

## Psychological Well-Being Siswa SMK yang Berada dalam Kelompok Pertemanan Toxic

Nurul Aini<sup>1</sup>, Ardiah Pramesthi Regitha Cahyani<sup>2</sup>, Alina Septia Nindiar<sup>3</sup>,  
Dyna Falsafy<sup>4</sup>, Henny Indreswari<sup>5</sup>  
Universitas Negeri Malang<sup>1,2,3,4,5</sup>  
nurul.aini.2001116@students.um.ac.id<sup>1</sup>,  
ardiah.pramesthi.2001116@students.um.ac.id<sup>2</sup>,  
alina.septia.2001116@students.um.ac.id<sup>3</sup>, dfalsafy@gmail.com<sup>4</sup>,  
henny.indreswari.fip@um.ac.id<sup>5</sup>

### ABSTRACT

Unhealthy friendships are often referred to as toxic relationships. Toxic relationship is a relationship that has an impact on the psychological well-being of each individual. Toxic relationship itself also hit SMK Negeri 3 Malang as a place for conducting research. This research was conducted to determine the psychological well-being of vocational students due to toxic relationships in friendships. This study uses a qualitative research method of phenomenology. The process of collecting data using interviews and observations on informants and 3 research subjects. Data analysis shows that toxic relationships in friendships affect the psychological well-being of each individual. Based on the results of research conducted at SMK Negeri 3 Malang, it shows that friendships greatly affect the psychological well-being of students. The perceived impact of a toxic relationship is a lack of self-acceptance, disruption of relationships with others, not good in the aspect of autonomy or behavior regulation, inability to manage life such as neglecting one's obligations as a student, not having a purpose in life, lack of self-potential growth or stagnation and disinterest in the life one is living, and a lack of a sense of acceptance of other people.

**Keywords:** Toxic Relationship, Friendship, Psychological Well-being, Vocational High School.

### ABSTRAK

Hubungan pertemanan yang tidak sehat sering disebut dengan hubungan *toxic* (*toxic relationship*). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang berdampak terhadap kesejahteraan psikologis setiap individu. *Toxic relationship* sendiri juga melanda SMK Negeri 3 Malang sebagai tempat pelaksanaan penelitian. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kondisi *psychological well-being* siswa SMK akibat hubungan *toxic* dalam pertemanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif berjenis fenomenologi. Proses pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi pada informan dan 3 subjek penelitian. Analisis data menunjukkan bahwa hubungan *toxic* dalam pertemanan mempengaruhi kesejahteraan psikologis setiap individu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 3 Malang, menunjukkan bahwa hubungan pertemanan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Dampak yang dirasakan dari hubungan *toxic* ialah kurangnya rasa penerimaan atas diri sendiri, terganggunya hubungan dengan sesama, kurang baik dalam aspek otonom atau pengaturan tingkah laku, ketidakmampuan mengatur kehidupan seperti terbelenggalinya kewajibannya sebagai siswa, tidak terarah tujuan hidupnya, kurangnya pertumbuhan potensi diri atau stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani, dan kurangnya rasa menerima orang lain.

**Kata Kunci:** Hubungan *Toxic*, Pertemanan, *Psychological Well-being*, SMK.

## PENDAHULUAN

Siswa SMK memiliki rata-rata usia berkisar antara 15-18 tahun. Pada usia ini dapat digolongkan sebagai masa remaja. Adapun terdapat tugas perkembangan remaja usia 13 – 18 tahun adalah, 1) Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, 2) Mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita, 3) Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, 4) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, 5) Mencapai jaminan kemandirian ekonomi, 6) Memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan), dan sebagainya.

Pada masa remaja, mereka lebih sering menjalin hubungan dengan kelompok pertemanan khususnya dengan teman sebaya dibanding orang tua (Jahja, 2015). Bagi remaja, hubungan pertemanan menjadi sarana untuk belajar dan mengamati perilaku orang lain dengan tujuan sebagai proses penyatuan dengan lingkup pertemanan. Hubungan sosial pertemanan remaja akan banyak ditemukan perbedaan dan persamaan. Tidak semua lingkungan pertemanan berdampak positif karena ada pula lingkungan pertemanan yang berdampak negatif yang dapat menimbulkan masalah antar individu dengan individu lain, individu kepada kelompok, maupun sebaliknya. Brendt dan Perry mengemukakan bahwasannya karakteristik hubungan pertemanan pada remaja salah satunya ialah *intimacy*. Usia remaja ini adalah masa dimana mereka mengejar kedekatan psikologi, perasaan saling memahami, dan kepercayaan satu sama lain. Pada intinya, *intimacy* dan kesetiakawanan ialah hal terpenting yang dicari dan diutamakan oleh setiap remaja.

Keterlibatan diri remaja dalam lingkungan pertemanannya menjadikan mereka mendapati banyak permasalahan dalam hubungan sosialnya. Karakter diri pada remaja adalah sebuah bentuk cerminan dari penilaian teman sebaya mengenai dirinya, serta mereka sedang dalam desakan untuk meningkatkan potensi-potensinya agar dianggap oleh kelompok pertemanan mereka. Kelompok pertemanan remaja sangat berpengaruh pada keadaan atau kondisi tiap remaja. Remaja biasanya membutuhkan pengakuan dari lingkungan, terutama lingkungan pertemanan, sehingga perilakunya dengan mudah terpengaruh oleh perilaku kelompok pertemanannya (Khafida & Hadiyati, 2020). Hal inilah yang seringkali menimbulkan hubungan tidak sehat dalam kelompok pertemanan remaja. Hubungan pertemanan yang tidak sehat sering disebut *toxic relationship*. Menurut J. A Mc Gruder, *toxic relationship* adalah suatu kondisi dimana seorang individu berperan sebagai pelampiasan emosi bagi seseorang. Lillian Glass juga menjelaskan bahwa *toxic relationship* adalah segala bentuk hubungan yang terjalin antar individu, tetapi tanpa saling mendukung, ada persaingan, ada masalah, ada upaya untuk menghancurkan, dan tidak ada rasa saling menghormati antara orang lain. Namun menurut Jerry M Kantor, orang yang mengalami *toxic relationship* sangat berbahaya karena dapat merusak martabat, kepercayaan diri, dan kepribadian seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai *toxic relationship* menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa pengertian dari *toxic relationship* adalah hubungan yang berdampak terhadap individu dalam sebuah kelompok pertemanan sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis setiap individu.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sendiri dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana individu dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara positif dengan mencapai realisasi diri dan kedewasaan yang optimal. Kesejahteraan psikologis merupakan ekspresi dari pencapaian atau potensi yang dimiliki setiap individu. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis remaja dapat dicirikan dengan adanya emosi positif individu dan kemampuan untuk mengatasi segala keadaan sulit yang memprovokasi emosi negatif, kepuasan dengan kondisi kehidupan mereka, kendali penuh atas diri mereka sendiri dan penciptaan emosi positif, mampu mengelola dan mengendalikan lingkungan, serta mampu mengembangkan keterampilan dan menentukan arah hidupnya dengan jelas. Dimensi-dimensi *psychological well-being*, diantaranya 1). Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), 2). Hubungan Positif dengan Sesama (*Positive Relations With Others*), 3). Otonomi (*Autonomy*), 4). Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), 5). Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*), dan 6). Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*).

Ditemukan fenomena *toxic relationship* di SMK Negeri 3 Malang sebagai tempat pelaksanaan penelitian. Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terlihat bahwa beberapa kelompok pertemanan yang mengarah ke *toxic relationship* yang berdampak pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) setiap individu. Terbentuknya kelompok-kelompok pertemanan dalam kelas, yang tidak jarang antar kelompok pertemanan kelompok tersebut tidak rukun satu sama lain. Terlihat beberapa kelompok pertemanan mengarah ke hubungan pertemanan yang tidak sehat (*toxic*), hal ini ditandai dengan sering terjadi perselisihan, saling menggunjing, saling mengejek antar kelompok pertemanan lain, kurangnya rasa menghargai satu sama lain, bersikap egois, bercanda di luar batas, berperilaku kasar yang dapat menimbulkan konflik.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti mengangkat judul penelitian *Psychological Well-Being Siswa SMK yang Berada dalam Kelompok Pertemanan Toxic*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi *psychological well-being* siswa SMK akibat hubungan toxic dalam pertemanan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Penggunaan jenis penelitian fenomenologi dimaksudkan untuk menjelaskan dan mengungkap suatu makna konsep atau

suatu fenomena-fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Pada penelitian ini, proses pengambilan data yang dilakukan di SMK Negeri 3 Malang pada tanggal 31 Mei 2023 dengan menggunakan observasi dan wawancara. Sumber data dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling sebagai informan dan 3 subjek penelitian yaitu peserta didik di SMK Negeri 3 Malang yang berinisial F, SE, dan RT. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, klasifikasi data dan penarikan kesimpulan. Metode verifikasi keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan ketekunan penelitian, pengamatan berulang, triangulasi data dan triangulasi sumber.

## TEMUAN DAN PEMBAHASAN

### Gambaran hubungan *toxic* dalam kelompok pertemanan siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari informan, peneliti menetapkan 3 subjek penelitian. Subjek penelitian pertama berinisial SE. berdasarkan hasil observasi dan wawancara, beberapa indikasi kegiatan kelompok pertemanan tidak sehat (*toxic*) SE diantaranya adalah kasus video merokok yang sempat viral di media sosial, sering menggunjing, kesalahpahaman mengenai lawan jenis, saling membicarakan keburukan satu sama lain, saling mengejek. Begitu pula saat di kelas, kelompok pertemanan subjek melakukan kegiatan yang tidak baik seperti mengabaikan guru, bermain handphone saat jam pelajaran, membolos, dan sebagainya. Kelompok pertemanan SE diluar sekolah juga melakukan kegiatan negatif seperti minum minuman keras, obat-obatan terlarang hingga seks bebas. SE mengaku sudah menyadari bahwa kelompok pertemanannya tidak sehat sehingga banyak menimbulkan masalah dan kesalahpahaman. Langkah yang diambil SE saat ini adalah membatasi diri dan bersikap netral dalam menghadapi teman-teman dalam kelompok pertemanannya. Berdasarkan hasil analisis kegiatan subjek dan kelompok pertemanannya baik di sekolah maupun diluar sekolah mengindikasikan subjek pertama sedang berada di kelompok pertemanan *toxic*. Hal ini sejalan dengan ciri perilaku *toxic* (Yager, 2006) yaitu tidak ada empati, pengkritik, keras kepala dan selalu bergantung.

Ciri-ciri perilaku *toxic* diantaranya 1) Tidak ada empati, ditandai dengan tidak adanya rasa saling memahami, menyayangi dan menunjukkan simpati antar teman. 2) Pengkritik, ditandai dengan kurangnya rasa saling menghargai, merasa cemburu pada pencapaian orang lain, dan merendahkan dengan mengatakan hal buruk tentang orang lain. 3) Keras kepala, ditandai dengan enggan mengakui jika berbuat kesalahan, menganggap diri selalu benar, tidak menerima nasehat orang lain, enggan mengalah, dan merasa bisa mengatasi segala hal seorang diri. Dan 4) selalu bergantung, ditandai dengan merasa hidupnya hampa bila tidak bergaul dengan kelompok pertemanannya, selalu membutuhkan kehadiran orang lain, serta ketakutan akan ditinggalkan jika tidak mengikuti kegiatan kelompok pertemanannya.

Subjek penelitian kedua berinisial F. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terdapat beberapa indikasi kelompok pertemanan F di sekolah

yang tidak sehat (*toxic*). Beberapa indikasi tersebut diantaranya adalah saling mengejek, saling menggunjing, keras kepala, dan tidak adanya saling menghargai mengenai pendapat. Kelompok pertemanan ini memberi dampak negatif seperti tidak adanya saling menghargai, tidak adanya empati sesama teman, timbul kecemburuan, tidak menerima nasihat/pendapat orang lain, rasa insecure, dan merasa bisa mengatasi segala hal seorang diri. Hal ini sejalan dengan dampak dari pertemanan toxic (Yager, 2006) yaitu kompetisi berlebihan, kecemburuan, balas dendam, pengkhianatan, gangguan kecemasan, dan insecurity. F sebenarnya menyadari bahwa kelompok pertemanannya di sekolah mulai mengarah ke arah tidak sehat (*toxic*). Namun demikian, di sekolah masih terdapat 1 teman yang peduli dengannya yaitu teman sebangkunya. Walaupun bermasalah dengan kelompok pertemanan di sekolah masih terdapat teman sebangkunya yang selalu bersama dengan dirinya, yang saling mendukung, menyemangati satu sama lain, dan terkadang bertengkar tetapi selalu mendapat jalan keluar untuk permasalahan yang dihadapi keduanya, sehingga cepat terselesaikan. Sedangkan kelompok pertemanannya di luar sekolah tidak menunjukkan pertemanan yang tidak sehat (*toxic*). Kelompok pertemanannya di luar sekolah sangat saling menghargai, saling percaya, membicarakan hal-hal yang positif, dan bergurau tidak keterlaluan. Subjek ketika ada masalah lebih terbuka dengan kelompok pertemanan yang ada di luar sekolah. Begitupun setelah mengetahui kelompok pertemanan yang di sekolah tidak sehat (*toxic*), langkah yang diambilnya adalah segera menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kelompok pertemanannya di sekolah dengan mencari solusi dengan kelompok pertemanannya di luar sekolah. Kelompok pertemanannya di luar untuk segera menyelesaikan kesalahpahaman dengan baik-baik tanpa adanya saling emosi dan lebih menghargai pendapat satu sama lain. Alhasil membawa dampak yang positif seperti terselesainya permasalahan dengan kelompok pertemanan di sekolah, sudah tidak ada saling mengejek, dan saling menghargai. Sehingga dalam ini dapat diketahui bahwa kelompok pertemanan F di luar membawa dampak positif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek ketiga berinisial RT, menunjukkan bahwa RT memiliki hubungan pertemanan yang *toxic*. Beberapa indikasi yang menandai bahwa kelompok pertemanannya tidak sehat (*toxic*) adalah, seringkali mengalami emosi yang meluap-luap pada kelompok pertemanannya, sering merasa kesal pada beberapa teman saat diacuhkan, serta seringkali mendapat olokan atau perkataan yang kurang menyenangkan dari teman-temannya. Beberapa hal tersebut disebabkan karena adanya rasa iri atau perasaan tidak suka dari beberapa golongan pertemanan di kelas RT. Hubungan pertemanan yang *toxic* juga ditandai dengan seringnya terjadi selisih paham dengan beberapa temannya di kelas, bahkan sampai saling melontarkan perkataan yang kurang baik.

Mengingat bahwa Lillian Glass menjelaskan jika pertemanan yang tidak sehat (*toxic relationship*) merupakan segala bentuk hubungan yang terjalin antar individu, namun tanpa adanya dukungan satu sama lain, terdapat persaingan, adanya masalah, berusaha untuk merusak, dan tidak adanya saling menghargai antar individu lain. Hal ini sejalan dengan yang dialami oleh RT saat di kelas, ciri-ciri bahwa hubungan pertemanan tersebut *toxic* ialah: 1) Terdapat persaingan dan tidak ada dukungan satu sama lain, ditandai dengan sikap guru maupun sekelompok temannya yang acuh pada teman yang ingin berpendapat atau menyampaikan sesuatu. 2) Rendahnya rasa saling menghargai, ditandai dengan adanya saling mengejek atau mengolok sesama teman, bahkan sampai saling melontarkan perkataan yang tidak baik. 3) Adanya masalah, ditandai dengan sering terjadinya selisih paham antar teman.

Namun, di sisi lain RT juga memiliki teman 1 bangku yang sangat baik sejak awal masuk sekolah hingga saat ini. Temannya tersebut memberikan dampak atau perubahan positif yaitu memotivasi untuk kembali melakukan olahraga yang sudah lama tidak dilakukan. Teman satu bangkunya juga pintar dalam hal akademik, serta sangat aktif melakukan aktivitas-aktivitas olahraga, hal inilah yang sangat memotivasi RT. Mereka selalu bersama-sama melakukan beberapa kegiatan atau ekstrakurikuler di sekolah, seperti bermain basket, voli, bulu tangkis, serta paduan suara. Mereka merasa kurang nyaman dengan teman-temannya di kelas karena membentuk menjadi beberapa kelompok yang tidak peduli dengan teman lainnya, bahkan seringkali terjadi saling mengolok antar kelompok. Sehingga mereka sering merasa malas atau tidak nyaman berada di kelas karena kelompok pertemanannya yang kurang sehat.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran hubungan *toxic* dalam kelompok pertemanan siswa dapat ditandai dengan ciri-ciri yang diantaranya ialah: 1) Tidak ada empati, ditandai dengan tidak adanya rasa saling memahami, menyayangi dan menunjukkan simpati antar teman. 2) Pengkritik, ditandai dengan kurangnya rasa saling menghargai, merasa cemburu pada pencapaian orang lain, dan merendahkan dengan mengatakan hal buruk tentang orang lain. 3) Keras kepala, ditandai dengan enggan mengakui jika berbuat kesalahan, menganggap diri selalu benar, tidak menerima nasehat orang lain, enggan mengalah, dan merasa bisa mengatasi segala hal seorang diri. 4) Selalu bergantung, ditandai dengan merasa hidupnya hampa bila tidak bergaul dengan kelompok pertemanannya, selalu membutuhkan kehadiran orang lain, serta ketakutan akan ditinggalkan jika tidak mengikuti kegiatan kelompok pertemanannya. 5) Terdapat persaingan dan tidak ada dukungan satu sama lain, ditandai dengan sikap guru maupun sekelompok temannya yang acuh pada teman yang ingin berpendapat atau menyampaikan sesuatu. 6) Rendahnya rasa saling menghargai, ditandai dengan adanya saling mengejek

atau mengolok sesama teman, bahkan sampai saling melontarkan perkataan yang tidak baik. 7) Adanya masalah, ditandai dengan sering terjadinya selisih paham antar teman. 8) Adanya saling mengejek dan menggunjing sesama teman. 9) Keras kepala, ditandai dengan rendahnya rasa saling menghargai mengenai pendapat dengan sesama teman.

### **Gambaran kondisi kesejahteraan psikologis (*Psychological well-being*) siswa**

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu keadaan dimana individu dapat menjalani kehidupan sehari-harinya secara positif dengan mencapai realisasi diri dan kedewasaan yang optimal. *Psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk ekspresi dari pencapaian atau potensi yang dimiliki setiap individu. Kesejahteraan psikologi (*Psychological well-being*) berhubungan langsung dengan adanya kepuasan pribadi, harapan, rasa syukur, *engagement*, kestabilan suasana hati, harga diri, pemaknaan dalam diri sendiri, optimisme dan kepuasan, kegembiraan, dan juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. Menurut Ryff (1989), untuk mencapai *Psychological well-being* harus memiliki dimensi-dimensi yang mempunyai fungsi psikologis positif diantaranya 1). Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*), 2). Hubungan Positif dengan Sesama (*Positive Relations With Others*), 3). Otonomi (*Autonomy*), 4). Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), 5). Penguasaan terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*), dan 6). Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*). Terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Psychological well-being* diantaranya usia, jenis kelamin, kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik, kelas sosial (meliputi pekerjaan, jenis pekerjaan, status kerja, dan tingkat pendidikan), latar belakang budaya, dukungan sosial, dan religiusitas.

Berdasarkan teori diatas dapat dijelaskan gambaran dari kepribadian SE (subjek pertama) dalam kelompok pertemanannya cenderung mudah terpengaruhi dengan orang lain, mudah emosi, hubungan dengan temannya menjadi negatif karena saling mengejek, merasa tidak peduli dengan sekitar, sering merasa cemas, serta jarang mengajak teman-temannya untuk nongkrong. Subjek sebenarnya sering tidak diajak oleh teman-temannya nongkrong, tetapi hal itu tidak mempengaruhinya dan lebih bersikap biasa saja. Subjek berpikir dengan bersikap biasa saja karena sudah memiliki mental yang kuat dan sudah terbiasa dengan hal ini.

Selanjutnya dijelaskan gambaran dari F (subjek kedua), saat berada di kelompok pertemanan lebih dapat memiliki hubungan yang positif dengan sesama, bahkan bisa dibilang sikapnya lebih aktif ketimbang kelompok pertemanan lainnya. Subjek juga mampu dalam penguasaan terhadap lingkungan terbukti ketika melihat teman dalam kelompok pertemanannya bertengkar, ia mampu memosisikan diri untuk membantu dalam

menyelesaikan masalahnya satu per satu secara bersama-sama. Selain itu, adanya dukungan sosial dari kelompok pertemanannya yang ada di luar sekolah membantu memberikan dampak positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi subjek. Subjek juga mudah merasa kecewa dengan temannya kalau temannya melakukan kesalahan yang fatal, dan kemungkinan tidak akan bersedia berteman lagi. Namun kalau hanya sebatas kecewa biasa maka masih bisa dimaklumi dan masih bisa berteman.

Selanjutnya dijelaskan gambaran dari RT (subjek ke 3), dapat diketahui bahwa dalam kelompok pertemanannya lebih mudah emosi, dukungan sosial dalam kelompok pertemanannya kurang terbukti dengan sering diacuhkan oleh teman bahkan gurunya saat ingin berpendapat atau menyampaikan sesuatu. Subjek juga kurang dalam penyesuaian terhadap lingkungan terbukti dengan rasa kurang nyaman di kelas dan memiliki jarak antara teman sekelasnya akibat subjek mendapat ejekan dari temannya. Oleh karena itu, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada dukungan dan rasa saling menghargai pada sekelompok pertemanannya. Namun demikian, di sisi lain subjek juga memiliki teman 1 bangku yang sangat baik baginya, yang telah menjadi teman dekatnya sejak awal sekolah hingga sekarang. Dengan adanya teman sebangkunya, mereka selalu kemana-mana bersama. Teman sebangkunya ini juga membantu subjek membantu dalam beberapa perubahan positif dalam dirinya seperti kembali bersemangat melakukan olahraga yang sudah lama tidak ia lakukan.

### **Dampak Hubungan *Toxic* dalam Pertemanan Siswa terhadap *Psychological well-being* Siswa**

Berdasarkan hasil analisis segala informasi yang didapatkan dari informan dan ketiga subjek penelitian, diketahui bahwa hubungan *toxic* dalam pertemanan memberikan dampak pada *psychological well-being* siswa. Hubungan *toxic* dalam kelompok pertemanan menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kecemburuan, balas dendam, kemarahan, pengkhianatan, depresi, trauma, rasa tidak aman (*Insecure*). Dirincikan menurut dimensi *psychological well-being*, dampak individu yang berada atau pernah berada dalam kelompok pertemanan yang *toxic*, diantaranya, 1) Kurangnya rasa penerimaan atas diri sendiri. Individu dalam hubungan pertemanan yang *toxic* cenderung menyalahkan diri sendiri maupun orang lain atas permasalahan yang dihadapi. Individu yang tingkat penerimaan dirinya rendah senantiasa bersikap tidak dapat menerima kekurangan dalam dirinya atau sering merasa rendah diri atau *insecure*, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, dan sulit berdamai dan menerima keadaan masa lalunya, 2) Terganggunya hubungan dengan sesama. Tidak saling percaya, kurangnya kehangatan dalam pertemanan, enggan memiliki ikatan dengan orang lain, kesulitan membuka diri dengan lingkungan, kurangnya rasa empati merupakan dampak hubungan *toxic* terhadap kesejahteraan psikologis individu dalam kelompok pertemanan

yang membuat renggangnya hubungan dengan sesama, 3) Kurang baik dalam aspek otonomi. Hubungan *toxic* membuat kesejahteraan psikologis individu terganggu dalam pengaturan tingkah laku. Individu menjadi lebih labil, mudah terpengaruh oleh orang lain, ketergantungan dengan orang lain dalam mengambil keputusan atau dalam menyelesaikan suatu permasalahan. Individu menjadi tidak percaya terhadap dirinya sendiri dan selalu membutuhkan orang lain dalam kehidupannya, 4) Ketidakmampuan mengatur kehidupan seperti terbelengkalainya kewajibannya sebagai siswa. Hubungan *toxic* dalam kelompok pertemanan siswa dalam berada dalam lingkungan sekolah memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis individu yang berada dalam kelompok tersebut. Akibat hubungan *toxic* pertemanannya, individu merasa kepentingan kelompok lebih penting daripada kewajibannya sebagai siswa seperti meninggalkan kelas, tidak mengerjakan tugas, mengabaikan guru, dan sebagainya. Hal ini didukung karena teman dalam kelompoknya melakukan perilaku yang sama sehingga menghilangkan rasa takut siswa karena merasa dirinya tidak sendirian melakukan perilaku tersebut. Hubungan *toxic* membuat individu merasa tidak nyaman, malas, tidak puas saat belajar dan tidak gembira saat berada di kelas, 5) Tidak terarah tujuan hidupnya. Hubungan yang *toxic* membuat individu cenderung tidak memiliki tujuan hidup yang terarah. Individu merasa kecewa pada masa lalu nya dan hanya sekedar menjalani hidupnya saat ini tanpa tujuan yang jelas, 6) Kurangnya pertumbuhan potensi diri atau stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani, dan 7) kurangnya rasa menerima orang lain.

Terdapat temuan dari subjek penelitian, bahwa saat individu sudah menemukan seseorang yang tepat dalam kelompok pertemannya, maka kesejahteraan psikologisnya menunjukkan kondisi yang positif. Kelompok pertemanan yang saling mendukung membuat individu merasa terhibur dan senang saat bisa berkumpul dan saling menceritakan kegiatan yang dilakukannya. Kesejahteraan psikologis individu dalam kelompok pertemanan yang positif membuat individu dapat menghadapi dan melewati permasalahan serta periode sulit dalam kehidupannya dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam dirinya. Individu akan merasa lebih tenang dan lebih menikmati kehidupannya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwasanya hubungan *toxic* dalam kelompok pertemanan siswa memberikan dampak pada *psychological well being* siswa SMK. Hubungan pertemanan yang *toxic* memberikan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa, diantaranya adalah 1) kurangnya rasa penerimaan atas diri sendiri, 2) terganggunya hubungan dengan sesama, 3) kurang baik dalam aspek otonom atau pengaturan tingkah laku, 4) ketidakmampuan mengatur kehidupan

seperti terbelengkalainya kewajibannya sebagai siswa, 5) tidak terarah tujuan hidupnya, 6) kurangnya pertumbuhan potensi diri atau stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang dijalani, dan 7) kurangnya rasa menerima orang lain. Hal ini diperkuat dengan adanya temuan bahwa saat individu menemukan teman maupun kelompok pertemanan yang sehat, maka kesejahteraan psikologisnya menunjukkan kondisi yang positif.

Kesadaran diri adalah hal yang penting dilakukan dalam menentukan kelompok pertemanan. Jika sudah menyadari sedang berada di kelompok pertemanan yang *toxic*, individu dapat membuka diri untuk menemukan teman maupun kelompok pertemanan yang lebih sehat. Sekolah khususnya bimbingan dan konseling perlu membantu siswa siswi untuk keluar dari kelompok pertemanan yang *toxic* sehingga ia dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami, berkembang dengan optimal dan menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang positif.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alif Adhi Budoyo, R. (2022). *Siniar Sisi dalam Topik:" Toxic Friendship"* (Doctoraldissertation, Universitas Multimedia Nusantara).
- Amin, M., Wajdi, R., & Syukri, S. (2020). *Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)*. *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi J-KO*, 2(2), 93-111.
- Dinova, A. K. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Fadhillah, E. P. A. (2017). *Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren*. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Fransisca, M. (2019). *Gambaran Psychological Well Being Pada Pria Gay Dewasa Muda Yang Telah Coming Out*. Jakarta: Skripsi. Fpsi UI.
- Jonathan, A., Alfando, F., & Fransisca, V. (2022). *Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles*. *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1(01).
- Leni, M. H. (2022). *Pengaruh Toxic Friendship Terhadap Persepsi Sosial Pada Masa Remaja Di Pondok Pesantren Miftahul Huda 06 Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Riveni, W. (2021). *Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dengan Teman Sebaya*.
- Rohayati, N., Dimala, C. P., & Mora, L. (2023). *Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Mengenai Toxic Relationship Melalui Psikoedukasi Online*. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 2347-2354.
- Wahyuningtiyas, T. D. (2016). *Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) orang tua dengan anak ADHD (Attention Deficit Hyperactive and Disorder) di Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).