

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I memuat uraian mengenai latar belakang masalah yang menjadi fokus penelitian, perumusan masalah beserta pertanyaan penelitian, penetapan tujuan penelitian, penjelasan manfaat yang diharapkan dari penelitian, serta gambaran struktur skripsi secara keseluruhan.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pertemanan pada remaja sangat penting, karena membantu memenuhi tugas-tugas perkembangan. Tugas perkembangan remaja salah satunya ialah membangun hubungan yang lebih dewasa bersama teman sebaya, seperti yang dikemukakan oleh Havighurst dalam (Yusuf & Nurihsan, 2016). Pertemanan adalah hubungan antara dua orang yang sering bersama, berinteraksi dalam berbagai situasi, dan saling mendukung secara emosional (Baron & Branscombe, 2012). Dalam kehidupan remaja, keberadaan teman memiliki peran penting dalam proses perkembangan sosial. Namun hubungan pertemanan tidak memiliki kualitas yang sama dan dapat dibedakan berdasarkan kedekatan, seperti teman, teman dekat, dan sahabat. Istilah teman di Indonesia mengandung arti luas yang merujuk pada sekelompok orang dengan tingkat kedekatan rendah (Robinson, 2016).

Teman dianggap sebagai orang yang kita kenal atau *acquittance* (Dewi & Minza, 2016). Hubungan ini tidak terlalu eksklusif dibandingkan dengan hubungan lain, karena orang hanya saling mengenal, tetapi tidak mempunyai informasi yang detail satu sama lain. Berbeda dengan teman dekat, yang saling merasa memiliki rasa sayang (Miller, 2015). Individu yang menjalin hubungan ini biasanya memiliki rasa saling percaya, menghormati, serta menghargai kesetiaan masing-masing. Teman dekat umumnya memiliki intensitas kedekatan pada tingkat menengah, sedangkan sahabat menunjukkan kedekatan yang lebih mendalam.

Pertemanan berdasarkan jenisnya terbagi dua, yaitu pertemanan sesama jenis dan pertemanan lawan jenis. Pertemanan pada laki-laki lebih sedikit memiliki teman dekat dibandingkan pertemanan perempuan yang memiliki lebih banyak teman dekat, saling terbuka dan saling mendukung (Dow & Wood dalam Santrock, 2011). Pertemanan diantara keduanya memiliki perbedaan, pada Perempuan

pertemanan melibatkan aktifitas mendengarkan satu sama lain dan bersimpati. Sedangkan pada laki-laki lebih banyak melibatkan aktifitas seperti melakukan olahraga, bermain game, dan aktifitas di luar ruangan (Santrock, 2011). Aktivitas yang dilakukan bersama teman, dapat berpengaruh pada kesejahteraan emosional dan memberikan kebahagiaan karena di dalamnya terdapat dukungan, bantuan, serta penghargaan (Navarro, 2015).

Kedekatan dalam hubungan pertemanan memiliki peranan penting dalam perkembangan psikologis remaja. Sullivan dalam (Santrock, 2003) percaya pada masa remaja kebutuhan akan kedekatan meningkat sehingga mendorong remaja untuk mencari teman atau sahabat dan ketika remaja gagal menjalin hubungan yang baik dengan temannya, maka remaja akan mengalami perasaan kesepian diikuti oleh penurunan harga diri. Pertemanan yang terjalin pada masa remaja juga berfungsi untuk mengajarkan nilai-nilai moral yang baru, mendukung mobilitas sosial, membantu dalam peran sosial dan tanggung jawab, serta adanya ketergantungan yang menguatkan antar individu (Nasution, 2018).

Penelitian lain menemukan bahwa menjalin pertemanan berpengaruh pada kebahagiaan seseorang (Fangidae & Antika, 2023). Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Sandjojo, 2017) yang mengemukakan bahwa karakteristik yang mencerminkan kebahagiaan remaja ialah keterhubungan, remaja akan merasakan kebahagiaan begitu terlibat dalam hubungan yang baik dengan orang terdekat seperti keluarga dan dalam pertemanan. Pertemanan yang positif tidak hanya membantu remaja merasa diterima, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kemampuan beradaptasi secara sosial (Gultom et al., 2024). Hubungan pertemanan yang sehat menjadi salah satu sumber dukungan emosional yang penting bagi perkembangan psikologis remaja. Namun, tidak semua hubungan pertemanan terjalin dengan sehat dan positif. Ketika dalam sebuah pertemanan terdapat pihak yang merasa tidak menjadi diri sendiri, merasa kurang nyaman, energi terkuras habis ketika bertemu, bahkan mendapat kekerasan verbal, hal tersebut dianggap *toxic relationship*.

Toxic relationship atau hubungan beracun merujuk pada pola hubungan yang merugikan, mengandung kontrol berlebihan, adanya manipulasi emosional yang dapat mengganggu perkembangan psikososial dan meningkatkan risiko masalah

kesehatan mental. Hubungan yang *toxic* rentan membuat penderita menjadi tidak produktif, terjadi gangguan mental, hingga memicu tekanan emosional yang dapat berdampak pada perilaku kekerasan (Sulastri et al., 2022). *Toxic relationship* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, yaitu pada hubungan keluarga (Sitepu, 2023), lingkungan pekerjaan (Kinasih, 2024), hubungan pertemanan (Fadhilla & Siregar, 2024), dan yang banyak diteliti yaitu pada hubungan romantis atau dalam hubungan berpacarana (Radde & Gunanwan, 2021, 2024). Maka dari itu penelitian ini akan berfokus pada *toxic relationship* dalam hubungan pertemanan pada remaja.

Remaja dapat terlibat dalam pertemanan yang sehat maupun yang tidak sehat, yakni hubungan yang hanya memberikan keuntungan pada satu pihak dan merugikan pihak lainnya (Amir et al., 2020). Bentuk pertemanan yang demikian berpotensi memicu terjadinya bullying, baik secara fisik, verbal langsung, nonverbal langsung, nonverbal tidak langsung, maupun melalui media daring atau *cyberbullying* (Zakiyah et al., 2017). *Toxic relationship* dalam pertemanan menggambarkan hubungan yang tidak sehat antara dua orang atau lebih, di mana salah satu atau kedua belah pihak melakukan tindakan yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, emosional, atau sosial.

Pada peserta didik, hubungan toxic dapat meliputi berbagai bentuk, seperti pelecehan verbal, pengendalian perilaku, ataupun manipulasi emosional yang dapat mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademis remaja, serta berpotensi berlanjut hingga masa dewasa (Muwakhidah et al., 2024). Dalam konteks pertemanan, hubungan ini sering ditandai dengan adanya manipulasi, pengabaian, pengendalian berlebihan, persaingan yang merugikan, dan kurangnya dukungan emosional yang saling membangun. Pertemanan yang beracun dapat menyebabkan perasaan tertekan, rendah diri, dan kecemasan, serta menghambat perkembangan pribadi kedua pihak yang terlibat (Wirayudha & Rani, 2017).

Pertemanan dapat memberikan dampak positif sekaligus negatif secara bersamaan. Sejalan dengan pendapat Coleman dalam (Setiadi, 2017) kualitas pertemanan dapat dilihat dari tingkat penerimaan diri yang tercermin melalui kedekatan hubungan antara dua orang atau lebih, di mana masing-masing pihak saling membuka diri dan terlibat dalam interaksi pertemanan yang berupa positif

dan negatif. Brandt dan Murphy dalam (Dalimunthe et al., 2024), relasi pertemanan mempunyai kualitas positif dan negatif. Kualitas relasi pertemanan positif disebut support yaitu sifat saling mendukung satu sama lain seperti intimacy, prosocial, behavior, dan selfesteem enhancement. Sedangkan kualitas relasi pertemanan negatif disebut conflict yaitu sesuatu yang merupakan sumber konflik diantara mereka diantaranya perselisihan dan kompetensi dalam hal negatif (Amir & Wajdi, 2020).

Hubungan pertemanan yang menghasilkan pengaruh negatif terdapat dalam beberapa situasi, contohnya situasi yang mempengaruhi psikis seseorang, istilah populer dari situasi tersebut adalah toxic friendship (Wee, 2021). Hubungan yang beracun menurut Serra adalah mereka yang mengatakan menjadi teman tapi tindakannya akan menimbulkan rasa sakit karena perilaku mereka bukanlah yang kita harapkan dalam sebuah hubungan (Kesuma, 2021). Menurut (White & Van Tieghem, 2015) seorang teman yang beracun adalah teman yang datang apabila sedang membutuhkan sesuatu saja, mengisolasi seseorang dari kawan-kawannya yang lain, selalu merasa iri, memfitnah orang lain demi menjadi eksklusivitas pertemanan dan gemar berkompetensi. Banyak arti dalam menafsirkan makna beracun dalam pertemanan, diantaranya sikap egois, cemburu, posesif bahkan juga perilaku-perilaku yang membuat individu stres, depresi dan gangguan mental lainnya (White & Van Tieghem, 2015). Dampak negatif dari hubungan pertemanan yang beracun tidak hanya berpengaruh pada kehidupan pribadi remaja, tetapi juga berdampak negatif pada kehidupan sosial remaja.

Penelitian terkait *toxic relationship* telah berkembang dalam berbagai konteks. Sebagian besar penelitian berfokus pada bentuk perilaku *toxic* yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa didik (Amir & Wajdi, 2020), serta dampak pertemanan negatif yang dapat memicu agresi fisik maupun non-fisik (Soekoto et al., 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa *toxic relationship* juga berkaitan dengan kecenderungan merusak harga diri dan menimbulkan masalah psikologis pada individu lain (Ibrahim, 2021). Selain itu, beberapa studi membahas dinamika psikologis yang terjadi dalam relasi tidak sehat (Prameswari & Nurchayati, 2021),

serta kaitannya dengan penerimaan diri (Nihayah et al., 2021) dan harga diri (self-esteem) individu (Savitri et al., 2022).

Selain itu, penelitian yang secara khusus membahas tentang strategi untuk mengatasi *toxic relationship*. Misalnya, (Sulastri et al., 2022) mengkaji cara-cara melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat, yang meliputi upaya meningkatkan kesadaran diri, membangun batasan personal, serta mencari dukungan sosial. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan *toxic relationship* tidak hanya perlu dikenali, tetapi juga ditangani melalui pendekatan psikologis yang tepat, termasuk intervensi dalam bentuk layanan bimbingan dan konseling. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akbar Tanjung dkk terkait peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi hubungan yang toxic didapatkan hasil bahwa peran guru BK dalam mengatasi perilaku *toxic relationship* alam pertemanan peserta didik dilakukan dengan cara melakukan pengamatan pada peserta didik, memberikan layanan BK kepada peserta didik, dan mengevaluasi hasil pemberian layanan (Tanjung et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 19 Bandung beberapa hubungan pertemanan yang di jalin oleh peserta didik disana mengarah pada hubungan pertemanan yang beracun, hal tersebut ditunjukan dengan adanya kasus remaja yang melakukan pelanggaran sekolah karena pengaruh dan paksaan dari temannya. Kondisi tersebut termasuk ke dalam salah satu perilaku toxic dimana seseorang mengajak pada hal-hal yang buruk, dan memaksa teman untuk melakukannya. Kasus lain yang peneliti temukan yaitu terdapat salah satu peserta didik yang menjadi bahan lelucon bagi teman yang lain. Selama melaksanakan P3K di sekolah tersebut, peneliti banyak menemukan gejala-gejala peserta didik yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan pertemanan, berdasarkan hasil observasi, dan juga pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah terkait hubungan sosial dan pertemanan yang terjadi pada peserta didik SMAN 19 Bandung.

Maka dari itu, upaya untuk mencegah terjadinya *toxic relationship* dalam pertemanan sangat penting dilakukan sebagai bagian dari dukungan terhadap perkembangan peserta didik. Upaya yang dapat dilakukan salah satunya dengan memberikan layanan bimbingan. Pada dasarnya bimbingan adalah bantuan yang

Imal Amalia, 2025

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI SOSIAL UNTUK MENCEGAH TOXIC RELATIONSHIP DALAM PERTEMANAN PADA PESERTA DIDIK SMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diberikan kepada individu atau kelompok, agar mereka dapat berkembang menjadi pribadi yang mandiri. Layanan bimbingan yang diberikan untuk mencegah terjadinya *toxic relationship* dalam pertemanan yaitu bimbingan pribadi sosial. Sejalan dengan tujuan dari bimbingan pribadi sosial itu sendiri yaitu untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi sosial (Yusuf & Nurihsan, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait *toxic relationship* dengan mengidentifikasi adanya *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik kelas X SMAN 19 Bandung serta menyusun layanan bimbingan pribadi-sosial sebagai upaya pencegahan *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik SMA dengan judul penelitian “Layanan Bimbingan Pribadi Sosial untuk Mencegah *toxic relationship* dalam Pertemanan pada Peserta Didik SMA”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Pada bagian latar belakang telah dipaparkan bahwa *toxic relationship* dalam hubungan pertemanan merupakan permasalahan yang kerap terjadi pada masa remaja. Kondisi ini memberikan dampak negatif bagi kehidupan pribadi maupun sosial remaja, sehingga diperlukan layanan yang bersifat preventif ataupun kuratif untuk mencegah timbulnya dampak yang lebih serius. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan, khususnya bimbingan pribadi-sosial. Seperti telah dijelaskan sebelumnya, perilaku *toxic relationship* dalam pertemanan dapat merugikan salah satu atau kedua pihak yang terlibat. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi berupa layanan bimbingan pribadi-sosial yang dapat membantu individu maupun lingkungan sosialnya dalam membangun relasi pertemanan yang sehat. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 19 Bandung berdasarkan aspek emosi, fisik, perilaku, dan komunikasi?

2. Bagaimana rumusan layanan bimbingan pribadi-sosial yang akan dilakukan untuk mencegah *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 19 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini secara umum adalah menghasilkan rumusan layanan bimbingan pribadi sosial untuk mencegah *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik SMA. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Memberikan gambaran gejala *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 19 Bandung berdasarkan aspek emosi, fisik, perilaku, dan komunikasi.
2. Menyusun rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial sebagai upaya pencegahan terhadap *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 19 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak terkait, diantaranya:

1. Manfaat teoritis
Hasil dari penelitian dapat membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai layanan bimbingan pribadi-sosial untuk mencegah *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik SMA.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Guru bimbingan dan Konseling
Memberikan informasi dan alat bantu berupa instrumen sederhana untuk mengidentifikasi gejala *toxic relationship* dalam pertemanan, serta rancangan layanan bimbingan pribadi-sosial sebagai upaya preventif yang dapat diterapkan di sekolah.
 - b. Bagi Peserta Didik

Membantu peserta didik mengenali tanda-tanda hubungan pertemanan yang tidak sehat sehingga mereka lebih mampu menjaga hubungan sosial yang positif.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup berbagai aspek yang berfokus pada *toxic relationship* dalam pertemanan pada peserta didik SMA subjek dalam penelitian yaitu peserta didik kelas X SMA Negeri 19 Bandung tahun ajaran 2024/2025. Fokus penelitian ini mengkaji gambaran umum *toxic relationship* dalam pertemanan yang dijadikan landasan dalam penyusunan rancangan pemberian layanan (RPL) bimbingan dan konseling pribadi sosial. Peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disajikan dalam google form dan disebarluaskan secara langsung kepada peserta didik untuk mengetahui gejala *toxic relationship* secara objektif. Penelitian ini dimulai pada bulan Februari sampai bulan Agustus dengan melewati tahapan persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan hasil.