



DAMPAK HUBUNGAN PERTEMANAN TIDAK SEHAT TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI BELAJAR PADA REMAJA

Puput Tri Ayu Anggraini¹⁾, Ellen Prima²⁾

¹⁾Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia
Email: 254110402237@mhs.uinsaizu.ac.id

²⁾Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia
Email: ellen.psi06@gmail.com

Abstract

Adolescence is a crucial developmental period marked by an increased need for social relationships, particularly friendships. However, not all friendships positively influence adolescent development. One form of relationship that can have a significant negative impact is toxic friendship, which is generally characterized by harmful and manipulative behavior and a lack of genuine emotional support. This phenomenon is increasingly common among adolescents today and has the potential to significantly impact various important aspects of their lives. This article aims to examine in-depth the impact of toxic friendships on adolescents' mental health and academic achievement. The method used in this research is a literature review, which examined various relevant journals and scientific articles. Comprehensive data was obtained from credible academic sources that discuss the relationship between friendship quality, psychological well-being, and academic achievement in adolescents. The results indicate that toxic friendships can cause chronic stress, anxiety, feelings of worthlessness, and low self-esteem, significantly reducing adolescents' psychological well-being. Furthermore, these unhealthy friendships have also been shown to disrupt concentration in learning, decrease academic motivation, and ultimately lead to decreased academic achievement. Therefore, concrete preventative measures are needed through education about the importance of healthy friendships, improving interpersonal communication skills, and providing strong emotional support from family and school. With a positive and supportive social environment, adolescents can develop optimally, both mentally and academically.

Keywords: Toxic friendships, mental health, academic achievement, teenagers, friendship.

Abstrak

Masa remaja adalah periode perkembangan yang krusial dan ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan hubungan sosial, khususnya persahabatan. Namun, tidak semua persahabatan memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan remaja. Salah satu bentuk hubungan yang dapat memberikan dampak negatif yang signifikan adalah persahabatan toksik, yang umumnya ditandai dengan perilaku yang merugikan dan manipulatif, serta kurangnya dukungan emosional yang tulus. Fenomena ini semakin umum terjadi di kalangan remaja saat ini dan berpotensi berdampak signifikan pada berbagai aspek penting dalam kehidupan mereka. Artikel ini bertujuan untuk meneliti secara mendalam dampak persahabatan toksik terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tinjauan pustaka, yang meneliti berbagai jurnal dan artikel ilmiah yang relevan. Data komprehensif diperoleh dari sumber akademik yang terpercaya yang membahas hubungan antara kualitas persahabatan, kesejahteraan psikologis, dan prestasi akademik pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persahabatan toksik dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan, perasaan tidak berharga, dan rendah diri, yang secara signifikan mengurangi kesejahteraan psikologis remaja. Lebih lanjut, persahabatan yang tidak sehat ini juga terbukti mengganggu konsentrasi dalam belajar, menurunkan motivasi akademik, dan pada akhirnya menyebabkan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah pencegahan konkret melalui pendidikan tentang pentingnya persahabatan yang sehat, peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal, dan dukungan emosional yang kuat dari keluarga dan sekolah. Dengan lingkungan sosial yang positif dan mendukung, remaja dapat berkembang secara optimal, baik secara mental maupun akademis..

Kata Kunci: pertemanan tidak sehat , kesehatan mental, prestasi akademik, remaja, persahabatan.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai berproses untuk menemukan identitas diri serta mengembangkan kemandirian sebagai persiapan menuju masa dewasa. Dalam proses tersebut, remaja sering menghadapi berbagai tantangan yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Oleh sebab itu, dukungan dari lingkungan sosial menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam membantu remaja menjalani masa perkembangan secara sehat dan optimal.

Salah satu lingkungan sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan remaja adalah kelompok teman sebaya. Pada masa remaja, hubungan dengan teman cenderung menjadi lebih intens dibandingkan hubungan dengan keluarga. Teman sebaya berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta memenuhi kebutuhan akan penerimaan sosial. Hubungan pertemanan yang positif dapat menciptakan rasa nyaman, aman, dan dihargai sehingga membantu remaja menghadapi berbagai persoalan yang muncul selama masa perkembangannya. Selain itu, interaksi yang baik dengan teman sebaya juga mendukung perkembangan keterampilan sosial, kemampuan berkomunikasi, dan penyesuaian diri dalam lingkungan masyarakat.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan pertemanan berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Perasaan diterima, dihargai, dan didengarkan dapat membantu mereka mengatasi tekanan emosional, stres, maupun kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan kesepian, rendah diri, dan berbagai masalah psikologis lainnya. Oleh karena itu, kualitas hubungan pertemanan menjadi aspek penting yang berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja.¹

Pentingnya peran teman sebaya juga terlihat dari kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis individu. Lingkungan pertemanan yang positif dapat membantu remaja meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan kemampuan interpersonal, serta membangun komunikasi yang lebih efektif. Selain itu, hubungan yang suportif memberikan ruang bagi remaja untuk mengenali potensi dirinya dan mencapai perkembangan yang lebih optimal.

Dengan demikian, keberadaan teman sebaya yang memberikan dukungan positif dapat menjadi faktor pelindung bagi kesehatan mental remaja.²

Meskipun demikian, tidak semua hubungan pertemanan membawa pengaruh yang baik. Dalam beberapa kasus, hubungan pertemanan justru berkembang menjadi hubungan yang tidak sehat atau dikenal sebagai toxic friendship. Hubungan ini ditandai oleh perilaku yang merugikan salah satu pihak, seperti manipulasi, merendahkan, mengontrol, atau kurangnya dukungan emosional. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sering kali membuat remaja bertahan dalam hubungan yang sebenarnya memberikan dampak negatif bagi dirinya. Kondisi tersebut dapat memicu berbagai masalah, seperti stres, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, hingga keterlibatan dalam perilaku berisiko yang dipengaruhi oleh tekanan kelompok sebaya.³

Dampak negatif dari pertemanan tidak sehat tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis remaja, tetapi juga dapat berdampak pada prestasi belajar mereka. Tekanan emosional yang muncul akibat hubungan pertemanan yang tidak sehat dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik. Akibatnya, kemampuan belajar dan pencapaian akademik remaja dapat mengalami penurunan. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama, maka perkembangan pendidikan dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan dapat terganggu.

Dalam menghadapi pengaruh negatif dari hubungan pertemanan yang tidak sehat, self-esteem atau harga diri menjadi salah satu faktor yang penting. Remaja yang memiliki self-esteem tinggi cenderung lebih mampu menghargai dirinya sendiri, memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta berani mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai dan prinsip yang diyakininya. Self-esteem juga berfungsi sebagai benteng psikologis yang membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan menghindari pengaruh negatif dari lingkungan pertemanan. Dengan tingkat harga diri yang baik, remaja akan lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat dan menjaga kesejahteraan dirinya.⁴

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak membahas hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, kesehatan mental, dan self-esteem pada remaja. Namun, kajian yang secara khusus membahas dampak pertemanan tidak sehat terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar remaja masih belum banyak dilakukan. Padahal, kedua aspek tersebut memiliki peranan penting dalam menunjang perkembangan individu pada masa remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh pertemanan tidak sehat terhadap kesehatan mental

¹ Asifa Mufidha, "Acta Psychologia" 1 (2019): 34–42.

² Alif Fia Al – Mahdi, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Rumah Tahfiz Da," *Almufi Jurnal Sosial Dan Humaniora* 3, no. 1 (2026): 3–6.

³ Gilang Ramadhan et al., "DINAMIKA PSIKOSOSIAL DALAM PERKEMBANGAN REMAJA: STUDI KASUS

PADA PENGARUH TEMAN SEBAYA" 3, no. 1 (2025): 1–8.

⁴ Riska Ulfiani et al., "Toxic Friendship Dan Self Esteem Siswa," *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling* 12, no. 2 (2023): 12.



dan prestasi belajar remaja, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya membangun hubungan pertemanan yang sehat pada masa remaja.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali, menggambarkan, dan memahami fenomena yang diteliti secara mendalam dan kontekstual. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang bersifat tekstual dan konseptual, yang dihimpun melalui penelusuran literatur ilmiah pada berbagai basis data akademis bereputasi, seperti Google Scholar. Untuk menjaga relevansi dan validitas temuan, pemilihan sumber literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang ketat, yaitu hanya memilih publikasi ilmiah yang mengkaji secara langsung mengenai dinamika hubungan pertemanan tidak sehat (*toxic friendship*) serta dampaknya terhadap kondisi psikologis dan capaian akademik pada kelompok usia remaja.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui metode studi kepustakaan (*literature review*) dengan mengumpulkan, memilah, dan menelaah artikel jurnal, buku, serta dokumen akademis yang relevan dengan topik penelitian. Setelah data yang dibutuhkan terpenuhi, tahapan berikutnya adalah melakukan reduksi dan pengolahan data menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Melalui teknik ini, peneliti melakukan pembacaan yang mendalam dan objektif terhadap teks untuk mengeksplorasi makna, pola, dan pesan tersirat yang terkandung di dalam sumber-sumber literatur tersebut.

Secara teknis, analisis isi ini dioperasikan melalui tiga tahapan utama, yaitu mengidentifikasi temuan kunci, mengelompokkan data berdasarkan variabel dampak, dan menginterpretasikan hubungan antarfenomena tersebut secara kritis. Proses analisis ini pada akhirnya bertujuan untuk menyintesis seluruh data guna menghasilkan gambaran yang utuh, mendalam, dan komprehensif mengenai seberapa besar pengaruh negatif *toxic friendship* terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar remaja. Selain itu, melalui interpretasi mendalam ini, penelitian juga diarahkan untuk merumuskan berbagai upaya preventif dan solutif yang efektif guna mengatasi dampak buruk fenomena tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian Pertemanan Tidak Sehat dan Ciri-cirinya pada Remaja

Hubungan pertemanan memiliki andil yang sangat besar dalam membentuk karakter, perilaku, dan arah hidup seseorang. Layaknya dua sisi mata uang, lingkaran pertemanan bisa menjadi sumber kebaikan sekaligus pembawa dampak negatif yang kerap disebut sebagai pertemanan tidak sehat (*toxic friendship*). Hubungan yang beracun ini dicirikan oleh sifatnya yang merusak,

berbahaya, dan hanya berjalan satu arah, di mana salah satu pihak terus-menerus dimanfaatkan demi keuntungan sepihak tanpa adanya rasa kasih sayang, kebersamaan, atau ketulusan yang setara.

Dampak dari dinamika yang merugikan ini sering kali tidak disadari secara instan, melainkan mengikis rasa percaya diri dan kesehatan mental korbannya secara perlahan. Alih-alih menjadi ruang aman untuk bertumbuh, pertemanan seperti ini justru dipenuhi dengan manipulasi, rasa bersalah, dan kritik yang menjatuhkan. Ketika seseorang terus-menerus berada dalam lingkungan yang mengintimidasi ini, energi emosionalnya akan terkuras habis, memicu stres berkepanjangan, hingga menciptakan krisis identitas akibat hilangnya rasa menghargai diri sendiri.

Oleh karena itu, penting bagi kita untuk berani menetapkan batasan yang tegas dan lebih selektif dalam memilih lingkungan sosial demi menjaga kesejahteraan emosional. Memutus atau menjaga jarak dari lingkaran yang beracun bukanlah sebuah tindakan egois, melainkan bentuk investasi terbaik untuk kesehatan mental dan masa depan kita. Dengan keberanian untuk melepaskan diri dari ikatan yang merusak tersebut, kita membuka ruang yang lebih luas untuk memastikan diri kita dikelilingi oleh orang-orang yang tulus, saling menghargai, dan mampu mendukung proses bertumbuh ke arah yang lebih positif.⁵

Secara psikologis, munculnya perilaku *toxic* dalam hubungan interpersonal sering kali berakar dari konflik internal yang belum terselesaikan di masa lalu pelaku, seperti krisis kasih sayang atau rasa tidak percaya diri yang akut. Ketika dihadapkan pada kelebihan, pencapaian, atau kebahagiaan orang lain, ego mereka yang rapuh seketika terusik dan memicu rasa iri yang mendalam. Alih-alih memberikan dukungan yang tulus, mereka memanasifasikan rasa iri tersebut dalam bentuk manipulasi, kritik yang menjatuhkan, atau sikap meremehkan demi membuat diri sendiri merasa lebih unggul. Pola destruktif ini akhirnya menjadi mekanisme pertahanan diri yang keliru, di mana menjatuhkan orang lain dianggap sebagai cara instan dan mudah untuk menambal harga diri mereka yang sebenarnya sedang krisis.

Dampak dari dinamika psikologis yang tidak sehat ini tidak hanya merugikan korban secara emosional, tetapi juga menciptakan lingkaran setan yang merusak kesehatan mental pelaku itu sendiri. Karena kepuasan yang didapat dari merendahkan orang lain bersifat semu dan sementara, pelaku *toxic* akan terus-menerus didera rasa cemas serta merasa terancam oleh kesuksesan orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, mereka terjebak dalam hubungan interpersonal yang beracun, di mana pilar rasa saling percaya runtuh dan digantikan oleh kompetisi yang tidak sehat serta permusuhan terselubung. Kondisi ini membuat mereka selalu berada dalam mode bertahan hidup yang melelahkan, karena menganggap lingkungan sekitar sebagai ancaman bagi eksistensi mereka.

⁵ Nurhasanah Nasution et al., "Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Panca Budi) Submit :

Pendahuluan Tidak Didukung , Disalahkan , Diremehkan Atau Bahkan Diserang Dan Segala Pertolongan Orang Lain . Tidak Di Pungkiri Mahasi," 2023, 1-7.



Pada akhirnya, pelarian ego ini menjadi bumerang yang fatal bagi masa depan sosial dan kesejahteraan emosional sang pelaku. Tanpa adanya kesadaran diri yang kuat dan kemauan untuk menyembuhkan luka batin masa lalu, perilaku menyimpang ini akan terus berulang secara otomatis dan semakin mengisolasi mereka dari lingkungan sosial. Mereka akan kesulitan membangun hubungan yang mendalam dan bermakna karena selalu diselimuti oleh kecurigaan dan rasa tidak puas. Alih-alih mendapatkan pengakuan yang mereka dambakan, siklus ini justru menjauhkan mereka dari kedamaian emosional sejati dan kebahagiaan autentik yang sebenarnya sangat mereka cari.⁶

Dampak dari memelihara hubungan yang tidak sehat ini tidak boleh disepelekan karena dapat merusak kesejahteraan mental korbannya secara perlahan. Seseorang yang terjebak dalam lingkaran ini sangat rentan mengalami krisis rasa percaya diri, penumpukan kemarahan terpendam, hingga gangguan kecemasan dan depresi akibat tekanan emosional yang konstan. Ketika seseorang terus-menerus disalahkan, dimanipulasi, atau direndahkan, perlahan-lahan ia akan kehilangan pegangan terhadap nilai dirinya sendiri. Rasa cemas yang awalnya hanya muncul sesekali pun lambat laun dapat berubah menjadi kondisi kronis, membuat korban selalu merasa tidak aman dan merasa bersalah atas situasi yang sebenarnya berada di luar kendali mereka.

Bahkan, dampak paling serius yang mungkin tertinggal dari dinamika beracun ini adalah trauma psikologis mendalam, yang membuat korban menjadi sinis, takut, dan kesulitan untuk membangun rasa percaya terhadap orang lain di masa depan. Luka emosional yang tidak kasat mata ini sering kali membentuk dinding pertahanan diri yang terlalu tebal, memicu ketakutan berlebih akan penolakan atau pengkhianatan yang serupa. Akibatnya, proses pemulihan pasca hubungan menjadi sebuah perjalanan yang panjang dan berat, karena korban harus belajar dari nol untuk menyembuhkan trauma, memaafkan masa lalu, dan kembali meyakini bahwa mereka masih layak untuk mendapatkan hubungan yang sehat dan tulus.⁷

1. Gemar Merendahkan dan Iri Hati

Dalam dinamika pertemanan yang tidak sehat, hubungan yang seharusnya berlandaskan saling dukung sering kali bergeser menjadi kompetisi terselubung akibat ketidakmampuan emosional salah satu pihak dalam menghargai prestasi atau karya temannya sendiri. Perilaku ini dipicu oleh rasa iri yang mendalam, di mana kesuksesan orang lain dianggap sebagai ancaman yang mengusik ego dan memicu rasa tersaingi. Alih-alih memberikan apresiasi yang tulus, mereka akan menggunakan taktik pasif-agresif

seperti melontarkan komentar negatif, meremehkan kerja keras sebagai faktor keberuntungan belaka, hingga memberikan pujian palsu yang manipulatif. Tujuan utama dari semua tindakan ini adalah untuk menjatuhkan mental, mengikis rasa percaya diri korban, serta merendahkan keberhasilan yang telah dicapai demi menambal harga diri pelaku agar kembali merasa lebih unggul dan dominan dalam hubungan tersebut.

2. Krisis Empati dan Kehilangan Kepedulian

Hubungan pertemanan yang tidak sehat sering kali ditandai dengan hilangnya rasa kepedulian dan kepekaan emosional, sehingga interaksi yang terjalin terasa sangat egois, berjalan satu arah, dan melelahkan secara mental. Ketika salah satu pihak membutuhkan ruang aman untuk didengar, teman yang *toxic* ini justru menunjukkan sikap acuh tak acuh, meremehkan masalah yang dihadapi, atau secara manipulatif membelokkan percakapan demi membahas drama kehidupan mereka sendiri. Ketidakmampuan mereka untuk memahami situasi dari sudut pandang orang lain serta keengganan dalam memberikan simpati maupun dukungan moral saat masa sulit, pada akhirnya menciptakan jarak emosional yang besar. Akibatnya, hubungan ini tidak lagi berfungsi sebagai sistem pendukung, melainkan menjadi sumber kekosongan yang membuat seseorang merasa terasing, tidak dihargai, dan tetap kesepian meskipun sedang berada di dekat mereka.

3. Ketergantungan yang Berlebihan

Ciri pertemanan tidak sehat lainnya adalah adanya ketergantungan emosional yang berlebihan, di mana salah satu pihak kehilangan kemandirian hidupnya dan bertindak layaknya parasit yang menguras energi temannya. Mereka tidak mampu mengambil keputusan sendiri dan selalu mengandalkan orang lain secara ekstrem, baik dalam pemenuhan kebutuhan sosial, finansial, maupun validasi emosional sehari-hari. Hubungan yang tidak seimbang ini lambat laun akan menjadi beban mental yang sangat berat bagi pihak yang ditumpangangi. Ketika batasan yang sehat mulai ditegakkan atau saat seseorang mencoba meluangkan waktu untuk diri sendiri, pelaku ketergantungan ini akan langsung meluncurkan taktik manipulasi psikologis, seperti melakukan *guilt-tripping* atau berperan sebagai korban, demi memicu rasa bersalah dan mempertahankan kendali atas hubungan yang eksploitatif tersebut.

4. Keras Kepala dan Dominasi Ego

Sikap keras kepala dalam pertemanan sering kali memicu terciptanya lingkungan yang intimidatif, beracun, dan penuh tekanan psikologis karena salah satu pihak selalu mengabaikan objektivitas demi menganggap pendiriannya paling benar. Karakteristik ini membuat mereka menutup

⁶ MPerilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar) Amir and Riveni Wajdi, "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)," *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO 2)* (2020): 97–109, <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>.

⁷ Syifarani Putri and Negeri Antasari Banjarmasin, "Analisis Faktor Trauma Dari Pengalaman Toxic Friendship Pada Generasi Z Analysis of Trauma Factors from Toxic Friendship Experiences in Generation Z," *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 01 (2022): 38–48, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p38-48>.



telinga dari masukan, enggan berkompromi, serta menolak keras untuk mengakui kesalahan atau meminta maaf atas tindakan semena-mena yang merugikan orang lain. Ketika konflik tak dihindarkan, alih-alih mencari solusi bersama, mereka akan menggunakan taktik manipulatif seperti memutarbalikkan fakta dan berpura-pura menjadi korban (*playing victim*) demi menyelamatkan ego mereka yang rapuh. Akibatnya, setiap upaya penyelesaian masalah akan selalu menemui jalan buntu yang mustahil, meninggalkan beban emosional yang sangat melelahkan, dan secara perlahan menghancurkan rasa aman dalam hubungan pertemanan tersebut.⁸

B. Dampak Pertemanan Tidak Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Lingkungan pertemanan yang tidak sehat membawa dampak buruk yang besar bagi remaja, karena tidak hanya merusak kestabilan emosional tetapi juga memicu perubahan perilaku yang destruktif. Ketika seorang remaja terjebak dalam pertemanan yang tidak sehat, tekanan kelompok yang negatif dapat mengikis rasa percaya diri dan memicu stres kronis. Hubungan sosial yang buruk dan kesehatan mental remaja memiliki keterkaitan yang sangat erat; semakin dalam mereka terperosok dalam lingkungan yang penuh manipulasi atau perundungan, maka semakin anjlok pula kualitas kesehatan mentalnya, yang sering kali berujung pada kecemasan berlebih hingga depresi.

Sebaliknya, remaja dengan kondisi psikologis yang sehat dan stabil akan memiliki benteng emosional yang jauh lebih kuat dalam menghadapi dinamika sosial di sekitarnya. Kematangan emosi ini membuat mereka cenderung lebih selektif dan mampu menghindari interaksi sosial yang merugikan bagi tumbuh kembangnya. Dengan self-esteem yang terjaga, mereka tidak akan mudah berkompromi dengan perlakuan buruk hanya demi status sosial, melainkan aktif mencari ekosistem pertemanan yang saling mendukung dan memberikan dampak positif bagi masa depan mereka.⁹

Remaja yang terus-menerus terjebak dalam hubungan yang merugikan ini akan mengalami konflik internal hebat yang menguras habis energi psikologis mereka. Tekanan emosional tersebut bermanifestasi dalam bentuk stres kronis, kecemasan tinggi, hingga munculnya gejala depresi akibat rasa putus asa karena terus-menerus diabaikan, dimanipulasi, atau direndahkan oleh teman sebaya. Lingkungan yang toksik ini secara perlahan namun pasti mengikis rasa percaya diri, membuat remaja merasa tidak berharga dan kehilangan kendali atas diri mereka sendiri dalam lingkungan sosialnya.

Kondisi mental yang rapuh ini lambat laun mendorong mereka ke titik nadir, di mana batasan moral dan logika mulai kabur. Untuk mengatasi tekanan mental yang tak tertahankan tersebut, atau demi bisa diakui dan diterima oleh kelompoknya, tidak jarang remaja akhirnya berkompromi dan beralih pada perilaku menyimpang. Mereka mulai mengadopsi tindakan destruktif, seperti kenakalan remaja, bolos sekolah, hingga penyalahgunaan zat terlarang sebagai pelarian yang keliru demi mendapatkan ketenangan semu dan rasa memiliki yang semu pula.¹⁰

Secara sosial, dampak destruktif dari hubungan pertemanan yang rusak ini menyisakan trauma emosional mendalam yang memicu krisis kepercayaan diri atau *trust issue* akut terhadap orang lain. Akibatnya, korban mengalami kesulitan besar untuk membuka diri kembali, menaruh harapan, serta membangun hubungan interpersonal baru yang lebih sehat di masa depan. Beban mental yang menumpuk ini secara perlahan menggerogoti stabilitas psikologis mereka, hingga menyita kapasitas kognitif yang seharusnya digunakan untuk aktivitas produktif. Kondisi tersebut membuat konsentrasi dan motivasi belajar di sekolah menurun drastis, yang pada akhirnya berujung pada merosotnya prestasi akademik mereka secara signifikan.

Lebih jauh lagi, tekanan psikososial yang tidak berkesudahan ini sering kali memaksa remaja mencari mekanisme pertahanan diri demi melindungi ego mereka yang rapuh. Sebagai bentuk proteksi agar tidak tersakiti untuk kedua kalinya, banyak remaja yang akhirnya memilih jalan pintas dengan menarik diri secara ekstrem dari lingkungan sekitar. Mereka terjebak dalam isolasi sosial yang berkepanjangan, menjauhi interaksi teman sebaya, dan mengurung diri dalam zona nyaman yang semu. Jika terus dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, penarikan diri ini tidak hanya menghambat perkembangan keterampilan sosial mereka, tetapi juga memperbesar risiko terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius di kemudian hari.¹¹

Dampak buruk dari lingkungan pertemanan yang tidak sehat ini akan menjadi berkali-kali lipat lebih parah apabila didukung oleh pola asuh orang tua yang otoriter dan minim dukungan emosional di rumah. Ketika rumah tidak lagi menjadi tempat yang aman, remaja akan mengalami kekosongan jiwa yang mendalam akibat tuntutan kaku tanpa disertai kehangatan. Ketidakhadiran figur pelindung yang peka terhadap kondisi psikologis anak membuat mereka tumbuh dengan kerentanan emosional yang tinggi, sehingga mereka kehilangan kompas untuk menilai mana hubungan sosial yang sehat dan mana yang destruktif.

⁸ Saifuddin Ulil Azmi, Ainul Yaqin, "RELIGIUSITAS DAN TOXIC FRIENDSHIP DI KALANGAN PESERTA DIDIK" 6 (2024): 1754–67.

⁹ Rika Amalia Kusnata et al., "Hubungan Antara Toxic Friendship," *Archetype* 7, no. 2615–1022 (2025): 73–82.

¹⁰ Aliya Rohali and Ike Utia Ningsih, "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam Pada Remaja," *Journal of Islamic*

Psychology and Behavioral Sciences 3, no. 3 (2025): 91–101, <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1035>.

¹¹ Rahmad Fadhilla and Anggita Pratiwi Siregar, "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja," *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48, <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>.



Kondisi inilah yang memicu insting alami mereka untuk mencari rasa kepemilikan, validasi, dan pengakuan yang hilang tersebut di luar rumah. Sayangnya, demi memuaskan kebutuhan mendesak akan penerimaan dari teman sebaya, remaja sering kali rela mengabaikan logika serta akal sehat mereka. Mereka memilih tetap bertahan di dalam lingkungan sosial yang buruk dan toksik, sekalipun hubungan tersebut jelas-jelas terus-menerus memanipulasi, memanfaatkan, dan menyakiti mereka demi menghindari penolakan yang jauh lebih menakutkan.¹²

C. Dampak Pertemanan Tidak Sehat Terhadap Prestasi Belajar Remaja

Dampak psikologis dari lingkungan pertemanan yang tidak sehat ini secara nyata merenggut fokus akademik korban, hingga menyebabkan konsentrasi belajarnya di sekolah terpecah secara drastis. Akibat tekanan batin yang terus-menerus dialami, performa akademiknya merosot tajam dan memicu penurunan nilai yang signifikan dalam beberapa kali evaluasi. Penurunan performa yang tidak biasa ini lantas memicu kekhawatiran mendalam bagi orang tuanya, yang berulang kali mencoba mempertanyakan perubahan tersebut. Namun, karena dilingkupi rasa takut, cemas, dan intimidasi mental yang dialaminya dari pertemanan tersebut, korban memilih untuk bungkam dan tidak berani mengungkapkan kebenaran di balik memburuknya nilai-nilai sekolahnya.

Meskipun sempat dihadapkan pada kebuntuan karena korban enggan bersuara, kepekaan dan naluri orang tua akhirnya berhasil mengidentifikasi bahwa akar permasalahan tidak terletak pada kemalasan belajar, melainkan pada dinamika pertemanan yang tidak sehat. Menyadari situasi pelik yang sedang menghimpit anaknya, orang tua korban tidak memberikan penghakiman ataupun amarah. Sebaliknya, momen krusial ini menjadi titik balik di mana mereka hadir sebagai *support system* utama, mengulurkan tangan untuk memberikan arahan yang menenangkan, serta memberikan bimbingan intensif guna memulihkan kembali rasa percaya diri dan fokus akademik anak mereka.¹³

D. Upaya Mencegah dan Mengatasi Pertemanan Tidak Sehat pada Remaja

Upaya guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi fenomena pertemanan tidak sehat di sekolah diawali dengan tahapan identifikasi masalah melalui need assessment. Guru BK memanfaatkan berbagai instrumen asesmen yang telah dilaksanakan oleh peserta didik, seperti asesmen umum, sosiometri, dan pengumpulan data melalui kotak masalah, untuk memetakan dinamika hubungan sosial

serta mengukur sejauh mana lingkungan kelas dapat menerima kehadiran masing-masing siswa. Melalui data sosiometri, misalnya, guru BK dapat mendeteksi adanya keterasingan sosial atau terbentuknya permanan yang tidak sehat, sementara kotak masalah memberikan ruang aman bagi siswa untuk melaporkan tekanan teman sebaya secara rahasia.

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil asesmen tersebut kemudian diintegrasikan dalam bentuk kolaborasi antara guru BK dan wali kelas. Sinergi ini sangat krusial karena guru BK dapat memberikan rekomendasi psikologis dan sosial yang membantu wali kelas memantau perkembangan perilaku, emosi, dan akademis peserta didik sehari-hari di dalam kelas secara lebih objektif. Dengan pemantauan yang berlapis ini, perubahan sikap siswa akibat konflik pertemanan dapat dideteksi sejak dini, sehingga wali kelas dan guru BK dapat menciptakan ekosistem belajar yang kondusif serta mencegah dampak buruk pergaulan toksik meluas ke ranah akademis.

Sebagai langkah konkret, pelaksanaan layanan BK dirancang untuk mengintervensi sekaligus memperkuat kapasitas daya pulih siswa agar mereka mampu menghadapi, membentengi diri, hingga mengubah kondisi kehidupannya menuju kepribadian yang lebih baik. Intervensi ini diterapkan melalui prinsip pelayanan komprehensif, yang meliputi tindakan preventif seperti bimbingan klasikal dan layanan informasi mengenai batasan personal yang sehat. Sementara itu, tindakan kuratif dilakukan melalui bimbingan kelompok, konseling kelompok, serta konseling individual yang bersifat privat, yang seluruh rangkaianannya ditutup dengan evaluasi dan tindak lanjut guna memastikan keberlanjutan perkembangan positif interaksi sosial siswa di sekolah.¹⁴

Dalam memahami kegunaan hubungan antar manusia yang positif merupakan langkah awal yang sangat krusial agar kita dapat mengenali karakteristik lingkungan pertemanan sebelum memutuskan untuk bergabung di dalamnya. Ketika kita mampu mengidentifikasi bentuk interaksi yang sehat seperti adanya saling menghargai, komunikasi yang terbuka, dan dukungan emosional yang tulus secara otomatis membangun benteng pertahanan diri yang kuat. Kepekaan sosial ini membuat lebih waspada terhadap tanda-tanda bahaya dari perilaku manipulatif atau egois yang sering menjadi akar dari hubungan beracun. Oleh karena itu, bersikap selektif dan mengenali dinamika suatu kelompok terlebih dahulu bukan berarti menutup diri, melainkan sebuah tindakan preventif yang bijak demi

¹² Lailatul Badriyah and Shinta Oktafiana, "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dikalangan Remaja (Studi Kasus Pada Siswa Di Mts Miftahul Ulum Pagendingan Galis Pamekasan)," 2024, 2–15.

¹³ Fitri Zahro, Ani Qotus Zuhro' Fitriana, and Muhammad Khasanil Bisri, "Pengaruh Pertemanan ' Toxic ' Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dan Perkembangan Sosial Remaja SMA Complex : Jurnal Multidisiplin Ilmu

Nasional," 2 2, no. 2 (2025): 153–59, <https://ejurnal.faaslibsmidia.com/index.php/complex>.

¹⁴ Ria Sukmawati and M. Irfan Tarmizi, "Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Circle Toxic Friendship Di Smkn 2 Bukittinggi," *Tjyybjb.Ac.Cn* 27, no. 2 (2022): 58–66, <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>.



menjaga kesehatan mental dan menciptakan ruang tumbuh yang positif bersama orang-orang yang tepat.¹⁵

KESIMPULAN

Pertemanan tidak sehat (*toxic friendship*) pada fase remaja merupakan manifestasi hubungan interpersonal yang merusak, berjalan satu arah, dan sarat akan manipulasi. Secara psikologis, perilaku toksik ini umumnya berakar dari konflik internal, krisis kasih sayang, serta rapuhnya harga diri pelaku di masa lalu, yang kemudian dilampiaskan melalui mekanisme pertahanan diri yang keliru untuk merasa lebih unggul. Dinamika destruktif ini ditandai oleh empat ciri utama: kegemaran merendahkan dan iri hati terhadap pencapaian teman, krisis empati yang membuat interaksi terasa egois, ketergantungan emosional yang eksploitatif melalui taktik *guilt-tripping*, serta dominasi ego yang kaku dan gemar memutarbalikkan fakta (*playing victim*). Alih-alih menjadi wadah ketulusan dan ruang aman untuk bertumbuh, lingkaran ini justru menjelma menjadi medan kompetisi terselubung yang menguras energi emosional anggotanya.

Dampak dari akumulasi hubungan yang tidak sehat ini sangat masif karena mengikis kesehatan mental, stabilitas emosional, hingga performa akademis remaja secara perlahan. Tekanan psikologis yang konstan rentan memicu stres kronis, gangguan kecemasan, depresi, serta trauma mendalam (*trust issue*) yang membuat korban kesulitan membangun rasa percaya di masa depan. Lebih jauh lagi, kerapuhan mental ini dapat mengaburkan logika dan mendorong remaja pada pelarian yang keliru, seperti perilaku menyimpang (kenakalan dan penyalahgunaan zat) atau penarikan diri secara ekstrem (isolasi sosial). Di ranah akademik, beban batin ini memecah konsentrasi belajarnya hingga menyebabkan kemerosotan nilai yang signifikan. Kerentanan ini akan berlipat ganda menjadi lingkaran setan yang fatal apabila didukung oleh pola asuh orang tua yang otoriter di rumah, di mana minimnya dukungan emosional memaksa remaja tetap bertahan dalam pertemanan toksik demi mendapatkan validasi dan rasa kepemilikan semu.

Mengatasi fenomena ini membutuhkan langkah preventif dan kuratif yang terintegrasi antara lingkungan keluarga dan institusi pendidikan. Di ranah domestik, kepekaan orang tua sangat krusial untuk hadir sebagai *support system* utama tanpa penghakiman guna memulihkan kepercayaan diri anak yang terintimidasi. Sementara di sekolah, guru Bimbingan dan Konseling (BK) bersama wali kelas memegang peranan penting melalui deteksi dini berbasis *need assessment* (seperti sosiometri dan kotak masalah) untuk memetakan isolasi sosial, yang kemudian ditindaklanjuti dengan layanan komprehensif mulai dari bimbingan klasikal hingga konseling individual. Pada akhirnya, benteng pertahanan terkuat tetap berada pada kemampuan remaja itu sendiri dalam memahami esensi hubungan positif, berani menetapkan batasan personal yang tegas, serta bersikap selektif dalam memilih

lingkungan sosial demi menjaga kesejahteraan emosional dan masa depan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliya Rohali, and Ike Utia Ningsih. "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam Pada Remaja." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025): 91–101. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1035>.
- Amir, M. "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar), and Riveni Wajdi. "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)." *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)* 2 (2020): 97–109. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>.
- Badriyah, Lailatul, and Shinta Oktafiana. "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dikalangan Remaja (Studi Kasus Pada Siswa Di Mts Miftahul Ulum Pagendingan Galis Pamekasan)," 2024, 2–15.
- Fadhilla, Rahmad, and Anggita Pratiwi Siregar. "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48. <https://doi.org/10.51178/invention.v5i2.2017>.
- Kusnata, Rika Amalia, Agus Poerwanto, Fety Khosianah, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, and Article Information. "Hubungan Antara Toxic Friendship." *Archetype* 7, no. 2615–1022 (2025): 73–82.
- Mahdi, Alif Fia Al -. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Rumah Tahfiz Da." *Almufi Jurnal Sosial Dan Humaniora* 3, no. 1 (2026): 3–6.
- Mufidha, Asifa. "Acta Psychologia" 1 (2019): 34–42.
- Nasution, Nurhasanah, Fika Nadya Rambe, Program Studi, Ilmu Komunikasi, Universitas Muhammadiyah, and Sumatera Utara. "Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Panca Budi) Submit : Pendahuluan Tidak Didukung , Disalahkan , Diremehkan Atau Bahkan Diserang Dan Segala Pertolongan Orang Lain . Tidak Di Pungkiri Mahasi," 2023, 1–7.
- Putri, Syifarani, and Negeri Antasari Banjarmasin. "Analisis Faktor Trauma Dari Pengalaman Toxic Friendship Pada Generasi Z Analysis of Trauma Factors from Toxic Friendship Experiences in Generation Z." *Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 01 (2022): 38–48. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n1.p38-48>.
- Ramadhan, Gilang, Umi Nurjanna, Nining Ardiyani Rahayu, Natasya, Marshela, and Amril.

¹⁵ M. A. Santoso and A. Khusumadewi, "Fenomena Toxic Relationship Pada Remaja Yang Mengikuti Komunitas," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 28401–13.



- “DINAMIKA PSIKOSOSIAL DALAM PERKEMBANGAN REMAJA: STUDI KASUS PADA PENGARUH TEMAN SEBAYA” 3, no. 1 (2025): 1–8.
- Santoso, M. A., and A. Khusumadewi. “Fenomena Toxic Relationship Pada Remaja Yang Mengikuti Komunitas.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 28401–13.
- Sukmawati, Ria, and M. Irfan Tarmizi. “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Circle Toxic Friendship Di Smkn 2 Bukittinggi.” *Tjyybjb.Ac.Cn* 27, no. 2 (2022): 58–66. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>.
- Ulfiani, Riska, Sari Wardani, Nurul Hasanah, Mahasiswa Stkip, and Budidaya Binjai. “Toxic Friendship Dan Self Esteem Siswa.” *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling* 12, no. 2 (2023): 12.
- Ulil Azmi, Ainul Yaqin, Saifuddin. “RELIGIUSITAS DAN TOXIC FRIENDSHIP DI KALANGAN PESERTA DIDIK” 6 (2024): 1754–67.
- Zahro, Fitri, Ani Qotus Zuhro’ Fitriana, and Muhammad Khasanil Bisri. “Pengaruh Pertemanan ‘ Toxic ’ Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dan Perkembangan Sosial Remaja SMA Complex : Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional.” 2 2, no. 2 (2025): 153–59. <https://ejurnal.faaaslibsmmedia.com/index.php/complex>