

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa SMA berusia remaja merupakan masa transisi penting dalam kehidupan seseorang. Selama periode ini, siswa mengalami banyak perubahan dan tekanan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa (Praptiningsih & Putra, 2021). Tuntutan akademik yang tinggi, kehidupan sosial yang beragam, dan beban tanggung jawab yang semakin meningkat dapat menimbulkan *stress* dan berujung pada masalah kesehatan mental. Kesehatan mental siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik dan kehidupan sosial mereka. Hambatan yang tidak teratasi dapat memicu *stress* dan kecemasan (Illango, 2018). Kesehatan mental di kalangan siswa dipengaruhi oleh *toxic friendship* yang merupakan suatu hubungan pertemanan yang mana hubungan pertemanan ini sungguh sangat merugikan dan menyebabkan seseorang merasa buruk (Dalifa, 2021). *Toxic friendship* tidak hanya merugikan terhadap kesehatan fisik, akan tetapi juga sangat merugikan terhadap kesehatan mental (Zaenab, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) siswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tekanan psikososial. Berdasarkan data tersebut gangguan kesehatan mental pada siswa masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan dalam tiga tahun terakhir. WHO melaporkan bahwa sekitar 1 dari 7 siswa berusia 10–19 tahun (sekitar 14%) mengalami gangguan kesehatan mental, gangguan

kecemasan, dan gangguan perilaku. Menurut hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)*, yang merupakan survei pertama berskala nasional untuk mengukur gangguan kesehatan mental pada siswa usia 10–17 tahun di Indonesia, sekitar satu dari tiga siswa mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir, dan sekitar 5,5 % atau sekitar 2,45 juta siswa mengalami gangguan kesehatan mental yang memenuhi kriteria diagnosis DSM-5 selama periode yang sama, dengan gangguan kecemasan sebagai yang paling umum terjadi diikuti oleh gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data Profil Kesehatan dan laporan Riset Kesehatan Dasar yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi gangguan kesehatan mental emosional di Jawa Timur berada pada kisaran sekitar 12% pada populasi umum usia ≥ 15 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Di Kabupaten Mojokerto, riset lokal menunjukkan bahwa lebih dari 48% siswa mengalami gejala masalah kesehatan mental yang signifikan. Sebuah studi yang dilakukan terhadap 81 siswa SMA di wilayah pedesaan Kabupaten Mojokerto menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale – Youth (DASS-Y)* menemukan bahwa sekitar 53 % siswa memiliki gejala gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, atau *stress* dalam periode studi tersebut, menunjukkan beban masalah psikologis yang cukup tinggi pada pelajar di daerah ini (Ardana & Nasution, 2025). Studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Bangsal pada tanggal 07 april 2026 didapatkan data bahwa dari jumlah 10 siswa, 8 diantaranya mengalami gangguan kesehatan mental dalam

kategori ringan dan *Toxic friendship* dalam kategori ringan. Dari data tersebut dapat di simpulkan bahwa Sebagian besar siswa berjumlah (80%) mengalami gangguan mental dan *Toxic friendship* yang dapat digunakan sebagai acuan penegakan penelitian di SMAN 1 Bangsal

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) cenderung menjadikan pertemanan sebagai sumber utama dukungan emosional dan pembentukan konsep diri. (Julianto *et al.*, 2020). Salah satu faktor psikososial yang berperan penting dalam kehidupan siswa adalah kualitas hubungan pertemanan. Ketika hubungan tersebut bersifat positif, pertemanan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis; namun sebaliknya, ketika hubungan menjadi tidak sehat atau dikenal dengan istilah *toxic friendship*, kondisi ini dapat menjadi sumber *stress* yang signifikan Mitch Prinstein (2022). *Toxic friendship* pada siswa SMA sering kali berawal dari hubungan yang tampak harmonis dan memberikan rasa diterima dalam kelompok. Seiring berjalannya waktu, dinamika hubungan dapat berubah menjadi relasi yang ditandai dengan manipulasi emosional, kritik berlebihan, persaingan tidak sehat, tekanan sosial, hingga perilaku merendahkan harga diri. Pada tahap awal, siswa dapat merasakan *stress* dan kecemasan akibat tuntutan untuk selalu menyesuaikan diri dengan standar kelompok. Jika kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, siswa mulai menunjukkan penurunan rasa percaya diri, merasa tidak berharga, serta mengalami kesulitan konsentrasi dalam proses belajar (Prinstein *et al.*, 2022).

Paparan konflik interpersonal yang berulang dalam *toxic friendship* juga

dapat menyebabkan penarikan diri dari lingkungan sosial yang lebih luas. Siswa mungkin memilih mengisolasi diri untuk menghindari konflik atau ejekan, sehingga kehilangan dukungan sosial yang sehat. Kondisi ini berpotensi memperburuk kesejahteraan emosional dan meningkatkan risiko munculnya gejala gangguan kesehatan mental (Ulfa et al., 2026). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan sebaya memiliki korelasi yang signifikan dengan kesehatan mental siswa, di mana hubungan yang negatif berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan emosional. Dengan demikian, fenomena *toxic friendship* pada siswa SMA menjadi isu penting yang perlu dikaji lebih mendalam karena dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mental dan perkembangan psikososial siswa secara keseluruhan, American Psychological Association (APA, 2019).

Adanya dukungan dari teman sebaya dapat menguatkan kesehatan mental pada siswa. Hal ini menjadikan siswa merasa diterima, sehingga dapat mengekspresikan diri dan juga menjadikan siswa berkesempatan untuk memiliki nilai dan juga pandangan baru apabila teman sebaya yang ditemuinya memberikan respon yang positif terhadapnya (Zaenab, 2025). Selain itu, kelompok teman yang positif dapat memberikan kesempatan para siswa untuk menerima orang lain, memotivasi orang lain dan membangun jaringan sosial yang luas (Julianto et al., 2020).

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah teruraikan di atas maka menghasilkan rumusan masalah yakni “Apakah ada hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *toxic friendship* pada siswa di SMAN 1 Bangsal.
2. Mengidentifikasi kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal.
3. Menganalisis hubungan antara *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai pentingnya mengenali ciri-ciri *toxic friendship* serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan adanya informasi ini, siswa dapat lebih waspada dalam membangun relasi pertemanan yang sehat, saling mendukung, dan tidak merugikan secara emosional. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, tingkat kecemasan, mengelola *stress*

akibat tekanan sosial, serta berani mencari bantuan ketika mengalami hubungan pertemanan yang tidak sehat

1.4.2 Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam memahami dinamika hubungan sosial antar siswa, khususnya pada siswa yang berada dalam masa transisi dari SMP ke SMA. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam menyusun program bimbingan dan konseling, layanan konseling individu maupun kelompok, serta kegiatan penguatan karakter yang menekankan pada pembentukan hubungan sosial yang positif. Selain itu, sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini sebagai acuan dalam upaya pencegahan gangguan kesehatan mental di lingkungan pendidikan.

1.4.3 Bagi Sekolah

Bagi institusi pendidikan secara umum, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik. Institusi dapat mengintegrasikan pendidikan karakter, literasi kesehatan mental, serta pelatihan keterampilan sosial ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Dengan demikian, institusi pendidikan tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan aman secara psikologis.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan landasan teoritis bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, baik dengan variabel, metode, maupun populasi yang berbeda. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi seperti self-esteem, dukungan sosial, atau regulasi emosi. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang *toxic friendship* terhadap tingkat kecemasan siswa.

