

## Fenomena *Toxic Friendship* Pada Remaja

Wanda Nadila S<sup>1</sup>, Dr. Dody Hartanto, M.Pd.<sup>2</sup>

Bimbingan Dan konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Ahmad  
Dahlan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

[wanda2100001100@webmail.uad.ac.id](mailto:wanda2100001100@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [dody.hartanto@bk.uad.ac.id](mailto:dody.hartanto@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

*Toxic friendship* atau pertemanan yang beracun, merupakan fenomena yang semakin diperhatikan dalam studi psikologi dan sosial terkait hubungan *interpersonal* pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional individu, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada perkembangan sosial dan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini untuk menemukan permasalahan *toxic friendship* pada remaja. Metode penelitian ini yaitu *literatur reviu* Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian yang relevan dari jurnal, buku, dan sumber-sumber terpercaya lainnya. Sumber-sumber ini dipilih berdasarkan relevansinya dengan topik permasalahan fenomena *toxic friendship*. memahami kompleksitas fenomena *toxic friendship* memerlukan kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan *profesional* kesehatan mental. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan dukungan yang tepat bagi remaja, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang positif dan membangun hubungan yang bermakna dalam hidup mereka. Dari temuan-temuan dari berbagai penelitian ini, pendekatan *preventif* dan *intervensi* yang tepat diperlukan untuk melindungi remaja dari dampak negatif dan mempromosikan hubungan pertemanan yang sehat dan bermakna dalam masa pembentukan identitas mereka.

**Kata kunci:** *Toxic friendship*, remaja

### 1. Pendahuluan

Dalam kehidupan bermasyarakat terdapat hubungan sosial yang sangat berperan penting, yaitu pertemanan atau persahabatan. Teman merupakan salah satu orang terdekat yang memiliki peran penting dalam pembentukan karakter di dalam diri seseorang sehingga dalam hubungan pertemanan bisa menimbulkan dampak positif maupun negatif. Hal ini bisa dilihat dari kegiatan yang dilakukan oleh kelompok, dari kegiatan dalam kelompok tersebut bisa menjadi acuan perilaku para anggotanya secara tidak sadar hal tersebut membentuk karakter masing-masing anggota kelompok tergantung karakter

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

sosial yang dibangun didalam kelompok. Teman berperan sebagai agen sosialisasi bagi anggota kelompok seperti mengajarkan kultur, norma dan hal-hal lainnya yang diperoleh dari pertemuan, Kemudian pertemanan juga menjadi salah satu dampak model berperilaku yang besar didalam kelompok. (Kurniawati, 2017)

Hubungan pertemanan selain memberikan dampak positif juga beberapa memberikan dampak negatif. Dalam kehidupan sehari-hari sering menyaksikan bagaimana pertemanan pada anak-anak hingga orang dewasa yang berakibat pada tindak kekerasan maupun bullying baik disekolah, dilingkungan masyarakat maupun di kampus. Di zaman sekarang banyak sekali ditemukan toxic friendship yaitu persahabatan yang tidak sehat dan beracun dimana hal ini hanya menguntungkan satu pihak dan disisi lain sangat merugikan orang lain. Salah satu ciri dari toxic friendship seperti tidak memiliki empati, keras kepala, suka mengkritik, dan saling ketergantungan (Dalimunthe et al., 2024). Menurut pendapat lain mengatakan bahwa, toxic friendship merupakan perilaku yang dapat merugikan orang lain, memunculkan konflik, serta perilaku yang menunjukkan tidak adanya kekompakan antar kelompok (Iqbal, 2022).

Toxic friendship memiliki faktor penyebab seperti memiliki rasa percaya diri yang tinggi, memahami isyarat, tantangan keakraban, depresi. Adapun kepribadian hal ini dapat terbentuk karena faktor biologis seperti perilaku sosial yang membuat aturan-aturan yang telah tersusun secara genetis didalam jiwa manusia dilingkungan keluarga. Selain itu juga faktor dari sosio-psikologis seperti lingkungan yang diluar keluarga karena manusia makhluk sosial kemudian proses sosial ini memperoleh beberapa karakteristik yang dapat mempengaruhi perilaku (Dalimunthe et al., 2024). Toxic friendship ini bersifat satu arah dan sangat berbahaya didalamnya tidak ada kasih sayang, tidak memiliki rasa kebersamaan, persahabatan tidak memiliki rasa saling berbagi dan berdampak buruk.

Perilaku toxic friendship terjadi akibat terlalu banyaknya informasi umum sampai dengan informasi pribadi yang diperoleh seseorang yang disebut dengan keterbukaan diri. Wheelers dalam (Kurniawati, 2017) mengatakan bahwa keterbukaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi personal mengenai dirinya kepada orang lain. Keterbukaan diri juga dapat diartikan sebagai tindakan

seseorang yang secara suka rela dan sengaja membagikan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Oleh karena itu, keterbukaan diri memiliki tujuan untuk memberikan gambaran yang akurat tentang dirinya.

Penelitian Diajeng (2021) menunjukkan bahwa terdapat 65,7% remaja menjadi korban bullying. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima laporan kasus bullying pada Januari- Agustus 2023 sebanyak 837 laporan yang terjadi pada dunia pendidikan. Sebanyak (26%) kasus bullying pada tingkat pendidikan SD, SMP (25%), dan SMA (18,75%). Jenis bullying yang diterima korban juga beragam mulai dari verbal, maupun nonverbal seperti fisik dan pelecehan. Kasus viral pada 2023 yang terjadi di salah satu universitas swasta di Jambi mahasiswa mendapatkan perilaku bullying yang dilakukan oleh sesama teman mahasiswa. Kejadian toxic friendship dikarenakan pelaku merasa kurang kasih sayang dan memiliki rasa iri yang tinggi terhadap teman yang memiliki keunggulan dirinya, ini menyebabkan pelaku toxic friendship memiliki kecemburuan yang tinggi, balas dendam, mengucilkan, egois dan berakhir penghinaan (Car et al., 2023).

Berdasarkan dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Fenomena Toxic Friendship Pada Remaja.

## **2. Metode**

Jenis penelitian ini adalah literature review atay studi pustaka. Pengumpulan data dilakukan melalui peninjauan dokumen, analisis artikel ilmiah, buku, dan sumber-sumber relevan lainnya secara mendalam untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Dalam proses pengumpulan data, penulis melakukan pencarian artikel-artikel dan jurnal-jurnal ilmiah melalui google scholar dengan kata kunci: toxic friendship, dan remaja.

Alasan penulis memilih kata kunci tersebut adalah dikarenakan artikel-artikel dan jurnal-jurnal tersebut sesuai dengan tema yang akan dibahas yaitu tentang Toxic friendship pada remaja. Pada pencarian artikel, buku, dan sumber-sumber yang didapat dari google kemudian diseleksi dengan rentang waktu pada tahun 2014-2024 yang berarti

waktu rentangnya adalah 10 tahun terakhir, setelah itu menyeleksi yang lagi menjadi yang paling relevan untuk diteliti.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian oleh Jonathan & Alfando (2022) dengan judul “Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles” menemukan bahwa seseorang bisa dikatakan teman yang toxic apabila orang tersebut menimbulkan kekacauan perpecahan di lingkaran pertemanan mereka. Dengan adanya kekacauan tersebut membuat mereka akhirnya dijauhkan dari lingkungan pertemanan dan dibenci oleh temannya. Namun seseorang yang toxic tidak menyadari bahwa dirinya toxic, sehingga tidak menyadari telah menyepakati perasaan orang-orang disekitarnya. Oleh karena itu pentingnya untuk mengetahui etika pertemanan yang baik agar tidak melukai perasaan orang lain dengan perilaku toxic.

Penelitian yang dilakukan oleh Wajdi (2020) dengan judul “menunjukkan perilaku komunikasi toxic friendship yang dialami oleh mahasiswa Fisipol dominan mendapatkan bentuk komunikasi verbal dibandingkan dengan nonverbal, serta bentuk perilaku toxic friendship yang dominan dialami beberapa mahasiswa yaitu pengkritik dan tidak ada empati. Adapun dampak dari toxic friendship diantaranya adanya rasa kompetisi berlebih, kecemburuan, balas dendam, kemarahan, penghinaan, depresi, dan insecure (rasa tidak aman) selanjutnya mahasiswa juga tidak memiliki rasa empati, keras kepala, dan selalu bergantung dengan orang lain (Meilani & Saputra, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa toxic friendship sangat mempengaruhi harga diri (self esteem) individu. Oleh karena itu hal ini seharusnya menjadi perhatian khusus bagi siswa dalam menjalin bagaimana pertemanan yang baik sehingga dapat menghindari toxic friendship.

Penelitian oleh Sejati (2023) dengan judul “Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu”. menemukan hasil korelasi - 0.204 dengan taraf signifikan sebesar 0.024 ( $p < 0,05$ ) dengan kategori hubungan lemah dan arah negatif, jadi dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara toxic friendship

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

dengan kualitas pertemanan yang berarah negatif. Semakin tinggi toxic friendship maka semakin rendah kualitas pertemanan, sebaliknya semakin rendah toxic friendship maka semakin tinggi kualitas pertemanan.

Penelitian oleh Syahrul (2024) dengan judul “Dampak Toxic Friendship pada Remaja Masjid Qutbu Karomatul Atkiya (Studi Kasus Kegiatan Asrakalan di Kampung Mbah Dalam Kota Bogor)”. Menemukan Remaja di tempat studi ini juga mengalami perilaku toxic friendship seperti pengkritik, kurangnya empati, dan keras kepala, yang muncul baik dalam komunikasi verbal maupun nonverbal. Faktor-faktor biologis dan lingkungan dapat mempengaruhi terjadinya perilaku ini..

Yang terakhir yaitu penelitian oleh Putra (2021) dengan judul ”Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja” Hasil penelitian menunjukkan, pertama, pelaku hubungan toxic relationship atau orang-orang beracun bisa jadi adalah orang-orang terdekat korban, seperti keluarga inti yang terdiri dari ayah, ibu, saudara laki-laki, dan saudara perempuan. Selain itu, pelakunya bisa saja adalah pasangan yang sedang menjalin hubungan tidak sehat, rekan kerja, atau bahkan teman yang sering melakukan perundungan baik dalam bentuk kekerasan verbal, fisik, atau bahkan seksual. Kedua, jenis-jenis hubungan beracun dapat dibagi menjadi beberapa bentuk. Artinya hubungan yang tidak sehat dengan teman (toxic friendship), orang tua/anggota keluarga (toxic parenting), pasangan/sahabat romantis, dan hubungan dengan orang tua yang selingkuh dipengaruhi.

Dari pembahasan penelitian di atas toxic friendship adalah pertemanan yang beracun dan tidak sehat, hanya menguntungkan satu pihak dan merugikan pihak lain. Pertemanan yang beracun ditandai dengan perilaku kritis, kurangnya empati, keras kepala, dan ketergantungan terus-menerus. Perilaku toxic friendship juga dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, faktor sosiopsikologis dan lingkungan. Adapun dampak dari toxic friendship diantaranya adanya rasa kompetisi berlebih, kecemburuan, balas dendam, kemarahan, penghinaan, depresi, dan insecure (rasa tidak aman).

#### 4. Kesimpulan

*Toxic friendship* atau pertemanan yang beracun, merupakan fenomena yang semakin diperhatikan dalam studi psikologi dan sosial terkait hubungan *interpersonal* pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional individu, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada perkembangan sosial dan *psikologis* mereka. Pertama-tama, definisi *toxic friendship* mencakup hubungan di mana salah satu atau kedua belah pihak merasa terancam atau tidak aman dalam interaksi mereka. Menurut Jonathan & Alfando (2022), teman yang *toxic* sering kali tidak menyadari dampak negatif yang mereka timbulkan, seperti konflik yang memecah belah lingkaran pertemanan dan meningkatkan tingkat isolasi sosial pada remaja yang terlibat.

Perilaku *toxic friendship* sering kali ditandai dengan komunikasi yang tidak sehat. Wajdi (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami *toxic friendship* sering mengalami pengkritikan berlebihan dan kurangnya empati, yang dapat menyebabkan rasa kompetisi yang tidak sehat, kecemburuan, dan perasaan tidak aman yang mendalam. Ini juga dapat mempengaruhi harga diri individu secara negatif. Dampak dari *toxic friendship* tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga memengaruhi kualitas hubungan *interpersonal* secara keseluruhan. Sejati (2023) menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat *toxic friendship* dengan kualitas pertemanan. Semakin tinggi tingkat interaksi yang beracun, semakin rendah kualitas hubungan sosial yang dirasakan, menggarisbawahi pentingnya hubungan yang positif dan mendukung dalam konteks sosial remaja. Faktor lingkungan dan *biologis* turut memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku *toxic friendship* di kalangan remaja. Syahrul (2024) menemukan bahwa lingkungan sekolah dan komunitas dapat menjadi faktor penting dalam membentuk pola interaksi sosial remaja, yang dapat berkontribusi pada terjadinya perilaku *toxic friendship* seperti pengkritik, kurangnya empati, dan keras kepala.

Penelitian oleh Putra (2021) menyoroti bahwa tidak hanya pertemanan yang dapat beracun, tetapi juga hubungan *interpersonal* lainnya seperti dengan keluarga inti, pasangan romantis, atau rekan kerja. Berbagai bentuk hubungan beracun ini dapat

menghasilkan dampak *psikologis* yang serupa, seperti depresi, kecemasan, atau bahkan trauma pada remaja. Penting untuk mengadopsi pendekatan preventif dalam mendidik remaja tentang pentingnya membangun hubungan interpersonal yang sehat. Edukasi yang dimulai sejak dini, baik di sekolah maupun di rumah, dapat membantu remaja memahami tanda-tanda *toxic friendship* dan cara menghindarinya. Langkah-langkah ini juga dapat mencakup penguatan keterampilan sosial, promosi empati, dan peningkatan kesadaran akan dampak perilaku beracun dalam hubungan *interpersonal*.

Terakhir, memahami kompleksitas fenomena *toxic friendship* memerlukan kolaborasi antara pendidik, orang tua, dan profesional kesehatan mental. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan dukungan yang tepat bagi remaja, kita dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang positif dan membangun hubungan yang bermakna dalam hidup mereka. Dari temuan-temuan dari berbagai penelitian ini, pendekatan *preventif* dan *intervensi* yang tepat diperlukan untuk melindungi remaja dari dampak negatif dan mempromosikan hubungan pertemanan yang sehat dan bermakna dalam masa pembentukan identitas mereka

### Daftar Pustaka

- Amir, M., Wajdi, R., & Syukri. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 93–111.  
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>
- Car, A., Trisuchon, J., Ayaragarnchanakul, E., Creutzig, F., Javaid, A., Puttanapong, N., Tirachini, A., Irawan, M. Z., Belgiawan, P. F., Tarigan, A. K. M., Wijanarko, F., Hena, A., Marshall, W. E., Chalermpong, S., Kato, H., Thaithatkul, P., Ratanawaraha, A., Fillone, A., Hoang-Tung, N., ... Chalermpong, S. (2023). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *International Journal of Technology*, 47(1), 100950.  
<https://doi.org/10.1016/j.tranpol.2019.01.002><https://doi.org/10.1016/j.cstp.2023.100950><https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2021.04.007><https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102816><https://doi.org/10.1016/j.tra.2020.03.015><https://doi.org/10.1016/j>
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior ( Studi : Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ). *Communnity Development Journal*, 5(1), 1826–1831.

