

PENGARUH PERTEMANAN YANG TIDAK SEHAT (*TOXIC FRIENDSHIP*) TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Lutfiah Nurani Awaliyah^(a,1), Ane Sahara^(b,1), Muhammad Azriel Pratama^(c,1), Ati Kusmawati^(d,1),

¹Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta
jh

Email: *[2p](mailto:lutfiahnurani01@gmail.com)

Alamat: Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jalan K.H. Ahmad Dahlan Cirendeu,
Ciputat Tangerang Selatan 15419

Korespondensi penulis: lutfiahnurani01@gmail.com

Abstract. *The purpose of this study was to investigate how toxic friendships affect college students' mental health. Data were collected through in-depth interviews with a student who experienced a toxic friendship using qualitative case study methodology. The researcher demonstrated the detrimental effects of toxic friendships on college students' mental health, including social isolation, stress, anxiety, and low self-esteem. Motivation to study and academic focus are also affected by manipulative, critical, and emotionally dominant relationships. Clients try to use coping mechanisms to deal with this situation, but emotional attachment prevents them from doing so. The results of this study show the important role played by the campus in offering psychological care to students through support groups and psychoeducation programs.*

Keywords: *Case Study, Students, Psychological Health, Toxic Friendships.*

Abstrak Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana pertemanan yang tidak sehat (toxic friendship) mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan seorang mahasiswa yang mengalami toxic friendship dengan menggunakan metodologi studi kasus kualitatif. Peneliti menunjukkan efek merugikan dari toxic friendship terhadap kesehatan mental mahasiswa, termasuk isolasi sosial, stres, kecemasan, dan harga diri yang rendah. Motivasi belajar dan fokus akademis juga dipengaruhi oleh hubungan yang manipulatif, kritis, dan mendominasi secara emosional. Klien berusaha untuk menggunakan mekanisme koping untuk mengatasi keadaan ini, tetapi keterikatan emosional menghalangi mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan peran penting yang dimainkan oleh kampus dalam menawarkan perawatan psikologis kepada mahasiswa melalui kelompok pendukung dan program psikoedukasi.

Kata Kunci: studi kasus, mahasiswa, kesehatan psikologis, pertemanan beracun.

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, pertumbuhan psikologis manusia sangat bergantung pada interaksi dan hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan sosial ini menjadi sangat penting selama masa transisi kehidupan, seperti masa perkuliahan yang dilalui

Received: Juni 12, 2025; Revised: Juli 1, 2025; Accepted: Juli 17, 2025;

Online Available: Juli 20, 2025; Published: Juli 24, 2025;

* Lutfiah Nurani Awaliyah, lutfiahnurani01@gmail.com

mahasiswa. Saat mereka bertransisi dari masa remaja ke masa dewasa, mahasiswa harus mampu menangani berbagai kewajiban sosial dan intelektual sendiri. Hubungan sosial-pertemanan khususnya- sangat penting dalam proses ini karena dapat mendorong pertumbuhan intelektual, emosional, dan psikologis mahasiswa. Pertemanan yang baik dapat meningkatkan harga diri, memberikan dukungan emosional, dan membantu mahasiswa dalam menyeimbangkan tanggung jawab dan tuntutan dalam kehidupan pribadi dan akademis mereka.

Namun tidak semua pertemanan memiliki efek yang menguntungkan. Banyak remaja yang sebenarnya terjebak dalam *Toxic Friendship*, yang sering digambarkan sebagai pertemanan yang tidak sehat. Hubungan pertemanan yang memiliki dampak psikologis dan emosional yang merusak dan tidak menyenangkan disebut sebagai *Toxic Friendship*. Menurut Yager (2006), *Toxic Friendship* dicirikan sebagai hubungan yang merugikan, tidak sehat, dan cenderung berjalan satu arah. Hubungan semacam ini biasanya ditandai dengan manipulasi emosi, kritik yang kritis, dan respons emosional yang tidak seragam. Selain itu, pengucilan sosial adalah hal yang umum terjadi di lingkungan yang tidak sehat di mana remaja dapat merasa terisolasi dan tidak diterima oleh kelompok. Mahasiswa yang terlibat dalam hubungan yang tidak sehat mungkin termotivasi secara emosional untuk terlibat dalam perilaku yang tidak sesuai dengan nilai atau keinginan mereka sendiri, yang dapat menyebabkan konflik internal yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Andini et al., 2023 dalam Nurhasanah N. & Fika N. 2022).

Penerimaan diri yang positif, interaksi sosial yang bermakna, tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan dengan cara yang sehat adalah indikator kesejahteraan psikologis. Paradigma enam dimensi yang diciptakan oleh Carol D. Ryff-penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi-adalah paradigma yang sering digunakan untuk memahami kesejahteraan psikologis. Seluk-beluk hubungan sosial, terutama pertemanan, memiliki potensi untuk mempengaruhi karakteristik ini secara signifikan.

Dalam hal ini, ikatan sosial khususnya pertemanan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan psikologis mahasiswa. Meskipun *Toxic Friendship* dapat mengikis kualitas-kualitas tersebut, pertemanan yang sehat dapat

meningkatkan hubungan interpersonal dan penerimaan diri. Mahasiswa yang memiliki *Toxic Friendship* dapat mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, termasuk timbulnya stress, kecemasan, harga diri yang rendah, dan rasa tidak berdaya untuk mengatasi tantang sosial dan akademis. Untuk memahami bagaimana kompleksitas hubungan pertemanan berdampak pada kondisi mental mahasiswa, sangat penting untuk menyelidiki dampak pertemanan yang beracun pada kesehatan psikologis mereka.

Berdasarkan urain tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan dan memeriksa pengaruh pertemana yang tidak sehat (*toxic friendship*) terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain berfungsi sebagai alat penilaian untuk menumbuhkan budaya pertemanan yang positif dan mendorong pertumbuhan psikologis mahasiswa, temuan dari penelitian ini harus secara signifikan memajukan penciptaan dukungan psikologis dan inisiatif intervensi dalam lingkungan akademis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Karena penelitian ini berusaha untuk memahami sepenuhnya pengalaman dan sudut pandang pribadi mengenai masalah *toxic friendship* dan dampak terhadap kesejahteraan psikologis, oleh karena itu kami memilih pendekatan studi kasus. Melakukan wawancara mendalam dengan satu klien yang merupakan seorang mahasiswa yang pernah mengalami *toxic friendship* digunakan untuk mengumpulkan data. Dengan menggunakan metode ini, kami dapat memperoleh Gambaran yang menyeluruh dan kontekstual tentang bagaimana *toxic friendship* berdampak pada kondisi psikologis seseorang.

Melalui pemeriksaan yang mendalam terhadap pengalaman klien penelitian ini, studi kasus menawarkan wawasan tentang dinamika, proses, dan makna yang mungkin tidak dapat dilihat melalui pengumpulan data yang lebih umum atau pendekatan kuantitatif. Selain itu, pendekatan ini bekerja dengan baik untuk mempelajari fenomena yang subjektif dan rumit seperti Kesehatan psikologis dan interaksi sosial.

Untuk mengidentifikasi pola-pola yang berkaitan dengan tujuan penelitian, data wawancara dianalisis secara tematik dengan menggunakan prosedur pengkodean dan pengelompokan. Diharapkan bahwa temuan analisis ini akan memberikan

pemahaman yang mendalam tentang bagaimana *toxic friendship* mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman seorang mahasiswa yang pernah mengalami *toxic friendship* dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologisnya. Melalui wawancara mendalam, ditemukan bahwa *toxic friendship* memberikan pengaruh yang kompleks dan signifikan terhadap kondisi psikologis klien.

Dampak Emosional dan Psikologis

Klien menyatakan bahwa hubungan beracun ini menyebabkan ketidaknyamanan mental yang parah, seperti harga diri yang rendah, penghinaan, dan kecemasan yang berkelanjutan. *Toxic friendship* tersebut ditandai dengan dominasi, kritik yang memalukan, dan manipulasi emosional dari pihak teman yang bersifat toksik. Kondisi ini berdampak buruk pada Kesehatan mental klien karena mengakibatkan stress kronis dan ketegangan psikologis yang berkelanjutan.

Isolasi Sosial dan Konflik Berulang

Karena hubungan pertemanan yang tidak mendukung, klien mengalami isolasi sosial dan ketidaknyamanan emosional. Ia merasa sulit untuk mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain karena takut terlihat lemah. Perselisihan yang terus-menerus dan tidak terselesaikan membuat klien merasa kesepian dan terisolasi secara sosial. Hal ini memperkuat dampak negatif dari *toxic friendship* dan memperparah kondisi Kesehatan mentalnya (Sari dan Rahmawati,2023)

Pengaruh Terhadap Akademik dan Coping

Kinerja akademik juga dipengaruhi oleh *toxic friendship*, yang dibuktikan dengan menurunnya motivasi belajar dan kesulitan berkonsentrasi. Stress emosional memengaruhi kinerja akademik karena mengganggu pembelajaran dan produktivitas (Amir et al.,2020). Untuk mengatasinya, klien menggunakan berbagai strategi coping, seperti mengurangi interaksi sosial, mencari dukungan dari teman, dan berkonsentrasi pada kegiatan yang lebih produktif (Jesyinda dkk. 2025). Namun,

proses ini diakui cukup menantang karena adanya ikatan emosional yang telah terjalin sejak awal hubungan.

Penelitian ini menemukan bahwa pertemanan yang beracun memiliki dampak negatif yang besar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Karena mahasiswa adalah makhluk sosial, memiliki hubungan yang sehat sangat penting bagi perkembangan mental dan emosional mereka. Di sisi lain, mereka yang berada dalam pertemanan yang beracun-ditandai dengan manipulasi emosional, dominasi, kritik pedas, dan sistem dukungan yang tidak merata-menghadapi masalah psikologis yang serius.

Dampak utama dari *toxic friendship* adalah stress jangka Panjang, kecemasan, dan hilangnya rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jesyindad kk. (2025) dan Amir dkk. (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *toxic friendship* menderita rendah diri, perasaan tidak percaya diri, dan bahkan depresi ringan. Situasi ini diperparah dengan adanya isolasi sosial yang dialami oleh mahasiswa yang menjadi objek dari *toxic friendship*, di mana ia merasa dikucilkan dan tidak diterima di lingkungan sosialnya.

Selain itu, prestasi akademik juga dipengaruhi oleh *toxic friendship*. Mahasiswa yang mengalami *toxic friendship* mengatakan bahwa mereka kurang termotivasi untuk belajar dan mengalami kesulitan untuk fokus pada tugas kuliah. Mereka berkinerja buruk secara akademis sebagai akibat dari tekanan emosional yang terus menerus, yang mengalihkan mereka dari tujuan mereka. Fenomena ini menyiratkan bahwa *toxic friendship* menghambat kemajuan akademis anak-anak selain membahayakan kesehatan mental mereka.

Adanya sentimen tekanan dan rasa tidak hormat, masalah komunikasi yang berulang, dan mekanisme koping yang digunakan oleh siswa adalah beberapa pola signifikan yang diidentifikasi oleh analisis tematik dari wawancara mendalam. Membatasi interaksi dengan teman yang toksik dan mencari bantuan dari teman lain yang secara emosional lebih sehat adalah dua dari mekanisme koping tersebut. Namun, proses ini sulit dilakukan karena ketergantungan sosial dan keterikatan emosional, sehingga bantuan dan intervensi dari luar diperlukan.

Penelitian ini juga menekankan betapa pentingnya membuat program psikoedukasi dan kelompok pendukung di kampus sebagai langkah pencegahan.

Kelompok pendukung memberikan anak-anak tempat yang aman untuk membicarakan pengalaman mereka, mendapatkan persetujuan dari orang lain, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang positif. Diharapkan strategi ini akan meningkatkan kesehatan psikologis siswa secara umum dan membantu mereka dalam mengatasi dampak negatif dari pertemanan yang beracun.

Hasil penelitian ini secara teoritis menambah pengetahuan tentang *toxic friendship* dan dampaknya terhadap mahasiswa, terutama dalam hal perkembangan psikososial transisi dewasa muda. Dari sudut pandang praktis, penelitian ini menawarkan saran spesifik tentang bagaimana institusi pendidikan dapat meningkatkan kesadaran dan menawarkan sumber daya yang membantu siswa mengatasi hubungan yang beracun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian studi kasus pada seorang mahasiswa yang pernah mengalami *toxic friendship*, dapat disimpulkan bahwa *toxic friendship* sangat membahayakan kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Kinerja akademik dan motivasi belajar dipengaruhi secara negative oleh tekanan emosional yang disebabkan oleh *toxic friendship* yang muncul atau terlihat dalam bentuk stress, kecemasan, harga diri yang rendah, dan isolasi sosial. Pertemanan yang tidak sehat ini ditandai dengan dominasi emosional yang merugikan salah satu pihak, kritik yang berlebihan, dan komunikasi yang manipulative. Bahkan ketika klien mencoba untuk mengelola dengan meminimalkan koneksi dan mencari jenis bantuan alternatif, keterikatan emosional membuat prosesnya menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, *toxic friendship* perlu dipertimbangkan secara hati-hati sebagai fenomena yang membahayakan perkembangan psikologis mahasiswa.

Mahasiswa harus memilih teman dengan lebih berhati-hati untuk menghindari *toxic friendship*. Mencari bantuan dari seorang profesional atau teman dekat sangat penting jika merasa pertemanan sudah tidak sehat. Selain menawarkan forum bagi mahasiswa untuk bercerita dan menerima bantuan, kampus juga harus menawarkan program atau kegiatan yang mengajarkan nilai interaksi sosial yang positif kepada mahasiswa. Disarankan juga untuk melibatkan klien tambahan dalam penelitian di

masa depan untuk meningkatkan kemampuan hasil penelitian dalam mereflesikan keadaan mahasiswa secara umum.

ACKNOWLEDMENT/TERIMAKASIH

Sebagai penulis artikel ini, kami ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan artikel ini. Kami khususnya ingin mengucapkan terima kasih kepada Dosen Mata Kuliah Psikologi atas bimbingan, saran, dan komentar yang berharga. Selain itu, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada setiap anggota tim atas kerja sama, dedikasi, dan usaha mereka selama proses penelitian dan penulisan karya ini. Kami berharap pembaca akan menemukan artikel ini bermanfaat dan menjadi sumber informasi yang berharga.

Daftar Pustaka

Referensi

- Amsal, Q., Neng, N., Taufiq, I., & Ditya, A. (2024). TOXIC FRIENDSHIP COMMUNICATION BEHAVIOR(STUDI: MAHASISWA BPI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA). *Communnity Development Journal*, Hal. 1826-1831.
- Dwi, A. (2024). Hubungan Antara Toxic Friendship Dengan Self Esteem Pada Siswa MAN 2 Kota Semarang. Hal. 12-14.
- Jesyinda, Zefannya, Talitha, Adelia, & Putri. (2025). DAMPAK TOXIC FRIENDSHIP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA DAN STRATEGI ANTISIPASI DALAM MENCIPTAKAN LINGKUNGAN PERTEMANAN YANG SEHAT. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, Hal. 65-81.
- M.Amir, Riveni.W, & Syukri. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *JURNAL KOMUNIKASI DAN ORGANISASI*, Hal 93-111.
- Nurhasanah, N., & Fika, N. (2022). Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada Toxic Friendship. *JURNAL SOMASI SOSIAL HUMANIORA KOMUNIKASI*, 1-7halaman.

Rahmad, F., & Anggita, P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Jurnal Research and Education Studies*, 37-48.

Siti, R., Muhammad, Z., & Mahdia, F. (2022). The Effect of Toxic Relationships in Friendship on the Psychological Well-Being of . *TAZKIYA (Jurnal of Psychology)*, Hal. 156-164.

Syifarani, P., & Shanty, K. (2025). Analisis Faktor Trauma dari Pengalaman Toxic Friendshippada Generasi Z. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Hal. 38-48.