



**Invention: Journal Research and Education Studies
Volume 5 Issue 2 July 2024**

The Invention: Journal Research and Education Studies is published three (3) times a year

(March, July and November)

Focus : Education Management, Education Policy, Education Technology, Education Psychology, Curriculum Development, Learning Strategies, Islamic Education, Elementary Education

LINK : <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jres>

Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Rahmad Fadhilla¹, Anggita Pratiwi Siregar²

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

² Universitas Dharmawangsa, Indonesia

ABSTRACT

Pertemanan memiliki peran penting dalam perkembangan remaja karena seringkali mereka menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya daripada keluarga. Interaksi yang positif dapat memberikan dukungan sosial dan pengalaman belajar sosial yang berharga. Namun, pertemanan yang toxic dapat menyebabkan dampak serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memahami fenomena kompleks ini. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara dengan tiga remaja berusia 13-16 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang toxic menimbulkan stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, perilaku merugikan diri, dan isolasi sosial. Orang tua, sekolah, dan komunitas memiliki peran krusial dalam mendukung remaja menghadapi tantangan ini. Dukungan holistik dari lingkungan sekitar dapat membantu remaja membangun hubungan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata Kunci

Pertemanan, Toxic Friendship, Remaja, Kesehatan Mental, Dukungan Sosial

Corresponding

Author: ✉

rahmadfadhilah2004@gmail.com

PENDAHULUAN

Lingkungan pertemanan memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan remaja karena seringkali mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman-teman sebaya daripada bersama keluarga. Interaksi yang positif dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan sosial yang penting, pengalaman belajar sosial yang berharga, serta membantu remaja mengasah identitas sosial mereka. Namun, penting untuk diingat bahwa pertemanan yang toxic atau tidak sehat dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan mental remaja, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memilih teman dengan bijak, memperhatikan kualitas hubungan mereka, dan memastikan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari lingkungan yang positif dan menyehatkan. Selain itu, orang tua

dan pengasuh juga berperan penting dalam membantu remaja mengelola dinamika sosial dan membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman mereka (Rusyidi, 2020).

Pertemanan yang toxic sering kali ditandai dengan perilaku manipulatif, seperti memanfaatkan rasa tidak aman remaja untuk kepentingan pribadi mereka. Selain itu, pengucilan sosial juga merupakan ciri umum di lingkungan pertemanan yang tidak sehat, di mana remaja dapat merasa terisolasi dan tidak diterima oleh kelompok. Remaja yang terjebak dalam hubungan pertemanan yang toxic mungkin merasa tekanan emosional untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan nilai atau keinginan mereka sendiri, menciptakan ketegangan internal yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengenali tanda-tanda pertemanan yang tidak sehat dan mencari dukungan dari orang dewasa atau teman-teman lain yang bisa membantu mereka mengatasi situasi tersebut dengan cara yang positif dan mendukung. Efek dari pertemanan yang toxic ini dapat sangat merugikan bagi kesehatan mental remaja. Remaja mungkin mengalami penurunan harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan masalah perilaku seperti kenakalan atau kecanduan zat-zat terlarang. Mereka dapat kehilangan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik karena terlalu mempertimbangkan keinginan dan pandangan teman-teman mereka yang toxic (Andini et al., 2023).

Pertemanan yang toxic dapat memiliki dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan mental remaja. Remaja yang terlibat dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat mungkin mengalami berbagai masalah seperti penurunan harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan masalah perilaku seperti kenakalan atau kecanduan zat-zat terlarang. Mereka dapat merasa terhimpit dan kehilangan rasa percaya diri karena terlalu mempertimbangkan keinginan dan pandangan teman-teman mereka yang toxic, daripada memprioritaskan nilai dan kebutuhan pribadi mereka sendiri.

Dalam lingkungan pertemanan yang toxic, remaja juga dapat mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang baik dan sehat, karena tekanan yang mereka terima dapat mempengaruhi pemikiran rasional dan logis mereka. Hal ini dapat menyebabkan mereka terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri atau bahkan mengabaikan aspek penting dalam kehidupan mereka seperti pendidikan, kesehatan, atau kegiatan positif lainnya. Akibatnya, dampak jangka panjang seperti penurunan prestasi akademik dan kesehatan fisik yang buruk juga bisa muncul.

Selain itu, pertemanan yang toxic bisa membuat remaja merasa terisolasi dan kehilangan dukungan emosional yang penting. Mereka mungkin merasa

kesulitan untuk berbicara tentang masalah mereka kepada orang lain karena takut dihakimi atau ditolak. Rasa isolasi ini dapat memperparah masalah mental yang sudah ada dan menghalangi remaja untuk mencari bantuan yang mereka butuhkan.

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menyadari tanda-tanda pertemanan yang tidak sehat dan untuk mencari dukungan dari orang dewasa yang dapat membantu mereka mengelola dan mengatasi hubungan yang toxic. Pembicaraan terbuka dan mendapatkan bimbingan dari sumber yang tepat dapat membantu remaja membangun hubungan yang lebih sehat dan memprioritaskan kesejahteraan mereka sendiri dalam lingkungan sosial mereka. Orang tua, guru, dan konselor harus aktif dalam memberikan pendidikan tentang hubungan sehat dan menyediakan ruang aman bagi remaja untuk berbicara tentang pengalaman mereka.

Pendidikan tentang keterampilan sosial, seperti cara mengatakan "tidak" dan menetapkan batasan yang sehat, sangat penting. Program-program di sekolah yang fokus pada pengembangan emosional dan sosial juga dapat berperan penting dalam membekali remaja dengan alat yang mereka butuhkan untuk mengidentifikasi dan menghindari pertemanan yang toxic. Dengan dukungan yang tepat dari lingkungan sekitar mereka, remaja dapat belajar untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang mendukung dan positif, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Riskinanti & Ario Buntaran, 2017).

Penting bagi orang tua dan pengasuh remaja untuk mengenali tanda-tanda pertemanan yang toxic dan memberikan dukungan serta bimbingan yang tepat. Orang tua dan pengasuh dapat membantu remaja dengan mengajarkan mereka cara membangun hubungan yang sehat dan positif, menghargai diri sendiri, dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan dari teman sebaya. Orang tua dapat memperkenalkan konsep penting seperti komunikasi yang efektif, empati, dan resolusi konflik, sehingga remaja memiliki landasan yang kuat untuk membangun hubungan yang saling mendukung dan positif.

Selain peran keluarga, sekolah dan komunitas juga memiliki tanggung jawab penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja. Sekolah dapat mengimplementasikan program pendidikan sosial dan emosional yang membantu remaja mengenali dan mengatasi dinamika pertemanan yang tidak sehat. Program-program ini bisa mencakup kegiatan seperti lokakarya, diskusi kelompok, dan simulasi yang mengajarkan keterampilan interpersonal dan cara menangani situasi sulit dengan bijak. Guru

dan konselor sekolah juga dapat memberikan bimbingan dan dukungan individu bagi siswa yang menghadapi masalah pertemanan.

Komunitas juga dapat berkontribusi dengan menyediakan ruang dan kegiatan positif yang memungkinkan remaja untuk berinteraksi dalam lingkungan yang aman dan mendukung. Pusat komunitas, klub remaja, dan organisasi non-profit dapat menyelenggarakan acara dan program yang mempromosikan nilai-nilai positif, seperti kerja sama, solidaritas, dan rasa saling menghormati. Kegiatan ini tidak hanya memberikan alternatif yang sehat untuk menghabiskan waktu luang, tetapi juga membantu remaja membangun jaringan sosial yang positif di luar lingkungan sekolah.

Dengan kolaborasi antara orang tua, pengasuh, sekolah, dan komunitas, remaja dapat menerima dukungan holistik yang diperlukan untuk mengatasi pertemanan yang toxic. Kolaborasi ini menciptakan sistem dukungan yang terintegrasi di mana semua pihak bekerja sama untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial remaja. Dalam lingkungan yang mendukung ini, remaja akan lebih mampu mengembangkan identitas diri yang kuat, menghargai diri mereka sendiri, dan membuat keputusan yang baik dalam hubungan sosial mereka.

Dukungan yang konsisten dan komprehensif ini akan membantu remaja tumbuh dan berkembang secara positif, serta membentuk hubungan yang sehat dan bermakna. Melalui pendidikan, dukungan emosional, dan peluang untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat, remaja dapat belajar untuk mengenali dan menghindari pertemanan yang toxic. Mereka akan lebih siap untuk menghadapi tantangan sosial dan membangun hubungan yang memperkaya kehidupan mereka, baik sekarang maupun di masa depan. (Fatmawati et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang dipilih berdasarkan pemikiran bahwa kesesuaian dengan fokus penelitian merupakan aspek yang sangat penting. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami fenomena yang kompleks dalam konteks tertentu, memungkinkan peneliti menggali informasi yang kaya dan mendalam. Peran subjek penelitian menjadi krusial karena data yang diamati oleh peneliti berasal dari interaksi langsung dengan tiga remaja berusia 13-16 tahun. Untuk memperoleh data yang akurat dan relevan, peneliti menggunakan dua teknik utama, yaitu observasi dan wawancara. Observasi melibatkan pengamatan langsung terhadap subjek penelitian dalam lingkungan alami mereka, memungkinkan peneliti mencatat perilaku dan interaksi yang terjadi secara

spontan. Sementara itu, wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi langsung dari subjek mengenai pengalaman, pandangan, dan persepsi mereka, memberikan kesempatan bagi subjek untuk mengungkapkan pemikiran mereka secara lebih mendalam dan terperinci. Dengan demikian, pendekatan kualitatif deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini sangat sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang fokus pada pemahaman mendalam terhadap perilaku dan pandangan remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini mengungkapkan bahwa lingkungan pertemanan yang toxic memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja usia 13-16 tahun. Lingkungan pertemanan yang toxic, ditandai dengan perilaku negatif seperti manipulasi, pengucilan, intimidasi, dan tindakan merugikan lainnya, dapat sangat merugikan perkembangan mental dan emosional remaja. Stres dan kecemasan adalah dampak pertama yang sering dialami oleh remaja dalam lingkungan seperti ini. Interaksi yang penuh tekanan dan perilaku bullying dari teman sebaya dapat membuat remaja merasa cemas dan tertekan. Seorang responden mengungkapkan bahwa ia selalu merasa cemas di sekitar teman-temannya yang sering mengejek dan memermalukannya di depan umum. Stres berkepanjangan ini mengganggu kesejahteraan mental remaja, menghambat kemampuan mereka untuk fokus pada tugas akademik dan kegiatan lainnya.

Depresi merupakan dampak berikutnya yang muncul akibat lingkungan pertemanan toxic. Perasaan tidak dihargai, diabaikan, atau dijadikan target ejekan oleh teman sebaya membuat remaja merasa putus asa dan tidak berharga. Salah satu responden merasa sangat sedih dan kehilangan semangat setelah menerima kritik terus-menerus dari teman-temannya. Depresi ini berdampak buruk pada kehidupan sehari-hari remaja, termasuk penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan bahkan pemikiran untuk menyakiti diri sendiri. Selain itu, lingkungan pertemanan toxic merusak rasa percaya diri remaja. Ketika remaja menerima kritik negatif dan ejekan secara terus-menerus, mereka mulai meragukan kemampuan dan nilai diri mereka. Seorang remaja mengungkapkan bahwa teman-temannya selalu mengatakan bahwa ia tidak akan pernah berhasil dalam hidup, sehingga membuatnya merasa sangat tidak berharga.

Beberapa remaja dalam lingkungan pertemanan toxic mulai terlibat dalam perilaku merusak diri sebagai cara untuk mengatasi stres dan tekanan yang mereka rasakan. Perilaku ini termasuk penggunaan zat-zat terlarang,

penyalahgunaan alkohol, atau perilaku berisiko lainnya. Seorang responden mengaku mulai merokok dan minum alkohol untuk merasa lebih baik setelah dianiaya oleh teman-temannya. Perilaku ini tidak hanya membahayakan kesehatan fisik remaja, tetapi juga memperburuk kondisi mental mereka dalam jangka panjang. Lingkungan pertemanan toxic juga mendorong remaja untuk mengisolasi diri dari interaksi sosial lainnya. Rasa takut akan penolakan dan ejekan membuat remaja enggan berinteraksi dengan orang lain dan mencari hubungan yang lebih sehat. Seorang remaja menyatakan bahwa ia lebih suka menghabiskan waktu sendiri di rumah daripada bertemu dengan teman-teman yang selalu membuatnya merasa buruk. Isolasi sosial ini menyebabkan remaja kehilangan dukungan sosial yang penting untuk perkembangan mental dan emosional mereka.

Secara keseluruhan, lingkungan pertemanan yang toxic memiliki dampak yang merugikan terhadap kesehatan mental remaja. Stres, kecemasan, depresi, rendahnya rasa percaya diri, perilaku merusak diri, dan isolasi sosial adalah beberapa dampak negatif yang timbul dari interaksi dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan holistik dan terpadu yang melibatkan orang tua, sekolah, dan komunitas. Dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung sangat penting untuk menciptakan kondisi yang mendukung perkembangan positif dan kesehatan mental remaja.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang toxic memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja usia 13-16 tahun. Lingkungan semacam ini sering ditandai oleh perilaku negatif seperti bullying, pengucilan, dan manipulasi, yang dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Dalam sebuah studi melibatkan kelompok usia ini, banyak remaja mengungkapkan bahwa interaksi dengan teman yang toxic membuat mereka merasa tertekan dan cemas. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang tidak sehat dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental pada remaja. Misalnya, bullying di sekolah telah terbukti meningkatkan tingkat depresi, kecemasan, dan bahkan risiko bunuh diri di kalangan remaja.

Dampak dari lingkungan pertemanan yang toxic tidak hanya memengaruhi masalah emosional, tetapi juga perilaku remaja secara keseluruhan. Remaja dalam lingkungan ini mungkin mengalami penurunan harga diri, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta masalah perilaku seperti konsumsi zat terlarang atau kenakalan remaja. Orang tua, pengasuh, serta sekolah memainkan peran penting dalam mencegah

dan mengatasi dampak negatif ini. Memberikan dukungan emosional, membimbing remaja dalam memilih teman sebaya yang positif, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya hubungan yang sehat dapat membantu mengurangi risiko kesehatan mental pada remaja. Secara keseluruhan, memahami dan mengatasi lingkungan pertemanan yang toxic merupakan langkah krusial dalam melindungi kesehatan mental remaja. Dengan mengambil tindakan yang tepat, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan positif bagi remaja, serta mengurangi risiko terjadinya masalah kesehatan mental yang serius di masa depan (Sigarlaki & Nurvinkania, 2022).

Selain itu, dampak lain dari lingkungan pertemanan toxic adalah terjadinya depresi pada remaja. Rasa tidak dihargai dan diabaikan oleh teman sebaya dapat membuat remaja merasa putus asa dan tidak berharga. Penelitian telah menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami depresi yang signifikan akibat pengucilan dan ejekan yang terus-menerus dari teman-teman mereka. Studi ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perasaan tidak diterima dalam lingkungan sosial dapat berkontribusi pada perkembangan depresi pada remaja. Remaja yang mengalami bullying atau pengucilan di sekolah cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gejala depresi yang serius.

Depresi pada remaja bukan hanya masalah emosional yang serius, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Remaja dengan depresi mungkin mengalami penurunan motivasi dalam pelajaran sekolah (Rinaldi, 2023), kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta penurunan partisipasi dalam aktivitas sosial dan ekstrakurikuler. Upaya pencegahan dan intervensi diperlukan untuk mengurangi dampak negatif dari lingkungan pertemanan yang toxic terhadap kesehatan mental remaja. Orang tua, pengasuh, serta sekolah dapat berperan dalam mendukung remaja untuk mengembangkan keterampilan sosial yang positif, membangun rasa percaya diri, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya hubungan yang sehat. Dengan demikian, kita dapat membantu remaja mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungan pertemanan yang mungkin berpotensi merugikan bagi kesehatan mental mereka. Secara keseluruhan, pemahaman tentang dampak lingkungan pertemanan toxic terhadap depresi pada remaja memberikan wawasan penting bagi upaya pencegahan dan intervensi di tingkat personal, keluarga, serta masyarakat. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan mental positif, kita dapat membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang secara optimal (Aprilia et al., 2023).

Pola asuh yang otoriter dan kurangnya dukungan emosional dari orang tua juga dapat memperburuk dampak lingkungan pertemanan toxic pada kesehatan mental remaja. Remaja yang tidak mendapatkan perhatian yang cukup di rumah cenderung mencari pengakuan dan kebersamaan dari teman sebaya, bahkan jika itu berarti berada dalam lingkungan yang tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang otoriter, di mana orang tua terlalu mengontrol dan kurang memberikan dukungan emosional, dapat mempengaruhi cara remaja berinteraksi dengan teman sebayanya (Ningrum, 2023).

Studi juga menegaskan bahwa dukungan emosional yang konsisten dari orang tua berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan sosial yang sehat dan mengatasi tekanan dari lingkungan pertemanan yang toxic (Iyut irsan, 2023). Orang tua yang memberikan dukungan emosional yang memadai dapat membantu remaja untuk membangun rasa percaya diri dan kemandirian dalam membuat keputusan yang baik terkait pergaulan sosialnya. Dengan komunikasi yang terbuka dan sikap yang suportif, orang tua dapat menciptakan iklim yang aman dan mendukung, di mana remaja merasa dihargai dan dimengerti.

Dengan demikian, pemahaman orang tua tentang pentingnya memberikan dukungan emosional yang positif kepada remaja mereka menjadi kunci dalam melindungi mereka dari dampak negatif lingkungan pertemanan yang toxic. Hal ini tidak hanya membantu dalam membangun hubungan yang sehat antara orang tua dan anak, tetapi juga dalam membentuk fondasi yang kuat bagi perkembangan sosial dan emosional remaja di masa mendatang. Orang tua yang terlibat aktif dalam kehidupan sosial dan emosional anak mereka dapat mengurangi risiko remaja terjebak dalam lingkungan pertemanan yang merugikan dan mendukung mereka untuk mengembangkan keterampilan interpersonal yang positif serta kemampuan untuk mengatasi konflik secara konstruktif.

Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak menyediakan dukungan yang cukup juga dapat memperburuk dampak lingkungan pertemanan toxic. Ketika sekolah gagal menangani perilaku bullying dan tidak memberikan lingkungan yang aman bagi remaja, hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan akademik yang lebih besar. Studi menunjukkan bahwa sekolah yang tidak responsif terhadap masalah bullying dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Penelitian ini menyoroti pentingnya peran sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana remaja dapat merasa dihargai dan terlindungi dari tekanan sosial yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka (Safaat, 2023).

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan responsivitas sekolah terhadap masalah bullying dan mempromosikan lingkungan yang inklusif dan aman dapat membantu mengurangi risiko terjadinya lingkungan pertemanan toxic di antara remaja. Langkah-langkah ini tidak hanya melindungi kesehatan mental remaja, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi perkembangan sosial dan akademik mereka. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam memberikan pendidikan tentang pentingnya menghormati perbedaan dan mengatasi konflik secara konstruktif, sehingga menciptakan atmosfer yang mendukung bagi semua siswa untuk tumbuh dan berkembang secara positif.

Dalam konteks ini, peran orang tua, sekolah, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif dan kesehatan mental remaja. Kolaborasi yang efektif antara orang tua dan sekolah dalam mengatasi tekanan sosial dari lingkungan pertemanan toxic dapat signifikan mengurangi risiko masalah kesehatan mental pada remaja. Orang tua berperan sebagai garda terdepan dalam memberikan dukungan emosional, mengajarkan keterampilan sosial, dan membantu remaja mengidentifikasi serta menavigasi lingkungan sosial yang sehat.

Sekolah juga memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif. Responsivitas sekolah terhadap masalah bullying dan perilaku negatif lainnya tidak hanya melindungi remaja dari tekanan sosial yang merugikan, tetapi juga memberikan dukungan yang diperlukan untuk perkembangan sosial dan emosional mereka. Langkah-langkah seperti program anti-bullying, konseling sekolah yang tersedia, dan promosi nilai-nilai positif dapat membantu membangun lingkungan sekolah yang mendukung untuk semua siswa.

Selain itu, dukungan dari komunitas juga penting dalam memberikan sumber daya tambahan bagi remaja. Komunitas dapat menyediakan ruang aman untuk remaja berinteraksi, berpartisipasi dalam kegiatan positif, dan mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Melalui program mentoring, kegiatan sosial, atau klub remaja, komunitas dapat membantu memperkuat rasa kepemilikan dan meningkatkan keterlibatan positif remaja dalam aktivitas yang membangun.

Kolaborasi yang kokoh antara orang tua, sekolah, dan komunitas membentuk jaringan dukungan yang komprehensif untuk remaja dalam menghadapi tekanan dari lingkungan pertemanan yang toxic. Dengan cara ini, mereka dapat lebih mampu mengembangkan keterampilan sosial yang positif, meningkatkan rasa percaya diri, dan menghadapi tantangan sosial dengan

lebih baik, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental dan perkembangan mereka secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan dampak yang signifikan dari lingkungan pertemanan yang toxic terhadap kesehatan mental remaja usia 13-16 tahun. Lingkungan semacam ini ditandai oleh perilaku negatif seperti bullying, pengucilan, dan manipulasi, yang secara konsisten meningkatkan tingkat stres dan kecemasan pada remaja. Interaksi dengan teman yang menekan dan perilaku yang merendahkan diri membuat remaja sering merasa cemas dan tertekan. Depresi juga merupakan hasil umum dari lingkungan pertemanan yang toxic ini. Perasaan tidak dihargai, diejek, atau diisolasi oleh teman sebaya dapat membuat remaja merasa putus asa dan tidak berharga. Depresi ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional remaja, tetapi juga memengaruhi kinerja akademik dan partisipasi dalam kegiatan sosial.

Rendahnya rasa percaya diri adalah dampak lain yang signifikan. Kritik dan ejekan yang berulang dari teman-teman dapat merusak harga diri remaja, membuat mereka meragukan kemampuan dan nilai diri mereka sendiri. Ini menghambat kemampuan mereka untuk berkembang secara positif dalam berbagai aspek kehidupan. Beberapa remaja dalam lingkungan pertemanan yang toxic mulai terlibat dalam perilaku merusak diri seperti penggunaan zat terlarang atau alkohol sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan tekanan yang mereka hadapi. Hal ini tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik remaja, tetapi juga memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Isolasi sosial juga menjadi hasil dari lingkungan pertemanan yang tidak sehat ini. Rasa takut akan penolakan dan ejekan menyebabkan beberapa remaja menghindari interaksi sosial dan memilih untuk menghabiskan waktu sendiri. Ini mengurangi dukungan sosial yang penting bagi perkembangan kesehatan mental mereka. Pembahasan dari penelitian ini menyoroti bahwa faktor-faktor seperti pola asuh otoriter, kurangnya dukungan emosional dari orang tua, dan responsivitas rendah dari sekolah terhadap masalah bullying dapat memperburuk dampak negatif lingkungan pertemanan yang toxic. Kolaborasi antara orang tua, sekolah, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan melindungi remaja dari risiko masalah kesehatan mental yang serius. Secara keseluruhan, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memahami bagaimana lingkungan pertemanan dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja. Langkah-langkah untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif lingkungan yang toxic ini, serta upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan positif,

menjadi krusial dalam mendukung kesehatan mental remaja secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, T. M., Alifatin, A., & Kurniawati, D. (2023). Peran Orangtua dalam Pengenalan Perilaku Kesehatan Reproduksi dalam Perkembangan Remaja. *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(2), 199–213. <https://doi.org/10.21274/martabat.2022.6.2.199-213>
- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>
- Fatmawati, S., Lestari, W. M., & Salsabila, S. F. (2024). PERAN KONSELING KELUARGA DALAM MENGATASI KENAKALAN REMAJA. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2248. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10265>
- Iyut irsan. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Kesehatan Mental Remaja Di Desa Lambunu Kecamatan Bolano Lambunu. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(02), 72–81. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v4i02.2463>
- Ningrum, R. I. (2023). HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 4(3), 197–203. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v4i3.160>
- Rinaldi, K. (2023). Kolaborasi Siswa Dan Sekolah Dalam Upaya Pengendalian Kenakalan Remaja. *Al-Ijtimā: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 53–65. <https://doi.org/10.53515/aijpkm.v4i1.78>
- Riskinanti, K., & Ario Buntaran, F. A. (2017). PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERUNDUNGAN (BULLYING) PADA SISWA SMP YADIKA 11 BEKASI. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(2).
- Rusyidi, B. (2020). MEMAHAMI CYBERBULLYING DI KALANGAN REMAJA. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 100. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29118>
- Safaat, R. A. (2023). Tindakan Bullying di Lingkungan Sekolah yang Dilakukan Para Remaja. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(2), 97–100. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i2.13>
- 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>