

## **Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam pada Remaja**

Aliya Rohali<sup>1</sup>, Ike Utia Ningsih<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1,2</sup>

Corresponding email: [aliyarohali2005@gmail.com](mailto:aliyarohali2005@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

*Submission: 19-05-2025*

*Review: 23-05-2025*

*Revised: 03-07-2025*

*Accepted: 05-07-2025*

*Published: 12-07-2025*

#### **Kata kunci**

Pertemanan Toxic

Kesehatan Mental

Remaja

Islam

Lingkungan

Indonesia

### **ABSTRAK**

Penelitian kualitatif fenomenologis ini menyelidiki dampak pertemanan toxic terhadap kesehatan mental remaja di Indonesia, dengan perspektif Islam sebagai kerangka analisis. Studi kasus tunggal ini melibatkan wawancara mendalam dengan seorang remaja perempuan yang menggambarkan pengalaman pertemanan yang tidak nyaman, ditandai dengan perilaku intrusif dan agresi verbal dari seorang teman sekelas. Meskipun tidak mengalami gangguan mental berat, remaja tersebut menunjukkan indikasi stres, seperti perubahan pola tidur dan menghindari berbagi masalah dengan teman sebaya. Ia menggunakan sholat, membaca Al-Qur'an, berdzikir, dan bershalawat sebagai mekanisme koping, menunjukkan peran agama dalam kesejahteraan mentalnya. Namun, ia belum sepenuhnya memanfaatkan ajaran Islam untuk mengatasi masalah pertemanan secara proaktif. Penelitian ini menyoroti pentingnya kualitas pertemanan dan peran agama dalam kesehatan mental remaja, serta perlunya intervensi yang fokus pada identifikasi dan penanganan pertemanan toksik.

### **Pendahuluan**

Dalam buku *Mental Hygiene*, Kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi menurut Yusuf, 2011 dalam (Fakhriyani, D. V. 2019). Kesehatan mental remaja di Indonesia saat ini menjadi perhatian serius, ditandai oleh dinamika sosial dan budaya yang kompleks. Seperti remaja di seluruh Indonesia, berhadapan dengan tekanan akademik yang signifikan untuk meraih prestasi. Namun, tekanan ini seringkali diperparah oleh ekspektasi sosial yang tinggi terkait keberhasilan pendidikan dan karier misalnya tekanan untuk melanjutkan pendidikan tinggi dan harapan untuk terus mendapatkan prestasi. Tekanan ini, bercampur dengan rasa takut gagal dan

keinginan untuk memenuhi harapan orangtua yang seringkali memicu stress dan depresi sehingga dapat menciptakan beban psikologis yang signifikan bagi remaja.

Menurut Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif menurut Daradjat 1988 dalam (Fakhriyani, D. V. 2019). Selanjutnya ia menekankan bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut H.C. Witherington dalam (Fakhriyani, D. V. 2019), permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama. Kesehatan mental adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan rohani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, tenteram menurut Jalaluddin, 2015 dalam (Fakhriyani, D. V. 2019). Pengertian lainnya tentang kesehatan mental, yakni terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia dunia dan akhirat menurut Hasneli, 2014 dalam (Fakhriyani, D. V. 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi seseorang yang memungkinkan berkembangnya semua aspek perkembangan, baik fisik, intelektual, dan emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gejala jiwa atau fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan dan keyakinan hidup harus saling berkoordinasi satu sama lain, sehingga muncul keharmonisan yang terhindar dari segala perasaan ragu, gundah, gelisah dan konflik batin (pertentangan pada diri individu itu sendiri).

*Toxic* adalah istilah untuk seseorang yang memiliki sifat “beracun” atau pribadi yang suka menyusahkan bahkan merugikan orang lain, baik secara fisik maupun emosional (Anira, 2023). Seseorang dapat dianggap *toxic* apabila ia menebarkan sesuatu yang negatif ke lingkungan sekitarnya. Tidak jarang *toxic people* ditemukan melalui media sosial. Namun, tidak dapat dipungkiri pula banyak juga dalam kehidupan nyata. Biasanya, *toxic people* adalah orang yang sangat sulit merasakan sebuah kebahagiaan. Hidupnya selalu tidak pernah merasa puas, sering mengeluh dan selalu resah. Mungkin kamu pernah berada atau sedang berada dalam lingkungan yang penuh *toxic people*. *Toxic people* biasanya suka bersikap egois dan hanya berteman untuk kepentingan pribadinya.

Lingkungan pertemanan merupakan faktor penting yang mempengaruhi pola hidup remaja saat ini. Lingkungan pertemanan merupakan lingkungan sosial bagi remaja, dimana para remaja berinteraksi dengan teman-teman sebaya mereka satu dengan yang lain. Lingkungan ini terdiri dari bermacam-macam mulai dari teman-teman sekelas, tetangga, dan komunitas di sekitar mereka. Hal tersebut memainkan peran penting dalam membentuk

kepribadian dan perilaku remaja. Lingkungan pertemanan mempengaruhi gaya hidup remaja melalui interaksi sosial, pemodelan perilaku, dan pengaruh dari teman. Aspek-aspek tersebut antara lain pengaruh lingkungan pertemanan terhadap pilihan gaya hidup, kebiasaan konsumsi, serta aktivitas fisik remaja. Pemahaman akan pengaruh-pengaruh ini sangat penting dalam menyadari bagaimana lingkungan pertemanan dapat membentuk gaya hidup remaja dan berdampak pada kesehatan mereka. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik dalam membentuk lingkungan pertemanan yang positif bagi remaja (Ryan, 2024).

Pertemanan *toxic* sering dibentuk oleh perilaku manipulatif, seperti penggunaan ketidakpastian remaja tentang manfaat pribadi. Selain itu, pengecualian sosial juga merupakan fitur umum dari persahabatan yang tidak sehat. Seorang pria muda terjebak dalam persahabatan. Efek dari persahabatan beracun ini bisa sangat berbahaya bagi kesehatan mental kaum muda. Kaum muda mungkin memiliki perilaku seperti harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan masalah kejahatan dan ketergantungan pada zat ilegal. Anda dapat memperhitungkan keinginan dan pandangan teman-teman beracun Anda, sehingga Anda dapat kehilangan kepercayaan dan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik menurut Andini et al dalam Ryan, R. (2024).

Persahabatan beracun dapat memiliki efek yang sangat tidak menguntungkan pada kesehatan mental kesehatan muda. Kaum muda yang terlibat dalam hubungan. Daripada memprioritaskan nilai dan kebutuhan pribadi individu sendiri, Anda sedang mempertimbangkan keinginan dan pandangan teman-teman beracun Anda, sehingga Anda dapat merasakan mendorong dan kehilangan kepercayaan. Dalam lingkungan persahabatan yang beracun, kaum muda mungkin mengalami kesulitan dalam membuat keputusan yang sehat untuk, karena tekanan yang mereka terima dapat memengaruhi pemikiran rasional dan logis mereka. Ini memungkinkan Anda untuk terlibat dalam perilaku yang berbahaya bagi diri sendiri dan mengabaikan aspek-aspek penting dari kehidupan, seperti pendidikan, kesehatan, dan kegiatan positif lainnya. Ini dapat menghasilkan efek jangka panjang dari, seperti berkurangnya prestasi akademik dan yang buruk secara fisik (Rahmad, 2014).

Oleh karena itu, penting untuk menemukan dukungan orang dewasa yang dapat membantu remaja mengenali tanda-tanda persahabatan yang tidak sehat dan membantu mereka mengelola dan mengatasi hubungan yang beracun. Percakapan dan instruksi terbuka dari sumber yang benar membantu kaum muda mengembangkan hubungan yang lebih sehat, dan memprioritaskan sumbu mereka. Orang tua, guru, dan konsultan harus memberikan pelatihan tentang hubungan yang sehat dan menyediakan ruang yang aman bagi kaum muda.

Agama Islam memegang peranan sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Nilai-nilai dan ajaran Islam tidak hanya mengatur aspek ibadah individu, tetapi juga membentuk etika dan perilaku sosial. Pendekatan berbasis Islam dalam penelitian ini penting karena dapat memberikan perspektif yang holistik dalam memahami dan mengatasi masalah pertemanan *toxic*. Ajaran Islam tentang pentingnya persaudaraan (ukhuwah), saling menghargai (ta'addud), dan empati (rahmah) memberikan kerangka nilai yang dapat

digunakan untuk menganalisis dinamika hubungan antarteman serta menawarkan solusi yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan spiritual dalam bermasyarakat.

Pertemanan *toxic* bertentangan dengan nilai-nilai dasar dalam ajaran Islam. Ajaran Islam menekankan pentingnya membangun hubungan yang harmonis, berlandaskan saling menghormati, empati, dan kasih sayang. Perilaku *toxic* seperti pengucilan, bullying, manipulasi, dan permusuhan merupakan pelanggaran terhadap prinsip-prinsip tersebut. Dengan menggunakan pendekatan berbasis Islam, penelitian ini dapat mengidentifikasi bagaimana nilai-nilai seperti ukhuwah islamiyah (persaudaraan dalam Islam), akhlak karimah (akhlak mulia), dan tawadhu' (kerendahan hati) dapat membantu remaja mengatasi dan mencegah dampak negatif dari pertemanan *toxic*.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan berbasis Islam, bukan semata-mata untuk menggambarkan konteks religius, tetapi juga untuk mengeksplorasi potensi solusi yang dapat ditawarkan oleh nilai-nilai dan ajaran Islam. Ajaran Islam kaya akan prinsip-prinsip dan pendekatan yang dapat digunakan untuk memelihara hubungan sosial yang sehat, mencegah perilaku *toxic*, dan mendukung kesehatan mental remaja. Dengan pendekatan ini, penelitian ini dapat mengidentifikasi praktik-praktik keagamaan atau etika Islam yang dapat diadaptasi dan diterapkan dalam program intervensi untuk mengatasi masalah pertemanan *toxic* di kalangan remaja.

Islam bukan hanya sekadar agama, tetapi juga bagian integral dari kehidupan sosial budaya. Nilai-nilai Islam seperti persaudaraan, saling menghargai, dan rasa empati merupakan pondasi dalam membentuk interaksi sosial yang sehat. Khususnya dalam konteks remaja, pemahaman dan penerapan nilai-nilai ini sangat krusial untuk membangun hubungan pertemanan yang positif dan menghindari dampak buruk pertemanan yang *toxic*. Oleh karena itu, penelitian ini memasukkan perspektif Islam sebagai kerangka analisis yang relevan dan untuk mengeksplorasi potensi solusi yang berbasis pada ajaran-ajaran tersebut.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode ini dipilih karena kesesuaiannya dengan fokus penelitian untuk memahami esensi pengalaman dan persepsi remaja terkait dampak pertemanan toksik terhadap kesehatan mentalnya, serta bagaimana nilai-nilai Islam berperan dalam konteks tersebut. Penelitian ini akan menggali makna mendalam yang diberikan subjek pada pengalamannya, mempertimbangkan konteks budaya dan religius. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami fenomena yang kompleks dalam konteks tertentu, memungkinkan peneliti menggali informasi yang kaya dan mendalam.

Subjek penelitian ini adalah satu orang remaja berusia 19 tahun. Peran subjek penelitian menjadi krusial karena data yang diamati oleh peneliti berasal dari interaksi langsung dengan subjek tersebut. Untuk memperoleh data yang akurat dan relevan, peneliti menggunakan dua teknik utama, yaitu observasi dan wawancara mendalam. Observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap subjek dalam lingkungan alaminya,

memungkinkan peneliti mencatat perilaku dan interaksi yang terjadi secara spontan. Wawancara mendalam dilakukan untuk mengumpulkan informasi langsung dari subjek mengenai pengalaman, pandangan, dan persepsinya, serta memberikan kesempatan bagi subjek untuk mengungkapkan pemikirannya secara lebih mendalam dan terperinci.

Dengan demikian, metode fenomenologi dengan studi kasus tunggal ini sangat sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman dan persepsi remaja terkait perilaku dan pandangannya dalam konteks pertemanan toksik.

## Hasil dan Diskusi

### Hasil

#### Pertemanan *Toxic*

*Toxic friendship* atau pertemanan beracun merupakan hubungan pertemanan yang bersifat merusak, tidak sehat, dan satu arah, di mana tidak ada kebersamaan atau kasih sayang yang tulus menurut Yager, 2006 dalam (Wibowo Dkk). Pertemanan jenis ini ditandai dengan adanya perilaku yang merusak kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Menurut Lahad dan Hoof 2022 dalam (Wibowo Dkk) , *toxic friendship* dapat diartikan sebagai pertemanan yang mengancam kebahagiaan seseorang dan membawa aura negatif dalam lingkaran pertemanan. Studi menurut Soekoo, 2020 dalam (Wibowo Dkk) menemukan bahwa pertemanan yang tidak baik dapat menyebabkan agresi fisik dan non-fisik, sedangkan pertemanan yang baik dapat mengurangi perilaku negative dan agresif. Menurut Ibrahim 2021 dalam (Wibowo Dkk) menjelaskan bahwa pertemanan berbahaya adalah perilaku negatif yang mengecewakan, mengancam, kasar, tidak mau disalahkan, dan selalu ingin menang sendiri. Perilaku toxic seringkali melibatkan trauma dan tingkat stres yang tinggi, dan mereka cenderung merusak harga diri mereka dan menyebabkan masalah psikologis bagi orang lain.

Karakteristik *toxic friendship* dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator utama. Berdasarkan penelitian Faris et al 2020 dalam (Wibowo Dkk), *toxic friendship* ditandai dengan adanya manipulasi emosional, bullying verbal maupun sosial, pengkhianatan kepercayaan, dan ketidakseimbangan dalam memberikan dukungan. Teman yang *toxic* seringkali tidak memiliki rasa empati dan cenderung mementingkan diri sendiri tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain.

*Toxic friendship* dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku. Menurut Amir dan Wajdi 2020 dalam (Wibowo Dkk), bentuk-bentuk *toxic friendship* meliputi kritik yang

berlebihan, ketergantungan emosional yang tidak sehat, perilaku manipulatif, pengucilan sosial, dan penyebaran rumor negatif. Perilaku ini dapat termanifestasi dalam candaan yang melewati batas, perkataan kasar, atau tindakan yang merendahkan martabat teman.

Faktor penyebab toxic friendship berakar dari berbagai aspek. Arianto 2015 dalam (Wibowo Dkk) mengungkapkan bahwa kurangnya komunikasi antarpribadi yang sehat dan ketidakmampuan menghargai perbedaan dapat memicu berkembangnya toxic friendship. Pola asuh yang otoriter dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga juga dapat mendorong seseorang terlibat dalam hubungan pertemanan yang toxic menurut Ningrum, 2023 dalam (Wibowo Dkk).

Dari wawancara yang saya lakukan, Subjek A menggambarkan pengalaman pertemanan yang tidak nyaman dengan seorang teman sekelas. Meskipun hubungan mereka hanya sebatas kenal, teman tersebut sering ikut campur dalam urusan A dan menggunakan bahasa kasar, seperti yang diungkapkan A. Perilaku teman ini mengindikasikan adanya unsur ketidaknyamanan dan potensi pertemanan toksik, meskipun tidak mencapai tingkat perundungan yang berat.

*"Temen dulu, kami dak deket cuma sebatas kenal sebagai temen sekelas b sih, cuman kan kami galak ngolain kawan deket aku sikoknyo nah dio tuh kek ikut campur nian padahal dak diajak dan sering ngomong kasar padahal kami dak ngapo ngapoin."*

### **Dampak terhadap Kesehatan Mental**

*Toxic friendship* dapat memberikan dampak negatif yang signifikan bagi individu. Dari segi psikologis, Menurut Aprillia, 2024 dalam (Wibowo Dkk) menyatakan bahwa korban *toxic friendship* sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan emosional yang terus-menerus. Secara sosial, individu yang mengalami *toxic friendship* cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain karena trauma dan hilangnya kepercayaan. Aini et al. 2023 dalam (Wibowo Dkk) menemukan bahwa *toxic friendship* juga berdampak pada produktivitas akademik, dimana korban mengalami penurunan motivasi belajar dan konsentrasi akibat beban mental yang dialami. Selain itu, *toxic friendship* dapat menyebabkan isolasi sosial ketika korban mulai menarik diri dari lingkungan pertemanan untuk menghindari pengalaman negatif serupa.

Dampak *toxic friendship* sangat signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian Aini et al. 2023 dalam (Wibowo Dkk) menunjukkan bahwa korban *toxic friendship* sering mengalami stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, *toxic friendship* dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan hilangnya kepercayaan diri. Aprillia, 2024 dalam (Wibowo Dkk) menambahkan bahwa dampak jangka panjang *toxic friendship* dapat berupa trauma dalam menjalin hubungan sosial dan kesulitan membangun kepercayaan dengan orang lain. Dampak dari *toxic friendship* yang dialami beberapa orang adalah merasa tidak nyaman, sulit mengambil keputusan, dan merasa jengkel atau marah. Selain itu, dampak yang dialami antara lain rendahnya rasa percaya diri, yang membuat mereka tertekan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan dampak serius dari *toxic friendship*, diperlukan intervensi yang sistematis dan terencana untuk mengatasi permasalahan ini. Kesadaran akan *toxic friendship* menjadi sangat penting mengingat banyak remaja yang tidak menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat. Menurut Amir et al. 2020 dalam (Wibowo Dkk), ketidakmampuan mengidentifikasi tandatanda *toxic friendship* membuat banyak korban terus terjebak dalam siklus hubungan yang merusak. *Toxic friends stress you out, use you, are unreliable, are overly demanding, and don't give anything back*. Hatfield, 2006 dalam (Wibowo Dkk). Oleh karena itu, dibutuhkan strategi antisipasi dan penanganan yang efektif, termasuk pendidikan tentang ciri-ciri pertemanan yang sehat, keterampilan komunikasi asertif, dan pembentukan batasan dalam hubungan pertemanan.

Pada wawancara yang telah saya lakukan, subjek A menyebutkan pengalaman dengan seorang teman yang ikut campur dan bersikap kasar. (*Temen dulu, kami dak dekat cuma sebatas kenal sebagai temen sekelas b sih, cuman kan kami galak ngolain kawan dekat aku sikoknyo nah dio tuh kek ikut campur nian padahal dak diajak dan sering ngomong kasar padahal kami dak ngapo ngapoin*). Perilaku ini menyebabkan subjek merasa tidak nyaman. Dampaknya terlihat pada perubahan perilaku subjek, khususnya dalam hal berbagi masalah (*kalo ada masalah biasanya aku sering cerita sama mama aku sih, soalnya kalo temen jarang cerito, takut ganggu mereka*). Keengganan untuk berbagi masalah dengan teman sebayanya menunjukkan terganggunya kepercayaan dan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang sehat. Meskipun narasumber tidak secara eksplisit menyatakan mengalami gangguan kesehatan mental yang serius, perubahan pola tidurnya (*akhir-akhir*

*ini aku sering begadang sekitar jam 11 smpe jam 12 malem aku belum tidur)* bisa diinterpretasikan sebagai indikasi stres atau gangguan tidur yang mungkin dipicu oleh pengalaman negatif dalam pertemanan tersebut. Kurangnya kepercayaan kepada teman sebaya untuk berbagi masalah juga bisa menjadi tanda isolasi sosial, yang merupakan faktor risiko bagi kesehatan mental.

### **Peran Nilai-Nilai Islam**

Subjek A menunjukkan pemahaman implisit tentang nilai-nilai Islam sebagai sumber kekuatan dan ketenangan. Ia secara eksplisit menyatakan bahwa sholat dan membaca Al-Quran memberinya rasa nyaman dan menenangkan. (*kayak sholat itu menenangkan diri sih dan terasa nyaman aja, dan biasanya kalo ada masalah ngelakuin shalat itu hati jadi agak plong*). Dari perkataannya diatas bisa mengindikasikan penggunaan agama sebagai mekanisme koping untuk menghadapi tekanan emosional yang mungkin ditimbulkan oleh pertemanan yang tidak menyenangkan. Meskipun tidak secara langsung membahas konsep-konsep Islam seperti ukhuwah islamiyah (persaudaraan), kesabaran (sabr), atau tawakkal (berserah diri), pernyataan-pernyataan ini menunjukkan penerapan nilai-nilai tersebut secara tidak langsung. Ketika subjek A ditanya tentang nilai-nilai Islam yang dapat membantu mengatasi masalah pertemanan, Subjek A menyebutkan (*berdzikir dan bershalawat*), menunjukkan upaya untuk mencari ketenangan dan kekuatan spiritual.

Namun, terdapat keterbatasan dalam penerapan nilai-nilai Islam secara aktif dalam konteks relasi interpersonal. Subjek A tidak menyebutkan upaya untuk menerapkan prinsip-prinsip Islam dalam menyelesaikan konflik atau memperbaiki hubungan dengan teman yang membuatnya tidak nyaman. Subjek A cenderung menghindari konfrontasi dan menyelesaikan masalah secara mandiri (*kalo pun ada masalah langsung diselesain*), tanpa melibatkan keluarga atau tokoh agama dalam prosesnya. Dari perkataannya ini menunjukkan potensi untuk pengembangan lebih lanjut dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam secara praktis dalam relasi sosialnya. Meskipun agama memberikan ketenangan, Subjek A belum sepenuhnya memanfaatkan ajaran Islam untuk secara proaktif mengatasi dan menyelesaikan masalah pertemanan yang tidak sehat.

## Strategi Mengatasi

Dari wawancara yang saya lakukan terhadap subjek A, Subjek A menggunakan beberapa strategi untuk menghadapi dampak negatif dari pertemanan yang tidak menyenangkan. Strategi utama adalah menghindari konfrontasi dan mencari dukungan emosional dari ibunya (*kalo ada masalah biasanya aku sering cerita sama mama aku sih, soalnya kalo temen jarang cerito, takut ganggu mereka*). Dari perkataannya Ini menunjukkan strategi koping yang berfokus pada penghindaran dan mencari dukungan dari figur yang terpercaya. Strategi ini efektif dalam meredakan emosi negatif secara sementara, tetapi tidak secara aktif mengatasi akar masalah pertemanan yang tidak sehat.

Selain itu, subjek A juga menggunakan kegiatan seperti menonton drama Korea dan keluar rumah untuk mengalihkan perhatiannya (*biasanya aku nonton drakor atau keluar rumah sih*). Meskipun kegiatan itu memberikan hiburan sementara, walaupun tidak menyelesaikan masalah mendasar dan mungkin hanya memberikan solusi jangka pendek saja. Perubahan pola tidurnya (*akhir-akhir ini aku sering begadang sekitar jam 11 smpe jam 12 malem aku belum tidur, biasanya aku paling lama tidur jam 10 atau set11 tidurnya*) dari perkataannya tersebut menunjukkan adanya potensi stres yang belum teratasi secara efektif. Kurangnya strategi aktif untuk mengatasi masalah pertemanan, seperti komunikasi asertif atau mencari bantuan dari teman yang suportif, menunjukkan adanya ruang untuk pengembangan strategi koping yang lebih komprehensif.

## Diskusi

Data wawancara menunjukkan Subjek A memiliki hubungan yang dekat dengan seorang teman kuliah, yang dihargai karena kepribadiannya yang seru dan aksen bicaranya yang berbeda (*akhir-akhir ini saya dekat sekali dengan teman kuliah saya, dia orangnya sangat seru tidak kehabisan topik jika kami sedang berkomunikasi, akuu seneng dengerin aksen dio ngomong soalnya beda dgn wong Palembang wkwk*). Interaksi sosialnya sebagian besar dilakukan secara online atau di mall (*kami paling pergi ke mall, buat tugas bareng, paling kek itu sihh, soalnya kami lah online jago jadi cuman sering chatan be*). Meskipun secara umum Subjek A merasa baik-baik saja, terdapat indikasi pengalaman dengan pertemanan yang tidak nyaman. Subjek A menceritakan pengalaman dengan teman sekelas yang ikut campur dan bersikap kasar (*Temen dulu, kami dak dekat cuma sebatas kenal*

sebagai teman sekelas saja, cuman kami sering bercandain kawan dekat aku satunya dia itu kayak ikut campur bener padahal tidak diajak dan sering ngomong kasar padahal kami tidak ngapa-ngapain). Pengalaman ini, meskipun tidak didefinisikan sebagai "toxic" oleh Subjek A, menunjukkan karakteristik pertemanan toksik seperti perilaku intrusif dan agresi verbal. Meskipun Subjek A tidak melaporkan gejala depresi atau kecemasan yang berat, perubahan pola tidurnya (*akhir-akhir ini aku sering begadang sekitar jam 11 smpe jam 12 malem aku belum tidur, biasanya aku paling lama tidur jam 10 atau set11 tidurnya*) dapat diinterpretasikan sebagai indikator stres yang mungkin terkait dengan pengalaman pertemanan yang tidak nyaman tersebut.

Subjek A juga menyatakan agama Islam sebagai mekanisme koping, khususnya sholat dan membaca Al-Quran, untuk mencapai ketenangan dan mengurangi stres (*kayak sholat itu menenangkan diri sih dan terasa nyaman aja, biasanya kalo ada masalah ngelakuin shalat itu hati jadi agak plong*). Hal ini menunjukkan peran penting agama dalam kesejahteraan mental Subjek. Subjek A juga menyebutkan berdzikir dan bershalawat sebagai strategi potensial dalam menghadapi masalah pertemanan, menunjukkan pemahamannya akan nilai-nilai keagamaan sebagai sumber kekuatan. Namun, responden tidak melibatkan keluarga atau tokoh agama dalam mengatasi masalah pertemanan (*ga pernah sih, soalnya aku jarang banget ada masalah pertemanan kalo pun ada langsung diselesain*).

Karena keterbatasan sampel (hanya satu responden), perbandingan langsung dengan penelitian terdahulu sangat terbatas. Namun, temuan ini secara kualitatif dapat dihubungkan dengan literatur yang membahas dampak pertemanan toksik pada kesehatan mental remaja dan peran agama sebagai mekanisme koping. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk menguji generalisasi temuan ini dan membandingkannya secara kuantitatif dengan penelitian sebelumnya. Keterbatasan utama penelitian ini adalah ukuran sampel yang sangat kecil (hanya satu responden).

Jadi dari hasil wawancara ini menyoroti pentingnya kualitas pertemanan dalam konteks kesehatan mental remaja. Intervensi yang fokus pada peningkatan kemampuan remaja dalam mengidentifikasi dan mengatasi pertemanan toksik, dan pengembangan keterampilan sosial yang sehat, sangat diperlukan. Penting juga untuk mendukung peran agama sebagai sumber kekuatan dan dukungan bagi remaja dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional.

## Kesimpulan

Pertemanan toksik berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, ditunjukkan melalui stres, perubahan pola tidur, dan menghindari berbagi masalah dengan teman sebaya. Agama Islam, khususnya sholat, membaca Al-Quran, berdzikir, dan bershalawat, berperan sebagai mekanisme koping yang efektif bagi remaja dalam menghadapi tekanan emosional. Namun, integrasi nilai-nilai Islam secara proaktif dalam mengatasi masalah pertemanan masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini menekankan pentingnya kualitas pertemanan dan dukungan keagamaan dalam menjaga kesehatan mental remaja.

## Referensi

- Anira, N. T. (2023). Identifikasi Ciri Orang Toxic Yang Perlu Diketahui. sumber: koran tempo
- Fadhilla, R., & Siregar, A. P. (2024). Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Invention: Journal Research and Education Studies*, 37-48
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Ryan, R. (2024). Pengaruh Lingkungan Pertemanan Terhadap Gaya Hidup Remaja. *kompasiana Beyond Blogging*
- Wibowo, J. P., Kristyanti, Z. M. P., Nugraha, T. F. M., Putri, A. A., Fauziyyah, P., & Abdillah, R. DAMPAK TOXIC FRIENDSHIP DAN STRATEGI ANTISIPASI DALAM PERTEMANAN.