

**TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI PEER  
GROUP UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Program Strata-1**

**Program Studi Ilmu Komunikasi**



**Disusun Oleh :**

**Aulia Chalisa Mara**

**NIM : 32802100025**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG  
2025**

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Chalisa Mara

NIM 32802100025

Prodi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul :

**“Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer Group untuk Kesehatan Mental  
Remaja di Kota Semarang”**

Merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari hasil penelitian orang lain, apabila pernyataan saya terbukti tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk digunakan bila mana di perlukan. Terimakasih

Semarang, 27 Mei 2025

Penulis,



Aulia Chalisa Mara  
3802100025

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Judul : TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI PEER  
GROUP UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA DI  
KOTA SEMARANG**

**Penyusun : Aulia Chalisa Mara**

**NIM : 32802100025**

**Fakultas : Ilmu Komunikasi**

**Prodi : Ilmu Komunikasi**

Semarang, 05 Juni 2025

Dosen Pembimbing

Dr. Dian Marhaeni Kurdaningsih, S.Sos., M.Si  
NIK. 211108001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

  
Trimanah, S.Sos., M.Si  
NIK. 2111090008

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Judul : TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI PEER  
GROUP UNTUK KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA  
SEMARANG**

**Penyusun : Aulia Chalisa Mara**

**NIM : 32802100025**

**Fakultas : Ilmu Komunikasi**

**Prodi : Ilmu Komunikasi**

**Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat menyelesaikan strata-1**

Semarang, 05 Juni 2025

**Dosen Penguji**

1. Made Dwi Andjani, S.Sos., M.Si., M.I.Kom

NIK. 2111009006

2. Dr. Dian Marhaeni Kurdaningsih, S.Sos., M.Si

NIK. 211108001

3. Mubarak, S.Sos., M.Si

NIK. 211109002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi



Priliana, S.Sos., M.Si

NIK. 211109008

## PERNYATAAN PERSETUJUAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Chalisa Mara

NIM : 32802100025

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Fakultas : Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa Tugas Akhir/Skripsi/Pesis/Disertasi\* dengan judul:

**TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI PEER GROUP UNTUK  
KESEHATAN MENTAL REMAJA DI KOTA SEMARANG.**

dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialihmediakan, dikelola dalam pangkalan data, dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang, 05 Juni 2025

Yang menyatakan,



(Aulia Chalisa Mara)

\*Coret yang tidak perlu

# **Toxic Relationship Dalam Komunikasi Peer Group Untuk Kesehatan Mental Remaja di Kota Semarang**

**Aulia Chalisa Mara**  
**32802100025**

## **ABSTRAK**

Fenomena *toxic relationship* dalam lingkaran pertemanan remaja semakin sering terjadi dan berdampak terhadap kesehatan mental, khususnya di wilayah Kota Semarang. Rumusan masalah pada penelitian ini mengangkat bagaimana *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* untuk kesehatan mental remaja di Kota Semarang. Tujuan dari dilaksanakan penelitian ini adalah untuk menganalisis *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* untuk kesehatan mental remaja di Kota Semarang. Teori yang digunakan adalah teori keterbukaan diri (*self disclosure*), yang menekankan pentingnya komunikasi terbuka untuk membangun hubungan yang sehat di antara remaja. Metodologi penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang tidak sehat, seperti adanya dominasi, penekanan, dan kurangnya dukungan emosional dalam *peer group*, dapat memicu stress, kecemasan, bahkan depresi pada remaja. Penelitian ini pula menunjukkan bahwa remaja yang berusaha dan mengambil Keputusan untuk melakukan pembatasan diri kepada lingkup pertemanan yang mereka sadari bahwa ini *toxic* merupakan langkah yang efektif untuk memulihkan kesehatan mentalnya, seperti meningkatkan keterbukaan diri, kepercayaan diri, dan pulih dari depresi. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa komunikasi yang tidak sehat, adanya *toxic relationship* dan kurangnya keterbukaan diri pada *peer group* memiliki dampak pada kesehatan mental remaja. Upaya untuk membatasi diri dari lingkungan pertemanan yang *toxic* merupakan strategi adaptif yang dapat untuk meningkatkan kesehatan mental remaja. Keterbatasan penelitian ini terletak pada keterbatasan metodologi yaitu sampel dan keterbatasan penulis yaitu waktu dalam pengumpulan data. Untuk peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan penelitian ke wilayah yang berbeda, serta menggunakan *mixed-method* untuk mengukur prevensi kesehatan mental dan *toxic relationship* secara statistik dan wawancara tetap digunakan untuk mendalami komunikasi pada subjek.

Kata Kunci : *Komunikasi, Peer Group, Toxic Relationship, Kesehatan Mental, Remaja*

## **Toxic Relationship In Communication Peer Group For Adolescent Mental Health In Semarang City**

**Aulia Chalisa Mara**  
**32802100025**

### **ABSTRACT**

The phenomenon of toxic relationships in adolescent friendship circles is increasingly common and has an impact on mental health, especially in the Semarang City area. The formulation of the problem in this study raises how toxic relationships in peer group communication affect adolescent mental health in Semarang City. The purpose of this study was to analyze toxic relationships in peer group communication for adolescent mental health in Semarang City. The theory used is the theory of self-disclosure, which emphasizes the importance of open communication to build healthy relationships among adolescents. The research methodology used in this study uses a descriptive qualitative approach. Data were collected through interviews and observations.

The results of the study indicate that unhealthy communication, such as dominance, oppression, and lack of emotional support in peer groups, can trigger stress, anxiety, and even depression in adolescents. This study also shows that adolescents who try and make decisions to limit themselves to the circle of friends that they realize are toxic are effective steps to restore their mental health, such as increasing self-disclosure, self-confidence, and recovering from depression. From the results of the study, it can be concluded that unhealthy communication, toxic relationships, and lack of self-disclosure in peer groups have an impact on adolescent mental health. Efforts to limit oneself from toxic friendship environments are adaptive strategies that can improve adolescent mental health. The limitations of this study lie in the limitations of the methodology, namely the sample and the author's limitations, namely the time in data collection. For further researchers, it is recommended to expand the scope of the study to different areas, and use mixed-methods to measure the prevention of mental health and toxic relationships statistically and interviews are still used to explore communication in the subject.

*Keywords : Communication, Peer Group, Toxic Relationship, Mental Health, Adolescents*

## MOTTO

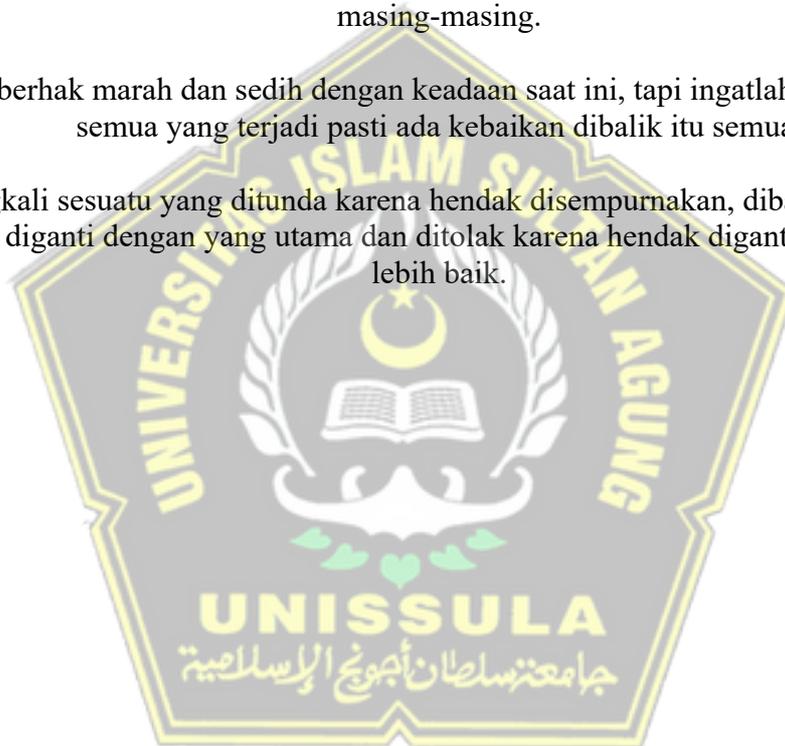
“ Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”  
(QS. Al Insyirah:5-6)

Jatuh hatilah pada perjalananmu, pada segala kesulitanmu dan pada kesendirianmu. Beberapa bunga terlihat lebih indah karena tumbuh diantara tebing yang tinggi dan curam.

Kamu hanya perlu lebih baik dari kemarin, bukan lebih baik dari orang lain. Kamu tidak akan menang ataupun kalah dari apapun, semua punya lintasannya masing-masing.

Kamu berhak marah dan sedih dengan keadaan saat ini, tapi ingatlah selalu bahwa semua yang terjadi pasti ada kebaikan dibalik itu semua.

Barangkali sesuatu yang ditunda karena hendak disempurnakan, dibatalkan karena berhak diganti dengan yang utama dan ditolak karena hendak diganti dengan yang lebih baik.



## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirahim Dengan Menyebut Nama Allah SWT Yang Maha Esa Tuhan Semesta Alam dan Puji Syukur saya hanturkan atas kehadiran-Nya yang terus senantiasa memberikan Rahmat. Anugerah serta karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh rasa sukacita*

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

-MAMA-

Yang selalu menjadi sumber kekuatan, doa yang selalu engkau berikan untuk setiap langkah penulis. Makasih sudah menjadi salah satu alasan untuk tetap hidup dan semangat menjalani kehidupan di dunia yang keras ini. Terima kasih atas segala dukungan dan kasih sayang yang engkau berikan kepada penulis. Terima kasih sudah menjadi ibu yang hebat untuk penulis. Semoga apa yang penulis capai dapat menjadi kebanggaan dan menjadi wujud terima kasih penulis.

-IMELDA ANGELITA DAN JOESHEP RAYNALDI-

Kedua adik penulis yang menjadi salah satu sumber kekuatan penulis juga, yang selalu memberikan semangat dan dorongan kepada penulis disaat penulis berada dititik terendah dalam hidup. Terima kasih telah menjadi saudara yang bisa membuat penulis mempunyai alasan untuk selalu hidup dan bergerak maju menghadapi segala hal yang penulis hadapi. Terimakasih telah menjadi tempat berkeluh kesah penulis. Semoga dengan apa yang penulis capai saat ini dapat menjadi kebanggaan kalian dan dapat memotivasi kalian untuk lebih baik dari penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT karena telah membnerikan Rahmat serta karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir ini sebagai bentuk tugas akhir dalam perkuliahan. Tugas akhir yang berjudul **“Pengalaman Komunikasin Peer Group dan Toxic Relationship Terkait Kesehatan Mental Remaja di Kota Semarang”** dibuat untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan strata 1 pada Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, tentu tidak terlepas dari peranan berbagai pihak. Maka dari itu, dengan segenap hati penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Pintu surgaku mama elisa yang telah melahirkan dan memberikan kasih sayang. Terimakasih bisa menjadi panutanku serta tempat pulang ternyaman. Terimakasih atas doa-doa yang selalu engkau panjatkan untuk mengiringi langkah penulis. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena beliau.
2. Untuk ayah ku yang tidak bisa penulis sebutkan namanya, terimakasih telah menjadikan penulis manusia yang kuat, dan dapat sampai dititik ini. Jika di hari itu engkau tidak memutuskan untuk meninggalkan kami mungkin penulis tidak akan bisa menjadi sekuat sekarang. Terimakasih karena pelajaran dan pengalaman yang engkau berikan setelah kita jauh dapat memberikan kekuatan, kesabaran, dan keberanian untuk melihat kedepan dan menjalani kehidupan yang keras ini tanpa sosok ayah yang seharusnya berada disamping penulis.

3. Ibu Trimannah, S.Sos., M.Si sebagai Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ibu Dr. Dian Marhaeni Kurdaningsih, S.Sos., M.Si sebagai dosen pembimbing saya. Terimakasih telah membimbing saya dengan kemurahan hati selama menjalani proses penyusunan skripsi ini. Jika tidak adanya bimbingan engkau mungkin saya tidak dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan tepat.
5. Untuk kedua adekku yang penulis sayangi, terimakasih telah menjadi sosok saudara yang dapat mengerti penulis. Ucapan terimakasih yang penulis sampaikan karena kalian selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menghadapi situasi apapun.
6. Terimakasih kepada pasangan saya Al Miftah Na'im yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan kekuatan untuk menghadapi semua masalah yang ada di dunia ini. Terimakasih sudah selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk menemani penulis kemanapun. Dan tidak hanya menjadi pasangan tetapi juga sahabat untuk penulis. Terimakasih selalu mendengarkan keluh kesah penulis. Terimakasih yang sebanyak-banyaknya karena selalu menemani penulis dalam menjalani kehidupan hingga sekarang ini. Terimakasih tidak pernah menyerah dengan penulis walaupun tau jika banyak sekali masalah yang ada di hidup penulis.
7. Terima kasih kepada sahabatku Vira Anggunita Puteri, mungkin kita bertemu disaat akhir semester. Tetapi penulis tetap berterimakasih karena engkau telah bersedia menjadi sahabat penulis. Terimakasih karena telah menjadi

moodbooster untuk penulis. Jika tidak bertemu denganmu mungkin penulis tidak akan tau jika ada manusia yang selalu tertawa sepertimu.

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. *Last but not least*, untuk diriku sendiri terimakasih karena sudah dapat bertahan dan mengendalikan diri hingga saat ini. Terimakasih untuk bisa tetap hidup dan terus berjalan di tengah permasalahan yang membuat dirimu selalu ingin menyerah. Terimakasih karena selalu terus berjuang dan bertekad untuk mendapatkan hal-hal yang diinginkan. Semoga diri ini bisa terus seperti ini untuk kedepannya.



Semarang, 22 Mei 2025

Aulia Chalisa Mara

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHUILUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian .....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>8</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.4.3 Manfaat Sosial.....	9
<b>1.5 Kerangka Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>1.6 Operasonalisasi Konsep.....</b>	<b>19</b>
<b>1.7 Metodologi Penelitian .....</b>	<b>30</b>
1.7.1 Tipe Penelitian.....	30
1.7.2 Subjek dan Objek Penelitian .....	30
1.7.3 Jenis Data .....	30
1.7.4 Sumber Data.....	30
1.7.5 Teknik Pengumpulan Data .....	31
1.7.6 Teknik Analisis Data .....	32
1.7.7 Kualitas Data.....	32

<b>BAB II</b> .....	<b>34</b>
<b>PROFIL PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
2.5.1 Remaja Madya .....	39
2.5.2 Remaja Akhir.....	39
<b>BAB III</b> .....	<b>41</b>
<b>TEMUAN PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
<b>3.1 Identitas Informan</b> .....	<b>41</b>
<b>3.2 Penyajian Data</b> .....	<b>43</b>
3.2.1 Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer Group.....	43
3.2.2 Toxic relationship terkait pada Kesehatan mental .....	49
3.2.3 Upaya untuk membuka diri kembali .....	53
<b>3.3 Tabel Hasil Wawancara</b> .....	<b>58</b>
<b>BAB IV</b> .....	<b>66</b>
<b>PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>66</b>
<b>4.1 Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer group</b> .....	<b>67</b>
4.1.1 Berkomunikasi dalam peer group .....	67
4.1.2 Hambatan dan Konflik Komunikasi dalam Peer Group .....	69
4.1.3 Munculnya Toxic Relationship dalam Peer Group .....	71
4.1.4 Dampak Psikologis dari Toxic Relationship.....	73
4.1.5 Ketakutan untuk Keluar dari Lingkaran Toxic .....	75
<b>4.2 Toxic Relationship terkait dengan Kesehatan Mental</b> .....	<b>77</b>
4.2.1 Dampak Toxic Relationship terhadap Kesehatan Mental .....	77
4.2.2 Penurunan Keterbukaan Diri dan Kepercayaan .....	79
4.2.3 Potensi Perilaku Self-Harm atau Gangguan Mental .....	80
<b>4.3 Upaya Membuka Diri Kembali</b> .....	<b>81</b>
4.3.1 Proses Pemulihan Mental dari Toxic Relationship .....	81
4.3.2 Langkah Tegas Memutus Toxic Relationship .....	82
4.3.3 Peran Lingkungan dan Aktivitas Positif.....	83
4.3.4 Faktor Internal dalam Proses Pemulihan.....	85
4.3.5 Penetapan Batasan Diri .....	87
<b>BAB V</b> .....	<b>88</b>
<b>KESIMPULAN</b> .....	<b>88</b>
<b>5.1 Kesimpulan</b> .....	<b>88</b>
<b>5.2 Keterbatasan Penelitian</b> .....	<b>89</b>
<b>5.3 Saran</b> .....	<b>90</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>93</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>96</b>

## DAFTAR TABEL

1. Table 1 State of The Art ..... 14
2. Table 2 Hasil Wawancara ..... 65



## DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Data Toxic Relationship ..... 3
2. Gambar 2 Peta Kota Semarang ..... 35



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Interview guide .....	96
2. Lampiran 2 Hasil Wawancara .....	98
3. Lampiran 3 Dokumentasi .....	104



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Hubungan *toxic* di pertemanan dapat mengakibatkan konflik internal diri sendiri, yang dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hal ini dapat menyulitkan orang yang terlibat dalam hubungan yang berbahaya untuk hidup secara efektif dan sehat. Menurut Dr. Lilian Glass oleh Bagus Wismanto, mendefinisikan bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic relationship* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* yang berarti beracun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Pertemanan yang baik akan menjadi sahabat, sedangkan pertemanan yang buruk akan menjadi tidak akrab dan berakhir menjadi musuh. Dalam hubungan pertemanan, komunikasi sangat dibutuhkan.

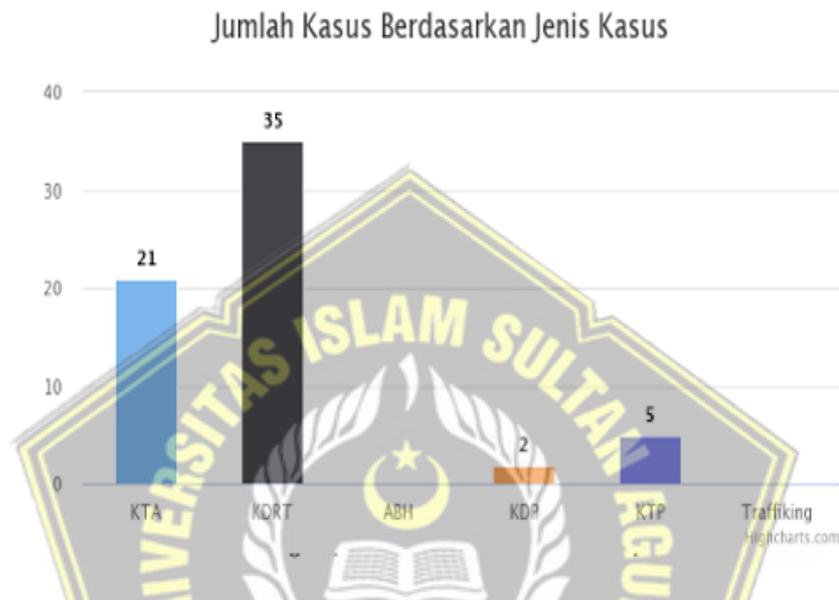
Dalam hubungan pertemanan (*friendship*) yang merupakan hubungan yang era tantara seseorang dengan yang lainnya akan memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup individu. Di dalam hubungan pertemanan pasti akan membawa dalam kebaikan maupun keburukan pada saat waktu bersamaan. Oleh karena itu, di saat menjalin hubungan pertemanan dengan orang baik maka kita akan terpengaruh untuk menjadi orang yang baik, namun sebaliknya jika kita berteman dengan orang yang mempunyai perilaku yang buruk maka kita akan terpengaruh untuk menjadi orang yang mempunyai perilaku yang buruk juga (Dariyo, 2004:47) dalam (Amir o.fl., 2020).

Pada saat ini isu kesehatan mental menjadi topik yang banyak dibahas. Kasus yang berhubungan dengan kesehatan mental mulai bermunculan di masyarakat. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas), penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional sebanyak lebih dari 19 juta, dan pada usia yang sama lebih dari 12 juta penduduk mengalami depresi. Saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan kesehatan gangguan mental sekitar 1 dari 5 penduduk, hal tersebut berarti sekitar 20% populasi di Indonesia itu mempunyai potensi-potensi masalah gangguan kesehatan mental (Bella Salsa Risnawati o.fl., 2023).

Menurut WHO gangguan kesehatan mental dapat terjadi dari adanya berbagai masalah, dan dengan berbagai gejala. Pada umumnya, mereka akan memunculkan beberapa ciri-ciri dengan beberapa kombinasi abnormal pada pikiran, emosi, dan hubungan dengan orang lain. Seperti contohnya skizofrenia, depresi, cacat, intelektual, bipolar, demensia, dan gangguan perkembangan termasuk autisme.

Secara khusus masalah mental yang muncul pada siswa SMP Kota Semarang adalah masalah emosi 18,5%, perilaku 13%, total difficulties 9,1%, prososial 8,1%, hiperaktif 4,9%, dan peer group 3,8%. Berdasarkan data Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) atau badan dibawah naungan Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, dilansir dari laman Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyebutkan bahwa dari 10.847 pelaku kekerasan sebanyak 10.090 adalah pacar atau teman (Kementrian PPA, 2020). Terhitung

sejak 1 Januari 2022 sampai dengan 23 Mei 2022 khususnya Kota Semarang, tercatat 2 kasus kekerasan dalam pacaran atau relasi romantis dengan perbandingan total kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 63 kasus. Gambaran temuan kasus yang diperoleh yaitu sebagai berikut,



*Gambar 1 Data Toxic Relationship*

Pada data tersebut dapat dilihat bahwa relasi yang tidak sehat yang akan hanya menguntungkan satu pihak atau bersifat satu arah, sedangkan pihak lain tidak, dengan kata lain *toxic relationship* ini cukup berbahaya apabila dialami oleh remaja yang baru mencari jati diri atau yang seharusnya bisa mengembangkan potensi diri akan tetapi malah terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. *Toxic relationship* mempunyai sifat yang merusak, karena isi dari hubungan tersebut adalah konflik yang tidak saling mendukung, dan hilangnya rasa hormat hingga kekompakan. Sebuah relasi dapat dikatakan beracun apabila terdapat dampak negatif yang lebih banyak dibandingkan dengan

dampak positif, hingga dalam suatu hubungan tersebut sangat menguras banyak energi (Putri & Kurniawan, 2023)

Maka dari itu, *toxic relationship* adalah hubungan antara dua orang atau kelompok yang memiliki sifat merusak dan membunuh. Oleh karena itu, *toxic relationship* dapat didefinisikan sebagai hubungan yang tidak hanya merusak diri mereka sendiri tetapi juga merusak orang lain. Hubungan pertemanan yang dapat merugikan dapat dilihat jika salah satu pihak mengalami tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan, atau diserang.

*Toxic relationship* dapat memiliki efek yang signifikan pada komunikasi interpersonal. Pola komunikasi yang terjadi pada *toxic relationship* dapat menyebabkan konflik dan merusak kualitas hubungan. Di dalam pertemanan remaja saat ini tidak bisa dihindari adanya *toxic relationship*. Masa remaja merupakan suatu perkembangan dinamis, merupakan suatu periode transisi, yang mempunyai tanda terdapat adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan secara fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial.

Terdapat 3 fase dalam masa remaja, yaitu remaja awal, remaja menengah, dan remaja akhir. Pada fase remaja awal (11-13 tahun) ditandai peningkatan yang cepat dalam pertumbuhan dan pematangan fisik, remaja menengah (14-16 tahun) ditandai oleh hampir lengkapnya pertumbuhan pubertas, timbulnya keterampilan-keterampilan berpikir yang baru, peningkatan pengenalan terhadap datangnya masa dewasa, dan keinginan

untuk memapankan jarak emosional dan psikologis dengan orang tua, sedangkan pada fase remaja akhir (17-19 tahun) merupakan persiapan untuk berperan sebagai orang dewasa.

Kesehatan mental yang terjadi pada remaja merupakan aspek penting yang berpengaruh besar pada perkembangan psikososial dan kualitas hidup mereka. Remaja yang merupakan sebagai kelompok dalam usia rentan menghadapi berbagai tekanan dan perubahan yang akan mempengaruhi kondisi mentalnya. Komunikasi dalam *peer group* dan jenis hubungan interpersonal merupakan faktor-faktor sosial yang memiliki peran signifikan terkait Kesehatan mental remaja (Santrock,2019).

Remaja merupakan usia yang rentan karenan kurangnya kendali pada diri, emosi yang tidak dapat terkendali, dan kurangan kematangan diri. Hal ini yang sering menjadi penyebab adanya *toxic relationship* yang tidak sehat dalam komunikasi remaja dengan rekannya yang menyebabkan konflik internal. Pertemanan yang seharusnya saling mendukung satu sama lain saat ini banyak sekali di dalam kelompok pertemanan yang saling menjatuhkan satu sama lain.

Hubungan yang sangat rentan seperti ini membuat penderita tidak dapat produktif, menderita kesehatan mental, dan dapat menyebabkan adanya ledakan emosional yang mengarah pada kekerasan. Pada masa kini, kita tidak dapat menghindari adanya hubungan toxic, karena tuntutan masyarakat yang meningkat. Kondisi ini dapat menyebabkan perilaku buruk, seperti kehilangan konsep koplementaris interpersonal dan sebagainya, jika ini terus berlajut. Pada

kasus ini korban cenderung tertarik pada perilaku didominasi oleh sikap penyerahan diri. *Toxic relationship* pada hubungan pertemanan bisa dikatakan sebagai *toxic friendship*.

Berdasarkan Kompasiana yang dikatakan oleh Aila Ahafa, dkk (2023), berdasarkan survei online yang dilakukan kepada 127 remaja dengan Batasan umur 12-24 tahun, sebagian besar dari mereka pernah berada dalam *toxic friendship* dengan prevalensi 70,1% dari mereka pernah merasa tidak nyaman dengan lingkaran pertemanannya. Bahkan 75,6% dari mereka menjawab pernah terjadi konflik dalam lingkaran pertemanannya. Namun, hanya 18,9% dari mereka yang memilih untuk keluar dari lingkaran pertemanannya.

Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang merasa bahwa lingkaran pertemanannya termasuk dalam *toxic friendship*. Akan tetapi, sebagian besar dari mereka enggan untuk keluar dari lingkaran pertemanannya tersebut. Tentunya hal ini didasari oleh adanya berbagai pertimbangan dari individu tersebut sehingga enggan untuk keluar dari lingkaran pertemanan *toxic*-nya.

Berdasarkan data dari laman website Pemkot Semarang, kasus kesehatan mental tercatat sebanyak 935 kasus hingga 10 Oktober 2023. Kasus kesehatan mental ini didominasi dengan kasus gangguan depresi sebanyak 445 kasus. Kemudian, sebanyak 267 kasus merupakan kasus gangguan campuran *anxietas* dan depresi.

Pada dasarnya hal ini terjadi karena kurang adanya keterbukaan diri pada teman sebayanya. Komunikasi dalam kelompok teman sebaya atau *peer*

*group* melibatkan pertukaran informasi dua arah di antara anggota kelompok yang berada di dalam rentang usia yang sama. Interaksi ini akan berjalan dengan baik jika dilakukan dengan cukup intens. Interaksi komunikasi dapat mempengaruhi perilaku remaja melalui isi pesan, durasi, dan frekuensi dalam setiap interaksi yang terjadi. Komunikasi yang terjadi di dalam kelompok sebaya atau *peer group* berperan sangat penting dalam pembentukan identitas diri dan kesejahteraan emosional pada remaja. Tetapi, tidak semua komunikasi yang terjadi di dalam *peer group* berjalan dengan baik, karena terdapat adanya *toxic relationship*, yang merupakan hubungan interpersonal yang akan merugikan dan menimbulkan stress emosional, perasaan tidak aman, hingga gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Salvador & Albus, 2021).

Berdasarkan paparan diatas, maka pernyataan penelitian ini berfokus pada penekanan unsur *peer group* dan *toxic relationship* dalam hubungannya dengan kesehatan mental, sehingga permasalahan dalam penelitian ini adalah “*Bagaimana toxic relationship dalam komunikasi peer group untuk kesehatan mental remaja di Kota Semarang?*”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Bagaimana Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer Group untuk Kesehatan Mental Remaja di Kota Semarang?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* untuk kesehatan mental remaja di Kota Semarang.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini, antara lain :

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan suatu manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pembahasan ini menjadi kajian yang teoritis terkait dengan *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group*. Penelitian ini juga bisa dijadikan sebagai ilmu pengetahuan bagi masyarakat yang membutuhkan terkhusus pada penelitian dengan topik yang sama.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Mahasiswa

Sebagai referensi untuk membantu dalam mengetahui bagaimana komunikasi *peer group* sehingga dapat memahami komunikasi terhadap kesehatan mental remaja.

##### 2. Bagi Pihak Universitas

Untuk dapat dijadikan sebagai bahan informasi mengenai cara berkomunikasi pada individu yang mengalami terganggunya pada kesehatan mental karena adanya hubungan *toxic relationship*, untuk kemudian dapat menentukan langkah yang diambil selanjutnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber acuan untuk melakukan penelitian ini lebih lanjut terkait tipe komunikasi *peer group*.

#### 1.4.3 Manfaat Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat khususnya pertemanan dan keluarga dalam menjalin hubungan komunikasi *peer group*.

### 1.5 Kerangka Penelitian

#### 1.5.1 Paradigma Penelitian

Paradigma adalah Kumpulan konsep yang saling berhubungan secara logis dan membentuk kerangka berpikir yang digunakan untuk memahami, menafsirkan, dan menjelaskan realitas atau masalah yang dihadapi. Paradigma mencakup pendefinisian, teori, metode, hubungan antara model, serta instrumen yang digunakan. Paradigma yang digunakan pada penelitian ini adalah paradigma interpretif.

Pendekatan interpretif secara umum merupakan sebuah system sosial yang memaknai suatu perilaku secara detail dan langsung dalam mengobservasi. Paradigma interpretif menganggap realitas sosial sebagai sesuatu yang holistik dan tidak terpisah-pisah, dengan sifat yang kompleks, dinamis, penuh makna, serta hubungan antar gejalanya bersifat timbal balik sebagai sesuatu yang terus berubah, berproses, dan memiliki makna subjektif. Realitas sosial, menurut pandangan ini adalah hasil dari konstruksi sosial. Paradigma interpretif mempunyai tiga prinsip dasar yaitu:

1. Individu menyikapi sesuatu peristiwa yang ada di lingkungannya berdasarkan makna yang individu tersebut buat sendiri.
2. Makna yang terbentuk karena adanya interaksi sosial yang dijalin dengan individu lain.
3. Makna yang di dapat ataupun terbentuk akan dipahami dan dimodifikasi oleh individu melalui proses interpretif yang juga berkaitan dengan hal lain yang dihadapinya.

Dengan demikian, peneliti dengan paradigma interpretif yang berpendapat bahwa realitas dibentuk oleh interaksi dan komunikasi antar individu. Dalam konteks kesehatan mental remaja di Kota Semarang, penelitian ini dapat memahami bagaimana komunikasi dalam kelompok teman sebaya (*peer group*) dan keberadaan hubungan toxic memengaruhi kesejahteraan psikolog mereka.

Paradigma interpretif ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi persepsi, pengalaman, dan makna yang diberikan oleh remaja terhadap interaksi mereka dalam kelompok sebaya serta dampak hubungan yang beracun terhadap kesehatan mental mereka.

### 1.5.2 State of The Art

Untuk menunjang data dan referensi, berikut beberapa penelitian terdahulu sejenis yang digunakan sebagai acuan penulis.

No	Judul dan Pengarang	Bentuk Publikasi	Hasil Penelitian	Metode Penelitian
1	Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa BPI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara) 2024.	Community Development Journal dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.	Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku komunikasi beracun dapat diklasifikasikan dalam beberapa indikator yaitu tidak empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Toxic friendship merujuk pada hubungan persahabatan yang tidak sehat. Padahal dalam	Metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif dengan upaya mengungkap realitas atau kenyataan fenomena sosial.

			<p>hubungan pertemanan harus saling menguntungkan dan melengkapi satu sama lain.</p>	
2	<p>Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja 202.</p>	<p>Jurnal Komunikasi Universitas of Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.</p>	<p>Pelaku toxic relationship bisa terjadi pada orang terdekat korban, seperti keluarga inti, terdiri dari ayah, ibu, kakak, dan adik. Di samping itu juga pelaku bisa saja kekasih atau teman sebaya yang sering melakukan bullying berupa</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan interpretif dan subyektif. Peneliti menggunakan data primer dan data sekunder dalam mengumpulkan data.</p>

			kekerasan verbal fisik, bahkan seksual. Hubungan tidak sehat ini memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan korban.	
3	Toxic Communication dalam. Pertemanan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri	Skripsi dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Program Studi Ilmu Komunikasi.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki beberapa cara untuk menghadapi toxic communication,	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif.

	Ampel Surabaya 2023.		dengan menjaga jarak dengan pelaku, menegur pelaku toxic communication, dan mengobservasi perilaku seseorang sebelum berteman.	
--	-------------------------	--	--	--

Table 1 State of The Art

Untuk melengkapi referensi dan mengembangkan penelitian ini, maka peneliti mempelajari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini. Dari beberapa kajian hasil penelitian terdahulu, ada beberapa yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

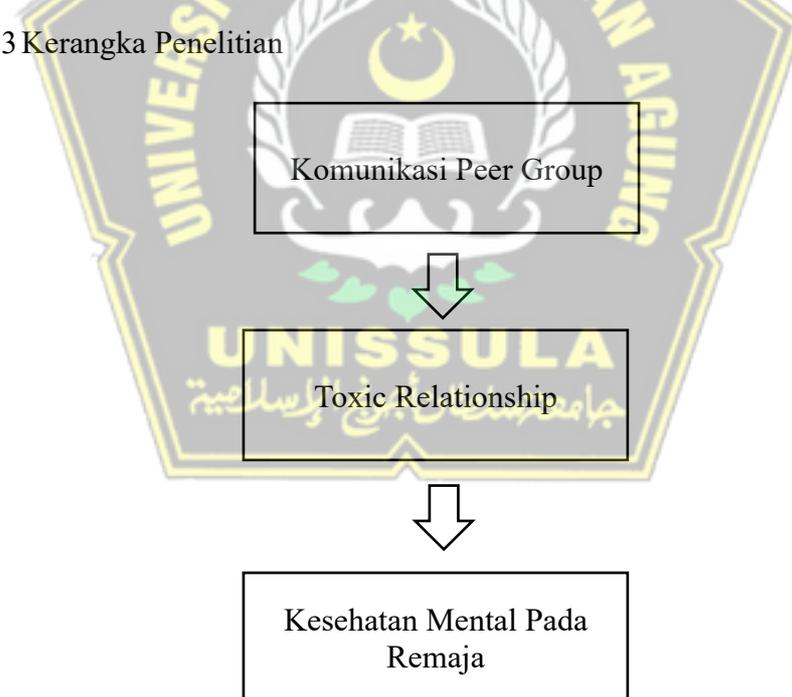
Kebaruan penelitian yang dilakukan oleh penelitian ini terdapat pada subjeknya. Penelitian ini berfokus pada *toxic relationship*, sedangkan penelitian dengan judul Toxic Friendship Communication Behaviro (Studi: Mahasiswa BPI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara) berfokus pda toxic friendship.

Kebaruan penelitian yang dilakukan oleh penelitian ini adalah penelitian ini berfokus pada objek yaitu komunikasi peer group remaja di

Kota Semarang. Sedangkan penelitian dengan judul Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja, berfokus pada kalangan remaja dalam komunikasi interpersonal.

Kebaruan penelitian yang dilakukan oleh penelitian ini adalah penelitian ini berfokus pada objek yaitu komunikasi peer group remaja di Kota Semarang, sedangkan penelitian dengan judul Toxic Communication dalam Pertemanan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya berfokus pada kalangan mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya yang mengalami *toxic communication*.

#### 1.5.3 Kerangka Penelitian



#### 1.5.4 Landasan Teori

##### 1. Teori Self Disclosure

Teori Self Disclosure menurut Johnson (1981) pembukaan diri atau self disclosure adalah pengungkapan prelatasi atau tanggapan kita

terhadap situasi yang sedang kita hadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan kita dimasa kini. Dalam istilah di Indonesia, self disclosure atau penyingkapan diri, merupakan tindakan membuka diri dan membagikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti ekspresi wajah, sikap tubuh, pakaian, nada suara, isyarat non-verbal, perkataan, dan tulisan.

Penyingkapan diri merupakan bagian penting dalam komunikasi interpersonal, terutama dalam membangun hubungan yang dekat dan terbuka. Ada dua sisi dalam self disclosure, bersikap terbuka kepada orang lain dan bersikap terbuka bagi orang lain. Proses ini harus dilakukan secara seimbang dan simultan agar terjalin hubungan yang saling terbuka dan saling percaya.

Manfaat self disclosure antaram lain membangun hubungan yang lebih kuat dan dekat.m meningkatkan rasa percaya diri dan kepercayaan diri, mendapatkan dukungan dan sara dari orang lain, dan merasa lebih Bahagia dan puas dengan hidup. Contoh self disclosure adalah seorang anak yang menceritakan kepada orang tuanya tentang hari pertamanya di sekolah, seorang teman yang berbagi perasaannya tentang masalah pribadinya dengan teman lain, dan seorang karyawan yang mendiskusikan tujuan karirnya dengan atasannya. Self disclosure dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk orang tua dan anak.

Pembukaan diri antara orang tua dan anak sangatlah penting untuk membangun hubungan yang sehat dan kuat. Penting untuk diingat bahwa self disclosure harus dilakukan secara sukarela dan nyaman. Tidak ada orang yang boleh dipaksa untuk mengungkapkan informasi yang tidak ingin mereka bagikan. Self disclosure merupakan proses yang dinamis yang akan terus berkembang seiring waktu. Seiring dengan semakin mengenal seseorang, kita akan semakin terbuka dan nyaman untuk berbagi informasi tentang diri sendiri.

## 2. Teori Interaksi Simbolik

Herbert Blumer dan Goerge Herbert Mead mendefinisikan teori *symbolic interactionism* yang mengutarakan tentang tiga prinsip utama interaksionisme simbolik yaitu tentang pemaknaan (meaning), bahasa (language), dan pikiran (thought). Herbert Blumer menyatakan bahwa organisasi masyarakat pramanusia merupakan kerangka dimana terdapat tindakan sosial yang bukan ditentukan oleh kelakuan individunya. Menurut Blumer, istilah interaksionalisme simbolik ini merujuk kepada sifat khas dari interaksi antarmanusia. Kekhasannya adalah 39 manusia saling menerjemahkan dan saling mendefinisikan tindakannya. Bukan hanya reaksi belaka dari tindakan orang lain, tetapi didasarkan atas “makna” yang diberikan terhadap tindakan orang lain. Interaksi antar individu, diantara oleh penggunaan simbol-simbol, interpretasi, atau dengan saling berusaha untuk saling memahami maksud dari tindakan masing-masing.

Pada teori ini, dijelaskan bahwa tindakan manusia tidak disebabkan oleh “kekuatan luar” atau “kekuatan dalam” tetapi didasarkan pada pemaknaan atas sesuatu yang dihadapinya lewat proses yang oleh Blumer disebut *self-indication*. Interaksionisme simbolik sebuah teori dalam sosiologi, menjelaskan bagaimana makna terbentuk dan dibagikan melalui interaksi sosial. Teori ini berfokus pada tindakan dan interaksi manusia, bukan pada proses mental yang terisolasi. Menurut Blumer, proses self-indication (penandaan diri) dimulai dengan mengetahui sesuatu, misalnya memberikan makna, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna tersebut. Interaksi manusia dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol, penafsiran, dan kepastian makna dari tindakan orang lain. Interaksi ini tidak hanya sekedar reaksi terhadap stimulus, tetapi melibatkan proses pemikiran dan pemaknaan yang kompleks. Interaksionisme simbolik berpendapat bahwa makna tidak tumbuh dengan sendirinya, melainkan muncul dan berkembang seiring dengan interaksi dan pertukaran informasi.

Teori ini menekankan bahwa individu adalah aktor aktif yang membentuk makna mereka sendiri melalui interaksi dengan orang lain. Dalam interaksionisme simbolik, seseorang memberikan informasi tentang hasil pemaknaan symbol dari perspektifnya kepada orang lain. Orang lain tersebut akan memiliki interpretasi yang berbeda berdasarkan perspektif mereka sendiri. Melalui premis dan proposisi

dasar yang ada, muncul tujuh prinsip interaksionisme simbolik, yaitu

- a) Simbol dan interaksi menyatu, karena itu tidak cukup seorang peneliti hanya merekam fakta, melainkan harus sampai pada konteks.
- b) Karena symbol juga bersifat personal, diperlukan pemahaman tentang jati diri pribadi subyek penelitian.
- c) Peneliti sekaligus mengkaitkan anatar simbol pribadi dengan komunitas budaya yang mengitarinya.
- d) Perlu direkam situasi yang melukiskan simbol.
- e) Metode perlu merefleksikan bentuk perilaku dan prosesnya.
- f) Perlu menangkap makna dibalik fenomena.
- g) Ketika memasuki lapangan, sekedar mengarahkan pemikiran subyek, akan lebih baik.

## 1.6 Operasonalisasi Konsep

### 1.6.1 Komunikasi Peer Group

Kuatnya pengaruh kelompok sebaya (*peer group*) dikarenakan remaja lebih banyak berada diluar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapatlah dimengerti. bahwa pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Gambaran kelompok sebaya, pada dasarnya manusia memiliki dua hasrat utama yaitu keinginan untuk bersatu dengan masyarakat dan keinginan untuk bersatu dengan alam sekitarnya, oleh karena itu kemudian kelompok-kelompok dibentuklah sosial yang menempatkan individu bersama dengan orang-orang disekelilingnya untuk memenuhi keinginan tersebut. Kelompok teman sebaya sebagai lingkungan sosial bagi remaja (siswa) mempunyai

peranan penting bagi perkembangan kepribadiannya, salah satunya untuk mengembangkan identitas diri serta mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dalam pergaulan dengan kelompok teman sebaya. Memiliki beberapa persamaan adalah salah satu kriteria dalam pembentukan kelompok sebaya.

Menurut teori perkembangan Erik Erikson, remaja berada di tahap pencarian identitas karena mengalami kebingungan. Di sinilah peran *peer group* menjadi sangat penting, karena dalam kelompok sebaya dapat menyediakan berbagai dukungan emosional dan kesempatan untuk remaja bereksperimen dengan berbagai peran sosial. Namun, dinamika dalam komunikasi pada *peer group* tidak selalu berjalan positif. Komunikasi dalam *peer group* dapat pula menjadi negatif, seperti adanya tekanan, perundungan, atau dominasi seseorang. Remaja yang tidak mampu dalam mengekspresikan diri secara terbuka dalam lingkungan *peer group* cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri dan rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti pada kecemasan yang berlebihan dan depresi.

#### 1.6.2 Teman Sebaya (*peer group*)

*Peer group* berasal dari bahasa Inggris yang mempunyai arti kelompok teman sebaya. Menurut Santrock, *peer group* merupakan sekumpulan remaja sebaya yang mempunyai hubungan erat dan saling tergantung satu sama lain. Sebuah kelompok yang memiliki kekhasan orientasi, nilai-nilai, norma, dan kesepakatan yang secara khusus hanya

berlaku dalam kelompok tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, *peer group* adalah sekumpulan orang yang saling berinteraksi yang mempunyai beberapa persamaan, baik usia, jenis kelamin, maupun pola pikir sehingga muncul perasaan selalu ingin bersama.

(Hurlock, 1991:213) menjelaskan bahwa remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai kelompok, maka dapat dimengerti bahwa pengaruh teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar pengaruhnya daripada pengaruh keluarga, meskipun remaja masih dekat dengan orang tua.

Bentuk-bentuk *peer group* sebagai berikut:

1) Kelompok *Chums*

*Chums* adalah Kumpulan di mana seorang anak mempunyai sahabat dengan ikatan yang sangat kuat. Kelompok *chums* biasanya berisikan dua sampai tiga orang dengan jenis kelamin sama memiliki minat, kemampuan serta keinginan-keinginan yang cenderung sama.

2) Kelompok *Cliques*

*Cliques* adalah suatu kelompok yang mempunyai hubungan erat, memiliki minat, kemampuan serta keinginan-keinginan yang hamper sama dan biasanya terdiri dari empat sampai lima orang remaja. *Cliques* cenderung beranggotakan orang yang berjenis kelamin sama. Kegiatan yang dilakukan cenderung secara berkelompok sehingga tak jarang terjadi adanya pertentangan antara orang tua dengan remaja.

### 3) Kelompok *Crowds*

*Crowds* biasanya terdiri dari banyak remaja yang lebih banyak daripada cliques. Maka perasaan emosional antar anggota pun sedikit renegang. Sehingga dalam *crowds* terdapat variasi anggota kelompoknya. Persamaan dari masing-masing anggotanya adalah sama-sama takut diabaikan atau ditolak oleh teman-teman dalam *crowdsnya*.

### 4) Kelompok yang diorganisir

Kelompok yang diorganisir adalah kelompok yang dibentuk oleh orang dewasa yang secara terencana. Terciptanya kelompok ini adalah adanya kesadaran orang dewasa bahwa penyesuaian terhadap lingkungan sosial, interaksi sosial, serta penerimaan dalam kelompok pertemanan sangatlah dibutuhkan oleh seorang remaja.

### 5) Kelompok gangs

Gangs adalah kelompok yang terbentuk adanya pelarian dari kelompok diatas. Senggota dari kelompok gangs ini bisa saja terdiri dari remaja yang sama jenis kelamin atau berlainan jenis kelamin. Kebanyakan mereka menghabiskan waktunya untuk mengganggu bahkan terkadang remaja lain yang berasal dari kelompok sebelumnya diganggu oleh kelompok gangs.

#### 1.6.3 Toxic relationship

Menurut Dr. Lillian Glass oleh Bagus Wismanto, mendefinisikan, bahwa *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak

saling mendukung satu sama lain. Dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain. *Toxic relationship* merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh yang membuat salah satu pihak merasakan tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan, atau diserang. Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi Kesehatan mental seseorang ini bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya.

Kondisi hubungan yang di dalamnya terdapat perilaku emosional baik secara psikologis maupun fisik, dan akan melampiaskannya kepada seseorang yang menjadi lawan bicaranya. Di dimana salah satu lawan bicara akan terus menerus untuk menguras tenaga individu lain secara mental, emosional, psikologis, dan spiritual (Gruder,2018) dalam (Rahimah o.fl., 2022).

Bentuk-bentuk *Toxic Relationship* dapat dilihat sebagai berikut:

1) Bentuk verbal

Kekerasan dalam bentuk verbal tidak hanya pada saat individu berteriak tetapi bisa terjadi ketika individu ingin mempengaruhi kestabilan dan control emosi karakter orang lain.

2) Bentuk fisik

Kekerasan ini dilakukan dengan melibatkan kontak langsung dan ditunjukkan untuk menimbulkan perasaan mengintimidasi,

mencederai, atau melukai anggota tubuh. Mental dan emosi remaja dalam melakukan kontrol diri yang masih labil memungkinkan mereka melakukan hal tanpa berpikir panjang.

Dampak Toxic Relationship :

1) Dampak fisik

Toxic relationship dapat mengakibatkan individu kepada kematian. Toxic relationship yang dijalani individu dapat menyebabkan dirinya melakukan tindakan yang menyakiti diri sendiri.

2) Dampak Psikis

Toxic Relationship dapat memberikan dampak pada psikis individu, yakni distorsi kognitif, sulit konsentrasi, rasa cemas tinggi, depresi, kurangnya motivasi beraktivitas.

3) Dampak Ekonomi

Ekonomi dapat mempengaruhi adanya toxic relationship karena kurangnya kekuatan untuk mengontrol peran dalam hubungan yang dijalani, dan seseorang akan mengikuti apapun yang menjadi kehendak dari pasangan termasuk pengeluaran materi.

4) Dampak sosial

Toxic relationship mampu menciptakan ketrgantungan kepada satu pihak atau kelompok tertentu, akibatnya keterbatan ruang lingkup individu yang menghambat pergerakan potensi dan kesempatannya untuk berkembang di dalam lingkungan yang lebih luas.

Adapun jenis jenis *Toxic relationship*:

a) *Deprecator-Belittler*

*Toxic Relationship* jenis ini ditandai dengan sikap pasangan yang cenderung meremehkan.

b) *Bad Temper*

Dalam jenis ini, *Toxic Relationship* adalah hubungan yang ditandai dengan sikap marah dari salah satu pihak hingga kehilangan kendali. Di sini, pasangan tersebut akan melakukan kontrol atau intimidasi ke pasangan secara sadar.

c) *Guilt Inducer*

Pada jenis ini, *Toxic relationship* adalah hubungan yang memberikan tekanan pada salah satu pihak serta menimbulkan rasa bersalah pada korban. Jenis hubungan seperti ini terjadi pada pasangan yang berkomitmen.

d) *Overreactor*

*Overreactor* ditandai dengan salah satu pihak yang bersikap secara berlebihan atau pembelot. Biasanya korban akan merasa terintimidasi dan sering mengalami ketidakbahagiaan, sakit hati, serta emosi yang tidak stabil yang menyedihkan.

e) *Independent Toxic Controller*

Sesuai dengan namanya, *Toxic relationship* ditandai dengan sikap pasangan yang menyamakan perilaku pengendali toksiknya, dengan menegaskan kemandirian yang dimilikinya.

*f) Possesive Toxic Controller*

Pada jenis ini, yakni hubungan yang ditandai dengan awal hubungan yang menghargai kecemburuan dan masih baik-baik saja namun semakin lama, pasangan akan menjadi semakin curiga dan mengontrol. Perlahan, pasangan seperti ini akan menjauhkan anda dari teman-teman bahkan keluarga.

Tipe-tipe Toxic Relationship

Dalam kacamata psikologi sendiri terdapat tujuh toxic people yang mungkin saja kita temui dalam hubungan pertemanan :

1. The User

Mereka hanya ada jika membutuhkan sesuatu. Setelah kebutuhan terpenuhi, mereka akan menghilang begitu saja. Teman seperti ini hanya mencoba bersikap baik pada awalnya, dan begitu tujuannya tercapai, dia tidak ragu-ragu untuk meninggalkan kita.

2. The Leech

Mereka biasanya bergantung pada kita. Tipe teman seperti ini selalu membutuhkan dan mengharapkan kita untuk meninggalkan segalanya saat mereka membutuhkan kita. Teman seperti itu tidak peduli dengan kesibukan orang lain, mereka hanya ingin menjadi yang pertama.

3. The Drama Queen

Tipe ini banyak ditemukan di kalangan pertemanan wanita. Tapi tidak jarang pada pria juga. Kehidupan teman seperti ini seperti

sinetron. Berurusan dengan kekecewaan, sakit hati dan kesedihan hampir setiap hari. Inilah yang membuat kita menjadi pemecah masalah. Namun, ada kemungkinan mereka tidak terlalu bersemangat untuk berubah karena mereka sangat pandai keluar dari drama.

#### 4. Negatif Nellie

Tipe ini adalah orang yang selalu mengeluh dan berpikir negatif, bahkan tentang hal-hal positif. Teman seperti itu tidak pernah puas dengan apa yang mereka miliki. Itu sebabnya mereka terus-menerus merengek dan mengeluh tentang betapa tidak adilnya dunia ini. Orang-orang seperti itu juga cenderung berpikir negatif tentang hampir semua hal. Yang terpenting, mereka mengarahkan hal negatif ini pada kita juga, dan mereka juga melawan kecemburuan dan kecemburuan.

#### 5. The Critical Cathy

Kritis Tipe ini menyukai kritik, tetapi bukan kritik yang membangun akan tetapi yang cenderung meremehkan. Tipe teman ini sangat mendominasi. Mereka sering membuat komentar negatif tentang kami dan menganggapnya sebagai lelucon. Ini adalah cara mereka membuat diri mereka merasa lebih baik dengan mencoba membuat orang lain tidak memikirkan kita.

## 6. The Gossip Hound

Mereka suka menyebarkan gosip. Jenis teman seperti ini berbahaya karena jika mereka membicarakan orang lain, mereka mungkin sedang membicarakan kita. Karena itu, rahasia kita tidak aman dengan tipe teman seperti ini. Hati-hati dengan apa yang kita katakan kepada mereka.

### 1.6.4 Kesehatan Mental

Secara bahasa, istilah "mental" berasal dari kata Latin "mentis", yang berarti "jiwa", "nyawa", "ruh", dan "semangat." Kesehatan mental juga bisa disebut mental hygiene atau mental health. Hygiene dan mental berasal dari kata "kesehatan". Kesehatan mental (mental hygiene) adalah bidang yang menyelidiki rangkaian prinsip, aturan, dan teknik untuk meningkatkan kesehatan mental. Kesehatan mental berarti menghindari gangguan jiwa atau penyakit jiwa untuk memiliki sikap yang seimbang antara kehidupan dalam diri sendiri dan lingkungannya untuk menjalani hidup yang bermakna baik di dunia maupun di akhirat.

Menurut pengertian lain tentang kesehatan mental, ada keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri manusia dengan lingkungannya. Penyesuaian ini didasarkan pada iman dan ketaatan, dengan tujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Menurut WHO kesehatan mental merupakan kondisi sejahtera seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dan dapat

untuk mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu untuk memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Dalam kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, sangat penting bagi individu, keluarga, dan masyarakat.

Kesehatan jiwa merupakan keselarasan hidup yang dicapai antara berfungsinya jiwa, kemampuan dalam menghadapi masalah, merasa bahagia dan merasa positif terhadap kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan penjelasan beberapa teori di atas, dapat dipahami bahwa kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang memiliki kemampuan untuk berkembang secara optimal dalam semua aspek perkembangan fisik, intelektual, dan emosional serta selaras dengan perkembangan orang lain, sehingga mereka dapat lebih baik berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Semua gejala atau fungsi jiwa, termasuk pikiran, perasaan, kemauan, sikap, persepsi, pandangan, dan keyakinan hidup, harus saling berhubungan agar tercipta keserasian yang menghindari ragu, gundah, gelisah, dan konflik batin (pertentangan pada diri sendiri).

#### 1.6.5 Kota Semarang

Kota Semarang merupakan ibu kota provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia, Semarang yang memiliki populasi cukup besar dan beragam yang terdiri dari berbagai kelompok usia, termasuk remaja.

## 1.7 Metodologi Penelitian

### 1.7.1 Tipe Penelitian

Tipe penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan interpretif dan subyektif yang akan menjelaskan secara keseluruhan mengenai situasi atau wacana setelah melewati pengamatan dan analisis data sesuai dengan teori. Metode penelitian kualitatif deskriptif merupakan pengolahan data yang bersifat deskriptif (Hanyfah o.fl., 2022). Penelitian pada kualitatif deskriptif yang akan dilakukan untuk menjelaskan penelitian yang ada tanpa memberikan manipulasi data variable yang diteliti dengan cara melakukan wawancara langsung (Bahri, 2017:73) dalam (Hanyfah o.fl., 2022).

### 1.7.2 Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja yang mengalami komunikasi pada kelompok teman sebaya dan kesehatan mental, Sedangkan objek yang akan diteliti adalah komunikasi *peer group* dan *toxic relationship* yang terjadi pada kelompok teman sebaya.

### 1.7.3 Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan jenis data yang berupa hasil dari wawancara oleh informan yang berisi pertanyaan yang dapat dianalisis lebih lanjut.

### 1.7.4 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu :

- a. Data Primer

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah komunikasi peer group dan toxic relationship. Data ini diperoleh dengan cara-cara sebagai berikut :

1. Wawancara yaitu mendapatkan data dengan cara memberikan pertanyaan kepada informan dengan berhadapan langsung. Dalam wawancara ini menggunakan teknik wawancara bebas. Dimana peneliti dapat menggunakan pedoman wawancara yang hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

b. Data Sekunder

Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder guna mendukung penelitian berupa e-book, jurnal, maupun skripsi yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang diambil

#### 1.7.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Observasi

Mathew dan Ross (2010) observasi merupakan metode pengumpulan data melalui indera manusia. Berdasarkan pernyataan ini, indera manusia menjadi alat utama dalam melakukan observasi. Definisi observasi dalam konteks situasi natural yang dimaksudkan oleh Mathew dan Ross di atas mengadu kepada kancas riset kualitatif, yaitu proses mengamati subjek penelitian beserta lingkungannya serta melakukan perekaman dan pemotretan atas perilaku yang diamati tanpa mengubah kondisi alamiah subjek dengan lingkungan sosialnya.

2. Studi Pustaka

Peneliti menggunakan studi pustaka yang memiliki hubungan dengan penelitian yaitu mengenai komunikasi *peer group* dan *toxic relationship* pada kesehatan mental remaja.

#### 1.7.6 Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Miles dan Huberman dalam Sugiyono. Aktivitas dalam analisis data yaitu reduksi data, data display, dan kesimpulan. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal pokok, fokus pada hal-hal penting dan polanya sehingga data yang direduksi bisa memberi gambaran yang jelas dan memudahkan peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Maka dari itu, peneliti akan melakukan reduksi data pada wawancara dan observasi.

#### 1.7.7 Kualitas Data

Kualitas data dalam penelitian kualitatif sangat penting untuk memastikan validitas dan realibilitas temuan. Pada penelitian ini, kualitas dan keabsahan data diuji dengan menggunakan aspek kredibilitas. Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan menggunakan triangulasi sumber.

Triangulasi diartikan sebagai pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti

memperoleh data dari berbagai informan saat wawancara.



## BAB II

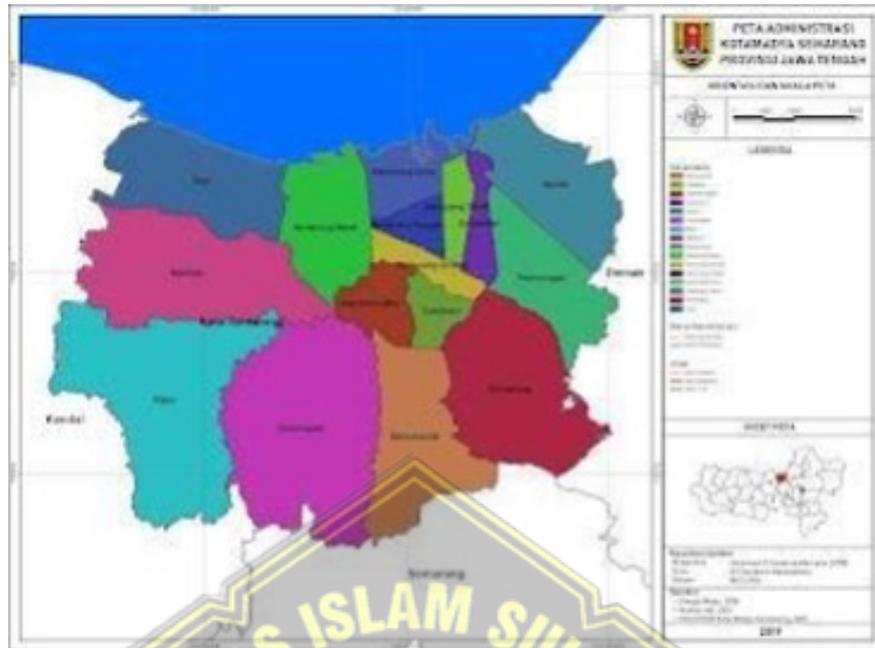
### PROFIL PENELITIAN

#### 2.1 Profil Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Semarang

#### 2.2 Letak Geografis Kota Semarang

Kota Semarang merupakan ibu kota Provinsi Jawa Tengah. Kota Semarang secara geografis terletak antara  $6^{\circ} 50'$  -  $7^{\circ} 10'$  Lintang Selatan dan antara  $109^{\circ} 35'$  -  $110^{\circ} 50'$  Bujur Timur. Secara administratif, Di sisi timur, Kota Semarang berbatasan dengan Kabupaten Demak. Sebelah selatan berbatasan dengan Kabupaten Semarang. Di sebelah barat Kota Semarang terletak Kabupaten Kendal dan di sebelah utara berbatasan langsung dengan laut jawa. Kota Semarang memiliki wilayah seluas 373,78 km<sup>2</sup>, berdasarkan peruntukannya, luas wilayah Kota Semarang tersebut terdiri dari 37.90 km<sup>2</sup> atau sebesar 10,14% berupa lahan sawah dan 335,81 km<sup>2</sup> atau sebesar 89,86% berupa lahan bukan sawah. Luas wilayah tersebut terbagi menjadi 16 (enam belas) kecamatan serta 177 kelurahan. Menurut data BPS dalam dokumen Kota Semarang Dalam Angka 2023, Kecamatan Gunungpati merupakan kecamatan yang paling luas di Kota Semarang dengan luas wilayah yaitu 58,27km<sup>2</sup>. Adapun kecamatan yang memiliki luas wilayah paling kecil yaitu Kecamatan Semarang Tengah sebesar 5,17 km<sup>2</sup>.



Gambar 2 Peta Kota Semarang

### 2.3 Sejarah Kota Semarang

Kota Semarang merupakan ibu kota yang berada di wilayah Provinsi Jawa Tengah yang memiliki sejarah cukup panjang dan memiliki peran penting dalam perkembangan budaya, ekonomi, serta pendidikan di Indonesia. Berdasarkan catatan sejarah, cikal bakal Kota Semarang bermula dari sebuah perkampungan kecil bertepatan di pesisir utara pulau Jawa yang dikenal dengan nama pragota. Daerah ini cukup berkembang pesat sejak abad ke-15, terutama setelah kedatangan seorang tokoh penyebar agama Islam yaitu Sunan Pandanaran, yang kemudian menjadi bupati pertama di Kota Semarang.

Pada masa pemerintahan kolonial Belanda, Semarang tumbuh menjadi salah satu kota pelabuhan utama di wilayah Hindia-Belanda. Letaknya yang sangat strategis di jalur perdagangan membuat Semarang berkembang

menjadi pusat aktivitas ekonomi dan pemerintahan. Pada tahun 1906, Semarang resmi berstatus sebagai gementee (kota) yang dikelola secara modern oleh pemerintahan kolonial.

Selain dikenal sebagai kota perdagangan, Semarang juga memiliki keberagaman budaya yang sangat tinggi. Berbagai etnis seperti Jawa, Tionghoa, Arab, dan Belanda hidup berdampingan dan saling memengaruhi dalam kehidupan sehari-hari. Jejak Sejarah ini masih dapat ditemukan melalui berbagai bangunan bersejarah seperti lawang sewu, gereja bledug, dan Kawasan Kota Lama Semarang.

Setelah Indonesia merdeka, Semarang semakin berkembang dengan menjadi pusat pendidikan, industri, dan pemerintahan di Jawa Tengah. Kota ini juga menjadi salah satu daerah urban dengan dinamika sosial yang tinggi, terutama di kalangan remaja. Perkembangan teknologi, arus informasi, dan perubahan gaya hidup turut memengaruhi pola komunikasi dan interaksi sosial di kalangan masyarakat, termasuk remaja di Kota Semarang.

## 2.4 Visi dan Misi Kota Semarang

### 2.4.1 Visi Kota Semarang

Terwujudnya Kota Semarang yang semakin hebat berlandaskan Pancasila dalam bingkai NKRI yang Ber-Bhineka Tunggal Ika.

### 2.4.2 Misi Kota Semarang

1. Meningkatkan kualitas dan kapasitas Sumber Daya Manusia yang unggul dan produktif untuk mencapai kesejahteraan dan keadilan sosial.

2. Meningkatkan ekonomi lokal yang berdaya saing, stimulasi pembangunan riset dan inovasi berdasar prinsip demokrasi ekonomi Pancasila.
3. Menjamin kemerdekaan masyarakat menjalankan ibadah, pemenuhan hak dasar dan perlindungan kesejahteraan sosial serta hak asasi manusia bagi masyarakat secara berkeadilan.
4. Mewujudkan infrastruktur berkualitas yang berwawasan lingkungan untuk mendukung kemajuan kota.
5. Menjalankan reformasi birokrasi dinamis dan menyusun produk hukum yang sesuai nilai-nilai Pancasila dalam kerangka negara Kesatuan Republik Indonesia

## 2.5 Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti yaitu seorang remaja yang mempunyai *toxic relationship* di dalam komunikasi antara kelompok pertemanannya. Remaja adalah waktu dimana meningkatnya refleksi diri (*self-reflection*) dan atensi diri (*self-attention*), remaja memiliki perhatian khusus terhadap bagaimana mereka dipandang oleh teman-temannya (Heatherton, 2001).

Masa Remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya. Hurlock (1980) menjelaskan ciri-ciri tersebut:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting.

Pada masa remaja, baik langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi

karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan.

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan sebuah peralihan dari suatu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama awal masa remaja. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah.

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah pada masa remaja sering menjadi hal yang sulit diatasi oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.

5. Masa remaja sebagai mencari identitas.

Pada awal masa remaja penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Kemudian lambat laun mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dan menjadi sama dengan teman-teman sebayanya dalam segala hal.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan orangtua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orangtua untuk mengatasi berbagai masalahnya.

Remaja ini dapat di klasifikasikan menjadi 3 tahap perkembangan remaja menurut Sarwano (2000) yaitu remaja awal usia 11-14 tahun, remaja pertengahan usia 15- 17 tahun, remaja akhir usia 18-21 tahun, yang dijelaskan sebagai berikut.

#### 2.5.1 Remaja Madya

Tahapan ini remaja sangat membutuhkan teman. Ia memiliki perasaan senang jika memiliki banyak teman sebaya yang mengakuinya. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya. Ia juga berada dalam kondisi kebingungan karena ketidaktahuan memilih yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan lain sebagainya.

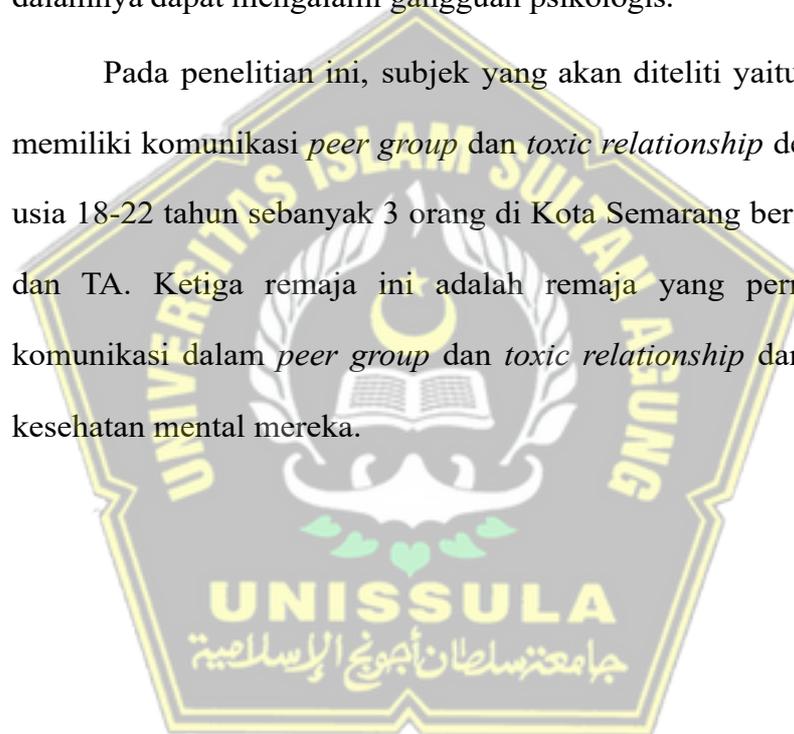
#### 2.5.2 Remaja Akhir

Pada tahap ini masa konsolidasi dimana menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian yaitu minat yang mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk Bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme diganti dengan keseimbangan antara

kepentingan diri sendiri dengan orang lain, tumbuhnya dinding yang memisahkan diri pribadinya.

Dalam penelitian ini remaja yang akan dijadikan subjek penelitian adalah remaja yang pernah memiliki komunikasi *peer group* dan *toxic relationship* terkait kesehatan mental. *Toxic relationship* merupakan suatu hubungan yang beracun yang menyebabkan diri seseorang yang berada di dalamnya dapat mengalami gangguan psikologis.

Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti yaitu remaja yang memiliki komunikasi *peer group* dan *toxic relationship* dengan rentang usia 18-22 tahun sebanyak 3 orang di Kota Semarang berinisial IY, NP, dan TA. Ketiga remaja ini adalah remaja yang pernah memiliki komunikasi dalam *peer group* dan *toxic relationship* dan terkait pada kesehatan mental mereka.



## BAB III

### TEMUAN PENELITIAN

Pada bab ini, peneliti akan memaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan cara menemui informan secara langsung, kemudian peneliti berusaha untuk memahami isi pesan yang diberikan. Paparan hasil penelitian ini dapat dijelaskan dalam bentuk rangkuman berupa data kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, konseptualisasi, kategorisasi, dan deskripsi dikembangkan atas dasar “kejadian” yang diperoleh ketika kegiatan lapangan berlangsung. Karenanya, antara kegiatan pengumpulan data dan analisis data tidak mungkin dipisahkan satu sama lain.

Data yang akan disajikan berdasarkan data primer dan hasil analisis terhadap data tersebut. Data primer merupakan data yang diperoleh peneliti di lapangan melalui metode wawancara mendalam, dengan menggunakan panduan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk memberikan struktur- struktur wawancara yang dilakukan peneliti. Pertanyaan dalam wawancara berkisar pada komunikasi dalam *peer group* dan *toxic relationship* terhadap Kesehatan mental remaja.

Wawancara pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 januari 2025 dan 20 januari 2025, dalam prosesnya dilakukan wawancara pada 2 lokasi yaitu di jaggad coffe dan Dikala cafe, berbentuk siklus dan interaktif, bukan linier.

#### 3.1 Identitas Informan

Informan penelitian adalah subjek penelitian yang dapat memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian. Subjek penelitian yang

bercermin dalam fokus penelitian ditentukan secara sengaja, subjek penelitian ini menjadi informan yang akan memberikan berbagai informasi selama proses penelitian. “Informan penelitian kualitatif adalah subjek yang memahami informasi objek sebagai pelaku maupun orang lain yang memahami objek penelitian”. Pada penelitian ini dilakukan pada 3 (tiga) informan sebagai berikut :

1. Nama : Izzati Yumna

Usia : 22 Tahun

Tanggal Wawancara : 15 Januari 2025

Tempat Wawancara : Dikala

Yumna atau IY merupakan seorang individu yang memiliki pengalaman dalam peer group dan toxic relationship terkait dengan Kesehatan mentalnya. Pengalaman tersebut terjadi saat IY berada dibangku SMA dan saat dia menjabat menjadi ketua ekskul. Pengalamannya ini tidak pernah ia lupakan sebab toxic relationship yang dia terima hingga membuat dia ingin mengakhiri hidupnya.

2. Nama : Nathania

Usia : 20 Tahun

Tanggal Wawancara : 20 Januari 2025

Tempat Wawancara : Pallette cafe Tembalang

Nathania atau NA merupakan warga kota Semarang yang pernah merasakan berada dilingkungan pertemanan yang toxic. Ia mulai mengalami toxic relationship ini saat berada dibangku perkuliahan. Toxic

relationship yang diterima berupa fitnahan dari temannya yang membuat dia kehilangan beberapa teman-temannya. Dan ini berdampak pada Kesehatan mentalnya secara emosional.

3. Nama : Tiara Angelita  
Usia : 22 Tahun  
Tanggal Wawancara : 15 Januari 2025  
Tempat Wawancara : Jaggad Coffe

Tiara Angelita atau TA merupakan individu yang berdomisili di Semarang, ia menceritakan pengalaman tentang peer group dan toxic relationship yang berpengaruh pada Kesehatan mentalnya saat ia berada di bangku SMP. Saat itu memiliki kelompok teman sebayanya hanya itu, ia sudah menyadari bahwa pertemanannya toxic tetapi ia tidak punya pilihan lain karena ia takut tidak ada yang menerimanya kecuali pertemanannya itu. Ia mengalami toxic relationship berupa perundungan dan pemalakkan yang dimana ia sampai berani untuk mencuri uang dari orang tuanya agar ia dapat diterima dalam kelompok pertemanannya tersebut. Dampak yang ia rasakan dari pertemanan toxicnya yaitu ia menjadi pribadi yang tidak stabil secara emosional, tidak mempunyai kepercayaan diri.

### 3.2 Penyajian Data

#### 3.2.1 Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer Group

Dalam memperoleh hasil penelitian mengenai pengalaman komunikasi peer group pada remaja di kota semarang, maka peneliti

melakukan wawancara kepada beberapa remaja di kota Semarang. Berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan, maka dalam pembahasan ini peneliti akan memaparkan sejumlah hasil penelitian dari pengalaman dalam kelompok teman sebaya.

Peer group merupakan sekumpulan orang yang saling berinteraksi yang mempunyai beberapa persamaan, baik usia, jenis kelamin, maupun pola pikir sehingga muncul perasaan selalu ingin bersama. Dengan ini peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai komunikasi peer group.

Dalam wawancara yang peneliti lakukan di lingkup sosial pertemanan informan yang memiliki peer group, dengan adanya hasil wawancara IY menjelaskan bahwa:

*“...pernah saat SMA hingga saat ini”*

Informan NA juga menerangkan bahwa ia pernah memiliki pengalaman mempunyai kelompok teman sebaya

*“aku pernah memiliki teman sebaya”*

Demikian pula dengan informan lainnya TA juga menerangkan bahwa:

*“pernah memiliki dan itu malah menjadi teman yang buruk”*

Hasil dari wawancara bersama narasumber menunjukkan bahwa mereka pernah memiliki pengalaman dalam peer group. Didalam peer group seringkali adanya perselisihan ataupun kesalahpahaman saat berkomunikasi. Karena didalam peer group adanya perbedaan sifat yang ada pada individu-individu. Konflik terjadi karena banyak perbedaan pendapat dan kesalahan dalam berkomunikasi, dengan demikian dapat diketahui bahwa komunikasi merupakan kunci penting dalam sebuah hubungan pertemanan yang dijalankan oleh tiap individu. Hal ini dinyatakan oleh IY, bahwa:

*“aku termasuk mudah untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebayaku”*

Salah satu informan NA menyatakan bahwa:

*“tergantung orangnya sih, kalau orang yang aku temui mudah berbaur aku mengikuti”*

Demikian pula informan TA menegaskan bahwa:

*“dibilang mudah juga ga mudah, sewajarnya aja sih”*

Pada dasarnya komunikasi merupakan kunci disegala hubungan pertemanan, tetapi terkadang ada beberapa individu yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan dalam membangun hubungan. Walaupun kita sudah berusaha untuk mengahrgai segala perbedaan yang

ada dengan seorang teman, namun memiliki teman yang berpandangan sama dengan kita akan meminimalisir pengaruh negative dalam hubungan pertemanan kita didalam kehidupan sehari-hari. Tetapi disebuah pertemanan tidak akan sesuai dengan apa yang kita inginkan. Ada beberapa individu yang tidak dapat menghargai orang lain.

Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *toxic relationship* yang akan berdampak kepada orang lain yang membuat orang tersebut sakit hati dan tidak percaya diri. Karena kita akan dibuat merasa tidak pernah benar dalam melakukan segala hal. Hal ini seperti yang dikatakan oleh informan IY, bahwa :

*“pernah, saat duduk dibangu SMA dan menjadi ketua ekskul. Dimana temanku ini selalu menyanggah kebijakan-kebijakan yang aku buat, waktu aku ada kesalahan semua orang menyalahkanku. Hal ini membuat aku menjadi pribadi yang menganggao bahwa diriku merasa tidak bisa apa-apa”*

Selain itu, hal ini juga dipertegas oleh salah satu informan, yaitu NA yang juga menyatakan bahwa:

*“faktor yang menjadikanku berkecil hati, karena temanku ini jadiin aku saingan jadinya aku kayak ngerasa ga dihargai*

*dan temanku ini juga ngehasil yang lain buat ga suka sama aku”*

TA juga menyatakan bahwa:

*“temanku selalu merundungku, dan tidak pernah mendukung apa yang aku lakukan. Mereka membuat aku merasa berkecil hati”*

Setelah membuat orang lain sakit hati dengan perlakuannya, terkadang pelaku tetap melakukannya dan membuat korban semakin memiliki trauma. Toxic relationship dalam peer group ini dapat membuat pengaruh yang besar kepada diri korban. Dan pengalaman toxic relationship ini dipertegas dengan pernyataan IY, bahwa:

*“kalau dari pengalaman aku toxic relationship dari pertemanan aku membuat aku tidak berkembang, dan membuat aku punya pikiran jika aku tidak akan sukses. Karena temenku selalu menjudge kemampuanku”*

Demikian pula dengan informan NA, ia menguraikan pendapatnya bahwa :

*“dari pengalaman toxic relationship ini sangat berpengaruh ke kehidupanku”*

Informan TA mempertegas dengan pernyataannya, bahwa :

*“pengalaman toxic relationship yang aku alami saat SMP dimana aku dipalakin sampe aku rela mencuri uang ibuk aku agar aku punya teman”*

Ketika kita dihadapkan untuk mempunyai kelompok pertemanan yang diantara salah satu orang didalam kelompok tersebut memiliki kecenderungan *toxic relationship*, hal itu membuat kehidupan kita sehari hari akan selalu dikelilingi oleh hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri, dan ketika kita telah mendapatkan dampak negatif dari sebuah *toxic relationship* sudah tidak heran lagi bahwa diri kita akan mempunyai penurunan dalam kepercayaan diri. Tidak hanya penurunan dalam kepercayaan diri terkadang kita juga punya ketakutan untuk tidak dapat diterima dilingkungan manapun dan memilih untuk bertahan diri di lingkungan yang toxic ini. Hal ini dipertegas oleh IY, bahwa:

*“pernah, karena aku sudah merasa bahwa diriku kecil dan tidak bisa apa-apa, dan aku berpikiran jika aku keluar aku tidak bisa berproses”*

Hal ini juga dipertegas oleh TA, ia menguraikan pendapatnya dan ini juga memperkuat uraian sebelumnya, bahwa:

*“iya pernah, karena saat itu temanku hanya itu saja. Mau gak mau aku bertahan hingga lulus SMP”*

Toxic relationship pada pertemanan yang tidak mempunyai empati dan simpati, dapat membuat korban cenderung takut untuk melangkah lebih jauh ataupun keluar dari pertemanannya. Karena dampak yang disebabkan oleh perlakuan dari kelompok teman sebayanya.

### 3.2.2 Toxic relationship terkait pada Kesehatan mental

Pertemanan merupakan bentuk hubungan yang bersifat pribadi, yang terdiri dari hubungan yang saling pengertian, keinginan untuk menjaga hubungan pertemanan, kejujuran dan kesungguhan hati, kepercayaan, keintiman, dan keterbukaan diri, kesetiaan dan daya tahan hubungan dalam jangka panjang. Pertemanan tidak selalu baik dan mendukung satu sama lain, terkadang pertemanan menjadi sebuah toxic relationship yang membuat salah satu menjadi korban dari hubungan beracun ini.

*Toxic relationship* dalam pertemanan dapat membuat seseorang mengalami kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan kondisi seorang individu yang Sejahtera dimana orang tersebut mampu merasakan kebahagiaan, ketenangan, kepuasan, aktualisasi diri, dan mampu berpikir positif di segala situasi baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, maupun lingkungannya. Faktor yang mempengaruhi pada Kesehatan mental seseorang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan faktor psikologis

individu, sedangkan faktor eksternal terdiri dari peran keluarga, lingkungan social, dan hubungan social seseorang.

Berada di dalam lingkungan pertemanan yang negative akan memberikan pengaruh negative serta membuat seseorang ikut terpengaruh untuk melakukan hal negatif, ini akan memberikan dampak yang sangat besar dalam kehidupan individu tersebut. Dampak ini juga akan menimbulkan stress berlebihan, cemas, ketidakseimbangan emosional, serta membuat Kesehatan mental terganggu, Hal ini diperkuat oleh pernyataan IY, bahwa:

*“sangat berpengaruh ke Kesehatan mentalku, karena perlakuan mereka aku stress dan membuat aku mempunyai ketakutan hingga saat ini untuk melakukan hal yang baru, aku juga pernah merasa untuk mengakhiri hidupku”*

Dalam hal ini salah satu informan NA juga mempertegas serta menguraikan pendapatnya mengenai hal tersebut bahwa:

*“iya, berpengaruh ke Kesehatan mentalku karena perlakuan dia membuatku tidak dapat hidup dengan tenang”*

Demikian pula TA menguraikan pendapatnya bahwa:

*“kurang percaya dengan teman karena ada trauma di masa lalu dan berdampak pada kontrol emosi karena tidak bisa mengungkapkan emosi saat masih berada dipertemanan*

*tersebut dan sangat berpengaruh ke Kesehatan mentalku sampai saat ini”*

Ketika kita berada dalam lingkungan yang baik dan positif, ini akan membawa kita kepada hal-hal yang baik pula. Dan sebaliknya jika kita berada didalam lingkungan yang negative, ini akan membawa kita kepada hal-hal yang negative yang berdampak pada diri kita sendiri. Pertemanan yang beracun seperti ini dapat membuat turunya keterbukaan diri korban kepada teman ataupun keluarga.

Bahaya perilaku pada *toxic relationship* ini dapat membawa dampak negative seperti membuat kita Lelah secara emosiaonal, terganggunya kesehatan mental, serta menghambat diri untuk dapat berkembang menjadi lebih baik lagi. Hal ini dipertegas oleh IY, bahwa:

*“dititik aku ingin mengakhiri hidupku, dan aku menutup diriku dari semua orang termasuk keluargaku”*

Hal ini juga diterangkan dan dipertegas oleh informan NA yang menguraikan bahwa:

*“menutup diri kepada teman, dan membuat aku menjadi orang yang emosian”*

Demikian pula dengan informan lainnya yaitu TA juga mempertegas dan memberikan pernyataan mengenai hal tersebut, bahwa:

*“selalu negative thinking, trust issue, tidak mempunyai kepercayaan diri, kehilangan rasa percaya kepada semua orang. Lebih memilih untuk menutup diri dari semua orang termasuk keluarga”*

Di dalam perjalanan hidup kita pasti selalu menemui individu-individu yang cenderung membawa kita kearah yang positif dan negative. Berada dalam lingkup pertemanan bersama individu dengan kecenderungan berperilaku *toxic relationship* terkadang tak terelakkan, ini dapat terjadi karena setiap orang akan berusaha sebaik mungkin untuk menunjukkan sisi positif mereka sebisa mungkin untuk mendapatkan sebuah citra yang baik dihadapan semua orang. Lingkungan yang beracun dapat membuat diri kita menjadi pribadi yang lebih buruk dari sebelumnya.

Dari hasil wawancara peneliti dengan narasumber menunjukkan bahwa pertemanan yang toxic dapat membawa kita kearah yang paling negative dan membuat kita menjadi pribadi yang berbeda. Didalam lingkungan pertemanan yang toxic pula kita menjadi pribadi yang tidak bisa memilih untuk kebaikan diri kita, dan hanya dapat berfikir bahwa diri kita tidak bisa melakukan apa-apa.

*Toxic relationship* ini dapat memberikan dampak yang sangat berpengaruh besar kepada Kesehatan mental seperti kurangnya keterbukaan diri, kepercayaan kepada diri sendiri, kontrol emosi, hingga depresi.

### 3.2.3 Upaya untuk membuka diri kembali

Memiliki teman yang baik merupakan suatu hal yang sangat krusial yang memberikan banyak sekali dampak positif dalam hidup, namun apabila kita memiliki teman dengan perilaku negative seperti memiliki kecenderungan untuk berperilaku *toxic relationship* yang berdampak pada kesehatan mental kita akan membuat kita merasa sulit untuk melewati hari demi hari.

Perilaku toxic ini akan memiliki dampak yang sangat membahayakan dalam kehidupan seseorang apalagi jika sudah sampai melewati batas yaitu kesehatan mental pada seseorang. Pada dasarnya semua orang dapat berpotensi untuk menjadi pribadi yang memiliki perilaku toxic, karena sadar ataupun tidak, kita pasti pernah melakukannya.

Trauma pada Kesehatan mental seseorang dapat pulih kembali dengan bagaimana diri kita sendiri yang menyikapinya. Seperti yang ditegaskan oleh informan IY, bahwa:

*“saat covid itu, aku langsung tidak berinteraksi dengan dia, dan lama kelamaan kesehatan mentalku pulih dengan sendirinya”*

Hal ini juga dipertegas oleh salah satu informan yang lainnya yaitu NA menegaskan bahwa:

*“aku memilih untuk menjaga jarak sih, dan aku membangun kepercayaan diri kembali”*

Seorang informan TA juga mempertegas dan menguraikan pendapatnya terkait dengan hal ini, bahwa:

*“aku tidak berkomunikasi dengan temanku itu, dan lebih memilih fokus ke diriku sendiri”*

Berada di dalam lingkungan sosial yang membuat kita harus selalu berinteraksi dengan individu lain yang berada di sekitar kita dalam kehidupan sehari-hari. Tetapi hal tersebut tidaklah mudah untuk membangun sebuah lingkungan yang baik dan sehat karena di setiap aspek kehidupan pasti ada saja yang memberikan dampak negative dalam keseharian kita, dalam hal ini yaitu pelaku toxic relationship. Jika kita mempunyai teman dengan berperilaku seperti ini, maka kita harus mengambil langkah tegas untuk menghindarinya karena ini merupakan hal yang sangat efektif untuk dilakukan agar kita tidak semakin jauh

terdampak atas perilaku buruknya. Hal ini diperkuat oleh informan IY, bahwa:

*“kalau aku langsung cutt off, ketika aku sadar jika itu toxic dan aku lebih memilih teman dimana aku bisa menjadi apa yang akum au seperti cita-citaku dan hal-hal tidak membuat aku berkecil hati. Dimana teman yang selalu bikin aku lebih semangat dan tidak membuatku punya rasa ketakutan untuk memulai hal yang baru. Karena upaya aku untuk keluar dari zona ini menurutku lama dan masih sangat berdampak sampia saat ini”*

Selain dengan pernyataan di atas, informan NA juga memaparkan pendapatnya, bahwa:

*“langsung aku cutt off saat tau ketika itu toxic, walaupun saat itu aku masih bimbang tetapi banyak dorongan akhirnya aku menyadari, dan tidak berhubungan dengan orang tersebut kembali”*

Dalam hal ini seorang informan TA juga memperkuat adanya uraian di atas dengan memaparkan pendapatnya, bahwa:

*“saat SMA sudah beda teman, dan dapat memulai pertemanan dengan lingkungan yang baru dan aku*

*mencoba mengikuti kegiatan yang lebih positif, agar trauma masa lalu sedikit lebih menghilang”*

Ketika kita sudah merasakan bahwa seseorang akan membawa dampak negative dalam kehidupan seperti contohnya adalah seseorang yang memiliki perilaku toxic, ada baiknya kita dapat menjadi sepintar mungkin untuk mengambil tindakan tegas untuk menghadapinya.

Pemulihan dalam Kesehatan mental yang telah berdampak pada diri kita karena toxic relationship akan berlangsung lama dan mungkin saja bisa terjadi hingga saat ini. Dorongan-dorongan komunikasi dari orang lain yang dapat memberikan kita semangat dan support untuk bisa keluar dari zona pertemanan yang toxic tersebut sangatlah penting. Karena setiap diri individu tidak dapat bisa menegaskan dirinya sendiri jika dirinya sedang dalam keadaan yang sangat berbahaya. Tetapi sebenarnya faktor utama tetaplh diri kita sendiri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan IY, bahwa:

*“tentu dari kita sendiri juga, karena kalau kita bergantung kepada orang lain, orang lain hanya memberikan dorongan tetapi yang lebih utama yaitu diri kita sendiri. Karena dorongan tidak akan mengubah apapun jika diri kita sendiri tidak mau”*

Demikian pula dengan salah satu informan NA, ia juga memiliki paparan pendapat, bahwa:

*“mencari lingkungan yang lebih positif”*

Informan TA memiliki pendapat yang selaras dengan uraian sebelumnya, bahwa:

*“dengan mengikuti kegiatan yang positif dan mencari bakatku yang terpendam”*

Dengan segala pernyataan di atas yang peneliti dapat dari wawancara bersama informan, dapat kita ketahui bahwa agar kita tidak terus terdampak dalam toxic relationship, kita harus bisa menetapkan batasan diri secara tegas. Batasan diri merupakan hal yang paling penting yang perlu dimiliki setiap individu, dengan memiliki batasan diri yang tegas, seorang individu mampu keluar dari zona pertemanan yang sangat toxic. Selain itu juga, Batasan pada diri juga bisa membuat kita lebih memiliki jarak dengan pertemanan yang toxic tersebut. Hindari untuk berkontak dan kurangi intensitas dalam berkomunikasi pada kelompok pertemanan tersebut.

Dengan menghindar atau menjaga jarak dengan kelompok pertemanan toxic tersebut akan membuat keseharian kita lebih berkembang menjadi lebih positif dan lebih baik lagi. Dan kita juga dapat menemukan lingkungan yang lebih positif dan dapat menerima

kita apa adanya tanpa menjadikan kita musuh dan saingan dalam pertemanan tersebut. Berada jauh serta meminimalisir intensitas komunikasi dengan kelompok pertemanan tersebut membuat segala dampak negative yang dibawa oleh diri kita sudah tidak ada lagi.

### 3.3 Tabel Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	IY	NA	TA
1	Apakah anda pernah memiliki Peer Group ?	<i>“pernah saat SMA hingga saat ini”</i>	<i>“aku pernah memiliki teman sebaya”</i>	<i>“Pernah memiliki dan itu malah menjadi teman yang buruk.”</i>
2	Apakah anda mudah berinteraksi atau berkomunikasi dengan teman didalam kelompok teman sebaya anda?	<i>“aku termanusuk mudah untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya saya”</i>	<i>“Tergantung orangnya sih, kalau orang yang aku temui mudah berbaur”</i>	<i>“dibilang mudah juga ga mudah, sewajarnya aja sih”</i>
3	Apakah anda memiliki teman sebaya yang akrab didalam kelompok tersebut?	<i>“Aku memiliki teman yang akrab dalam kelompok tersebut, tapi lama-kelamaan komunikasi memburuk dan hingga”</i>	<i>“Dalam kelompok tersebut aku memiliki teman yang akrab, dan komunikasi ku baik. Sebelum Dia menjadikanku saingan.”</i>	<i>“Punya, tetapi kalau dibilang akrab tidak begitu akrab. Kalau dalam kelompok tersebut aku hanya melakukan komunikasi intens dengan dia”</i>

		menj adi Teman yang buruk bagiku “		
4	Apakah didalam kelompok tersebut anda pernah merasa kesulitan dalam berinteraksi komunikasi?	“aku ngga pernah merasa kesulitan dalam berinteraksi”	“Enggak sih, aku juga suka ngomong. Tapi yaitu kalau orang baru kenal aku ada batasan sih”	“engga deh, tapai kalau ngobrol dalam kelompok aku paling sama yang deket-deket aja”
5	Apakah anda pernah merasa berkecil hati saat menjalani hubungan dengan pertemanan anda?	“pernah, saat aku duduk di bangku SMA dan menjadi ketua ekskul Dimana temanku ini selalu menyanggah kebijakan-kebijakan yang aku buat, waktu aku ada kesalahan semua orang menyalahkan aku”	“pernah, saat ia menjadikan ku saingan ia juga membuat aku merasa mempunyai kesalahan terhadap orang-orang	“pernah, tetapi bagaimana lagi demi teman aku rela untuk tetap dilingkungan toxic

6	Apa faktor dan dampak yang membuat anda berkecil hati ?	<p>“Perlakuan tema yang selalu menyalahkanku menjadikan aku pribadi yang menganggap bahwa diriku merasa tidak bisa apa-apa dan ini juga berimpact pada pikiranku yang selalu negatif tentang diriku sendiri</p>	<p>“Faktor yang menjadikan ku berkecil hati yaitu mbak, karena temanku ini jadiin aku saingan jadinya aku kayak ngerasa ga dihargai, dan temanku ini juga ngehasut yang lain buat ga suka sama aku.</p>	<p>“Temanku selalu merundungku, dan tidak pernah mendukung apa yang aku lakukan. Mereka membuat aku merasa berkecil hati.</p>
---	---	---	---	---

7	Apakah di dalam pertemanan anda terjadi adanya toxic relationship?	<i>“punya, kalau dari pengalaman aku toxic relationship dari pertemanan aku membuat aku tidak berkembang, dan membuat aku punya pikiran jika aku tidak akan sukses. Karena temenku selalu menjudge kemampuanku”</i>	<i>“pernah, dari pengalaman toxic relationship ini sangat berpengaruh ke kehidupanku”</i>	<i>“punya, saat smp pengalaman aku dipalakin sampe aku rela nyuri uang ibuk aku agar aku punya teman”</i>
8	Bagaimana hubungan anda dengan pertemanan anda hingga anda merasa bahwa pertemanan anda sudah tidak sehat?	<i>“Disaat aku tidak salah tetapi temanku ini menjudge ku habis-habisan”</i>	<i>“disaat temanku menganggap aku bukan lagi teman tetapi saingan”</i>	<i>“mereka minta uang aku terus tetapi mereka tetap semena-mena dengan aku”</i>
9	Apakah anda pernah mempunyai rasa takut tidak mempunyai teman saat ingin keluar dari lingkup pertemanan tersebut?	<i>“pernah, karena aku sudah merasa bahwa diriku kecil dan tidak bisa apa-apa, dan aku berpikiran jika keluar aku tidak bisa berproses”</i>	<i>“pernah, tetapi tidak yang setakut itu”</i>	<i>“iya pernah, karena saat itu temanku hanya itu saja. Mau gak mau aku bertahan hingga lulus SMP”</i>
10	Apa saja tanda-tanda dari toxic relationship dalam pertemanan anda?	<i>“kalau tanda-tanda diriku sendiri dimana membuat aku lebih buruk dari segi sifat, sikap, dan berdampak pada Kesehatan mentalku”</i>	<i>“teman saya itu menjadinkanku saingan dalam hal apapun yang dimana seharusnya sebagai seorang teman tidak seperti itu. Dia selalu meniru apa yang saya pakai dan saya beli, dan tidak mau kalah dengan saya”</i>	<i>“memanfaatkanku, dan tidak ada timbal balik dalam hubungan pertemananku. Mereka sampe menyiksaku secara fisik”</i>

11	<p>Apakah dampak dari toxic relationship tersebut mempengaruhi pada Kesehatan mental anda?</p>	<p>“sangat berpengaruh ke Kesehatan mentalku, karena perlakuan mereka aku stress dan depresi, dan membuat aku mempunyai ketakutan hingga saat ini untuk melakukan hal yang baru. Aku juga pernah merasa untuk mengakhiri hidupku”</p>	<p>“iya berpengaruh ke Kesehatan mentalku, karena perlakuan dia membuatku hidup tidak tenang”</p>	<p>“kurang percaya dengan teman karena ada trauma di masa lalu dan berdampak pada control emosi karena tidak bisa mengungkapkan emosi saat masih berada dipertemanan tersebut dan sangat berpengaruh ke Kesehatan mentalku sampai saat ini”</p>
12	<p>Kesehatan mental seperti apa yang anda alami? Apakah menyebabkan turunnya keterbukaan diri anda kepada teman ataupun keluarga?</p>	<p>“dititik aku ingin mengakhiri hidupku, dan aku menutup diri dari semua orang termasuk keluargaku”</p>	<p>“menutup diri kepada teman, dan membuat aku menjadi orang yang emosian”</p>	<p>“selalu negative thinking, truss issue, tidak mempunyai kepercayaan diri, kehilangan rasa percaya kepada semua orang. Lebih memilih untuk menutupi dari semua orang termasuk keluarga”</p>

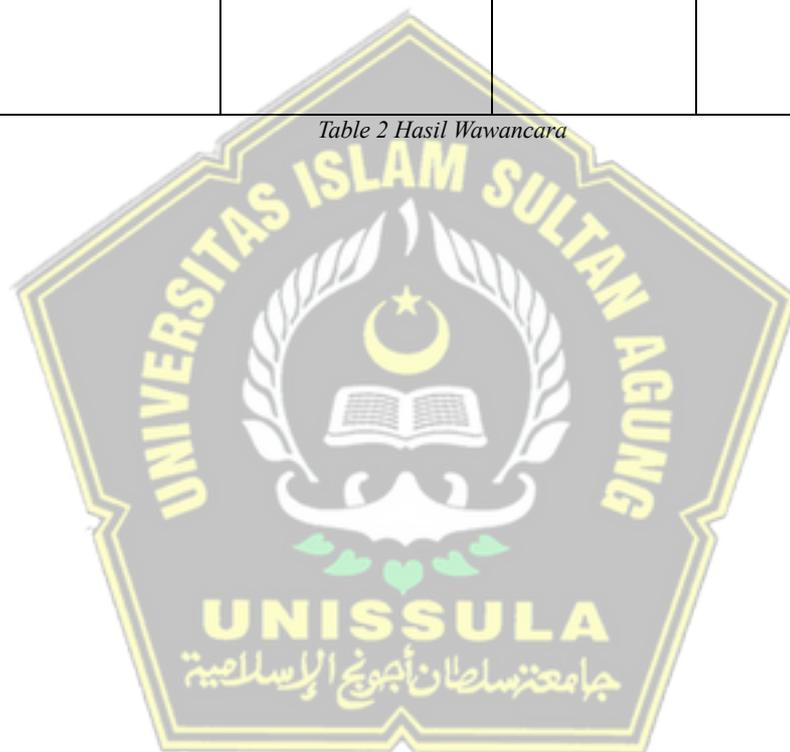
13	<p>Bagaimana and a memulihkan Kesehatan mental anda, dan apakah anda bisa membuka diri kembali?</p>	<p>“saat covid itu aku langsung tidak berinteraksi dengan dia, dan lama kelamaan Kesehatan mentalku puli h dengan sendirinya”</p>	<p>“ aku memilih untuk menjaga jarak sih, dan aku jug a berkonsultasi dengan psikolog, membangun kepercayaan diriku kembali”</p>	<p>“aku tidak berkomunikasi dengan temanku itu, dan lebih milih fokus ke diriku dulu”</p>
14	<p>Bagaimana upaya anda untuk keluar dari zon a pertemanan tersebut?</p>	<p>“kalau aku langsung cutt off, ketika aku sadar jika itu toxic dan aku lebih memilih teman</p>	<p>“langsung aku cutt off saat tau ketika itu toxic, walaupun saat itu aku masih</p>	<p>“saat SMA sudah beda teman, dan dapat memulai pertemanan dengan lingkungan</p>



		<p>dimana aku bisa menjadi apa yang aku mau seperti cita-citaku dan hal-hal tidak membuat aku berkecil hati. Dimana temen yang selalu bikin aku lebih semangat dan tidak membuatku punya rasa ketakutan untuk memulai hal yang baru. Karena upaya ku untuk keluar dari zona ini menurutku lama dan masih sangat berdampak sampai saat ini”</p>	<p>bimbang tetapi banyak dorongan akhirnya aku tersadar, dan tidak berhubungan dengan orang tersebut kembali”</p>	<p>yang baru dengan mengikuti kegiatan yang lebih positif, agar trauma masa lalu sedikit lebih sedikit menghilang”</p>
15	<p>Bagaimana anda memulai kembali menumbuhkan kepercayaan diri untuk memulai hidup yang lebih baik?</p>	<p>“Tentu dari kita sendiri juga, karena kalau kita bergantung kepada orang lain, orang lain yang memberikan dorongan tetapi yang lebih utama yaitu diri kita sendiri.  Karena dorongan tidak akan mengubah</p>	<p>“mencari lingkungan yang lebih positif”</p>	<p>“dengan mengikuti kegiatan yang positif dan mencari bakatku yang terpendam”</p>

		<i>apapun jika diri kita sendiri tidak mau”</i>		
--	--	---	--	--

Table 2 Hasil Wawancara



## BAB IV

### PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan hasil penelitian berupa wawancara dan dokumentasi yang dilakukan terhadap beberapa informan yang memiliki *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* pada kesehatan mental di Kota Semarang. Dan penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai pola komunikasi dalam pengalaman *peer group* dan *toxic relationship* mereka dan untuk menyempurnakan data yang penulis uraikan pada rumusan masalah.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode yaitu metode pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi yang ditulis dan dijelaskan oleh penulis. Wawancara mendalam dilakukan melalui pernyataan lisa tatap muka dengan informan yang nantinya akan diidentifikasi berdasarkan permasalahan yang diteliti untuk dapat memastikan diperolehnya data yang lebih lengkap dan terperinci.

Hasil wawancara tersebut digunakan untuk mengumpulkan data dan melengkapi data penelitian yang telah dikumpulkan. Informan yang dipilih dalam penelitian ini merupakan key informan yang berkualifikasi bahwa mereka adalah individu-individu dengan kategori pernah memiliki *pengalaman komunikasi pada peer group dan toxic relationship terkait Kesehatan mental*. Dalam pemilihan informan didasarkan pada kemampuan informan dalam memberikan data dan informasi secara detail, dan dokumentasi dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang melengkapi data yang sudah ada.

#### 4.1 Toxic Relationship dalam Komunikasi Peer group

Self disclosure menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan salah satu jenis komunikasi ketika mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang secara aktif disembunyikan De Vito (2007) dalam (Utma, 2020). Teori self disclosure (Johnson 1981) menjelaskan bahwa keterbukaan diri mencakup pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain untuk membangun kedekatan dan kepercayaan.

Peer group merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti kelompok teman sebaya. Pada garis besar sosiologis, kelompok merupakan sekumpulan orang yang saling berhubungan dan saling berinteraksi, sampai tumbuh perasaan bersama. Menurut Santrock, teman sebaya merupakan anak-anak dengan usia atau tingkat kedewasaan yang kurang lebih sama.

Dapat disimpulkan bahwa, peer group merupakan sekumpulan orang yang saling berinteraksi yang mempunyai beberapa persamaan, baik usia, jenis kelamin, maupun pola pikir sehingga dapat memunculkan perasaan saling ingin bersama.

##### 4.1.1 Berkomunikasi dalam peer group

Berdasarkan hasil wawancara IY, NA, dan TA ketiganya mengungkapkan bahwa mereka memiliki pengalaman dalam berinteraksi dengan teman sebaya dalam peer group. *Peer group* adalah kelompok individu yang memiliki kesamaan dalam usia, jenis kelamin, dan pola pikir. Informan IY menyatakan bahwa ia mulai

berinteraksi dalam peer group sejak SMA, sementara NP mengungkapkan pernah memiliki teman sebaya di masa lalu, dan Ta menuturkan pengalaman yang cenderung negatif, dimana pertemanan tersebut menjadi tidak sehat. Komunikasi di dalam peer group yang IY, NA, dan TA alami cenderung kepada pengkhianatan atau perundungan yang cenderung membuat mereka menutup diri.

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dalam peer group bisa berpotensi positif, namun juga bisa menimbulkan dampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik. Dampak negatif ini akan cenderung lebih membuat seseorang yang mengalami akan menutup diri.

Pada teori interaksi simbolik, dimana makna dari setiap interaksi dalam peer group terbentuk melalui proses komunikasi, simbol, interpretasi makna antar anggota kelompok teman sebaya. Ketika komunikasi berjalan sehat, simbol-simbol seperti dukungan, empati, atau pengakuan dapat memperkuat identitas positif pada remaja. Sebaliknya, dalam toxic relationship, simbol yang muncul sering kali berupa adanya penekanan, penghinaan, atau pengucila, yang menandai relasi tidak setara.

Manusia merupakan makhluk sosial sehingga mereka membutuhkan sosialisasi dengan manusia lainnya. Dengan adanya komunikasi, interaksi, dan sosialisasi yang terjadi maka dapat muncullah hubungan pertemanan antar manusia. Pertemanan merupakan hubungan seseorang dengan orang lain. Pertemanan

merupakan hubungan yang memerlukan adanya komunikasi antarpribadi didalamnya agar masing-masing pribadi dalam pertemanan tersebut dapat merasakan wujud dari kasih sayang berupa sikap seperti saling mengerti, menghargai, dan saling memberikan dukungan terhadap satu sama lain.

Peer group merupakan kelompok dimana semua orang didalamnya memiliki usia yang serupa dan saling berkomunikasi secara aktif dan memiliki peran khusus dalam kebiasaan atau budaya.

Pertemanan antar manusia terkadang tidak selamanya berjalan dengan baik dan terkadang terdapat masalah dalam pertemanan yang membuat pertemanan menjadi toxic seperti bercanda diluar batas, perbuatan tidak menyenangkan, perkataan kasar, dan lainnya (Saidah o.fl., 2024.).

#### 4.1.2 Hambatan dan Konflik Komunikasi dalam Peer Group

Komunikasi yang efektif sangat penting dalam menjaga hubungan pertemanan, namun tidak jarang dalam peer group terjadi kesalahpahaman atau konflik. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan sifat antar individu dalam kelompok. IY menyatakan bahwa ia merasa mudah dalam berkomunikasi dengan teman sebaya, NP menjelaskan bahwa ia menyesuaikan cara berkomunikasi tergantung pada kepribadian teman yang dihadapinya, sementara TA merasa bahwa komunikasi yang ia jalani berjalan biasa saja.

Komunikasi yang tidak sehat dalam peer group, menjadi pemicu utama dalam masalah kesehatan mental pada remaja. Remaja

yang merasa tidak didukung akan mengalami stress berkepanjangan, kecemasan, bahkan depresi. Hal ini menunjukkan bahwa kegagalan *self disclosure* akan menjadi situasi yang memperburuk individu dan semakin terjebak dalam *toxic relationship*. Selain itu, ketidakseimbangan dalam *self disclosure* juga menjadi sebuah masalah. Remaja mungkin akan membuka diri kepada lingkup pertemanan mereka, tetapi kelompok teman sebaya mereka justru tidak merespons dengan empati. Ketimpangan ini akan memunculkan adanya ketidaknyamanan, bahkan trauma yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Remaja yang terus menerus berada dalam lingkaran *toxic relationship* akan mengalami adanya penurunan harga diri.

Menjalin pertemanan merupakan bagian penting dari kehidupan sosial manusia. Dalam konteks tersebut, etika pertemanan memegang peran krusial dalam menciptakan hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Etika pertemanan merujuk pada prinsip-prinsip moral dan norma sosial yang mengatur bagaimana seseorang bersikap dan berinteraksi dengan teman-temannya. Dengan memahami dan menerapkan etika ini, seseorang dapat menghindari tindakan-tindakan yang secara tidak sadar bisa menyakiti perasaan orang lain, serta mencegah munculnya perilaku *toxic relationship* (Yushillia o.fl., 2024).

#### 4.1.3 Munculnya Toxic Relationship dalam Peer Group

*Toxic Relationship* dalam peer group tidak terjadi secara tiba-tiba, namun *toxic relationship* dapat muncul dalam *peer group* ketika interaksi menjadi saling merugikan dan penuh dengan manipulasi atau perundungan. *Toxic relationship* tidak hanya terjadi di dalam hubungan romantis, tetapi dapat pula terjadi dalam hubungan pertemanan. Pertemanan yang toxic dapat ditandai dengan adanya perilaku yang manipulatif, dominasi, hingga kekerasan verbal maupun non verbal. Dalam konteks *peer group*, *toxic relationship* sering kali tidak terlihat karena berada di dalam kelompok, yang di mana individu dipaksa untuk mengikuti kehendak kelompok demi dapat diterima dalam lingkup pertemanan. IY, sebagai ketua ekstrakurikuler di SMA, mengalami *toxic relationship* dengan temannya yang selalu menyanggah kebijakan yang ia buat, bahkan dalam kesalahan kecil ia menjadi sasaran kritik berlebihan. NP merasakan adanya ketidakadilan dalam persaingan dengan temannya yang membuatnya merasa tidak dihargai, bahkan ia juga mengalami fitnahan yang dilakukan oleh kelompok teman sebayanya. TA juga mengalami bullying dan tidak mendapat dukungan dari temannya, yang membuatnya merasa kecil dan tidak berarti. Hasil dari temuan penelitian tersebut sejalan dengan teori *self disclosure* dan teori interaksi simbolik.

Berdasarkan pada teori interaksi simbolik, yang dikembangkan oleh Goerge Herbert Meada dan Herbet Blumer, makna sosial

terbentuk melalui interaksi antarindividu. Yang berarti di dalam setiap hubungan, makna tidak melekat secara otomatis pada tindakan atau simbol, melainkan muncul melalui adanya proses pemaknaan yang dilakukan oleh para pelaku interaksi. Dalam lingkungan peer group, makna-makna negatif yang terus diinternalisasi seperti ejekan, seindiran, atau perlakuan tidak adil dapat membentuk persepsi bahwa hubungan ini berbahaya atau tidak mendukung.

Di sisi lain, teori self disclosure memberi perspektif tentang bagaimana kurangnya keterbukaan diri dalam komunikasi dapat memupuk hubungan yang tidak sehat. Kurangnya self disclosure yang sehat juga dapat memperburuk siklus toxic. Dalam kondisi normal, keterbukaan diri memungkinkan seseorang mengeskpresikan ketidaknyamanan, meminta dukungan, atau menetapkan batasan yang sehat. Namun, dalam toxic relationship, komunikasi tidak berjalan dua arah.

Tindakan dalam hubungan toxic ini mengarah pada penurunan harga diri dan kepercayaan diri korban. Dampaknya bisa menjadi sangat buruk apabila tidak ditangani dengan serius, dan akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis korban dalam jangka panjang. Perilaku toxic dalam pertemanan dapat dikenali melalui berbagai ciri khas. Beberapa tanda umum dari teman yang toxic antara lain dengan adanya sifat tamak atau selalu ingin diuntungkan, serta minimnya empati terhadap kesulitan atau perasaan teman lain. Individu dengan sifat ini cenderung bersikap egois dan tidak

mempertimbangkan dampak emosional dari tindakan mereka terhadap orang lain. Selain itu, mereka juga sering kali bersikap manipulative dan tidak jujur dalam komunikasi, seperti menyembunyikan kebenaran atau menyampaikan informasi yang bertentangan (Priscilia o.fl., 2023)

Membangun hubungan yang baik dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan simpatik yang besar. Dalam suatu hubungan terjadinya konflik merupakan hal yang wajar dan hal ini biasanya akan berdampak pada suatu kondisi seperti salah satunya merasa tertekan, terancam kemudian terpaksa. Hal ini merupakan kondisi yang dapat menjadi indikasi *toxic relationship* (Yani et al, 2020).

Dalam *toxic friendship*, mencari keuntungan untuk diri sendiri dengan mengatasnamakan persahabatan merupakan perilaku manipulatif dan merugikan, hal ini berarti seseorang memanfaatkan persahabatan untuk melakukan pemanfaatan kepada orang lain demi keuntungan pribadi, tanpa memperdulikan akibat yang akan mungkin menjadi timbul kepada pihak lain (Vicke o.fl., 2022).

#### 4.1.4 Dampak Psikologis dari Toxic Relationship

*Toxic relationship* tidak hanya merusak hubungan pertemanan tetapi juga berdampak pada kondisi mental korban. Informan IY menyatakan bahwa ia merasa terhambat dalam perkembangan dirinya dan merasa tidak akan sukses akibat direndahkan oleh teman-temannya. NP mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut berpengaruh besar

pada kehidupannya secara keseluruhan. TA menceritakan pengalaman ekstrimnya, yang melibatkan pencurian uang demi mendapatkan teman, yang menunjukkan betapa besar dampak sosial dan moral yang ditimbulkan oleh tekanan *peer group*.

Dampak psikologis lainnya mencakup penurunan rasa percaya diri dan keinginan untuk menghindari interaksi sosial, yang secara langsung berhubungan dengan kondisi mental dan kesejahteraan individu. Teman yang bersikap kasar, baik secara verbal maupun nonverbal, merupakan bentuk perilaku toxic yang paling merusak. Sikap kasar tidak hanya menimbulkan luka emosional, tetapi juga dapat memperbesar konflik dan menjadikan suasana pertemanan penuh ketegangan. Dalam jangka panjang, hal ini menyebabkan keretakan hubungan sosial, penurunan harga diri, serta trauma psikologis yang tidak mudah diatasi. Oleh sebab itu, mengenali dan menghindari individu dengan kecenderungan seperti ini menjadi langkah awal penting dalam menjaga kesehatan mental dalam pertemanan (Permadi & Pertiwi, 2024).

Hubungan yang tidak sehat atau biasa disebut dengan toxic relationship memiliki dampak yang tidak sehat terhadap diri sendiri dan orang lain. Seseorang yang pernah berada di dalam hubungan seperti ini akan dirugikan dan akan merasakan konflik internal, seperti konflik batin yang akan menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hal seperti ini akan membuat diri seseorang sulit untuk menjalani hidup yang lebih produktif dan sehat. Toxic relationship

yang terjadi di dalam kelompok pertemanan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional, maupun kekerasan seksual (Julianto o.fl., 2020).

Faktor yang menjadi pemicu terjadinya gangguan depresi yang dialami oleh remaja antara lain : tindak perundungan bullying, konflik internal seperti di dalam keluarga yang menjadi pemicu adanya ledakan emosi, rasa kecewa yang tertahan, dalam lingkungan yang terdapat adanya perundungan, dan sebagainya (Wahidar & Shafira Ardhana Reswari, 2022) dalam (Pongantung o.fl., 2023).

Seseorang yang mengalami toxic relationship di dalam persahabatan yang beracun dapat menyebabkan kesehatan mental yang lebih buruk karena adanya perasaan tertekan dan tidak bahagia, sehingga dapat menghambat kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia. Saat ini banyak sekali individu yang terjebak dalam toxic relationship pertemanan yang menimbulkan banyak dampak negatif, baik fisik maupun psikis. Dampak ini akan mengganggu kesehatan mental seperti kecemasan, stress, dan penyakit fisik (Rahimah o.fl., 2022).

#### 4.1.5 Ketakutan untuk Keluar dari Lingkaran Toxic

Meskipun terjebak dalam hubungan toxic, beberapa informan merasa kesulitan untuk keluar dari situasi tersebut karena merasa kesulitan untuk keluar dari situasi tersebut karena merasa tidak memiliki pilihan lain. IY mengungkapkan bahwa ia merasa tidak mampu berkembang di luar kelompok tersebut dan takut untuk mencoba

hal baru. TA pun merasakan hal yang sama, merasa terpaksa bertahan karena tidak memiliki teman lain hingga akhirnya lulus SMP.

Rasa takut untuk keluar dari hubungan yang toxic seringkali disebabkan oleh ketidakpastian dan ketergantungan emosional pada kelompok, meskipun kelompok tersebut membawa dampak negatif dalam kehidupan mereka.

Pertemanan yang memiliki *toxic friendship* didalamnya dapat menyebabkan seseorang dalam pertemanan tersebut mengalami kecemasan dan depresi yang menyebabkan mereka memilih untuk menghindari kelompok pertemanan tersebut. Masalah-masalah ini dapat membuat pertemanan antar sesama manusia menjadi terganggu dan dapat mengakibatkan suatu kelompok terpisah menjadi individu. Masalah ini juga harus diselesaikan dengan segera jika tidak, pasti nanti diri kita lah yang menderita. Masalah lain yang muncul adalah ketika kita mau menyingkirkan seorang teman toxic kita, namun terkadang kita merasa takut untuk keluar dan kasihan yang semula selalu melakukan segala sesuatu bersama, sekarang malah terpisah yang membuat mereka kesepian. Namun, jika kita memilih untuk melanjutkan pertemanan dengan seseorang yang toxic, membuat pihak kita yang menderita, baik itu menderita pada batin, maupun fisik (Jonathan & Alfando, 2022).

## 4.2 Toxic Relationship terkait dengan Kesehatan Mental

### 4.2.1 Dampak Toxic Relationship terhadap Kesehatan Mental

Toxic Relationship dapat menyebabkan gangguan emosional yang mendalam, termasuk stress berlebihan, kecemasan, dan ketidakstabilan emosional. Informan IY mengungkapkan bahwa ia merasa stress, takut mencoba hal baru, bahkan sempat berpikir untuk mengakhiri hidup akibat pengaruh pertemanan yang tidak sehat. NP merasa kehidupannya terganggu karena perlakuan teman yang menyebabkan ia tidak merasa tenang. TA mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya, yang berpengaruh besar pada kondisi kesehatan mentalnya hingga saat ini.

Hal ini sejalan dengan teori interaksi simbolik, dimana makna yang terbentuk dari interaksi negatif ini akan menimbulkan interpretasi diri yang juga negatif. Mereka mulai memandang diri tidak berharga, tidak mampu, atau bahkan gagal dalam memenuhi ekspektasi kelompok. Ini diperkuat oleh ketidakmampuan untuk membuka diri, sehingga remaja tidak memiliki ruang aman untuk menyalurkan beban emosional.

Seseorang yang terus berada dalam hubungan *toxic relationship*, dapat menimbulkan beberapa gangguan dalam psikisnya seperti, stress kronis, merasa terisolasi, rendah diri, dan fobia sosial. Sedangkan pada ranah yang lebih buruk dapat menimbulkan kekerasan yang akan dilakukan oleh individu kepada pasangannya bahkan akan memilih untuk mengakhiri hidupnya tau

bunuh diri (Nadia Nurul Saskia o.fl., 2023)

Lingkungan pertemanan yang dipenuhi perilaku toxic dapat menimbulkan rasa takut, Lelah, tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental. Ketidaknyamanan yang terus menerus dirasakan dalam pergaulan semacam ini bisa menurunkan semangat hidup, menyebabkan stress, gangguan tidur, bahkan memicu gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Dalam kondisi ini, pertemanan yang seharusnya menjadi sumber energi positif justru berubah menjadi beban yang memberatkan (Qonitah o.fl., 2024)

Dampak dari *toxic friendship* tidak terbatas pada individu semata, melainkan turut memengaruhi stabilitas dan kohesi sosial dalam kelompok pertemanan secara keseluruhan. Ketika terdapat ketidakharmonisan relasional di antar anggota kelompok, hal ini dapat menimbulkan disfungsi komunikasi, menurunnya rasa solidaritas, serta hilangnya rasa percaya. Dinamika negatif semacam ini berpotensi mengakibatkan fragmentasi dalam kelompok sosial, di mana kelompok yang sebelumnya kohesif berubah menjadi sekumpulan individu yang terisolasi. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberadaan satu hubungan interpersonal yang tidak sehat dapat menciptakan efek domino terhadap integritas relasi sosial dalam suatu kelompok (Sulistyowati, 2024)

Kesehatan mental dapat mengakibatkan sakit pada fisik dan mental yang akan berdampak pada ketidakmampuan belajar dan fokus, gangguan berbicara berbelit, emosi yang tidak dapat dikontrol,

anxiety, pola tidur yang tidak teratur atau insomnia (Susilawati, 2023).

#### 4.2.2 Penurunan Keterbukaan Diri dan Kepercayaan

Hubungan toxic tidak hanya memengaruhi kondisi mental tetapi juga menyebabkan penurunan keterbukaan diri dan kepercayaan pada orang lain. IY menyatakan bahwa ia menutup dirinya dari semua orang, bahkan keluarganya. NP mengungkapkan bahwa pengalaman tersebut membuatnya menjadi lebih emosional dan menarik diri dari hubungan sosial. TA pun mengakui bahwa ia mengalami trust issue, yang menghalangi dirinya untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Dalam teori *self disclosure*, hubungan yang sehat akan mendorong keterbukaan, sementara hubungan yang tidak suportif akan mematikan dorongan alami manusia untuk berbagi cerita. Ketika *peer group* menjadi sumber trauma, maka kepercayaan sebagai fondasi keterbukaan menjadi runtuh.

Berdasarkan pada teori interaksi simbolik, komunikasi yang dipenuhi dengan simbol yang membentuk suatu makna sosial. Jika simbol-simbol yang diterima secara berulang dalam hubungan *peer group* merupakan simbol penolakan, dominasi, atau pelecehan verbal, maka individu akan menginternalisasi makna bahwa mereka tidak aman untuk berinteraksi sehingga memilih untuk menutup diri.

Ciri lain dari teman yang toxic adalah perkataan yang tidak

konsisten, sering memutarbalikkan fakta, serta gemar membuat candaan yang melewati batas kesopanan dan melukai perasaan. Tindakan ini, meskipun terlihat ringan, dapat memberikan dampak psikologis yang mendalam pada individu yang menjadi sasaran. Kepercayaan pun menjadi sulit dibangun jika seseorang terus-menerus mengalami ketidaksesuaian antara ucapan dan perilaku temannya. Ketika kepercayaan sudah luntur, relasi pertemanan akan kehilangan fondasi utamanya (Cera Keny o.fl., 2023).

Pada hubungan toxic frienship di dalamnya akan terjalin hubungan yang tidak sehat antar persahabatan individu, seperti tidak ada dukungan satu sama lain, adanya persaingan, ada upaya untuk menghancurkan, dan tidak ada rasa hormat terhadap individu lain. Bagi yang mengalami toxic frienship sangat berbahaya terhadap kepribadian seseorang karena dapat merendahkan martabat, kepercayaan diri, dan kepribadian seseorang (Satrio, 2023).

#### 4.2.3 Potensi Perilaku Self-Harm atau Gangguan Mental

*Toxic relationship* dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih berat, seperti depresi, kecemasan, dan bahkan kecenderungan untuk melakukan self-harm. Lingkungan yang beracun dapat menciptakan citra negatif dalam diri seseorang dan menghambat potensi individu untuk berkembang dengan sehat dan produktif. Lingkungan yang seperti ini pula dapat memengaruhi seseorang yang mengalaminya melakukan penutupan diri kepada lingkungan sekitar.

Self harm merupakan perilaku menyakiti diri sendiri yang akan muncul sebagai respon terhadap stress emosional, dan dapat berhubungan erat dengan gangguan pada kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam *toxic relationship*, peningkatan perilaku self harm seringkali terjadi pada kondisi mental remaja.

Gangguan kesehatan mental yang terjadi pada remaja lebih banyak terjadi karena adanya pengaruh dari hubungan pertemanan. Adanya perasaan cemas dan depresi merupakan penyebab dari terganggunya mental seseorang dan hal ini dipicu oleh hal-hal yang negatif (Nurul Ulum o.fl., 2022).

Adanya tekanan-tekanan yang dialami oleh remaja, membuat mereka sering terkenan stress, dan mereka akan melampiaskan dengan cara melukai diri sendiri (Khalifah,2019:20) dalam (Nurul Ulum o.fl., 2022).

#### 4.3 Upaya Membuka Diri Kembali

##### 4.3.1 Proses Pemulihan Mental dari Toxic Relationship

Pemulihan dari dampak toxic relationship membutuhkan waktu, kesadaran diri, dan komitmen untuk berubah. IY menceritakan bahwa ia mulai pulih setelah berhenti berinteraksi dengan orang yang toxic, terutama selama pandemi COVID-19. NP menjaga jarak dengan teman-teman yang toxic dan berusaha membangun kembali kepercayaan diri. Tak hanya itu NP dalam memulihkan kesehatannya ia memilih untuk berkonsultasi kepada

psikolog. TA memilih untuk fokus pada dirinya sendiri dan menghentikan komunikasi dengan teman yang memberikan dampak buruk.

Permasalahan toxic friendship perlu mendapatkan penanganan secara dini dan sistematis. Penundaan dalam menghadapi permasalahan ini hanya akan memperparah dampak psikologis yang dirasakan oleh individu yang terlibat. Ketakutan akan konfrontasi maupun rasa tidak enak hati kerap menjadi penghalang untuk menyelesaikan konflik interpersonal. Namun demikian, mempertahankan hubungan yang merugikan secara psikologis atas dasar kasihan justru mengorbankan kesejahteraan mental sendiri. Oleh karena itu, perlindungan terhadap Kesehatan mental harus menjadi prioritas dalam pengambilan Keputusan relasional (Sulistiyowati, 2024).

#### 4.3.2 Langkah Tegas Memutus Toxic Relationship

Proses pemulihan ini tidak mudah, namun sangat diperlukan untuk mengambil langkah tegas dalam memutuskan hubungan dengan orang yang toxic. IY mengungkapkan bahwa ia lebih memilih untuk mencari teman yang mendukung dan memberi semangat positif. NP dan TA juga memutuskan untuk benar-benar menghindari kontak dengan orang yang toxic dan mencari lingkungan pertemanan yang lebih sehat. Remaja yang menyadari bahwa adanya toxic relationship dalam lingkaran pertemanan cenderung akan mengambil langkah-langkah yang adaptif.

Keputusan untuk tetap mempertahankan relasi dengan individu toxic demi menghindari konflik atau perasaan bersalah dapat berdampak buruk terhadap kondisi emosional maupun fisik seseorang. Tekanan mental yang terus menerus berpotensi menurunkan fungsi kognitif, imunitas tubuh, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengambilan Keputusan yang asertif untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat merupakan langkah preventif yang krusial dalam menjaga Kesehatan mental dan emosional. Menjauh dari toxic friendship merupakan bentuk afirmasi terhadap penghargaan diri serta langkah strategis dalam membangun lingkungan sosial yang lebih sehat dan supportif (Sari & Andriani, 2022).

Seseorang yang berada di dalam persahabatan yang cenderung mengarah pada toxic friendship, maka jalan yang terbaik adalah memutuskan untuk keluar dari situasi tersebut. Hal ini bukanlah merupakan tindakan egois, namun merupakan tindakan yang tepat dan bijaksana demi kesehatan mental diri sendiri. Jika seseorang tetap memilih untuk bertahan di dalam lingkungan persahabatan yang beracun, itu hanya akan membuat diri seseorang semakin stress dan merugikan (Satrio,2023).

#### 4.3.3 Peran Lingkungan dan Aktivitas Positif

Mencari lingkungan yang lebih positif sangat berperan penting dalam proses pemulihan. TA menyampaikan bahwa dengan mengikuti kegiatan positif dan bergaul dengan teman baru yang lebih mendukung, ia mulai mengurangi dampak trauma masa lalunya.

Demikian pula dengan NP, yang berusaha mencari lingkungan yang lebih mendukung secara emosional.

Lingkungan sosial yang positif khususnya dalam peer group (kelompok teman sebaya), mempunyai peran penting untuk perkembangan kesehatan mental yang dialami oleh remaja. Lingkungan yang seperti ini menjadi sumber dalam dukungan emosional, dapat memperkuat rasa percaya diri, dan membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial yang sehat.

Hal ini sejalan dengan teori interaksi simbolik dimana ketika remaja mulai mendapatkan dukungan dan berinteraksi dengan kelompok yang lebih supportif, lambat laun mereka akan membentuk makna baru tentang pertemanan dan kepercayaan. Interaksi simbolik dalam konteks yang sehat akan memunculkan interpretasi baru yang lebih positif. Hal ini akan mendorong individu untuk menilai ulang pengalaman masa lalunya, dan membentuk pemaknaan baru terhadap dirinya dan lingkungannya.

Dukungan dari lingkungan yang sehat sangat penting untuk pencegahan terjadinya negatif pada toxic relationship. Lingkungan yang sehat pula akan membantu remaja dalam membangun keterbukaan diri (self disclosure). Kesadaran terhadap toxic relationship dapat diawali dengan adanya pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan toxic relationship. Hal ini dapat menciptakan ruang bagi pertumbuhan yang positif bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan yang positif. Pertumbuhan positif ini dapat melibatkan pola

pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan dalam menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dari luar memainkan peran yang sangat penting dalam proses pemulihan (Maharani & Kalifa, 2024).

Lingkungan yang positif dan dapat bekerjasama dalam menjalin keselarasan akan menciptakan lingkungan persahabatan yang positif, saling menghargai, dan saling mendukung. Hal ini akan membantu seseorang yang mengalami dapat mengurangi terjadinya dampak yang lebih besar dan akan mencegah terjadinya toxic friendship atau persahabatan yang tidak sehat, serta akan membawa dampak kebahagiaan dan kepuasan dalam hubungan persahabatan (Satrio, 2023).

#### 4.3.4 Faktor Internal dalam Proses Pemulihan

Kesadaran diri menjadi faktor utama dalam proses pemulihan dari dampak toxic relationship. IY menyatakan bahwa perubahan sejati hanya bisa terjadi jika dimulai dari diri sendiri. NP dan TA juga setuju bahwa dukungan dari orang lain sangat penting, namun yang lebih utama adalah niat kuat dari dalam diri untuk bangkit dan berubah.

Keterbukaan diri juga dapat menjadi faktor yang penting dalam membangun hubungan yang sehat di antara remaja. Remaja yang mampu mengungkapkan perasaan dan masalahnya kepada teman cenderung untuk memiliki kesehatan mental yang lebih baik, dan sebaliknya remaja yang menutup diri dan tidak memiliki tempat untuk berbagi cenderung lebih rentan terhadap gangguan mentalnya.

Hal ini sejalan dengan teori self disclosure yang menekankan bahwa membangun hubungan interpersonal yang sehat menuntut adanya proses saling membuka diri antara individu. *Self disclosure* bukan hanya soal berbagi informasi pribadi, tetapi juga tentang keberanian untuk mengepresikan emosi, dan trauma yang mungkin menyakitkan. Oleh karena itu, hal ini menegaskan bahwa self disclosure bersifat dinamis dan dapat dibangun kembali melalui proses pemulihan emosional dan sosial.

Proses ini pun sejalan dengan prinsip *self indication* dalam teori interaksi simbolik, yaitu ketika individu mulai menilai situasi secara sadar, dan memaknai ulang tindakan sosial, dan memutuskan untuk bertindak berdasarkan makna yang baru. Upaya dalam membuka diri kembali terjadi saat mereka mulai mendapat pengalaman sosial baru yang tidak lagi mengancam. Ketika mereka mulai dipahami, didengar, dan diterima oleh lingkungan baru, mereka pun mulai membuka diri secara perlahan. Ini menjadi bukti bahwa upaya membuka diri kembali sangat mungkin dilakukan, individu yang mendapatkan simbol-simbol sosial yang mendukung serta memiliki ruang aman untuk mengepresikan diri secara utuh. Salah satu tantangan psikososial dalam mengakhiri relasi dengan individu menunjukkan perilaku toxic adalah munculnya rasa empati yang berlebihan. Individu kerap merasa bersalah karena memiliki Sejarah emosional bersama, sehingga timbul perasaan iba apabila harus mengakhiri hubungan tersebut. Namun rasa empati

yang tidak diimbangi dengan pertimbangan rasional justru dapat menjadi jebakan emosional yang menghalangi individu untuk keluar dari relasi yang merugikan. Dalam konteks ini, penting untuk menempatkan kepentingan dan keseimbangan psikologis pribadi sebagai pertimbangan utama (Sumarjo et al., 2023).

#### 4.3.5 Penetapan Batasan Diri

Penetapan Batasan diri merupakan salah satu upaya yang sangat penting agar individu tidak kembali terjebak dalam hubungan toxic. Informan sepakat bahwa menjaga jarak, mengurangi intensitas komunikasi, dan menghindari kontak dengan pelaku *toxic relationship* merupakan langkah yang efektif untuk melindungi diri dan menciptakan lingkungan social yang lebih sehat dan positif. Batasan diri (*self boundaries*) merupakan konsep yang muncul sebagai respon terhadap masalah yang muncul dari adanya interaksi tanpa batas.

Tidak hanya pembatasan diri, keterbukaan diri (Self Disclosure) diperlukan agar tidak adanya rasa memendam masalah di dalam diri individu. Dengan melakukan self disclosure dapat memberikan manfaat seperti memperbaiki komunikasi, self disclosure yang dilakukan oleh individu dapat berpengaruh kepada dorongan untuk memiliki kemampuan dalam mengatasi suatu masalah, (Apriyanti o.fl., 2024).

## BAB V

### KESIMPULAN

Pada bab 5 ini peneliti akan menguraikan kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang komunikasi dalam *peer group* dan *toxic relationship* terkait Kesehatan mental remaja di kota Semarang. Kemudian berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti akan mengemukakan keterbatasan penelitian, dan saran sebagai bahan evaluasi dalam bahasan penelitian.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah dilakukan peneliti dalam menganalisis *toxic relationship* dalam *peer group* untuk kesehatan mental remaja di kota Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Komunikasi yang terjadi dalam *peer group* kerap mengalami komunikasi yang tidak sesuai dengan apa yang seharusnya terjadi di dalam lingkup pertemanan mereka, seperti cacian, perlakuan tidak adil, bahkan tindakan bully dan merendahkan. Situasi seperti ini menimbulkan adanya penurunan kepercayaan diri pada remaja. Untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka, remaja memilih untuk keluar dari lingkup pertemanan mereka dan mencoba untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar.
2. *Toxic relationship* yang berada di dalam lingkaran pertemanan remaja di kota Semarang berkaitan dengan kesehatan mental mereka. Hubungan yang tidak saling mendukung, penuh tekanan, dan seringkali didominasi oleh salah satu pihak menyebabkan remaja merasa tertekan, tidak dihargai, bahkan mengalami kecemasan hingga depresi. Banyak remaja

yang menyadari bahwa mereka berada di dalam lingkungan *toxic relationship* dalam pertemanannya namun takut untuk keluar dari lingkaran tersebut karena berbagai pertimbangan, serta rasa takut kehilangan teman atau tekanan. Namun seiring berjalannya waktu mereka berusaha untuk keluar dari lingkup pertemanan dengan melakukan pengambilan keputusan yaitu pembatasan diri dan mencari dukungan dari luar untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Menjaga jarak dari lingkungan tersebut membuat menurunnya kecemasan dan memulihkan kembali kesehatan mental pada diri remaja.

3. Kurangnya keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam komunikasi *peer group* menjadi faktor utama yang memperparah masalah kesehatan mental pada diri remaja. Remaja yang tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan dan masalahnya kepada lingkup pertemanan sebaya cenderung lebih rentan untuk mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, kualitas komunikasi dalam *peer group* dan keberadaan *toxic relationship* berdampak pada kesehatan mental remaja di Kota Semarang. Dukungan dari lingkungan sekitar dan tekad kuat dalam diri menjadi faktor utama untuk dapat membuka kembali keberanian dalam keterbukaan diri.

## 5.2 Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian memberikan wawasan yang berharga tentang komunikasi *peer group* dan *toxic relationship* terkait kesehatan mental remaja, ada beberapa keterbatasan yang perlu diakui sebagai

berikut:

1. Keterbatasan Metodologi yaitu dalam representasi sampel dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Penelitian ini mungkin hanya mencakup remaja dari latar belakang sosial atau budaya tertentu, sehingga temua yang dihasilkan mungkin tidak dapat diterapkan secara luas pada populasi remaja secara keseluruhan.
2. Keterbatasan peneliti yaitu dalam rentang waktu, penulis hanya memiliki waktu yang singkat tanpa memperhatikan perubahan atau berevolusi dalam pengalaman mereka seiring waktu.

Dengan mengakui adanya keterbatasan-keterbatasan penelitian ini, penelitian lebih lanjut dapat memperhatikan konteks yang lebih mendalam tentang *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* terkait Kesehatan mental remaja.

### 5.3 Saran

Berdasarkan data yang telah diperoleh tentang *toxic relationship* dalam komunikasi *peer group* untuk kesehatan mental remaja di Kota Semarang, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk mendukung perkembangan positif remaja:

1. Penting bagi orang tua dalam memahami peran dan pengaruh *peer group* dalam kehidupan remaja. Dengan memahami jenis-jenis *peer group* dan dinamika mereka, orang tua dapat membantu, memfasilitasi lingkungan yang mendukung bagi anak-anak mereka.
2. Perlu diperhatikan juga dalam pertemanan yang sudah toxic untuk

segera dapat mengambil Keputusan untuk menghindari pertemanan seperti itu, karena jika diteruskan dapat membuat Kesehatan mental terganggu.

3. Orang tua dan sekitarnya perlu memperhatikan anak-anaknya jika sudah mengalami penurunan keterbukaan diri pada lingkungan sekitarnya dengan memberikan dukungan emosional dan sosial yang konsisten. Komunikasi terbuka dan mendengarkan dengan empati dapat membantu remaja merasa didukung dan terhubung dengan keluarga mereka.
4. Bagi remaja saat ini sangatlah penting untuk memilih dan memilah pertemanan, karena kesehatan mental merupakan prioritas utama dalam diri kita. Karena jika kesehatan mental kita aman dan tidak terganggu membuat kehidupan sehari-hari kita terasa lebih baik dan tidak ada halangan.
5. Penting untuk memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengatasi masalah dengan cara yang sehat. Mendukung kegiatan dan minat yang positif serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang sesuai dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial dan pemecahan masalah yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dunia.
6. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat lebih mendalam untuk perluasan subjek penelitian untuk memahami dinamika di berbagai konteks. Dan dapat mengembangkan metode menjadi Mix Method untuk mengukur prevensi kesehatan mental dan *toxic relationship* secara

statistik, dan wawancara tetap perlu digunakan untuk mendalami pengalaman subjek.

Dengan penerapan saran ini, diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatasi dampak dari komunikasi *peer group toxic relationship* yang terjadi dan dapat memperbaiki kualitas hubungan sosial di dalam pertemanan sehingga dapat mendukung perkembangan positif.



### DAFTAR PUSTAKA

- Sugiyono, Lestari Puji. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Alfabeta
- Widiastuti, Tuti. (2020). *Teori Komunikasi 2*. Jakarta: Penerbit Universitas Bakrie
- Hidayati, Dessy., dkk. (2024). *Kesehatan Mental*. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Handayani, Sri Eka. (2022). *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari
- Roem Ronaning E, Samiati. (2019). *Komunikasi Interpersonal*. Malang: CV IRDH
- Rakhmawati, Yuliana. (2019). *Komunikasi Antarpribadi*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara
- Solihat, Manap. (2020). *Interpersonal Skill*. Bandung: Rekayasa Sains
- Ringo, S. M, dkk. (2025). *Toxic Relationship*. Bandung: Widina Media Utama
- Nurdin, Ali. (2020). *Teori Komunikasi Interpersonal*. Jakarta: Kencana
- Ardial, H. (2022). *Paradigma dan Model Penelitian Komunikasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- 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>
- Andriani, A. D., & Chotimal, D. H. (2021). Pendekatan Komunikasi Peer Group Dalam Interaksi Remaja Pada Program Kampung Keluarga Berencana Barukupa. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran dan Penelitian*, 7(1), 591. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.1002>
- Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. H. (2024). Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(1), 417–426. <https://doi.org/10.37676/professional.v11i1.6386>
- Bella Salsa Risnawati, Nasichah Nasichah, Muhammad Faqih Prayogo, & Zannuby Al Izzami. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 179–186.

<https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>

- Cera Keny, W., Febrin Syahputra, R., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional*, 918–926.
- Hanyfah, S., Fernandes, G. R., & Budiarmo, I. (2022). Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash. *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset dan Inovasi Teknologi)*, 6(1), 339–344. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>
- Jonathan, A., & Alfando, F. (2022). Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles. *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/10.11111/moderasi.xxxxxxx>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., Aji, R., Psikologi, P., Kalijaga, S., Marsda, J., & Yogyakarta, A. (2020). Hubungan antara gratitude dan religiusitas Terhadap Kebahagiaan santri di pulau jawa. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 8, 2020–2103. <https://pijarpsikologi.org/>
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi%0AE-ISSN>
- Malang, I. (2023). *Regulasi Emosi Pada Korban Toxic Relationship ( Studi Fenomenologi )*.
- Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Pongantung, H., D.Wowor, M., Sumakul, V. D. ., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaag, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(2), 2163.
- Priscilia, Punia, I. N., & Mahadewi, N. M. A. S. (2023). Fenomena perilaku toxic relationship dalam hubungan berpacaran kawula muda di Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi*, 3(2), 1–10.
- Putri, A. R., & Kurniawan, Y. (2023). Kecemasan Menjalani Relasi Romantis: Studi Kasus terhadap Perempuan Penyintas Toxic relationship. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 90. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6839>
- Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., Dwi, M. D., Komunikasi, F. I., & Padjadjaran, U. (2024). *Kekerasan dalam hubungan pacaran : Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship*. 1(2), 436–451.
- Rahimah, S., Abidin, M. Z., & Fadhila, M. (2022). The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 10(2), 155–164.

<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v10i2.27776>

- Saidah, A., Herdajani, F., Psikologi, F., & Indonesia, U. P. (e.d.). *Hubungan Antara Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 30 Jakarta*. 4(3), 60–66.
- Sulistyowati, R. A. (2024). *Studi Netnografi Respon Warganet mengenai Toxic Relationship pada Video Youtube Penyintas # BukanSayangNamanya*. 8(2), 355–373.
- Utma, M. L. (2020). *Dinamika Psikologis Self Disclosure Korban*.
- Vicke, M., Datunsolang, S., Umboh, G. S., Teologi, F., & Manado, I. (2022). SIAPAKAH SAHABATKU?: Teladan Orang Samaria Dalam Lukas 10:27-35 untuk Menjaga Kesehatan Mental Dari Toxic Friendship. *Jurnal Mahasiswa Kristen*, 2(1), 21–33. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/mello/index>
- Yushillia, V. A., Aqilah, F. Y., & Gresik, U. M. (2024). *1, 2 1,2. 09*, 138–147.
- Sari, L. B., & Adriani Y. (2022). Emphaty as a Mediator of the Effect of Dark Triad Personality, Social Support, and Demographis Factors on Cyberbullying Behavior in SMAN 10 Depok Students. *Jurnal of Pyshology*. 121-131
- Hartanto, F., Selina H. (2010). *Masalah Mental Remaja di Kota Semarang*. Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Vol 44 (3)
- Satrio, M. (2023). *Dampak Toxic Friendship dan Strategi Antisipasi Dalam Konsep Persahabatan Prespektif Ibnu Miskawah*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah: Palembang
- Rachma, Arthisa. (2023). *Toxic Communication Dalam Pertemanan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel: Surabaya
- Febriyanti, Nabilah. (2019). *Self Disclosure Pada Relationship Di Keluarga (Studi Fenomenologi Komparatif Dalam Hubungan Komunikasi Kakak Beradik Dari Keluarga Utuh Dan Bercerai)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Brawijaya: Malang
- Abdullah, N. U. (2022). *Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja (di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Kabupaten Sumenep)*. Skripsi. Fakultas Kesehatan, Institusi Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Sukma, A. R. (2022). *Pola Komunikasi Pertemanan Toxic Di Lingkungan Universitas Semarang*. Skripsi. Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi, Universitas Semarang