

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk yang memiliki sifat sosial dan individual. Sejak kelahirannya, manusia memiliki dua dorongan utama yaitu keinginan untuk berinteraksi dengan individu lain yang berbeda di sekitarnya, dan keinginan untuk berhubungan dengan lingkungan alam di sekitarnya. Sebagai makhluk sosial, manusia saling bergantung satu sama lain. Pada dasarnya, manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Salah satu lingkungan sosial yang paling berpengaruh terhadap karakter dan kehidupan psikologis manusia adalah lingkungan pertemanan.

Terkhusus masa remaja, dimana pada masa ini pertemanan merupakan hal yang cukup signifikan karena menjadi salah satu aspek utama dalam pembentukan identitas sosial dan pengalaman sosial seorang individu. Masa remaja sering kali menjadi waktu dimana individu mulai menjelajahi dan membentuk identitas mereka sendiri. Pertemanan memainkan peran penting dalam proses ini karena melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja dapat mengidentifikasi minat, nilai-nilai, dan preferensi mereka sendiri.

Masa remaja adalah periode transisi penting dalam kehidupan individu, yang ditandai dengan perubahan signifikan, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, seorang individu bergerak dari usia sekolah menuju kedewasaan. Menurut Erikson yang dikutip oleh Ahmad Susanto (2018:297), masa remaja melibatkan perubahan besar, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis. Masa remaja biasanya

dimulai pada usia sekitar 13 tahun hingga 16 tahun, dan berakhir pada usia 17 hingga 18 tahun, yang merupakan usia yang dianggap matang secara hukum. Dengan demikian, usia remaja dapat dipahami sebagai fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan.

Saat ini, remaja cenderung mencari lingkungan yang sejalan dengan mereka dalam hal pertemanan. Hubungan pertemanan dapat memberikan dampak positif, seperti meningkatkan kebahagiaan, menciptakan sistem dukungan yang solid, mengurangi perasaan kesepian, serta memberi makna lebih dalam hidup. Membangun pertemanan adalah aspek penting dalam kehidupan yang perlu dipahami sebagai bentuk nyata dari sifat sosial manusia. Persahabatan atau pertemanan (*friendship*) merujuk pada ikatan yang kuat antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Teman memiliki peranan yang signifikan dalam membentuk perilaku dan gaya hidup seseorang. Seringkali, pertemanan yang ada bisa berubah seiring waktu, dengan beberapa hubungan bertahan lama, sementara yang lainnya bersifat sementara. Menghabiskan waktu bersama teman dekat sering kali menghasilkan banyak pengalaman dan kenangan. Pada masa remaja, sikap dan kebiasaan individu sering dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman di sekitarnya. Pertemanan dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung pada siapa yang menjadi teman. Jika seseorang bersahabat dengan individu yang memiliki sifat baik, maka hal tersebut akan membawa pengaruh positif, namun sebaliknya, berteman dengan orang yang kurang baik dapat memberikan dampak negatif pada diri seseorang.

Selama proses perkembangan, remaja sering kali dihadapkan pada tekanan

yang timbul akibat perubahan signifikan dalam hidup mereka. Beberapa di antaranya mungkin menghadapi berbagai tantangan yang menghalangi proses perubahan tersebut. Tantangan-tantangan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan emosional mereka, menurunkan motivasi, serta mengganggu kemampuan mereka untuk mencapai keberhasilan di lingkungan sekolah. Banyak hambatan yang dihadapi remaja pada saat ini merupakan bentuk dari stres yang mereka alami.

Salah satu kendala yang sering dihadapi oleh remaja, terutama di lingkungan sekolah, adalah adanya kondisi lingkungan belajar yang tidak mendukung. Tekanan-tekanan yang muncul di sekolah, terutama dalam aspek pertemanan, dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa. Lingkungan pertemanan yang negatif di sekolah dapat berdampak buruk pada peserta didik, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesejahteraan mental, serta masalah lainnya. Hal ini terlihat ketika siswa merasa tidak nyaman selama proses pembelajaran. Ketidaknyamanan tersebut dapat memicu kecemasan yang menghambat kemampuan mereka untuk fokus dalam aktivitas akademik, baik secara keseluruhan maupun pada sebagian aktivitas tersebut.

Dimana pada masa ini fakta yang terjadi tidak lagi seperti dulu dimana dalam berteman seseorang akan saling bahu membahu untuk membantu teman yang lainnya. Tetapi saat ini yang terjadi adalah banyak sekali teman jadi lawan dan lawan jadi teman. Fenomena lingkungan pertemanan yang kurang baik pada zaman modern ini disebut dengan istilah *toxic friendship*. *Toxic friendship* atau persahabatan toksik merujuk pada hubungan pertemanan yang tidak menguntungkan secara keseluruhan, di mana salah satu pihak mendapatkan

manfaat sementara pihak lain justru dirugikan.

Amir (2020) menyatakan bahwa *toxic friendship* merujuk pada hubungan persahabatan yang tidak sehat, di mana satu pihak hanya memperoleh manfaat sementara pihak lainnya dirugikan. Beberapa karakteristik dari persahabatan yang beracun antara lain kecenderungan untuk mengkritik secara berlebihan, kurangnya empati, sikap keras kepala, serta ketergantungan yang tidak seimbang.

Toxic friendship merujuk pada hubungan pertemanan yang memberikan dampak negatif. Hal ini sering kali terasa ketika pertemanan tersebut membuat kita merasa tertekan atau terpuruk. Alih-alih memberikan dukungan, pertemanan yang beracun justru membuat kita merasa lemah dan tidak berdaya. Jenis pertemanan ini bersifat merusak dan berisiko, cenderung bersifat sepihak, dan melibatkan individu yang tidak memberikan dukungan positif. Teman yang beracun biasanya dipenuhi dengan sifat negatif seperti pesimisme, kebencian yang mendalam, iri hati, kecemburuan, serta memberikan kritik yang merusak mental. Selain itu, mereka dapat menyebabkan perasaan kesedihan, frustrasi, dan menurunkan harga diri, sehingga memberikan dampak buruk bagi kesejahteraan mental seseorang.

Toxic friendship dapat timbul karena pengaruh orang-orang terdekat yang memicu stres, pemikiran yang berlebihan, kemarahan, depresi, hingga gangguan psikologis dan masalah kesehatan lainnya, sehingga disebut "beracun". Fenomena ini sering ditemukan di kalangan remaja, di mana banyak di antara mereka yang terjebak dalam lingkungan pertemanan yang tidak mendukung kesejahteraan mereka, yang dapat berpotensi menimbulkan dampak negatif. Tanda-tanda persahabatan yang beracun dapat dikenali jika hubungan tersebut membuat

individu merasa tidak nyaman, sering dihadapkan dengan perasaan negatif, tidak ada dukungan satu sama lain, bahkan sebaliknya merusak harga diri. Tragisnya, banyak kelompok pertemanan yang tetap terjebak dalam situasi yang merugikan ini, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka.

Berdasarkan hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), ditemukan bahwa sejumlah remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, yang setara dengan sekitar 2,45 juta remaja. Di antara faktor-faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja tersebut, sebanyak 62,1% disebabkan oleh lingkungan pertemanan. Lingkungan sosial yang buruk, terutama hubungan pertemanan yang penuh dengan konflik, sering kali menjadi pemicu emosi negatif, kekecewaan, dan stres pada remaja. Budaya kekerasan emosional dan fisik dalam pertemanan juga turut berperan dalam memicu gangguan kesehatan mental, yang akhirnya membuat remaja terjebak dalam hubungan pertemanan yang beracun (*toxic friendship*). Penelitian yang dilakukan oleh Wildan Auza dan Ayu Soraya mengungkapkan bahwa salah satu faktor utama dari masalah *toxic friendship* adalah kesalahan dalam cara berkomunikasi antar individu. Tanpa komunikasi yang efektif dan pemahaman terhadap karakter masing-masing, hubungan bisa berujung pada konflik dan perselisihan yang bersifat merugikan.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan dengan menggunakan pertanyaan tertulis melalui Google Form kepada 49 responden mengenai perilaku pertemanan *toxic* di SMP Swasta Kencana Sastra, ditemukan bahwa 59,4% siswa melaporkan sering mengalami teman yang mengingkari janji, sementara 56,3% siswa merasa tidak memiliki teman yang dapat mendengarkan dan menjaga kerahasiaan

masalah mereka. Selain itu, sebanyak 56,3% siswa merasa dikritik oleh teman terkait pakaian yang dikenakan, dan 62,5% siswa mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kekerasan verbal atau dibentak oleh teman dekat. Lebih lanjut, 62,5% siswa juga melaporkan memiliki teman yang egois dan menjengkelkan, serta 56,3% siswa merasakan perlakuan tidak menyenangkan berupa tugas yang harus dikerjakan untuk teman dan diperlakukan hanya saat dibutuhkan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku yang mencerminkan *toxic friendship* di SMP Swasta Kencana Sastra cukup tinggi dan sudah dialami oleh sebagian besar siswa.

Berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan bahwa fenomena pertemanan yang beracun (*toxic friendship*) cukup sering terjadi di SMP Swasta Kencana Sastra. Sebagian besar siswa yang terlibat dalam *toxic friendship* di sekolah ini adalah perempuan. Tindakan yang umum muncul dalam hubungan pertemanan ini antara lain mengejek, saling menjatuhkan, berbohong, tidak menepati janji, menunjukkan sifat narsis yang berlebihan, serta sering membicarakan teman di belakang mereka.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan sejumlah siswa dari kelas VIII di SMP Swasta Kencana Sastra. Berdasarkan wawancara tersebut, ditemukan bahwa sejumlah siswa di lingkungan sekolah tersebut sering menunjukkan perilaku yang tidak sesuai, baik saat berbicara di depan umum maupun dalam percakapan pribadi. Beberapa siswa yang diwawancarai mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kebingungannya dengan perilaku teman-temannya, seperti perkelahian verbal dan perselisihan yang muncul terkait hubungan pertemanan. Mereka menjelaskan bahwa masalah tersebut seringkali disebabkan

oleh tindakan teman yang suka mencela, menggunakan kata-kata kasar, atau saling menjatuhkan, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya perpecahan dan penghindaran satu sama lain di antara siswa.

Dalam konteks pembelajaran, teman memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian anak. Interaksi dengan teman dapat mempengaruhi pencapaian nilai serta kemajuan yang diperoleh selama hubungan pertemanan tersebut. Kehadiran teman dalam kehidupan anak juga memiliki potensi untuk memberikan dampak positif maupun negatif terhadap hasil belajar mereka. Teman-teman membentuk kelompok sosial yang memiliki ciri, norma, dan kebiasaan yang sangat berbeda dari lingkungan keluarga. Kelompok ini menjadi lingkungan sosial pertama yang mengharuskan individu untuk mengembangkan kemampuan beradaptasi, yang nantinya dapat digunakan sebagai dasar untuk berinteraksi dalam hubungan sosial antar teman.

Dalam konteks ini, dampak dari perilaku *toxic friendship* lebih dominan mempengaruhi proses pembelajaran yang dialami oleh siswa. Siswa yang menjadi korban dari perilaku tersebut cenderung menjadi individu yang lebih suka menyendiri, kesulitan untuk fokus dalam belajar, serta kehilangan rasa percaya diri. Kritik yang diterima dari teman-temannya sering kali mengganggu konsentrasi dalam belajar dan merusak kepercayaan diri siswa tersebut terhadap kemampuannya. Keegoisan teman-temannya juga menyebabkan siswa tersebut lebih sering mengalah dan merasa takut untuk menolak perlakuan negatif dari teman-temannya. Dampak ini mengganggu konsentrasi siswa dalam belajar dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, yang pada akhirnya memengaruhi hasil pembelajaran mereka di akhir semester yang tidak optimal.

Menurut Prayitno dan Amti bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan yang tersedia di sekolah yang bertugas memberikan membantu siswa di sekolah dalam rangka menemukan identitas karakter untuk mengenal lingkungan dan juga merencanakan masa depan. Layanan bimbingan dan konseling tidak hanya membantu siswa dengan masalah (kuratif) akan tetapi juga memberikan bantuan berupa preventif serta pengembangan diri siswa seoptimal mungkin. Beberapa sekolah yang memiliki tugas-tugas sebagai seorang konselor guru bimbingan konseling harus memiliki latar belakang bimbingan konseling, agar latar belakang guru BK untuk menunjang tugasnya, namun pada beberapa sekolah terdapat guru bimbingan konseling yang ditugaskan tidak berasal dari pendidikan bimbingan konseling.

Beberapa pertimbangan bagi sekolah dalam memilih konselor sekolah dengan latar belakang non bimbingan konseling, antaranya kurang tersedianya lulusan BK, adanya anggapan bahwa keberadaan konselor sekolah dengan latar belakang khusus tidak diperlukan, guru mata pelajaran dapat bertugas ganda menjadi konselor sekolah, bahkan ada pula yang menganggap konselor sekolah tidak diperlukan, guru mata pelajaran dapat bertugas ganda menjadi konselor sekolah, bahkan ada pula yang menganggap konselor sekolah tidak diperlukan. Meskipun sama-sama sebagai seorang pendidik konteks tugas serta ekspektasi kinerja seorang konselor sekolah atau guru BK berbeda.

Guru berbasis pembelajaran dalam artian bahwa guru mata pelajaran disekolah, sedangkan konselor sekolah/guru BK berbasis memandirikan peserta didik dalam proses pengambilan keputusan. Kekurangannya, seorang konselor sekolah dengan latar belakang pendidikan non bimbingan dan konseling

seringkali kurang paham bagaimana pelayanan bimbingan dan konseling yang ideal. Mereka mungkin belajar sejalan dengan waktu, akan tetapi teori yang mendalam seperti yang dimiliki, sehingga pada prakteknya, mereka bekerja lebih menggunakan *feeling*, intuisi dan melaksanakan tugasnya hanya sebagai suatu kewajiban yang dianggap sebagai pencari jalan keluar dari masalah-masalah yang dihadapi siswa disekolah

Layanan Bimbingan Konseling (BK) diharapkan dapat membantu siswa untuk mengatasi dampak negatif dari perilaku *toxic friendship*, salah satunya melalui pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*. Konseling kelompok dapat dipandang sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani masalah atau konflik antar individu serta mendukung perkembangan kemampuan pribadi. Melalui konseling kelompok, individu memiliki kesempatan untuk berkembang lebih baik, mengatasi persoalan-persoalan pribadi, dan mengasah keterampilan dalam mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Teknik *assertive training* merupakan salah satu metode dalam pendekatan behavioristik yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu. Menurut Corey (2013, h.213), *assertive training* adalah kemampuan untuk menyampaikan perasaan dengan cara yang langsung dan jujur, termasuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan individu, terutama saat menghadapi situasi interpersonal yang sulit. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mempertahankan hak-haknya tanpa menimbulkan kecemasan yang tidak berdasar.

Teknik *assertive training* dapat diterapkan melalui berbagai metode, salah satunya adalah dengan layanan konseling kelompok. Tujuan utama dari penerapan

teknik ini adalah untuk mereduksi perilaku dalam hubungan pertemanan yang beracun (*toxic friendship*), dari tingkat yang tinggi menjadi lebih rendah. Dengan demikian, melalui layanan konseling kelompok, teknik *assertive training* diharapkan dapat mendukung peserta didik untuk lebih percaya diri terhadap kemampuan mereka, mengembangkan keterampilan interpersonal yang mendasar, serta belajar untuk mengekspresikan penolakan atau mengatakan "tidak" dengan lebih efektif. Keberhasilan dari konseling kelompok yang menggunakan teknik *assertive training* dapat diukur melalui perubahan sikap peserta didik, yang tercermin dalam penurunan perilaku *toxic friendship* secara signifikan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah disampaikan, peneliti menggunakan informasi tersebut sebagai landasan untuk melaksanakan penelitian yang berfokus pada perilaku *toxic friendship* dan penerapan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Penelitian ini diangkat dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* Terhadap *Toxic Friendship* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Kencana Sastra Tahun Ajaran 2024/2025”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terdapat peserta didik yang mengalami hubungan pertemanan yang tidak sehat.
- b. Terdapat peserta didik yang kesulitan berkonsentrasi dalam proses pembelajaran karena lingkungan yang kurang sehat.
- c. Terdapat peserta didik yang cemas karena adanya kondisi lingkungan pertemanan yang tidak baik di sekolah.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* terhadap (korban) *Toxic friendship* yang Berdampak Pada Psikologis Siswa Kelas VIII SMP Swasta Kencana Sastra Tahun Ajaran 2024/2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training* terhadap *Toxic friendship* Siswa Kelas VIII SMP Swasta Kencana Sastra Tahun Ajaran 2024/2025 ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* terhadap *toxic friendship* siswa kelas VIII SMP Swasta Kencana Sastra Tahun Ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan praktis, yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi serta khasanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dalam menangani masalah *toxic friendship* siswa di sekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Sekolah

Menjadi pertimbangan pentingnya pemberian layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi perilaku *toxic friendship* siswa.

- b. Guru BK

Untuk mendapatkan pemahaman lebih baik tentang kebutuhan siswa dan menggunakan panduan yang tepat untuk mengurangi perilaku *toxic* siswa di sekolah.

- c. Orang Tua

Memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa agar selalu focus pada pelajaran di sekolah, sehingga dapat membentuk pribadi yang tangguh dan bermanfaat bagi diri mereka sendiri.

- d. Peneliti

Sebagai salah satu bentuk pengalaman dan pengetahuan yang sangat berguna dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga memberikan pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti dalam mengembangkan kompetensi konselor profesional di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang berminat untuk mengembangkan atau menyempurnakan penelitian serupa di masa mendatang.

e. Siswa

Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat mengidentifikasi dan menyadari adanya perilaku *toxic friendship* dalam diri mereka, sehingga mereka dapat meminimalkan perilaku tersebut. Hal ini bertujuan untuk mendukung perkembangan pribadi siswa dan membentuk hubungan sosial yang lebih sehat dalam lingkungan sekitar mereka

