertemanan saat tidak memenuhi ekspektasi tertentu, menjadi objek gosip di antara teman-teman terdekat, hingga mengalami pengabaian emosional saat menghadapi masalah pribadi. Dalam beberapa kasus, narasumber tetap mempertahankan hubungan tersebut karena merasa takut ditinggalkan atau dijauhi oleh kelompok.

2. Faktor Penyebab Keterlibatan dalam *Toxic Friendship*

Berdasarkan narasi para narasumber, ditemukan beberapa faktor yang mendorong mereka terjebak dalam hubungan *toxic friendship*. Faktor yang paling dominan adalah rendahnya kepercayaan diri. Narasumber merasa tidak cukup berharga untuk mendapatkan teman baru, sehingga memilih bertahan dalam relasi yang tidak sehat demi mempertahankan keterikatan sosial yang ada. Selain itu, kelekatan emosional yang berlebihan juga menjadi penyebab utama. Salah satu narasumber menyatakan bahwa ia merasa “berutang budi” karena telah ditemani saat pertama kali masuk kuliah, sehingga merasa bersalah jika memutuskan untuk menjaga jarak. Rasa takut menyakiti perasaan teman, meskipun dirinya sendiri merasa tidak nyaman, menjadi alasan utama tetap bertahan dalam hubungan yang secara psikologis tidak menguntungkan. Tekanan dari kelompok sosial juga menjadi faktor penting. Beberapa narasumber mengungkapkan bahwa dinamika *toxic* muncul dalam kelompok pertemanan yang eksklusif dan kompetitif. Dalam kelompok tersebut,

status sosial ditentukan oleh seberapa loyal dan “kompak” seseorang terhadap keputusan atau kehendak dominan dalam kelompok. Ketika narasumber mencoba bersikap berbeda atau menolak untuk mengikuti kegiatan tertentu, mereka mulai dikucilkan secara halus, diabaikan, atau bahkan dijadikan bahan gunjingan oleh teman-teman yang sebelumnya dekat. Faktor lain yang juga berpengaruh adalah ketergantungan terhadap teman sebaya. Narasumber menyadari bahwa kehadiran teman sangat penting sebagai sumber dukungan emosional, terutama di masa awal perkuliahan. Namun, ketergantungan ini berubah menjadi pola relasi yang tidak seimbang, di mana narasumber merasa wajib hadir setiap kali dibutuhkan, meskipun harus mengorbankan kebutuhan pribadi, waktu belajar, bahkan kesehatan mental.

3. Dampak Psikologis dan Sosial yang Dirasakan

Pengalaman berada dalam *toxic friendship* meninggalkan dampak psikologis yang signifikan bagi keempat narasumber. Hampir seluruhnya melaporkan gejala stres berkepanjangan, seperti perasaan tertekan, cemas berlebihan, kesulitan tidur, dan

munculnya pikiran negatif secara terus-menerus (*overthinking*). Salah satu narasumber mengungkapkan bahwa ia menjadi sangat sensitif terhadap nada suara dan ekspresi wajah teman-temannya karena merasa akan disalahkan atau dijauhi setiap saat. Selain gejala stres, para narasumber juga mengalami penurunan semangat belajar dan motivasi akademik. Mereka mengaku kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan karena terbebani oleh konflik internal dalam lingkup sosial mereka. Salah satu narasumber bahkan pernah mempertimbangkan untuk mengambil cuti kuliah karena merasa tidak memiliki energi untuk bersosialisasi maupun belajar. Rasa lelah emosional membuatnya ingin sepenuhnya menarik diri dari lingkungan kampus. Secara sosial, para narasumber menunjukkan perubahan perilaku yang cukup mencolok. Mereka menjadi lebih tertutup, enggan bergaul dalam kelompok besar, dan lebih memilih interaksi satu lawan satu dengan orang yang dianggap aman. Salah satu narasumber mengatakan bahwa sejak pengalaman tersebut, ia menjadi sangat selektif dalam memilih teman dan lebih cepat menarik diri ketika merasakan ketidaksesuaian dalam relasi. Beberapa

narasumber juga menggambarkan kehilangan kepercayaan terhadap konsep pertemanan itu sendiri. Mereka merasa sulit membangun relasi baru karena adanya trauma sosial, rasa takut dikhianati, serta perasaan bahwa setiap pertemanan akan berujung menyakitkan. Hal ini berdampak pada keterlibatan mereka dalam kegiatan organisasi, kerja kelompok, hingga interaksi sosial di luar kelas.

Ringkasan Temuan

Berdasarkan hasil analisa data keempat narasumber, dapat disimpulkan bahwa *toxic friendship* merupakan fenomena yang nyata dan kompleks dalam kehidupan remaja akhir, khususnya mahasiswa. Relasi ini ditandai dengan dinamika yang tidak sehat, dipicu oleh faktor psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri dan kelekatan emosional, serta diperkuat oleh tekanan sosial dalam lingkungan kampus. Dampak yang dirasakan bersifat multidimensional, meliputi aspek psikologis, akademik, dan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic friendship* bukan sekadar konflik biasa dalam pertemanan, melainkan sebuah pola hubungan yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan proses

perkembangan remaja akhir secara menyeluruh.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *toxic friendship* merupakan fenomena nyata yang dialami oleh remaja akhir, khususnya mahasiswa perempuan di Universitas X, Badung, Bali. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan konflik sosial biasa, tetapi telah berkembang menjadi relasi yang memengaruhi kestabilan emosi, motivasi akademik, dan interaksi sosial individu. Temuan ini sejalan dengan pendapat Yager (dalam Tanjung dkk., 2024), yang menyatakan bahwa *toxic friendship* ditandai oleh adanya ketidakseimbangan relasi, dominasi salah satu pihak, serta adanya manipulasi emosional yang terus-menerus. Dalam konteks remaja akhir, keterlibatan dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika perkembangan identitas diri. Menurut Santrock (2011), masa remaja akhir adalah periode di mana individu sangat bergantung pada relasi sosial sebagai arena eksplorasi jati diri dan dukungan emosional. Hal ini menjadikan remaja lebih rentan untuk tetap bertahan dalam relasi yang *toxic*, karena mereka

belum sepenuhnya mampu membedakan antara kelekatan emosional yang sehat dan keterikatan yang merugikan. Dalam penelitian ini, narasumber menggambarkan kesulitan dalam melepaskan diri dari hubungan yang menyakitkan karena adanya ketergantungan emosional dan rasa takut kehilangan dukungan sosial yang telah terbentuk sejak awal masa perkuliahan. Temuan ini juga memperkuat teori relasi interpersonal yang dikemukakan oleh Roem dan Sarmiati (2019) bahwa individu cenderung mempertahankan hubungan interpersonal karena adanya kebutuhan mendasar untuk merasa dicintai, diterima, dan aman secara emosional. Dalam *toxic friendship*, kebutuhan tersebut justru tidak terpenuhi, melainkan menjadi sumber tekanan yang konstan. Individu sering kali merasa terjebak dalam relasi yang menyudutkan, namun tetap bertahan karena adanya rasa takut ditinggalkan atau diasingkan secara sosial. Rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki narasumber juga menjadi faktor penting yang memperkuat keterlibatan mereka dalam *toxic friendship*. Kondisi ini selaras dengan temuan Esperansa dkk., (2023), yang menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah

cenderung menunjukkan toleransi tinggi terhadap perilaku yang merugikan dalam hubungan sosial karena merasa tidak layak mendapatkan relasi yang lebih baik. Dalam kasus narasumber, mereka memilih mempertahankan relasi tidak sehat daripada mengambil risiko kehilangan satu-satunya kelompok pertemanan yang mereka miliki. Selain faktor internal, tekanan eksternal dari lingkungan sosial juga turut memperkuat dinamika *toxic friendship*. Beberapa narasumber menggambarkan kelompok pertemanan yang eksklusif dan penuh tuntutan, di mana loyalitas kelompok lebih diprioritaskan daripada kesejahteraan emosional individu. Fenomena ini mengindikasikan adanya struktur sosial kecil yang meniru sistem dominasi dalam kelompok besar, di mana relasi pertemanan dibentuk atas dasar kekuasaan, pengaruh, dan kepatuhan. Situasi seperti ini sangat mungkin terjadi di lingkungan kampus, di mana interaksi sosial antar mahasiswa terbentuk secara intens, namun belum selalu diiringi dengan keterampilan relasi yang sehat. Dampak psikologis dari keterlibatan dalam *toxic friendship* cukup signifikan, sebagaimana dijelaskan narasumber melalui pengalaman stres berkepanjangan,

kecemasan sosial, *overthinking*, hingga menarik diri dari lingkungan sekitar. Dampak ini menguatkan temuan Dryburgh dkk., (2024) dan Rahimah dkk., (2022), yang menyatakan bahwa *toxic friendship* dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, memperburuk fungsi sosial mereka, serta menghambat proses adaptasi akademik. Bahkan dalam beberapa kasus, hubungan yang tidak sehat dapat menimbulkan trauma relasional, di mana individu mengalami kesulitan membangun kembali kepercayaan terhadap orang lain, sebagaimana dialami oleh beberapa narasumber dalam penelitian ini. Fokus penelitian pada mahasiswa perempuan memiliki dasar yang kuat, mengingat perempuan cenderung membangun relasi pertemanan yang lebih emosional dan intim dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh Santrock (dalam Rais, 2022), yang menjelaskan bahwa relasi perempuan lebih sering dibangun melalui kedekatan emosional dan keterbukaan, yang sekaligus dapat menjadi sumber tekanan apabila relasi tersebut tidak sehat. Dalam penelitian ini, narasumber menunjukkan sensitivitas tinggi terhadap penolakan sosial dan ekspektasi relasi, yang

kemudian memperkuat posisi mereka sebagai individu yang mudah terjebak dalam hubungan pertemanan yang merugikan. Meskipun memberikan kontribusi penting dalam pemahaman fenomena *toxic friendship*, penelitian ini memiliki keterbatasan, khususnya pada variasi subjek yang masih terbatas pada kelompok perempuan dan pada konteks satu universitas. Oleh karena itu, temuan ini belum dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi mahasiswa. Namun demikian, pendekatan fenomenologi yang digunakan telah memberikan gambaran yang mendalam mengenai bagaimana individu mengalami, memahami, dan merespons dinamika *toxic friendship* dalam konteks keseharian mereka sebagai remaja akhir. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi dunia pendidikan, terutama institusi perguruan tinggi, untuk memberikan perhatian lebih terhadap dinamika sosial mahasiswa. Intervensi preventif melalui program konseling, seminar relasi sehat, pelatihan komunikasi asertif, serta kampanye literasi sosial dapat menjadi langkah awal dalam membangun lingkungan pertemanan yang lebih sehat dan suportif di kalangan mahasiswa. Kesadaran akan batasan dalam relasi

sosial dan keberanian untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat perlu ditanamkan sejak dini agar mahasiswa mampu menjaga kesejahteraan psikologisnya selama masa perkuliahan.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman remaja akhir yang terlibat dalam *toxic friendship* di lingkungan Universitas X, Badung, Bali. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa hubungan *toxic* dalam pertemanan ditandai oleh pola relasi yang tidak seimbang, seperti dominasi, tekanan emosional, manipulasi, dan kurangnya empati. Individu yang terlibat dalam relasi ini mengalami dilema emosional, di mana mereka menyadari adanya ketidaknyamanan namun merasa sulit melepaskan diri karena keterikatan emosional dan tekanan sosial di lingkungan pertemanan.

Faktor-faktor yang menyebabkan keterlibatan dalam *toxic friendship* meliputi kebutuhan akan penerimaan sosial, ketakutan terhadap penolakan, dan rendahnya kemampuan individu untuk menetapkan batas yang sehat dalam relasi interpersonal. Dinamika ini diperparah oleh adanya budaya 'tidak

enakan' yang melekat pada konteks sosial partisipan. Rasa sungkan untuk menolak permintaan atau mengutarakan ketidaknyamanan karena takut merusak hubungan membuat mereka terjebak dalam pola interaksi yang merugikan. Budaya ini menjadi penghalang bagi narasumber untuk menetapkan batasan (*boundaries*) yang sehat dalam pertemanan mereka.

Dampak psikologis dari *toxic friendship* tercermin melalui munculnya kecemasan, kelelahan emosional, penurunan motivasi akademik, hingga kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang sehat di kemudian hari. Pengalaman para narasumber menunjukkan bahwa *toxic friendship* tidak hanya berpengaruh terhadap suasana hati, tetapi juga terhadap persepsi diri dan kualitas relasi sosial secara umum.

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan, khususnya terkait dinamika hubungan pertemanan yang tidak sehat pada masa remaja akhir. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan kuratif melalui edukasi psikososial dan layanan konseling yang terintegrasi, agar remaja

memiliki kemampuan untuk membangun relasi yang setara, menetapkan batas secara asertif, serta mengenali indikator hubungan *toxic* sejak dini. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan partisipan dari berbagai latar belakang gender, budaya, dan institusi pendidikan, serta dikaitkan dengan perancangan intervensi psikologis yang adaptif untuk membantu individu memulihkan diri dari dampak psikologis *toxic friendship* dan meningkatkan kualitas relasi interpersonal di masa mendatang. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi strategi coping atau mekanisme pertahanan diri yang digunakan oleh individu untuk mengelola tekanan dalam relasi pertemanan yang tidak sehat. Dengan adanya pemahaman yang lebih komprehensif tentang *toxic friendship*, diharapkan semua pihak, baik mahasiswa, pendidik, maupun institusi dapat bersama-sama menciptakan ekosistem sosial yang lebih sehat, empatik, dan saling mendukung demi menunjang pertumbuhan psikososial remaja akhir secara optimal.

Pustaka Acuan

- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. by SAGE Publications, Inc.
- Dryburgh, N. S. J., Martin-Storey, A., Craig, W. M., Holfeld, B., & Dirks, M. A. (2024). In the Friendships of Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 40(7-8), 1800–1823. <https://doi.org/10.1177/08862605241265418>
- Esperansa, S. T., Siva, N., Putri Saraswati, I. A., 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. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i2.124>
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>
- Ilhamsyah, D. Y., & Borualogo, I. S. (2020). *Pengaruh Kepuasan Pertemanan terhadap Subjective Well-Being Remaja Panti Asuhan*. 6(2).
- Imam, S. (2024). Dampak Toxic Friendship pada Remaja Masjid Qutbu Karomatul Atkiya (Studi Kasus Kegiatan Asrakalan di Kampung Mbah Dalam Kota Bogor). *Maret 2024*, 3(1), 50–56.
- Nasution, N., & Rambe, F. N. (2023). Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship. *2023*, 4(2), 1–7.
- Psikologi Indonesia, P. P. H. (2010). *KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA* (1 ed.). Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Rahimah, S., Abidin, M. Z., & Fadhila, M. (2022). The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 10(2), 155–164. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v10i2.27776>
- Rais, R. M. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) dan Perkembangannya Pada Remaja. *30 Juni 2022*, 12(1). <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11935>
- Roem, & Sarmiati. (2019). *Komunikai Interpersonal* (1 ed.). CV IRDH.
- Sembodo, T., Ariffadillah, M., Nugroho, D. D., & Fanany, J. A. (2024). *Upaya Penyelesaian Toxic Friendship Dengan Pendekatan Gestalt*. 9(1), 73–80.
- Simarmata, S., Batubara, A., & Ulfiani, R. (2023). Pengaruh Toxic Friendship Terhadap Self Esteem Siswa Smpit Al Falah Kutalimbaru. *AL-IRSYAD*, 13(2), 76. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v13i2.17122>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (5 ed.). ALFABETA, cv.
- Tanjung, A., Yulianti, D., Juwita, D. R., Safitri, A. O., & Aqila, A. A. (2024). *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Toxic Friendship di SMA Negeri*. 2.