

HUBUNGAN ANTARA PENGALAMAN *TOXIC FRIENDSHIP* DENGAN STRES PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA UNIVERSITAS DIPONEGORO

Tasya Tiffani Winda ¹, Fika Nadia Tirta Maharani ¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: tasyatiffani24@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah salah satu dampak psikologis yang sering muncul dalam dinamika hubungan interpersonal, termasuk dalam lingkungan pertemanan. Pengalaman *toxic friendship* diduga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres pada mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 154 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala pengalaman *toxic friendship* (22 aitem; $\alpha=0,913$) dan skala *Perceived Stress Scale/PPS-10* (6 aitem; $\alpha=0,778$). Data analisis menggunakan analisis regresi sederhana, yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres pada mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro, dengan nilai korelasi yaitu 0,451 dan $p=0,001$. Kontribusi pengalaman *toxic friendship* sebesar 20,3% terhadap stres ($R^2=0,203$; $F=38,82$; $p < 0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengalaman *toxic friendship*, semakin tinggi pula tingkat stres. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan konseling dan edukasi mengenai hubungan pertemanan yang sehat sebagai upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: pengalaman *toxic friendship*; stres; mahasiswa

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPERIENCE OF TOXIC FRIENDSHIP
AND STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS
AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Tasya Tiffani Winda ¹, Fika Nadia Tirta Maharani ¹

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: tasyatiffani24@gmail.com

ABSTRACT

Stress is one of the psychological consequences that commonly arises from interpersonal relationship dynamics, including friendships. Experiences of toxic friendship are presumed to have a significant influence on stress among university students. This study aimed to examine the relationship between experiences of toxic friendship and stress among undergraduate students at Diponegoro University. The participants consisted of 154 undergraduate students. The instruments used were the Toxic Friendship Experience Scale (22 items; $\alpha = 0.913$) and the Perceived Stress Scale (PSS-10) (6 items; $\alpha = 0.778$). Data were analyzed using simple linear regression analysis. The results revealed a significant positive relationship between experiences of toxic friendship and stress among undergraduate students at Diponegoro University ($r = 0.451$, $p = 0.001$). Experiences of toxic friendship accounted for 20.3% of the variance in stress ($R^2 = 0.203$, $F = 38.82$, $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of toxic friendship experiences are associated with higher levels of stress. The findings are expected to serve as a basis for developing counseling services and educational programs promoting healthy friendships as an effort to support university students' mental health.

Keywords: experiences of toxic friendship; stress; undergraduate students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Data yang diperoleh dari National Institute of Mental Health (2022), menunjukkan bahwa sekitar 36,2% dari kelompok usia 18 hingga 25 tahun mengalami masalah kesehatan mental, yang dimana merupakan fase yang sangat penting dalam pertumbuhan psikososial seseorang. Pada tahap ini, beragam tekanan yang berasal dari sisi akademik, sosial, dan emosional dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan mental, khususnya stres, yang memberikan dampak yang besar terhadap kualitas hidup dan pencapaian akademik. Penelitian sistematis oleh Alsarrani dkk. (2022) menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode krusial yang menjadi fondasi bagi kesehatan mental di masa dewasa. Oleh karena itu, ketika individu memasuki jenjang pendidikan tinggi sebagai dewasa awal, lembaga perguruan tinggi perlu memberikan perhatian khusus. Hal ini disebabkan karena kelompok usia ini memiliki kerentanan yang telah terbentuk sejak masa remaja.

Kementerian Kesehatan RI (dalam Putri dkk., 2025) menyatakan bahwa sebanyak 6,1% dari penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas telah mengalami gangguan kesehatan mental, yang mana manifestasi

klinisnya sering kali diawali dengan munculnya gejala emosional, seperti stres. Hakim dkk. (2024) mencatat bahwa individu mengalami tingkat stres yang bervariasi, yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan lingkungan, konflik, dan teguran. Keadaan ini memerlukan perhatian yang mendalam karena pengaruhnya terhadap pencapaian akademis dan kesejahteraan mental mahasiswa yang mungkin berlanjut hingga usia dewasa.

Cohen dkk. (1983) menyatakan bahwa stres didefinisikan sebagai tingkat di mana seseorang menganggap kehidupannya tidak menentu, sulit untuk dikendalikan, dan membebani. Pada situasi seperti ini, stres muncul ketika seseorang merasa tuntutan dari lingkungannya melampaui kemampuan mereka untuk mengendalikan dan mengelola keadaan. Stres dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, gangguan daya ingat, dan pikiran negatif yang berulang. Stres emosional juga ditandai dengan kecemasan, kemarahan, kesulitan mengendalikan diri, dan penurunan motivasi. Pada tingkat perilaku, stres dapat dilihat melalui kecenderungan untuk menunda pekerjaan, menghindari interaksi sosial, dan tidak melakukan tugas sehari-hari dengan efektif. Stres dapat menunjukkan dirinya secara fisik dalam bentuk sakit kepala, kelelahan, masalah tidur, dan masalah pencernaan. Seperti yang diungkapkan oleh Alsarrani dkk. (2022) menyatakan bahwa masalah kesehatan mental seperti stres yang tidak ditangani, dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih parah.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan stres pada mahasiswa adalah pengalaman *toxic friendship*. Menurut Yager (2006), terdapat istilah yang dikenal sebagai pertemanan tidak sehat (*toxic friendship*), yaitu sejenis hubungan pertemanan yang bersifat negatif, merugikan, atau tidak sehat, dan dapat membawa dampak merugikan bagi salah satu pihak. Hubungan ini ditandai oleh tindakan seperti pengkhianatan, manipulasi, kecemburuan, atau berkurangnya dukungan emosional. Oleh karena itu, pengalaman *toxic friendship* dapat mengganggu kesehatan mental dan menimbulkan stres bagi individu yang mengalaminya.

Hubungan pertemanan dapat menurunkan kualitas interaksi dan menyebabkan rasa kesepian serta ketidakpuasan sosial jika perselisihan mendominasi dan tidak terdapat dukungan yang konstruktif. Pada kondisi tersebut, *toxic friendship* dapat dipandang sebagai tipe pertemanan yang berkualitas rendah, yang dicirikan oleh interaksi yang negatif, adanya ketidakseimbangan dalam hubungan, serta minimnya kehangatan dan dukungan, yang dapat memberikan dampak buruk bagi aspek psikologis dan emosional para mahasiswa. Berbeda dengan konflik yang umum muncul dalam hubungan yang sehat, *toxic friendship* bersifat terus-menerus, tidak seimbang, dan selalu memberikan efek negatif (Sejati dkk., 2023). Individu yang terjebak dalam *toxic friendship* sering kali mengalami kebingungan, kehilangan dukungan, atau bahkan merasa terasing dari komunitasnya. Hal ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Fadhilla & Siregar, 2024).

Penelitian menunjukkan ada hubungan antara *toxic friendship* dengan stres di kalangan mahasiswa. Rachmanie & Swasti (2022) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas pertemanan dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa ($\beta = -0,1114$, $p < 0,001$). Fadhillah & Siregar (2024) dalam studinya menunjukkan bahwa hubungan *toxic friendship* secara terus-menerus berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan rasa percaya diri. Efek dari pengalaman pertemanan yang buruk ini tidak hanya memengaruhi kesehatan emosional, tetapi juga menyebabkan penurunan prestasi akademik dan mengganggu konsentrasi belajar.

Menurut Arnett (2004), *emerging adults* (18-25 tahun) merupakan tahap perkembangan psikososial yang unik dan rumit, yang ditandai oleh lima karakteristik utama, yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focused*, *feeling in between*, dan *possibilities*. Lima ciri ini saling terhubung dan menciptakan pengalaman kehidupan yang unik bagi mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Nice & Joseph (2023) menyatakan bahwa ketidakstabilan dan pencarian identitas, yang merupakan dua ciri utama masa dewasa awal, sangat penting dalam kehidupan seorang mahasiswa. Pencarian identitas mendorong mahasiswa untuk menjelajahi berbagai peran sosial, seperti membangun hubungan baru. Namun, ketidakpastian emosional dan sosial membuat mereka lebih rentan terhadap konflik dan interaksi yang kurang sehat. Selain itu, perkembangan neurobiologis pada tahap awal dewasa belum sepenuhnya

matang, terutama di bagian korteks prefrontal yang memiliki peranan penting dalam pengaturan emosi dan proses pengambilan keputusan (Silvers, 2022). Kondisi ini membuat mahasiswa lebih mudah dipengaruhi oleh faktor sosial dan emosional dari lingkungan mereka, termasuk hubungan pertemanan yang dapat meningkatkan terjadinya *toxic friendship*.

Kerentanan ini diperkuat oleh sejumlah faktor kontekstual. Pertama, periode peralihan dari SMA ke universitas meningkatkan kemungkinan terjadinya *toxic friendship*, karena mahasiswa kehilangan jaringan sosial lama dan perlu segera menjalin hubungan baru. Situasi tertekan ini membuat mereka lebih mudah menerima risiko stresor sosial yang tinggi oleh Alsubaie dkk. (2019), dan diperkuat oleh pencarian jati diri dan ketidakpastian pada fase awal dewasa (Nice & Joseph, 2023). Kedua, budaya kolektif di Indonesia yang menyoroti pentingnya keharmonisan sosial dan solidaritas antarkelompok menciptakan dinamika yang unik. Mahasiswa cenderung menghindari konflik terbuka dan memilih mempertahankan hubungan pertemanan meskipun merugikan, sehingga norma sosial ini meningkatkan kemungkinan munculnya masalah kesehatan mental dan memperkuat hubungan *toxic friendship* (Sejati dkk., 2023). Sistem pembelajaran yang mengutamakan kerja kelompok turut mendorong mahasiswa untuk tetap menjalin hubungan yang sebenarnya merugikan (Sejati dkk., 2023). Ketiga, situasi ini semakin kompleks akibat perkembangan media sosial, yang memungkinkan hubungan tetap terhubung secara terus-menerus dan memperpanjang perselisihan, mulai

dari komentar yang sinis, perundungan tidak langsung, hingga persaingan pengakuan sosial melalui "*likes*" dan komentar (Rusyidi, 2020). Fadhillah & Siregar (2024) menegaskan bahwa tindakan manipulasi semacam ini merupakan karakteristik pertemanan tidak sehat yang secara perlahan menimbulkan stres berkepanjangan hingga akhirnya merusak kesejahteraan mental korban ketika dampaknya sudah menumpuk.

Faktor-faktor individu seperti sifat, tingkat ketahanan, serta dukungan dari orang tua juga berperan dalam sejauh mana pengaruh pengalaman *toxic friendship* terhadap stres. Alkhawaldeh dkk. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *problem solving* yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat rendah. Alsubaie dkk. (2019) menjelaskan bahwa meskipun pengaruh teman sebaya sering kali lebih kuat dalam kehidupan sosial mahasiswa, dukungan dari keluarga tetap dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan. Schwartz dkk. (2021) mengungkapkan bahwa *toxic friendship* yang ditandai dengan *maladaptive interpersonal behaviors* dapat menghalangi kemampuan individu dalam mengatur emosi, terutama ketika mahasiswa kesulitan mengelola perasaan yang muncul akibat perilaku tidak layak dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya menjadikan hubungan pertemanan semakin tidak sehat.

Lingkungan akademik di perguruan tinggi memperparah pengaruh *toxic friendship* pada mahasiswa. Menurut Julika dan Setiyawati (dalam Rahimah dkk., 2022), mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tantangan

akademik, tetapi juga harus menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti dalam interaksi pertemanan. Ketika hubungan yang terjalin bersifat toksik, beban tersebut semakin menekan dan mengganggu kesejahteraan mental (Rahimah dkk., 2022). Siklus ini berisiko karena masalah akademik dapat menimbulkan stres, dan stres yang tinggi dapat lebih lanjut mengganggu prestasi akademik. Dampak dari pengalaman *toxic friendship* tidak hanya dirasakan selama masa kuliah, tetapi juga dapat berlanjut dalam perkembangan di masa mendatang (Verizka & Kertamuda, dalam Rahimah dkk., 2022). Alsubaie dkk. (2019) menyebutkan bahwa pengalaman hubungan yang menyakitkan pada awal dewasa dapat memicu gejala depresi dan penurunan fungsi psikologis serta sosial, sementara Fadhillah & Siregar (2024) mengungkapkan bahwa *toxic friendship* juga berdampak pada penurunan harga diri, kesulitan membangun hubungan interpersonal secara sehat, serta perilaku merusak diri. Oleh karena itu, langkah pencegahan yang diambil sejak awal sangat penting agar dampak negatifnya tidak menjadi permanen (Schwartz dkk., 2021).

Universitas Diponegoro, sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi yang terkemuka, memiliki banyak mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya. Keragaman ini dapat memperluas pengalaman, tetapi juga berpotensi menyebabkan konflik dan kesalahpahaman yang bisa berkembang menjadi *toxic friendship* (Sejati dkk., 2023). Prestasi akademik yang bersaing sering kali memperburuk keadaan ini, seperti melalui tugas maupun ujian (Alkhawaldeh dkk., 2023).

Oleh karena itu, penelitian tentang keterkaitan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres di lingkungan Universitas Diponegoro menjadi sangat relevan dan signifikan.

Berbagai istilah seperti *relational victimization*, *verbal victimization*, dan *controlling behavior* sering kali menghalangi kemampuan untuk menggeneralisasi temuan penelitian, meskipun banyak penelitian membahas hubungan antara kualitas pertemanan dan kesehatan mental (Dryburgh dkk., 2025). Beberapa penelitian masih terdapat lebih fokus pada remaja dibandingkan mahasiswa yang menghadapi transisi hidup yang lebih kompleks (Alsarrani dkk., 2022; Fadhilla & Siregar, 2024). Dengan mempelajari keterkaitan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres pada mahasiswa Program Sarjana di Universitas Diponegoro, penelitian ini bertujuan memenuhi kekurangan tersebut, karena data empiris lokal merupakan aspek penting dalam merancang intervensi kesehatan mental yang efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian teori serta memberikan keuntungan praktis bagi kampus. Dengan fokus pada mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, studi ini memanfaatkan instrumen PSS-10 yang sudah divalidasi oleh Hakim dkk. (2024) untuk menilai stres, serta Skala Pengalaman *Toxic Friendship* yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Yager (2006). Hasil penelitian dapat digunakan sebagai landasan untuk intervensi seperti konseling, pelatihan keterampilan sosial, dan peningkatan

literasi digital yang sesuai dengan konteks budaya kolektif di Indonesia. Dengan cara ini, studi ini memberikan kontribusi bagi usaha peningkatan kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

B. Rumusan Masalah

Menurut uraian di atas, fenomena pengalaman *toxic friendship* pada mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Sehingga, dapat dikemukakan dirumuskan masalah yaitu: Bagaimana Hubungan antara Pengalaman *Toxic Friendship* dengan Stres pada Mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro usia 18-25 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres pada Mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro berusia 18–25 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat mengetahui secara mendalam tentang Hubungan antara Pengalaman *Toxic Friendship* dengan Stres pada Mahasiswa Program Sarjana Universitas Diponegoro usia 18-25 tahun.
- b. Dapat dijadikan dasar pembelajaran terkait Stres yang maladaptif.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian, penelitian ini dapat memperdalam pemahaman mengenai pentingnya mengidentifikasi tanda-tanda *toxic friendship* dan pengaruhnya terhadap stres. Kemudian, dapat memperbaiki pemahaman tentang pola hubungan sosial yang merugikan dan memperoleh pengetahuan mengenai strategi yang adaptif untuk mengatasi *toxic friendship*.
- b. Bagi Peneliti, penelitian ini meningkatkan kemampuan peneliti untuk menganalisis aspek psikologis dan memahami kompleksitas kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga memperkuat keterampilan dalam penggunaan alat psikometri, penerapan metode kuantitatif, serta penafsiran hasil statistik dalam kerangka teori psikologi.
- c. Bagi Instansi, hasil dari penelitian ini memberikan keuntungan bagi layanan konseling di institusi pendidikan tinggi dengan berfungsi sebagai dasar untuk pengembangan program intervensi yang berdasarkan bukti.
- d. Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan bisa menjadi acuan empiris untuk mengeksplorasi hubungan antara pengalaman *toxic friendship* dengan stres, serta memberikan kesempatan untuk pengembangan studi lebih lanjut dengan melibatkan variabel lain yang relevan dalam konteks psikologi sosial dan kesehatan mental.