

## EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI SIKAP *TOXIC FRIENDSHIP* SISWA

Oleh :

Dewita Nur Alifia Putri<sup>1)</sup>, Nurmawat<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Univrsitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

<sup>1</sup>email: dewitaputri0102@gmail.com

<sup>2</sup>email: nurmawati@uhamka.ac.id

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel :

Submit, 13 Juli 2024

Revisi, 29 Agustus 2024

Diterima, 14 September 2024

Publish, 15 September 2024

#### Kata Kunci :

Efektivitas,  
Toxic Friendship,  
Bimbingan Kelompok.



### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi sikap *Toxic Friendship* kelas XI SMA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experiment*, desain *one group pretest-posttest*. Pengolahan data dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 23.0 for Windows*. Sampel penelitian ini berjumlah 8 siswa kelas XI dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Sampling* yang akan diberikan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa SMA lebih waspada terhadap *toxic friendship*. Pengumpulan data dengan menggunakan *skala likert*. Setelah memperoleh data, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil *asympt sig.(2-tailed)* 0.012, yang artinya  $< 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hipotesis,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dengan nilai penurunan indikasi *Toxic Friendship* sebesar 4.50. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi sikap *toxic friendship*.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license*



### Corresponding Author:

Nama: Dewita Nur Alifia Putri

Afiliasi: Univrsitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Email: detri.sefianmi@lecture.unjani.ac.id

### 1. PENDAHULUAN

Manusia terlahir sebagai makhluk sosial yang saling bergantung pada interaksi dengan sesama manusia untuk bertahan hidup. Dalam berinteraksi kita dapat belajar dari pengetahuan dan pengalaman orang lain, serta mengembangkan interaksi sosial yang memungkinkan untuk membangun hubungan interpersonal yang penting. Sejak lahir manusia telah memiliki dua keinginan yaitu untuk menjadi satu bagian dengan manusia lain yang berbeda di masyarakat dan keinginan untuk menjadi satu dengan suasana lingkungannya. (Soerjono Soekanto 1982)

Pertemanan atau persahabatan (*Friendship*) merupakan hubungan erat antara seseorang dengan lainnya yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dan gaya hidup seseorang. Sebuah persahabatan akan membawa dampak baik maupun buruk disaat bersamaan. Artinya, jika bersahabat dengan seseorang yang baik maka akan membawa

pengaruh baik juga, dan sebaliknya jika menjalin persahabatan dengan orang jahat maka akan membawa pengaruh kurang baik juga. (Agoes Dariyo and Lidia Evelina 2008)

Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah kelompok umur yang sedang melalui fase pertumbuhan yang sangat penting dalam hidupnya. Selama periode ini, remaja mengalami berbagai perubahan emosional dan psikososial, membangun hubungan sosial, dan menciptakan identitas mereka sendiri. Salah satu faktor yang memengaruhi pertumbuhan remaja adalah persahabatan, atau hubungan persahabatan. Persahabatan remaja harus menjadi lingkungan yang mendukung, membangun, dan positif. Tetapi tidak semua persahabatan baik. Fenomena pertemanan yang beracun di kalangan remaja sekolah menengah sangat penting untuk dipahami karena dapat berdampak pada kesehatan mental dan sosial remaja dalam jangka panjang.

Hubungan teman sebaya pada usia remaja sangat penting bagi perkembangan setiap individu.

Hubungan teman sebaya pada usia remaja sangat penting bagi perkembangan setiap individu. Salah satu fenomena sosial yang muncul di kalangan siswa kelas XI SMA adalah *toxic friendship*, yang merupakan jenis pertemanan yang berdampak negatif pada berbagai aspek siswa, termasuk emosional, sosial, dan pembelajaran. *Toxic Friendship* juga dikenal sebagai pertemanan yang beracun, adalah fenomena sosial yang semakin meningkat di kalangan remaja sekolah menengah pertama. *Toxic Friendship* dapat didefinisikan sebagai hubungan yang merugikan salah satu atau kedua pihak secara psikologis dan emosional.

Pertemanan atau persahabatan (*Friendship*) yaitu hubungan yang erat antara seseorang dengan yang lainnya. Teman memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup seseorang. Persahabatan akan membawa kebaikan dan keburukan pada saat bersamaan. Artinya, jika kita berteman dengan orang baik maka kita akan terpengaruh untuk menjadi orang baik juga, sebaliknya jika berteman dengan orang jahat kita akan terpengaruh menjadi orang jahat juga (Dariyo, 2004: 47).

Menurut Glass, *toxic friendship* adalah perilaku yang dapat mempengaruhi kenyamanan hidup seseorang. Perilaku *toxic friendship* mengubah tingkah laku dan juga suasana hati, seperti ketika seseorang merasa tidak baik secara fisik atau emosional.

Jan Yager mengatakan bahwa *toxic friendship* dapat didefinisikan sebagai persahabatan yang semu, dan itu adalah jenis persahabatan bertepuk sebelah tangan yang merusak dan berbahaya. Persahabatan ini tidak sehat dan beracun, dan hanya menguntungkan sisi negatif dan pesimistisnya. Kebencian tumbuh dari kecemburuan.

Menurut Jan Yager, ada beberapa ciri perilaku toxic friendship seperti suka mengkritik, perilaku dominan, keras kepala, dan selalu bergantung pada orang lain. Efek yang biasanya dirasakan jika berada di lingkungan toxic friendship adalah seperti menebar kebencian dari satu kelompok ke kelompok yang lain. Hal yang seperti ini memiliki aura negatif yang disebarkan sehingga membuat penderita merasa teracuni dan berimbas kepada gangguan psikologis.

Jan Yager mengidentifikasi beberapa karakteristik perilaku pertemanan yang beracun: 1) Pengkritik, sebagai kritik atau reaksi, dan sifatnya dapat mencakup pernyataan seperti pemikiran atau pendapat tentang suatu karya yang baik atau buruk. Kritik yang disampaikan oleh seseorang menunjukkan bahwa mereka menghadapi seseorang yang seimbang dan mampu memberikan komentar tentang bagaimana orang lain berperilaku. 2) Keras kepala, yaitu enggan mendengar kata orang lain, menganggap pendapatnya selalu benar, enggan mengakui bahwa dirinya salah, sulit mengalah, merasa enggan untuk meminta bantuan orang lain.. 3)

Perilaku dominan, dalam setiap hubungan memungkinkan adanya sifat kompetitif merupakan hal normal, ketika tidak saling meremehkan prestasi maka tidak akan berbahaya. Apabila ketika kompetisi menjadi diluar kendali dan bisa membuka celah untuk saling menjatuhkan satu sama lain, tidak menghargai, tidak peduli, bersikap acuh serta meremehkan arti kesuksesan sahabat merupakan bentuk dari bertindak buruk. 4) Selalu Bergantung, Jan Jaeger menjelaskan bahwa selalu tergantung berarti tidak dapat hidup sendiri, tidak dapat hidup sendiri, selalu membutuhkan bantuan dan kehadiran orang lain.

Dapat disimpulkan dari pendapat Yager tersebut, ciri-ciri toxic friendship secara garis besar adalah mempersulit hidup penderita dan merugikan penderita yang berada di lingkungan toxic friendship ini. Sifat yang buruk dan sangat merugikan inilah yang menjadi ciri-ciri toxic friendship.

Dampak dari *toxic friendship* dapat berakibat negatif, yaitu : 1) Memiliki rasa percaya diri rendah, ini adalah masalah di mana individu merasa tidak pantas untuk menjadi teman atau sahabat. Dapat merasa memiliki kekurangan yang terlalu banyak, yang membuat teman-temannya menjauh darinya. 2) Dapat menimbulkan perilaku depresi, yang artinya kondisi medis yang ditandai dengan suasana hati yang buruk, kurangnya minat pada semua hal, dan kurangnya energi. Menurut Yager (2006), depresi adalah suatu kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang teramat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, kesulitan tidur, kehilangan selera makan, penurunan minat, dan penurunan kepuasan dari aktivitas yang biasa dilakukan. 3) Memiliki jiwa kompetisi berlebihan. Dalam setiap hubungan, memiliki sedikit sifat kompetitif adalah normal. Selama individu tidak menganggap prestasi masing-masing, hal itu tidak berbahaya. 4) Kecemburuan, yang mungkin dianggap sebagai hal yang negatif untuk membuat individu merasa buruk, individu harus cemburu karena kesuksesan atau contoh yang buruk. Konfrontasi dan balas dendam dapat disebabkan oleh kecemburuan. 5) Memiliki rasa untuk balas dendam, balas dendam merupakan tindakan yang terjadi dari kompetisi, kecemburuan, iri, atau kemarahan yang melampaui batas. Balas dendam adalah reaksi dari perasaan yang tidak dapat mempengaruhi individu untuk menyukai, menginginkan, menghargai, atau mengakui diri kita sendiri. 6) Terjadi pengkhianatan, hal ini ketika kecemburuan, permusuhan, dan kemarahan sudah terlalu meluap, menyebabkan perasaan kecewa pada teman sendiri dan menganggap semua ini karena kesalahan teman sendiri. Pengkhianatan juga terjadi karena ketidakmampuan untuk menghargai teman dan kecewa karena tidak sebanding. 7) Gangguan Kecemasan (Gangguan Kecemasan) Menurut Cavanaugh & Blanchard-Fields (2018), gangguan kecemasan adalah "kumpulan kondisi yang didasarkan pada ketakutan atau ketidaknyamanan.

gangguan kecemasan termasuk gangguan kecemasan states, di mana perasaan kecemasan yang parah muncul tanpa sebab yang jelas; phobia disorders, characterized by irrational fears of objects or circumstances."

Untuk mengurangi perilaku *toxic friendship* pada Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) peneliti memberi layanan bimbingan kelompok yang merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, yang didefinisikan sebagai "layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu, anggota keluarga, dan masyarakat dalam pengambilan keputusan" Baron, R.A. & Byrne, D. (2005).

Menurut Prayitno (2017), dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, memungkinkan anggota kelompok bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas pokok bahasan (topik) tertentu yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman dalam kehidupan sehari-hari seperti pengembangan diri, mampu berinteraksi sosial, kegiatan belajar, dan pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok umumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi peserta didik, terutama kemampuan berkomunikasi. Layanan bimbingan kelompok secara khusus bertujuan untuk mendorong perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap peserta didik, yang pada gilirannya mendorong tingkah laku yang lebih menarik, termasuk peningkatan kemampuan untuk berkomunikasi secara verbal dan nonverbal. Kegiatan kelompok bertujuan untuk mendapatkan informasi. Peserta didik akan menggunakan informasi ini untuk membuat rencana, membuat keputusan, dan keperluan lain yang terkait.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa mengurangi perilaku *toxic friendship* dan mengikuti pelayanan bimbingan kelompok yang efektif bagi siswa di sekola SMA.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen ini dilakukan menggunakan desain pre- eksperimen. Penelitian ini melibatkan semua siswa kelas XI SMA pada tahun akademik 2023–2024 yang berjumlah 222 siswa sebagai populasi dalam penelitian ini. Sampel penelitian ini diambil menggunakan metode purposive sampling, Sampel adalah bagian populasi yang memiliki karakteristik atau keadaan tertentu yang akan diteliti. *Purposive sampling* adalah metode penentuan sampel yang menggunakan pertimbangan khusus. Menurut Sugiyono (2016: 85), alasan penggunaan teknik ini adalah karena sesuai untuk penelitian kuantitatif atau penelitian yang tidak melakukan generalisasi. Dalam penelitian ini pengambilan sampel berjumlah 8 siswa.

didasarkan pada pendapat Tohirin, jumlah anggota yang ideal untuk layanan bimbingan kelompok adalah

8 hingga 10 orang. Penelitian ini melakukan dua pengukuran yaitu sebelum dan sesudah perlakuan layanan bimbingan kelompok. Ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*.

Tes hasil siswa berupa angket tetang *Toxic Friendship* sebagai alat yang digunakan. Tes dilakukan dua kali menggunakan instrumen yang sama. Tes awal (*pretest*) diberikan pada awal pertemuan untuk mengidentifikasi siswa dan mengukur perilaku awal. Tes kedua (*posttest*) diberikan pada akhir pertemuan untuk mengetahui tingkat keefektifan setelah melakukan bimbingan kelompok.

Peneliti mengumpulkan data agar relevan dengan memberikan angket sikap *toxic friendship* yang disebut sebagai kuesioner, yakni daftar yang terdiri dari beberapa pertanyaan yang akan diberikan kepada responden untuk mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan ukuran model *Likert* sebagai metode pengumpulan data, dengan empat yang tersedia pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Diantaranya Selalu, Sering, Kadang- kadang, Tidak Pernah.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan instrumen penelitian kuesioner angket sikap *toxic friendship* sebanyak 37 butir pernyataan yang dinyatakan *valid*. Agar data lebih akurat peneliti melakukan uji reliabilitas dengan *Cronbach Alpha*, dan memperoleh hasil sebagaiberikut:

Tabel 1. Uji Realibilitas

		N	%
Cases	Valid	37	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	37	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa data yang valid terdapat 37 yang sudah teruji reliabel.

Tabel 2. Realiability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Item
.913	50

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwanilai dari uji reliabilitas *Cronbach Alpha* 0.913, artinya nilai > 0.60 maka dinyatakan reliabel.

Perilaku *Toxic friendship* peserta didik SMA sebelum diberikan bimbingan kelompok sebanyak 148 siswa kelas XI sebagai sampel. Maka peneliti melakukan kategorisasi untuk mengidentifikasi siswa yang akan diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok. Berikut ialah hasil kategorisasi :

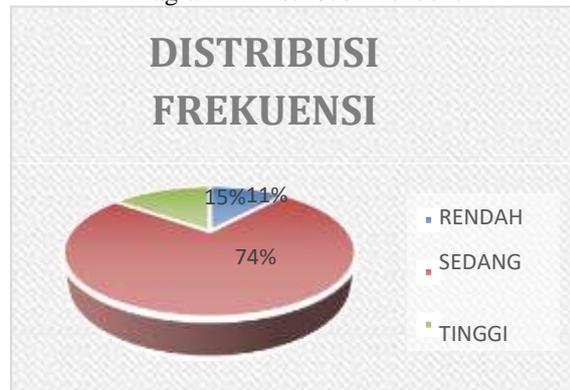
Tabel 3. Kategorisasi Data

KETERANGAN	
M = Mean	65,27703

SD = Standar Deviasi	9,063511
M - 1SD	56,21352
M + 1SD	74,34054

Berdasarkan tabel diatas, nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 65,27 dimana nilai rata-rata tersebut berada dalam kategori sedang. Adapun nilai yang diperoleh yaitu sebanyak 17 siswa dalam kategori rendah, 109 siswa dalam kategori sedang, dan 22 siswa dalam kategori tinggi. Berikut ialah diagram distribusifrekuensi

Diagram 1. Distribusi Frekuensi



Dalam penelitian ini, pengelolaan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 22.0 for Windows. Hasil pengolahan data statistik deskriptif yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Statistik

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre Test	87.50	8	4.75094	1.679
Post Test	51.25	8	3.15096	1.114

Berdasarkan tabel diatas diketahui terdapat 8 siswa yang melaksanakan bimbingan kelompok dengan nilai rata-rata perilaku Toxic Friendship sebelum melaksanakan bimbingan kelompok ialah 87.5000 dan setelah melaksanakan bimbingan kelompok terjadi penurunan perilaku Toxic Friendship dengan nilai rata rata 51.2500. Berikut ialah hasil dari Pre-Test dan Post Test berdasarkan angkat perilaku Toxic Friendship kelas XI SMA Malahayati yang mengikuti layanan bimbingan kelompok :

Tabel 5. Hasil Pre-Test dan Post-Test angket Toxic Friendship

NO.	Pre-Test	Post-Test
1	49	83
2	58	79
3	52	90
4	52	88
5	48	91
6	50	86
7	49	89
8	52	94

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA yang menerima perlakuan layanan, menunjukkan penurunan perilaku toxic friendship. Dalam pemberian layanan bimbingan kelompok peneliti menerapkan kegiatan pembuka, inti dan penutup sesuai dengan langkah pemberian layanan bimbingan kelompok dan menjelaskan topik masalah yang akan dibahas, yaitu "Pentingnya mengurangi perilaku Toxic Friendship". Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan sebanyak dua pertemuan di sekolah SMA. Selanjutnya peneliti melakukan Uji Wilcoxon untuk mengetahui seberapa besar efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku toxic friendship. Berikut ini ialah hasil dari Uji Wilcoxon :

Tabel 6. Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
Pre-Test Positif Ranks	8 <sup>b</sup>	.00	.00
Ties	8 <sup>c</sup>		
Total	8		

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 8 responden terjadi penurunan dari pre-test ke post test dilihat dari negative rank sebanyak 4.50 dari nilai rata-rata.

Tabel 7. Uji Wilcoxon

	Post Test-Pre-Test
Z	-2.524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Hasil dari tabel diatas dapat membantu peneliti untuk menentukan hipotesis data yang diperoleh diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil diatas memperoleh nilai signifikansi 0.012 yang berarti nilai signifikansi < 0.05 maka dinyatakan bahwa hipotesis diterima.

Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Uji ini dilakukan untuk mengetahui normal atau tidak suatu data. Berikut ialah hasil uji normalitas siswa kelas XI SMA :

Tabel 8. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual	
N	8	
Normal Parameter s <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviatiton	2.71823259
Most Extreme Differences	Absolute	.240
	Positive	.240
	Negative	-.132
Test Statistic	.240	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>	.197	

Berdasarkan table diatas dapat menunjukkan ada atau tidaknya hubungan pre-test dengan post-test. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi 0,201 yang berarti  $> 0,05$  maka dapat dinyatakan hasil pre test dengan post-test hubungan tersebut tidak memiliki.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku *Toxic Friendship* siswa SMA” dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku *Toxic Friendship*. Rata-rata nilai *post-test* 51.2500 lebih rendah dibandingkan nilai *pre-test* 87.5000 maka siswa mengalami penurunan dengan nilai rata-rata 4.50 dalam perilaku *Toxic Friendship*.

#### 5. REFERENSI

- Agoes Dariyo, and Lidia Evelina. 2008. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Cetakan 3.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Erlangga Beamer
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2018). Adult development and aging.
- Dariyo. A. (2004). Psikologi Perkembangan Remaja. Ghalia Indonesia.
- Glass, Lilian, (1995) ‘How to Deprogram Your Valley Girl Talk to Win : Six Steps to a Successful Vocal Image Say I t . . . Right: How to Talk in Any Social or Business Situation He Says , She Says: Closing the Communication Gap Between the Sexes Toxic People’,
- Jan Yager, (2006) When Friendship Hurts Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan (Tangerang:Argo Media Pustaka) hlm.88-89
- Prayitno, Afdal, Ifdil, Zadian Ardi, (2017) Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok
- Soerjono Soekanto. (1982). Sosiologi Suatu Pengantar.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D