

Hubungan Antara Toxic Friendship dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Semarang (USM)

Sarifatul Zaenab¹, Inhastuti Sugiasih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Corresponding Author:

Email : inhastuti@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2021-2024 Universitas Semarang (USM) yang berjumlah 11490 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode cluster random sampling. Penelitian ini menggunakan 2 skala alat ukur yaitu skala kesehatan mental berjumlah 15 aitem dengan reliabilitas 0,933. Skala toxic friendship berjumlah 20 aitem dengan reliabilitas 0,935. Hasil uji hipotesis menunjukkan $r = -0,242$ dengan taraf signifikan 0,002 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara toxic friendship dengan kesehatan mental. Dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Toxic Friendship dan Kesehatan Mental

Abstract

This study aims to determine the relationship between toxic friendship and mental health in college students. This study uses a quantitative method. The population of this study were 11,490 students from the 2021-2024 intake of Semarang University (USM). The sampling technique used the cluster random sampling method. This study used 2 scales of measuring instruments, namely the mental health scale consisting of 15 items with a reliability of 0.933. The toxic friendship scale consisting of 20 items with a reliability of 0.935. The results of the hypothesis test showed $r = -0.242$ with a significance level of 0.002 ($p < 0.05$), meaning that there is a significant negative relationship between toxic friendship and mental health. It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Toxic Friendship and Mental Health

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menyebut seseorang yang belajar di Universitas. Seseorang yang berstatus mahasiswa dan terdaftar pada suatu Perguruan Tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan masa transisi penting dalam kehidupan seseorang. Selama periode ini, mahasiswa mengalami banyak perubahan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi, kehidupan sosial yang beragam, dan beban tanggung jawab yang semakin meningkat dapat menimbulkan stres dan berujung pada masalah kesehatan mental. Pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa tidak bisa diremehkan. Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental dapat mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi akademik mahasiswa dan terisolasi secara sosial. Mahasiswa yang kesulitan mengatasi hambatan yang ditemui dapat mengalami kecemasan, depresi, dan stres yang juga dapat mempengaruhi kesehatan mental (Illango 2018), Status kesehatan mental mahasiswa Indonesia saat ini memerlukan perhatian khusus dari para pakar dan pemegang kebijakan. Hal ini disebabkan karena beberapa hasil penelitian menemukan adanya permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan mental mahasiswa (Deliviana dkk., 2021; Kurniawan, 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Huang dikalangan mahasiswa menemukan bahwa beberapa mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental yang buruk. Masalah kesehatan mental ini timbul karena tekanan dalam kehidupan. Mahasiswa seringkali menghadapi stres dan gangguan dalam bidang akademik seperti tugas menumpuk, IPK rendah, tuntutan orangtua, dan aspek lain (Huang dkk., 2022). Kesehatan mental secara etimologis dapat diartikan sebagai sesuatu yang bersangkutan dengan keadaan batin seseorang. Kesehatan mental sama penting dengan kesehatan fisik, keduanya saling berkaitan, jika seseorang mempunyai gangguan fisik bisa jadi juga mengalami gangguan mental atau psikis, begitu pula sebaliknya. Kesehatan mental bukan hanya kesehatan fisik saja, namun juga menitik beratkan pada perkembangan kepribadian dan jiwa seseorang. Kesehatan mental juga mencakup upaya seseorang dalam mengelola stres, kemampuan seseorang dalam mengatasi masalah, cara seseorang membangun hubungan dengan orang lain, dan melibatkan proses pengambilan keputusan seseorang (Suharweny, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental di kalangan mahasiswa adalah *toxic friendship*. Mahasiswa dalam sehari-hari akan selalu berinteraksi dan membangun hubungan dengan sesama mahasiswa. Sebagai mahasiswa sangat penting dalam memilah pertemanan agar tidak terjerumus dalam lingkungan pertemanan *toxic*. *Toxic friendship* menimbulkan banyak dampak negatif bagi tiap individu yang menjurus pada mental maupun fisik. Terutama dalam sebuah *circle* pertemanan atau kelompok pertemanan yang cenderung menimbulkan *toxic friendship*. Seringkali perkelahian ataupun perdebatan dalam suatu *circle* terjadi. *Toxic Friendship* adalah pertemanan yang membuat seseorang merasa tidak didukung, disalahkan, diremehkan bahkan diserang, dan segala macam hal buruk lain, semua terjadi dalam hubungan tersebut (Dalimunthe dkk., 2024). Menurut Faris dkk., (2020), Pertemanan yang *toxic* dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan atau depresi dan memilih untuk menghindari kelompok pertemanan tersebut. Permasalahan tersebut dapat menghancurkan persahabatan antar manusia dan menyebabkan terpecahnya kelompok menjadi individu. Pertemanan yang *toxic* bisa terjadi ketika pertemanan yang terus-menerus membuat kita merasa tidak nyaman atau negatif.

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian dengan tema yang sama seperti pada penelitian ini, seperti Studi Dampak Komunikasi *Toxic Friendship* dengan Teman Sebaya Terhadap Prestasi Pendidikan di Geulanggang Gampong, Bireuen oleh Haliya dkk., (2023) dengan hasil yang menunjukkan perilaku *toxic friendship* yang dominan dialami beberapa remaja yaitu pengkritik dan selalu bergantung, dari kedua poin tersebut dapat mempengaruhi pada prestasi pendidikan remaja. Ada beberapa dari remaja mengatakan bahwa sebagian dari mereka terganggu hingga sampai prestasi pendidikannya menurun tanpa ada peningkatan. Studi mengenai Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* dengan Teman Sebaya Pada Mahasiswa di Stikes Hang Tuah Surabaya oleh Beno dkk., (2022) Hasil dari penelitian perilaku komunikasi *Toxic Friendship* dengan teman sebaya dapat terjadi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: rasa percaya diri, tantangan keakraban, memahami isyarat, depresi, serta kepribadian. Dan studi mengenai Hubungan Pertemanan (*Friendship*) dan Kesehatan Mental Pada Generasi Milenial yang Berstatus Mahasiswa oleh Suharweny, (2022), hasil penelitian ini menunjukkan peran pertemanan yang sangat penting dengan kesehatan mental mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari sumbangan efektif pertemanan untuk

kesehatan mental adalah sebesar 13,9%. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi pijakan untuk memberikan intervensi dalam meningkatkan kesehatan mental para mahasiswa. Penelitian-penelitian sebelumnya belum banyak yang fokus membahas mengenai Hubungan antara *Toxic Friendship* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Semarang (USM). Kemudian untuk membandingkan penelitian terdahulu terdapat pada metode penelitian, dimana penelitian sebelum menggunakan metode penelitian kualitatif, dan penelitian ini penulis mengambil data menggunakan metode kuantitatif dengan populasi dari mahasiswa yang berada pada lingkup pertemanan *toxic*.

Berdasarkan beberapa uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui Hubungan antara *Toxic Friendship* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Semarang (USM). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan teoritis dan praktis dalam memperkaya literatur terutama dalam konteks mahasiswa mengenai Hubungan antara *Toxic Friendship* dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Universitas Semarang (USM). Sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru dan menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. METODE

2.1 Populasi

Populasi adalah seluruh individu, objek, atau unsur yang mempunyai ciri-ciri tertentu yang menjadi subjek penelitian. Dalam konteks penelitian, populasi mencakup seluruh anggota yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Semarang (USM).

2.2 Sampel

Sampel yaitu sebagian dari populasi, karena sampel merupakan bagian dari populasi, sehingga memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2017). Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di Universitas Semarang (USM) angkatan tahun 2021-2024.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala kesehatan mental dan skala *toxic friendship*.

2.3.1 Skala Kesehatan Mental

Skala kesehatan mental yang digunakan berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Keyes (2006), yaitu *Emotional Well-Being*, *Psychological Well-Being*, dan *Social Well-Being*. Skala berjumlah 15 aitem mencakup aitem *favorable* dengan reliabilitas 0,933.

2.3.2 Skala Toxic Friendship

Skala *Toxic Friendship* yang digunakan berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Yager, (2006) yaitu pengkritik, tidak memiliki empati, keras kepala, dan selalu bergantung kepada orang lain. Skala berjumlah 20 aitem mencakup aitem *favorable* dengan reliabilitas 0,935.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah awal sebelum dilakukannya uji analisis data pada penelitian. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

3.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas berguna untuk mengetahui data penelitian apakah mempunyai distribusi data normal ataupun data tidak normal. Dalam uji normalitas menggunakan teknik *One-Sample Kolmogrov Smirnov Z* yang program SPSS (*Statistical packages for social science*). Sebuah data mempunyai ditribusi normal apabila memenuhi tingkat signifikasi yaitu $>0,05$, sedangkan jika hasilnya $<0,05$ maka hasil menunjukkan tidak normal.

Hasil uji normalitas pada penelitian dapat diketahui bahwa pada kedua variabel tidak berdistribusi normal, sehingga dilakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan uji residual pada kedua variabel. Hasil yang didapatkan pada uji kedua yaitu memperoleh hasil signifikansi 0,255 yang artinya data dari kedua variabel pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal.

3.1.2 Uji Linieritas

Suatu hubungan dapat dianggap linier apabila hasil uji linieritas mendapat *p value (linierity)* $<0,05$ serta skor *deviation from linierity* $>0,05$. Hasil pengujian yang diperoleh antara variabel kesehatan mental dan *toxic friendship* mendapatkan nilai $F_{linier} = 1,463$ dengan taraf signifikasi 0,055 ($p>0,05$). Hal ini

mengindikasikan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang linier.

3.2 Uji Hipotesis

Dengan bantuan program SPSS versi 25, uji ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. Analisis korelasi *pearson product moment* mendapatkan skor koefisien korelasi (r_{xy}) -0,242 serta angka signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Ini mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental.

3.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Semarang. Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi r_{xy} -0,242 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang berbunyi terdapat hubungan yang negatif antara *toxic friendship* dan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Semarang (USM) diterima. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *toxic friendship* maka semakin rendah kesehatan mental. Sebaliknya, jika semakin rendah *toxic friendship* maka semakin tinggi kesehatan mental.

Toxic Friendship ditandai dengan adanya manipulasi emosional, bullying verbal maupun sosial, pengkhianatan kepercayaan, dan ketidakseimbangan dalam memberikan dukungan. *Toxic friendship* dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan hilangnya kepercayaan diri (Adolph, 2016). Begitu pula dengan strategi antisipasi yang dapat dilakukan demi memperkuat persahabatan. Etika berteman merupakan cara antisipasi yang dapat dilakukan dengan cara memilih teman dengan bijak, memiliki batasan yang sehat, dan menjalin hubungan baik dengan teman. Penting halnya juga untuk memiliki kerja sama serta keselarasan sesama teman, seperti saling menguatkan, melengkapi, percaya, dan mencegah terjadinya manipulasi antar sesama.

Depresi merupakan dampak berikutnya yang muncul akibat lingkungan pertemanan *toxic*. Perasaan tidak dihargai, diabaikan, atau dijadikan target ejekan oleh teman sebaya membuat mahasiswa merasa putus asa dan tidak berharga. Salah satunya merasa sangat sedih dan kehilangan semangat setelah menerima kritik terus-menerus dari teman-temannya. Ketika individu menerima kritik

negatif dan ejekan secara terus-menerus, maka mulai meragukan kemampuan dan nilai dirinya. Secara keseluruhan, memahami dan mengatasi lingkungan pertemanan yang *toxic* merupakan langkah krusial dalam melindungi kesehatan mental. Dengan mengambil tindakan yang tepat, dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif bagi individu, serta mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan mental yang serius di masa depan (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hartanto dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil korelasi - 0.204 dengan taraf signifikan sebesar 0.024 ($p < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Juniza (2023) dengan korelasi sebesar -0,204 dengan taraf signifikan sebesar 0,024 ($p < 0,05$), jadi dapat diartikan bahwasannya ada hubungan yang signifikan antara *toxic friendship* dengan kualitas pertemanan yang berarah negatif.

Hasil analisis antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Semarang (USM) dapat ditarik kesimpulan bahwa *toxic friendship* dan kesehatan mental memiliki hubungan yang signifikan. Korelasi antara dua variabel berada pada tingkat hubungan yang sedang. Hal ini dapat terjadi karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi antar kedua variabel. Dimana semakin tinggi *toxic friendship* maka semakin rendah kesehatan mental dan sebaliknya. Semakin rendah *toxic friendship* maka semakin tinggi kesehatan mental. Dengan hal ini, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, hipotesis telah terbukti diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Semarang. Artinya, semakin tinggi *toxic friendship* maka semakin rendah kesehatan mental dan sebaliknya. Semakin rendah *toxic friendship* maka semakin tinggi kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). 濟無 *No Title No Title No Title*. 5(1), 1–23.
- Azwar, S. (2017). Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (II)*. Yogyakarta:

Pustaka Belajar (2 ed.).

- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Braz Dent J.*, *33*(1), 1–12.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). *Communnity Development Journal*, *5*(1), 1826–1831.
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2021). Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, *3*(2), 129–138. <https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1>
- Faris, R., Felmlee, D., & McMillan, C. (2020). With friends like these: Aggression from amity and equivalence. *American Journal of Sociology*, *126*(3), 673–713. <https://doi.org/10.1086/712972>
- Haliya, I., Ushuluddin, F., Humaniora, D. A. N., Islam, U., & Walisongo, N. (2023). *Toxic Friendship dalam Al- Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*.
- Huang, Y., Li, S., Lin, B., Ma, S., Guo, J., & Wang, C. (2022). Early Detection of College Students' Psychological Problems Based on Decision Tree Model. *Frontiers in Psychology*, *13*(August), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946998>
- Illango, P. U. P. (2018). Psychological well-being among college students. *Social Indicators Research*, *62*(April), 455–477.
- Keyes, C. L. (2006). *Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: is America's*

youth flourishing?. American journal of orthopsychiatry, 76(3), 395-402.

- Kurniawan, E. A. P. B. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan, 7(2)*, 1–11. <https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>
- Sigarlaki, M. A., & Nurvinkania, A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Sosial dengan Pengungkapan Diri dalam Hubungan Pertemanan. *Humanitas (Jurnal Psikologi), 6(3)*, 345–362. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v6i3.5807>
- Suharweny, M. (2022). *Hubungan Pertemanan (Friendship) Dan Kesehatan Mental pada Generasi Milenial yang Berstatus Mahasiswa*. 1–27.
- Yager, J. (2006). *Yager, J. (2006). When Friendship Hurst (Mengatasi Teman Berbahay & mengembang persahabatan yang menguntungkan)*. (A. Achyar, Penerj.) Jakarta: *Trans Media*.