

## HUBUNGAN ANTARA *TOXIC FRIENDSHIP* DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI SURABAYA

<sup>1</sup>Rika Amalia Kusnata, <sup>2</sup>Agus Poerwanto, <sup>3</sup>Fety Khosianah

<sup>1-3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

[aguspoerwanto@um-surabaya.ac.id](mailto:aguspoerwanto@um-surabaya.ac.id)

Article Information	ABSTRAK
<b>Received</b> 15 Juli 2025	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara <i>toxic friendship</i> dengan kesehatan mental pada remaja di Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan 100 responden remaja yang dipilih melalui teknik <i>incidental sampling</i> . Instrumen penelitian berupa skala Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel. Analisis data menggunakan korelasi <i>Pearson product-moment</i> . Hasil menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara <i>toxic friendship</i> dan kesehatan mental ( $r(98) = -0.309$ , $p = .002$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja, semakin tinggi kemungkinan mereka berada dalam <i>toxic friendship</i> . Studi ini menyoroti pentingnya penguatan kesehatan mental sebagai upaya preventif terhadap dinamika pertemanan yang tidak sehat di kalangan remaja. Temuan ini juga memperkuat relevansi <i>teori disonansi kognitif</i> dalam memahami keterlibatan remaja dalam hubungan pertemanan yang merugikan, serta menekankan perlunya intervensi edukatif di lingkungan sekolah dan keluarga untuk membangun relasi sosial yang lebih sehat.
<b>Keywords:</b> <i>Toxic Friendship; Mental Health; Adolescents.</i>	<i>The purpose of this study was to examine the correlation between toxic friendship and the mental health of adolescents in Surabaya. This study used a quantitative correlational design with 100 adolescent respondents selected through incidental sampling techniques. The research instruments consisted of Likert scales developed based on the theoretical aspects of each variable. Data analysis used the Pearson product-moment correlation. The results showed a significant negative correlation between toxic friendship and mental health (<math>r(98) = -0.309</math>, <math>p = .002</math>), indicating that lower levels of mental health increase the likelihood of adolescents being involved in toxic friendships. This study highlights the</i>

*importance of strengthening mental health as a preventive effort against unhealthy peer dynamics among adolescents. The findings also reinforce the relevance of cognitive dissonance theory in understanding adolescents' involvement in detrimental friendships, and emphasize the need for educational interventions in schools and families to foster healthier social relationships.*

## PENDAHULUAN

Remaja dengan kesehatan mental yang baik adalah kondisi di mana remaja tersebut dapat menunjukkan produktivitas yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Sejalan dengan pendapat Rahmawatty dkk. (2022), kesehatan mental memiliki pengaruh penting untuk mendukung produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kondisi mental yang stabil tentu berkontribusi pada pertumbuhan individu menuju masa depan yang lebih baik (Larissa dalam Sarmini dkk., 2023). Kesehatan mental yang baik pada remaja diperlukan agar mereka dapat mengembangkan keterampilan hidup dan lebih mudah mengatasi masalah yang akan dihadapi (Townsend dalam Tampubolon, 2024).

Menurut Lumbantoruan (2024), hingga bulan Juni tahun ini, sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia didiagnosis mengalami kesehatan mental yang buruk. Sebanyak 0,4% remaja melaporkan bahwa mereka pernah mencoba bunuh diri, dan sekitar 80% dari mereka yang menunjukkan perilaku bunuh diri mengalami gangguan mental (Khalish, 2024).

Menurut *American Psychological Association* (APA, 2024), kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang seimbang secara emosional, mampu beradaptasi dalam bertindak, relatif bebas dari kecemasan dan gangguan lainnya, serta memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dan mengatasi tuntutan serta stres kehidupan sehari-hari.

Menurut Freud (dalam Ananda & Abdillah, 2018), pengalaman masa kanak-kanak dapat memengaruhi perkembangan individu di masa dewasa, dan kedewasaan individu tersebut dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial. Sejalan dengan pendapat Pratiwi dan Rusinani (2022), beberapa faktor yang menjadi penyebab gangguan kesehatan mental adalah faktor genetik, faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan sosial yang buruk.

Fadhillah dan Siregar (2024) menyatakan bahwa remaja lebih banyak mengalokasikan sebagian besar waktu mereka bersama teman sebaya dibandingkan bersama keluarga. Hal

inilah yang menjadi dasar bahwa seorang remaja harus selektif dalam memilih teman agar tidak sampai masuk ke dalam hubungan pertemanan yang beracun dan merugikan yang dapat merusak kesehatan mental.

Hubungan pertemanan yang beracun dan merugikan, dalam bahasa Inggris disebut *toxic friendship*, bukanlah istilah resmi dalam keilmuan psikologi, namun populer untuk merepresentasikan pengalaman emosional negatif dalam pertemanan. Menurut Glass (1995), dalam hubungan yang *toxic* terdapat ketidakseimbangan, ketergantungan, dan dominasi satu pihak terhadap pihak lainnya. Kalida (2024) juga menyatakan bahwa hubungan *toxic* dapat memberikan dampak signifikan secara psikologis maupun fisik.

Data awal dari kuesioner eksploratori terhadap 22 responden usia 18–24 tahun menunjukkan bahwa 63,3% merasa dirugikan dalam hubungan pertemanan, dan 59,1% menyatakan adanya gangguan pada kesehatan mental akibat tekanan psikologis dalam relasi tersebut. Temuan ini sejalan dengan studi prospektif Letkiewicz et al. (2023), yang menunjukkan bahwa kualitas dukungan sebaya lebih memengaruhi gejala depresi remaja dibanding jumlah teman. Selain itu, review sistematis oleh Alsarrani dkk. (2022) memperkuat bahwa kualitas hubungan pertemanan yang positif berperan sebagai proteksi terhadap gangguan mental.

Isu ini telah banyak diteliti secara umum, penelitian sebelumnya belum secara eksplisit menelaah dinamika hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental remaja dengan fokus kontekstual di Surabaya. Selain itu, belum banyak studi yang menekankan pentingnya penguatan kesehatan mental sebagai bentuk preventif terhadap relasi tidak sehat dalam konteks pertemanan sebaya. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada remaja di Surabaya. Secara teoretis, studi ini juga memberikan kontribusi terhadap pemahaman mekanisme disonansi kognitif pada remaja yang terjebak dalam relasi tidak sehat.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental remaja di Surabaya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah: terdapat hubungan signifikan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada remaja di Surabaya.

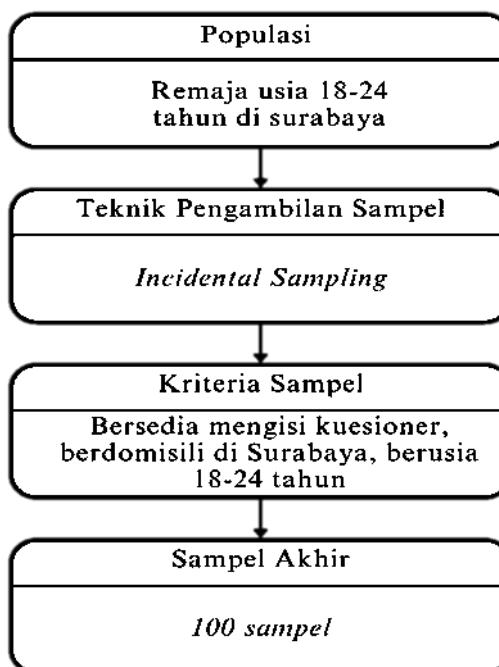
## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara dua variabel, yaitu toxic friendship sebagai variabel bebas dan kesehatan mental sebagai variabel terikat. Penetapan ini didasarkan pada asumsi bahwa keterlibatan dalam hubungan pertemanan yang merugikan dapat berdampak pada kondisi kesehatan mental individu.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Surabaya. Sampel sebanyak 100 responden diperoleh dengan menggunakan teknik incidental sampling. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Januari 2025 melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan platform Google Form, dengan penyebaran link melalui media sosial. Kriteria inklusi adalah remaja berusia 17–22 tahun, berdomisili di Surabaya, dan bersedia mengisi kuesioner secara sukarela.

Instrumen penelitian menggunakan dua skala Likert, yaitu skala *toxic friendship* dan skala kesehatan mental. Skala *toxic friendship* disusun berdasarkan indikator dari teori hubungan tidak sehat menurut Glass (1995), sedangkan skala kesehatan mental disusun berdasarkan indikator dari definisi kesehatan mental oleh *American Psychological Association* (APA, 2024). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson product-moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Berikut diagram alir pengambilan sampel :

Bagan 1 (Diagram Alur Pengambilan Sampel)



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *toxic friendship* adalah 0.200 dan pada variabel kesehatan mental adalah 0.200 ( $p > 0.05$ ), sehingga kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal (lihat Tabel 1).

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Sig.(p)
Toxic Friendship	0.200
Kesehatan Mental	0.200

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.524 ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental bersifat linier (lihat Tabel 2).

**Tabel 2. Hasil Uji Linearitas**

Sumber Variasi	Sig.
<i>Deviation from Linearity</i>	0.524

Uji hipotesis dengan teknik korelasi Pearson product-moment menunjukkan nilai korelasi  $r(98) = -0.309$ ,  $p = .002$ , yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dan kesehatan mental (lihat Tabel 3).

**Tabel 3. Hasil Korelasi Pearson**

Variabel X	Variabel Y	r	p
Toxic Friendship	Kesehatan Mental	-0.309	0.002

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dan kesehatan mental pada remaja di Surabaya. Korelasi negatif  $r(98) = -0.309$  menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan remaja dalam hubungan pertemanan yang *toxic*, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental mereka. Sebaliknya, semakin sehat kondisi mental seorang remaja, semakin kecil kemungkinan ia terlibat dalam hubungan sosial yang merugikan.

Temuan ini mendukung teori *disonansi kognitif* dari Festinger (1957) yang menyatakan bahwa individu akan mengalami ketegangan psikologis ketika berada dalam situasi yang tidak selaras dengan nilai atau ekspektasi mereka. Remaja yang terus-menerus berada dalam hubungan yang merugikan kemungkinan besar mengalami konflik internal yang menyebabkan stres, kecemasan, atau bahkan gejala depresi. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Rusinani (2022), yang menemukan bahwa kualitas relasi sosial yang buruk berkontribusi terhadap penurunan kesehatan mental pada remaja.

Hasil ini juga sejalan dengan studi Kalida (2024), yang menyatakan bahwa hubungan *toxic* dapat berdampak negatif secara psikologis dan fisik. Namun, berbeda dari beberapa studi sebelumnya yang hanya menyoroti aspek relasi sosial, penelitian ini secara eksplisit

mengukur kontribusi kesehatan mental sebagai indikator untuk mendeteksi dan mencegah keterlibatan dalam *toxic friendship*.

Hasil ini secara praktis menekankan pentingnya edukasi emosional sejak usia remaja, baik melalui program sekolah, konseling sebaya, maupun peran aktif orang tua. Intervensi yang tepat dapat membantu remaja mengenali relasi yang sehat dan membangun ketahanan psikologis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat relevansi teori disonansi kognitif dalam memahami kompleksitas dinamika hubungan sosial remaja.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dan kesehatan mental pada remaja di Surabaya, dengan nilai korelasi  $r(98) = -0.309$ ,  $p = .002$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kesehatan mental seorang remaja, semakin kecil kemungkinan mereka terlibat dalam hubungan pertemanan yang bersifat merugikan (*toxic*). Seluruh data penelitian memenuhi asumsi distribusi normal dan hubungan linear, serta instrumen penelitian yang digunakan terbukti reliabel. Hal ini memperkuat kesimpulan bahwa kesehatan mental berperan penting sebagai faktor protektif dalam menghindari dinamika relasi sosial yang tidak sehat.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran praktis yang dapat ditujukan kepada berbagai pihak:

### 1. Lembaga Pendidikan

Khususnya untuk sekolah menengah dan universitas, diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi kesehatan mental dan pelatihan keterampilan sosial bagi siswa, sebagai upaya preventif terhadap keterlibatan dalam *toxic friendship*.

### 2. Orang Tua dan Keluarga

Diharapkan lebih aktif dalam membangun komunikasi terbuka dan empatik dengan remaja, sehingga remaja merasa memiliki tempat aman untuk berbagi masalah pertemanan yang mereka alami.

### 3. Praktisi Psikologi

Untuk konselor sekolah dan psikolog remaja, disarankan untuk menggunakan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun intervensi atau layanan konseling yang menargetkan peningkatan ketahanan psikologis dan kemampuan remaja mengenali ciri-ciri hubungan pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*).

### 4. Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam aspek-aspek spesifik dari *toxic friendship*, seperti bentuk-bentuk dominasi atau manipulasi emosional yang paling memengaruhi kesehatan mental remaja, serta meneliti pengaruh faktor mediasi seperti kepercayaan diri atau dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsarrani, A., El Ansari, W., & Stock, C. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1218. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13697-9z>.
- American Psychological Association. (2024). *Mental health and adolescents: Definitions and risk factors*. <https://www.apa.org/topics/mental-health>.
- Ananda, R., & Abdillah, A. (2018). *Teori perkembangan kepribadian Freud*. Medan: Fakultas Psikologi UNIMED.
- Fadhillah, M., & Siregar, R. (2024). Interaksi sosial remaja dan dampaknya terhadap perkembangan psikologis. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 5(2), 88–97.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Glass, L. (1995). *Toxic people: 10 ways of dealing with people who make your life miserable*. St. Martin's Press.
- Kalida, S. (2024). Dampak hubungan tidak sehat terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan*, 9(1), 45–53.
- Khalish, R. N. (2024). Laporan situasi kesehatan mental remaja di Indonesia tahun 2024. *Buletin Psikologi Nasional*, 2(1), 15–21.
- Larissa, A. (2023). Kontribusi kesehatan mental terhadap masa depan individu. Dalam Sarmini, S., Prakoso, A., & Taufik, R. (Eds.), *Psikologi perkembangan remaja* (hlm. 103–117). Surabaya: UM Surabaya Press.
- Letkiewicz, A. M., Davis, A. E., & Conley, C. S. (2023). A prospective study of the relative contribution of adolescent peer support quantity and quality to depressive symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13813>
- Lumbantoruan, D. (2024). Data statistik remaja dengan gangguan mental di Indonesia. *Jurnal Statistik Kesehatan Indonesia*, 12(1), 10–18.

# ARCHETYPE

## Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan

Pratiwi, N., & Rusinani, R. (2022). Pengaruh kualitas relasi sosial terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 6(1), 54–62.

Rahmawatty, F., Salsabila, D., & Putri, E. (2022). Hubungan antara kesehatan mental dan produktivitas akademik. *Jurnal Psikologi UIN*, 4(2), 87–95.

Sarmini, S., Prakoso, A., & Taufik, R. (Eds.). (2023). *Psikologi perkembangan remaja*. Surabaya: UM Surabaya Press.

Tampubolon, H. (2024). *Psikologi kesehatan untuk remaja*. Yogyakarta: Deepublish.