

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan teori-teori yang mendasari penelitian ini, meliputi konsep dasar *toxic friendship*, konsep dasar kesehatan mental, konsep dasar siswa, konsep dasar hubungan *toxic friendship* dengan kesehatan mental, kerangka teori, kerangka konsep, jurnal yang relevan, hipotesis penelitian.

2.1 Konsep Dasar *Toxic friendship*

2.1.1 Definisi *Toxic friendship*

Menurut Degges-White & Tieghem (2015) di dalam bukunya *toxic friendship* “knowing the rules and dealing with the friends who breaks them” menuliskan bahwa seorang teman yang beracun seringkali mendatangi seseorang bila sedang membutuhkan sesuatu saja serta mengisolasi seseorang dari kawan-kawannya yang lain, selalu merasa iri, memfitnah orang lain demi menjadi eksklusivitas pertemanan dan hobby berkompetensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2023) “toxic friendsip adalah mereka yang mengatakan teman anda, tetapi perilaku mereka bukanlah yang anda harapkan dalam sebuah persahabatan.”

Menurut Wibowo et al. (2025) “*toxic friendship* adalah persahabatan yang semu”. *Toxic friendship* adalah persahabatan yang merusak dan berbahaya, serta bersifat satu arah persahabatan semu tidak ada saling berbagi, tidak ada kebersamaan, tidak ada kasih sayang hanya memikirkan diri sendiri, menguntungkan satu pihak dan selalu berusaha membuat segala

hal berakhir buruk.⁴ Berdasarkan pengertian diatas ada beberapa kesamaan bahwasanya *toxic friendship* merupakan persahabatan yang beracun, dan membahayakan dan hanya menguntungkan disatu pihak saja. Bahkan dalam persahabatan beracun ini seseorang datang pada saat ada butuhnya saja, yang meyebabkan kecemasan, *stress* bahkan depresi serta merubah pola pandangan sosial seseorang.

2.1.2 Penyebab *Toxic friendship*

Menurut Hasanah, (2023) perilaku seseorang yang toxic dikaitkan dengan bagaimana orang bereaksi. Reaksi ini termasuk perasaan dikhianati, menarik diri, mati rasa, atau menjadi terlalu mengikuti kemauan orang lain. Penyebab toxic people biasanya terjadi karena seseorang telah melewati masa lalu yang kelam dan membawa trauma. Selain itu, penyebab yang lain yaitu :

1. Kekerasan verbal di masa lalu
2. Kurang kasih sayang dari orang sekitar
3. Kekerasan fisik yang merugikan diri sendiri
4. Hubungan pertemanan yang merugikan diri sendiri
5. Tekanan dari orang terdekat.

2.1.3 Ciri-ciri Perilaku *Toxic friendship*

Menurut Degges-White & Tieghem (2015) terdapat beberapa ciri-ciri Perilaku *toxic friendship*, di antaranya:

1. Pengkritik

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kritik adalah suatu kecaman atau tanggapan, yang sifatnya kadang-kadang disertai uraian bahkan pertimbangan antara baik buruk terhadap hasil karya, pendapat, dan lain sebagainya. Kritik mampu membuat individu membuka diri untuk diperdebatkan, bahkan mencoba untuk meyakinkan orang lain, dan mengundang kontradiksi. Dengan demikian, kritik menjadi suatu bagian dari tukar pendapat, kritik tidak hanya menyangkut tentang persoalan rasa baik, akan tetapi harus melibatkan cara-cara analisis dan bentuk-bentuk pengalaman khusus yang tidak dimiliki oleh orang lain pada umumnya. Seseorang yang memiliki sifat pengkritik yang tidak membangun cenderung tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai oleh orang lain, merasa cemburu karena orang lain lebih sukses dan lebih baik dibandingkan dengan dirinya, serta mencoba merendahkan dengan mengatakan hal yang buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain.

2. Tidak Ada Empati

Tidak ada empati dapat diartikan bahwa dalam hubungan tersebut tidak adanya sifat memahami dari sudut pandang bahwa seseorang itu tidak mempunyai sifat merasakan, menyayangi dan menunjukkan simpati kepada orang lain, selain itu juga pengertian lain tidak ada empati. Tidak ada empati juga bisa didefinisikan sebagai suatu kecenderungan yang dirasakan seseorang untuk merasakan sesuatu yang dilakukan orang lain andaikan ia berada dalam situasi orang lain. Jadi jika orang yang tidak

ada empati berarti dalam hubungan tidak adanya sifat memahami dari sudut pandang seseorang untuk merasakan, menyayangi dan menunjukkan simpati kepada orang lain.

3. Keras Kepala

Keras kepala memiliki arti bahwasannya orang tersebut tidak mau mendengar kata orang lain, menganggap pendiriannya selalu benar, tidak ingin mengakui bahwa dirinya salah, bersifat tidak mau mengalah, enggan untuk meminta bantuan orang lain merasa paling baik dari pada orang-orang lain.

4. Selalu Bergantung

Selalu bergantung adalah orang yang tidak dapat hidup tanpa orang lain, tidak bisa hidup mandiri, selalu membutuhkan kehadiran orang lain, selalu membutuhkan bantuan dari orang lain, serta takut akan kehilangan orang.

2.1.4 Jenis *Toxic friendship*

Toxic friendship ialah hubungan pertemanan yang sama sekali tidak membawa keuntungan bagi satu sisi, serta dapat menyebabkan timbulnya perasaan buruk untuk diri seseorang, dapat mengekang kawannya sehingga kawannya merasakan tekanan batin. Pemicu terjadinya *toxic friendship* ini yaitu jalinan pertemanan yang sangat merugikan, teman yang memiliki sifat agresif serta emosional, tidak mempercayai teman, sering berbohong kepada temannya/bahkan sahabatnya sendiri (N. U. Abdullah, 2022).

Teman yang buruk ialah teman yang terus menerus menguras emosi, psikologis, mental, ataupun spiritual teman mereka sendiri. Sebagai contoh jika ada salah-satu dari mereka yang tidak produktif, memiliki arah serta citacita hidup, tidak memiliki motivasi dan iman yang kuat serta mereka yang pemalas. Orang itu memiliki tekad untuk menyeret teman teman mereka tanpa adanya tujuan yang jelas (Nashiruddin & Kajen, 2019).

Terdapat beberapa macam jenis dari perlakuan *toxic friendship* sendiri menurut (Hasanah, 2023) meliputi *clingy* (bergantung), *egotistical* (egois), *needy* (manja).

1) *Clingy* (Bergantung)

Clingy merupakan seseorang yang sangat terobsesi dengan orang lain. Seorang *clingy* akan berusaha agar orang terdekatnya tidak akan pergi dari sisi mereka, serta yang diinginkan hanyalah selalu bersama setiap kali bertemu dan selalu ingin menghabiskan waktu bersama.

2) *Egotistical* (Egois)

Egotistical merupakan seseorang yang melakukan sesuatu dengan cara yang tidak sesuai agar tercapai apa yang diharapkan. *egotistical* lebih memprioritaskan kebahagiaan diri mereka sendiri dibanding temannya, sebab itulah ketika ada yang tidak sesuai dengan kehendaknya maka mereka akan melakukan apapun agar harapannya tercapai dan tidak kehilangan kebahagiaannya.

3) *Needy* (Manja)

Needy merupakan seseorang teman yang sangat membutuhkan perhatian. Mereka selalu menunjukkan perhatian dan kasih sayang pada orang terdekatnya sepanjang waktu. Seorang needy mudah bergantung karena menganggap orang terdekatnya menjadi satu-satunya teman yang dimiliki.

2.1.5 Bentuk *Toxic friendship*

Ada beberapa bentuk toxic relationship menurut Álvarez-garcía et al (2019). Bentuk-bentuk toxic relationship tersebut yaitu kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan mental (*mental abuse*), dan juga kekerasan ekonomi.

1. Kekerasan Fisik (*Physical Abuse*)

Kekerasan fisik adalah perlakuan tidak menyenangkan yang menyebabkan luka fisik ringan maupun berat pada korban. Kekerasan fisik adalah perbuatan yang menyebabkan korban kesakitan yang di dalamnya terdapat bukti nyata, sakit atau luka berat. Kekerasan fisik bermacam-macam bentuknya, antara lain mendorong, memukul, meninju, mencekik, atau menyerang korban dengan maksud untuk dengan sengaja menyakiti atau melukai korban sehingga korban menjadi tidak berdaya dan tidak mampu melawan. Kekerasan fisik adalah suatu bentuk kekerasan yang dilakukan oleh individu yang menyerang bagian tubuh korban, seperti memukul, mencakar, meninju dan mendorong, sehingga mengakibatkan korban mengalami rasa sakit,

serta luka ringan dan luka berat, dengan bukti nyata yang dapat dilihat. secara langsung Kekerasan Fisik (physical abuse)

2. Kekerasan Psikis (*Mental Abuse*)

Mental abuse adalah suatu bentuk kekerasan yang menghina, mengkritik, mengancam, menghina, memfitnah, dan yang membuat korban merasa tidak aman, tidak mampu mengungkapkan perasaannya, dan tidak berdaya karena perlakuan tidak menyenangkan yang diterimanya. mengalami penderitaan mental. Selain itu, mental abuse adalah kondisi dimana seseorang merasa tertekan secara mental. Mental abuse secara tidak langsung membuat korban merasa lebih buruk atau bahkan membuat trauma orang dari hubungan yang mereka jalani. Mental abuse juga idartikan sebagai kekerasan yang menyerang secara psikis dan spiritual dimana seseorang berusaha untuk mengendalikan perasaan dan keinginan orang lain dengan cara memaki, mengancam, memanipulasi, mempermalukan, guna menanamkan rasa takut pada korban sehingga korban menjadi patuh kepadanya. Orang-orang yang menjadi korban kekerasan mental seringkali dimarahi atau dibungkam oleh pasangannya, meskipun korban tentu tidak mengerti apa kesalahannya. Dalam kasus pelecehan emosional, korban seringkali tidak menyadarinya karena merupakan bentuk pelecehan tanpa bukti fisik yang nyata, tetapi jika dibiarkan berlanjut, hal itu akan berdampak pada kondisi mental dan psikologis

seseorang. korban mengalami trauma, masalah tulang belakang, sakit kepala dan kecemasan yang berlebihan.

3. Kekerasan Ekonomi

Kekerasan ekonomi adalah bentuk kekerasan di mana korban mengalami kerugian finansial karena pasangannya dengan sengaja memeras atau mengeksploitasinya. Kekerasan finansial adalah kekerasan di mana individu memaksa pasangannya untuk bekerja keras dan merampas pekerjaan pasangannya, meskipun mereka harus bertanggung jawab untuk mendapatkan uang, dalam hal ini pelaku kekerasan finansial seringkali adalah laki-laki.

2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi *Toxic friendship*

Seseorang yang mempunyai sifat *toxic friendship* ini bermula dari lingkungan dimana tempat ia tinggal, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayu et al. (2025) menjelaskan bahwa penyebab dari seseorang menjadi *toxic friendship* yakni :

1) Rasa Percaya Diri Rendah

Rasa percaya diri rendah adalah sebuah masalah dimana dirinya merasa tidak pantas menjadi sahabat untuk orang lain, dirinya merasa sadar diri akan kekurangannya yang terlalu berlebih dan membuat sahabatnya mendorong untuk menjauhkan diri darinya. Seseorang dengan rasa percaya diri rendah akan berusaha merendahkan dirinya sendiri, juga akan merendahkan orang lain yang menjadi sahabatnya.

Rasa percaya diri rendah dapat mengakibatkan seseorang mensabotase persahabatannya maupun menghindari persahabatan sama sekali.

2) Tantangan Keakraban

Keakraban merupakan mempererat suatu hubungan yang berawal dari kenalan menjadi biasa menjadi dekat hingga menjadi sahabat. Dalam hubungan terdapat tantangan keakraban dimana seseorang ingin menghasilkan sebuah persahabatan dari sebuah ikatan. Berbagi perasaan, bertukar ide maupun pikiran satu sama lain, namun disatu sisi keakraban membuka potensi timbulnya rasa kehilangan, kecewa dan sakit, sehingga pada akhirnya terasa berat untuk mengakhiri sebuah persahabatan tersebut.

3) Memahami Isyarat

Dalam komunikasi terdapat pesan nonverbal yaitu semua isyarat yang bukan kata-kata. Dalam konteks ini hubungan persahabatan dalam masa-masa harus diakhiri. Maka perlunya memahami sebuah isyarat agar mulai memudarkan rasa persahabatan sebelum berakhir pada penghianatan.

4) Depresi

Depresi merupakan kondisi medis yang berupa suasana hati yang buruk secara berkepanjangan, kehilangan minat terhadap segala hal dan merasa kekurangan energi. Seseorang yang mengalami depresi dapat memberikan pengaruh buruk bagi lingkungan sekitar, tidak terkecuali pada hubungan persahabatan. Penderita depresi dapat bertindak laku

yang berbahaya meski pada sahabatnya sendiri, contohnya berkhianat, tidak dapat berkata jujur, pemaarah dan lain sebagainya.

5) Kepribadian

Kepribadian atau tempramen dapat menyebabkan seseorang dengan mudah berkhianat atau dikhianati. Penyebabnya bisa dalam diri sendiri maupun orang lain, bagaimana dia bersikap seolah semua baik-baik saja, dan beranggapan bahwa tidak selamanya sahabat harus menghabiskan waktu bersama-sama, perlunya waktu untuk pribadi masing-masing.

2.1.7 Dampak *Toxic friendship*

Menurut Zahro et al. (2025) dampak dari *toxic friendship* secara sederhana terdapat delaman item, diantaranya :

1) Kompetisi yang berlebihan serta penghianatan

Dalam sebuah hubungan terdapat sifat kompetitif adalah hal yang normal, selagi tidak saling merendehkan prestasi dari masing-masing individu maka hal ini tidak akan membuat bahaya. Akan tetapi lain halnya jika terdapat sebuah kompetisi yang ada di luar kendali maka hal ini akan menjadi awal mula untuk saling menjatuhkan antar teman sendiri bersikap saling acuh, tidak lagi saling menghargai dan menghormati serta tidak mempunyai rasa kepedulian sesama teman.

2) Kecemburuan

Kecemburuan menjadi salah satu faktor paling utama yang ada di belakang persahabatan yang dipandang sebagai sebuah hal yang negatif.

Dengan kata lain bahwa cemburu merupakan mengganggu hati seseorang agar bisa menimbulkan munculnya keinginan untuk membuat orang lain juga merasa buruk.

3) Balas dendam

Balas dendam ialah suatu respon atau reaksi dari perasaan tak berdaya untuk memberikan atau mempengaruhi orang lain menginginkan, menyukai, mengakui kita maupun menghargai.

4) Kemarahan

Kemarahan adalah kapasitas perilaku, yaitu seseorang yang merasakan emosi dalam dirinya.

5) *Anxiety Disorder* (Gangguan kecemasan)

Anxiety disorder ialah suatu keadaan yang berdasarkan pada rasa kegelisahan atau ketakutan. Gangguan kecemasan ialah kondisi dimana terjadi kecemasan secara berlebih tanpa disertai adanya pencetus yang jelas, gangguan fobia atau ditandai dengan rasa ketakutan yang tidak rasional atas keadaan ataupun benda.

6) Depresi

Depresi adalah keadaan medis yang berbentuk perasaan hati yang negatif secara berkelanjutan, ketiadaan minat akan segala hal serta merasakan kelemahan energi.

7) *Insecure* (rasa tidak percaya diri)

Insecure ialah pikiran atau perasaan yang terpengaruh pada masa kanak-kanak yang dimilikinya, kecemasan sosial, trauma pada masa

lalunya, kesendirian, mempunyai pikiran yang buruk pada dirinya sendiri, terlalu perfeksionis atau memiliki keluarga atau pasangan yang suka mengkritik, memiliki pengalaman atas penolakan dan juga kegagalan.

2.1.8 Alat Ukur *Toxic friendship*

Instrumen kuesioner *Friendship quality scale* yang di kembangkan oleh (Nathasya, 2024) ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang dirancang untuk mengidentifikasi keberadaan perilaku pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*) di lingkungan mahasiswa. Secara garis besar, pernyataan-pernyataan tersebut mengukur enam aspek utama yang saling berkaitan dalam dinamika hubungan sosial. Aspek pertama adalah komunikasi verbal destruktif, yang mencakup perilaku provokasi dan kebiasaan menjelek-jelekkan teman di belakang. Aspek kedua menilai rendahnya empati dan dukungan sosial, di mana teman cenderung merasa iri atau justru menjadikan kesalahan orang lain sebagai bahan ejekan. Ketiga, instrumen ini menyoroti perilaku oportunistik, yaitu kecenderungan seseorang yang hanya menjalin interaksi saat membutuhkan bantuan akademik semata (Nathasya, 2024).

Selain itu, kuesioner ini juga menggali aspek dominasi dan eksklusi sosial, yang terlihat dari adanya pengabaian pendapat dalam diskusi atau dominasi figur tertentu yang merasa paling berkuasa di dalam kelas. Aspek kelima berkaitan dengan tanggung jawab dalam kerja sama, yang mengevaluasi sikap lepas tangan terhadap tugas kelompok serta

ketidakmauan untuk mengakui kesalahan atau meminta maaf. Terakhir, terdapat aspek kontrol dan manipulasi psikologis, yang mengukur sejauh mana muncul perilaku posesif berupa pembatasan pergaulan teman hingga pemaksaan kehendak yang disertai dengan ancaman emosional seperti kemarahan (Nathasya, 2024).

Berdasarkan tabel skoring di atas, maka variabel perilaku *toxic friendship* dapat diukur melalui angket dalam bentuk model skala likert dan kemudian dibuat dalam bentuk kuesioner yang memuat pernyataan-pernyataan ataupun pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Pada variabel *toxic friendship* peneliti menggunakan ciri-ciri *toxic friendship* sebagai aspek dalam merumuskan kisi-kisi kuesioner (Nathasya, 2024).

2.2 Konsep Dasar Kesehatan Mental

2.2.1 Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan Mental merupakan suatu keadaan atau kondisi yang dimana seseorang tidak dapat merasakan perasaan bersalah mengenai dirinya, menerima kekurangan yang ada pada dirinya ataupun kelebihan serta memiliki kemampuan menghadapi masalah hidupnya serta memiliki kebahagiaan yang ada dalam dirinya (Baharuddin, 2021).

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan seseorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri. Kesehatan mental tampak dalam keharmonisan kata dan tindakan, serta adanya kemampuan dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, serta dapat merasakan kebahagiaan

secara positif dan merasakan kemampuan dalam diri (Rachmawati., 2019). Kesehatan mental setiap orang dapat berubah karena adanya 2 faktor dimana diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal yang kemudian mempengaruhi kesehatan mental pada siswa namun dalam menjaga kesehatan mental tetap terjaga hendaknya selalu memperhatikan 2 faktor tersebut (Simanullang, 2019).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal itu sendiri terdiri dari faktor biologis dan psikologis dari faktor biologis ini yang secara langsung berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental adalah: otak, sistem endokrin, genetika, sensori dan faktor psikologis yang secara langsung berhubungan dengan kesehatan mental adalah: pengalaman awal, proses pembelajaran dan kebutuhan (Ilmiah & Medika, 2021).

Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya (Ayuningtyas et al., 2018) :

1. Interaksi sosial mengungkapkan mengenai kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi terhadap kesehatan mentalnya.
2. Keluarga adalah salah satu lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental siswa.
3. Sekolah juga adalah merupakan salah satu lingkungan yang turut mempengaruhi perkembangan kesehatan mental.

2.2.3 Indikator Kesehatan Mental

Terdapat beberapa indikator dari kesehatan mental menurut Amalia et al (2023), yaitu sebagai berikut :

1. Gejala Kognitif

Kemampuan kognitif adalah keterampilan berbasis otak yang diperlukan untuk melakukan tugas apapun dari yang sederhana hingga yang paling kompleks. Perkembangan kognitif berfokus pada keterampilan berpikir, termasuk belajar, pemecahan masalah, rasional, dan mengingat. Perkembangan keterampilan kognitif berhubungan secara langsung dengan perkembangan keterampilan lainnya, termasuk komunikasi, motorik, sosial, emosi, dan keterampilan adaptif (Basri, 2018)

Kemampuan kognitif berkaitan dengan kemampuan menguasai suatu ilmu pengetahuan dan teknologi. Pada dasarnya kemampuan kognitif diperoleh karena adanya proses belajar. Faktor yang menonjol dalam membentuk kemampuan kognitif adalah faktor pembentukan lingkungan alamiah dan lingkungan yang dibuat. Kemampuan kognitif merupakan karakteristik kemampuan psikologis yang menunjukkan kemampuan intelektual atau fungsi berpikir individu (Uno B. Hamzah, 2022).

2. Gejala Cemas

Menurut Amalia et al (2023), mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
 - b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
 - c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).
 - d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
 - e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.
3. Gejala Depresi

Gejala depresi adalah kumpulan dari perilaku dan perasaan yang secara spesifik dapat dikelompokkan sebagai depresi. Namun yang perlu diingat, setiap orang mempunyai perbedaan yang mendasar, yang memungkinkan suatu peristiwa atau perilaku dihadapi secara berbeda dan memunculkan reaksi yang berbeda antara satu orang dengan yang lain. Gejala-gejala depresi ini bisa kita lihat dari tiga segi, yaitu gejala dilihat dari segi fisik, psikis, dan sosial. Secara lebih jelasnya, kita lihat uraian tersebut.

4. Gejala Fisik

Menurut beberapa ahli, gejala depresi yang kelihatan ini mempunyai rentangan dan variasi yang luas sesuai dengan berat ringannya depresi yang dialami. Namun secara garis besar ada beberapa gejala fisik umum yang relatif mudah dideteksi. Gejala itu seperti :

- a. Gangguan pola tidur. Misalnya, sulit tidur, terlalu banyak atau terlalu sedikit tidur
- b. Menurunnya tingkat aktivitas. Pada umumnya, orang yang mengalami depresi menunjukkan perilaku yang pasif, menyukai kegiatan yang tidak melibatkan orang lain seperti menonton TV, makan, dan tidur.
- c. Menurunnya efisiensi kerja. Penyebabnya jelas, orang yang terkena depresi akan sulit memfokuskan perhatian atau pikiran pada suatu hal, atau pekerjaan. Sehingga, mereka juga akan sulit memfokuskan energi pada hal-hal prioritas. Kebanyakan yang dilakukan justru hal-hal yang tidak efisien dan tidak berguna, seperti misalnya ngemil, melamun, merokok terus-menerus, sering menelepon yang tak perlu. Yang jelas, orang yang terkena depresi akan terlihat dari metode kerjanya yang menjadi kurang terstruktur, sistematis kerjanya jadi kacau atau kerjanya jadi lamban.
- d. Menurunnya produktivitas kerja. Orang yang terkena depresi akan kehilangan sebagian atau seluruh motivasi kerjanya. Sebabnya, ia

tidak lagi bisa menikmati dan merasakan kepuasan atas apa yang dilakukan.

5. Gejala Psikis

Perhatikan baik-baik gejala psikis di bawah ini, apakah Anda atau rekan Anda ada yang mempunyai tanda-tanda seperti di bawah ini:

- a. Kehilangan rasa percaya diri. Penyebabnya, orang yang mengalami depresi cenderung memandang segala sesuatu dari sisi negatif, termasuk menilai diri sendiri. Pasti mereka senang sekali membandingkan antara dirinya dengan orang lain. Orang lain dinilai lebih sukses, pandai, beruntung, kaya, lebih berpendidikan, lebih berpengalaman, lebih diperhatikan oleh atasan, dan pikiran negatif lainnya.
- b. Sensitif. Orang yang mengalami depresi senang sekali mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Perasaannya sensitif sekali, sehingga sering peristiwa yang netral jadi dipandang dari sudut pandang yang berbeda oleh mereka, bahkan disalahartikan. Akibatnya, mereka mudah tersinggung, mudah marah, perasa, curiga akan maksud orang lain (yang sebenarnya tidak ada apa-apa), mudah sedih, murung, dan lebih suka menyendiri.
- c. Merasa diri tidak berguna. Perasaan tidak berguna ini muncul karena mereka merasa menjadi orang yang gagal terutama di bidang atau lingkungan yang seharusnya mereka kuasai. Misalnya, seorang manajer mengalami depresi karena ia dimutasikan ke bagian lain.

Dalam persepsinya, pemutasian itu disebabkan ketidakmampuannya dalam bekerja dan pimpinan menilai dirinya tidak cukup memberikan kontribusi se- suai dengan yang diharapkan.

- d. Perasaan bersalah. Perasaan bersalah terkadang timbul dalam pemikiran orang yang mengalami depresi. Mereka memandang suatu kejadian yang menimpa dirinya sebagai suatu hukuman atau akibat dari kegagalan mereka melaksanakan tanggung jawab yang seharusnya dikerjakan. Banyak pula yang merasa dirinya menjadi beban bagi orang lain dan menyalahkan diri mereka atas situasi tersebut.
- e. Perasaan terbebani. Banyak orang yang menyalahkan orang lain atas kesusahan yang dialaminya. Mereka merasa terbebani berat karena merasa terlalu dibebani tanggung jawab yang berat.

6. Gejala Sosial

Jangan heran jika masalah depresi yang berawal dari diri sendiri pada akhirnya memengaruhi lingkungan dan pekerjaan (atau aktivitas rutin lainnya). Bagaimana tidak, lingkungan tentu akan bereaksi terhadap perilaku orang yang depresi tersebut yang pada umumnya negatif (mudah marah, tersinggung, menyendiri, sensitif, mudah letih, mudah sakit). Problem sosial yang terjadi biasanya berkisar pada masalah interaksi dengan rekan kerja, atasan, atau bawahan. Masalah ini tidak hanya berbentuk konflik, namun masalah lainnya juga seperti perasaan minder, malu, cemas jika berada di antara kelompok dan

merasa tidak nyaman untuk berkomunikasi secara normal. Mereka merasa tidak mampu untuk bersikap terbuka dan secara aktif menjalin hubungan dengan lingkungan sekalipun ada kesempatan.

7. Gejala Somatik

Gejala somatik merupakan gangguan pernafasan atau gangguan anggota tubuh seperti jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah meningkat, dan gangguan pencernaan, bahkan terjadi kelelahan dan sampai pingsan. Ditandai dengan pasien merasa lemah, ketegangan otot, sensasi panas dingin, keringat buntat, serta tangan gemetar.

8. Gejala Penurunan Energi

Penurunan energi biasanya ditandai dengan merasa mudah Lelah, tidak bergairah, dan susah untuk berfikir dan berkonsentrasi.

2.2.4 Jenis-Jenis Gangguan Kesehatan Mental

1. Gangguan Kecemasan

Gangguan dari kecemasan dapat ditandai dengan adanya perasaan rasa takut khawatir cemas secara berlebihan yang cukup parah sehingga mengganggu fungsi-fungsi yang ada pada individu yang berbeda-beda. Gangguan kecemasan dapat berupa gejala ketakutan seperti (rangsangan fisiologis, dan pikiran terhadap ancaman dalam waktu dekat) dan gejala kecemasan terdiri dari (perilaku menghindar, ketegangan, pikiran ancaman terhadap masa depan). Gangguan kecemasan sendiri dapat diartikan sebagai gangguan dimana terdapat gambaran atau kondisi yang sangat penting tentang kecemasan yang berlebihan yang dapat

disertai dengan respons perilaku, emosional dan fisiologis Simanullang (2019).

2. Bipolar

Bipolar adalah suatu penyakit yang menyebabkan terjadinya suatu perubahan pada perasaan (*mood*), energi, derajat aktivitas, dan kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari. Gangguan bipolar merupakan suatu kondisi dimana berhubungan dengan perubahan suasana hati mulai dari posisi depresi terendah yang kemudian tiba-tiba menjadi sangat bahagia (Sankar et al., 2019).

3. Depresi

Depresi adalah bagian dari penyakit mental yang sangat serius di dunia. Dampak negatif yang muncul akibat depresi seperti sulit berkonsentrasi, terbatasnya interaksi sosial, terganggunya penyesuaian diri bahkan munculnya resiko bunuh diri, membuat masalah ini perlu penanganan serius. Gejala depresi yang muncul pada siswa meliputi perasaan sedih yang berkepanjangan, mengisolasi diri, lebih banyak melamun saat sedang dalam kelas (Ilmiah & Medika, 2021).

4. *Stress*

Stress adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. *Stress* adalah reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menunjukkan penyebab *stress*, seperti lingkungan

kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. *Stress* adalah perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang atau situasi yang mengancam.

5. *Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)*

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah salah satu gangguan yang paling umum dan paling banyak ditemui di sekolah yang menjadi pusat perhatian pada gangguan perilaku yang dialami anak yang dapat menjadikan anak tidak dapat untuk mengatur perilakunya sendiri sehingga menyebabkan anak sangat kesulitan dan tidak bisa untuk mengontrol dirinya sehingga membutuhkan tenaga yang sangat besar untuk melakukan interaksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya (Gunawan, 2021).

Attention Deficit Hyperactivity Disorder merupakan suatu kondisi atau keadaan yang menyebabkan gangguan pada perkembangan sehingga menyebabkan individu tidak bisa untuk mengatur perilakunya sendiri, tidak bisa menahan tindakan secara tiba-tiba, tidak bisa dengan mudah menentukan keputusan serta tidak bisa untuk menahan diri agar tidak memberikan respon terhadap situasi yang sedang terjadi dan berlangsung (Oktamarina et al., 2022).

6. *Obsessive Compulsive Disorder (OCD)*

Obsessive Compulsive Disorder (OCD) adalah suatu kondisi yang terjadi pada gangguan psikologis yang terdiri dari dua bentuk sikap obsesif dan kompulsif. Obsesif itu sendiri adalah suatu bentuk pikiran yang muncul secara terus menerus dan berulang-ulang sehingga

menyebabkan timbul rasa cemas dan tidak dapat dikendalikan secara cepat. Sedangkan kompulsif merupakan suatu kemauan yang sangat mudah dan bisa dikendalikan dengan cepat dan bisa ditahan dari individu untuk melakukan sesuatu (Ikhsan et al., 2019).

Obsessive Compulsive Disorder merupakan sebuah gangguan kesehatan mental dimana penyandang melakukan perilaku repetitif (kompulsi) untuk mengurangi atau mencegah kecemasan dari pikiran yang muncul secara terus-menerus (obsesi). Setiap manusia pernah merasa cemas akan sesuatu, tetapi kecemasan atau obsesi yang ada dalam pikiran penyandang OCD tidak sama dengan biasanya. Obsesi dalam OCD merupakan pikiran atau gambaran yang tidak diinginkan, mengganggu, muncul terus-menerus, tidak dapat dikendalikan, dan menyebabkan *stress* pada penyandang (Wulandari et al., 2021).

7. *Skizofrenia*

Skizofrenia adalah suatu gangguan yang berhubungan dengan perilaku sosial yang abnormal dan suatu gangguan yang yang tidak bisa membedakan mana yang nyata. Gangguan jiwa *skizofrenia* merupakan suatu penyakit jiwa yang berat dan gawat yang bisa terjadi oleh setiap individu dari masa muda hingga masa tua dan bisa berlanjut menjadi kronis yang berhubungan pada segi fisik, psikologis dan sosial budaya. Gejalanya dapat berupa dengan pola pikir yang mulai tidak jelas, muncul rasa halusinasi yang berlebihan, pendengaran yang tidak jelas,

ekspresi emosional, kurangnya motivasi hingga hubungan sosial terhadap sesama berkurang (Indarjo, 2019).

Berdasarkan dari pengamatan dan pengalaman pada perilaku dan pengalaman seseorang, skizofrenia bukan merupakan suatu penyakit jiwa yang dapat di sembuhkan namun membutuhkan semangat dukungan dari pihak keluarga serta (Oktamarina et al., 2022).

2.2.5 Karakteristik Kesehatan Mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat yakni:

1. Terhindar dari gangguan jiwa.

Terdapat 2 Kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, menurut Darajat (Daradjat 1975) yaitu gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara psikose tidak, individu dengan psikose tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya.

Kedua, kepribadian neurose tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata. Mental yang sehat adalah mental yang terhindar baik dari gangguan kesehatan mental, maupun penyakit mental. Dalam hal

ini, individu dengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

2. Mampu menyesuaikan diri (*self adjustment*)

Self adjustment Adalah proses dalam memperoleh/pemenuhan kebutuhan, sehingga individu mampu mengatasi *stress*, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu. menyesuaikan diri. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma sosial dan agama.

3. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihannya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin. Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat, bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu eksplorasi potensi masing-masing individu.

4. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Poin ini dimaksudkan pada segala aktifitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain. lagi pribadi dan orang lain Tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan/keuntungan diatas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran diatas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. (shintania debby, 2022).

2.2.6 Prinsip Kesehatan Mental

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental, meliputi tiga hal diantaranya:

1. Prinsip-prinsip berdasarkan sifat manusia
 - a Kesehatan dan penyesuaian mental merupakan bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan kesatuan organisme.
 - b Perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai individu yang memiliki moral, intelektual, sosial, emosional dan religius dalam rangka memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik.

- c Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri berupa pengendalian pemikiran, imajinasi, perilaku, hasrat, dan emosi.
- d Individu harus memperluas pengetahuan tentang pribadi masing-masing untuk mencapai dan memelihara kesehatan serta penyesuaian mental.
- e Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat yaitu penerimaan diri dan usaha yang realistis terhadap status atau harga diri.
- f Individu harus meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri secara terus menerus dan memperjuangkan peningkatan serta realisasi diri untuk mencapai kesehatan dan penyesuaian mental.
- g Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan diri seseorang secara berkelanjutan terkait kebaikan moral yang paling tinggi, meliputi: hukum, moral, kebijaksanaan, ketabahan, kerendahan hati, keteguhan hati, dan penolakan diri.
- h Seseorang harus menanam dan mengembangkan kebiasaan yang baik untuk mencapai dan memelihara kesehatan serta penyesuaian mental.
- i Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi dalam perubahan situasi maupun perubahan kepribadian.

- j Perjuangan untuk mencapai kematangan dalam pemikiran, keputusan, emosionalitas dan perilaku dibutuhkan dalam kesehatan dan penyesuaian mental.
 - k Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan pembelajaran seseorang dalam mengatasi konflik mental, kegagalan dan ketegangan yang muncul secara efektif dan sehat.
2. Prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungan
- a Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung pada hubungan interpersonal yang sehat, terutama dalam kehidupan keluarga.
 - b Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung pada kecukupan dalam kepuasan bekerja.
 - c Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistis dalam menghadapi kenyataan tanpa distorsi dan obyektif.
3. Prinsip yang berlandaskan hubungan individu dengan Tuhan
- a Seseorang perlu mengembangkan kesadaran atas kenyataan bahwa dirinya yang menentukan setiap tindakan yang mendasar untuk mencapai stabilitas mental.
 - b Kesehatan mental dan ketenangan hati membutuhkan hubungan yang kontiniu antara manusia dengan Tuhan. (kartikasari M.nur dewi, 2022).

2.2.7 Cara Menjaga Kesehatan Mental

1 Menerima dan menghargai diri sendiri

Masing-masing orang itu berbeda dan memiliki keunikan tersendiri, namun satu hal yang sama adalah tidak ada individu yang sempurna. Hargai diri kita sendiri dengan segala kemampuan dan kelemahan yang kita miliki. Namun fokuslah pada hal-hal yang menjadi kelebihan kita. Bersikaplah lebih Realistis terhadap hal-hal yang masih ingin kita ubah. Jika hal tersebut dapat diubah, cobalah untuk mengubahnya secara perlahan.

2 Menjaga hubungan baik

Hidup terasa lebih berwarna ketika kita berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Saling menyapa, berbagi cerita, berbagi rasa dan buah pikiran membuat hidup tidak terasa sepi. Hubungan keluarga dan teman yang baik dapat membantu mengatasi tekanan dalam hidup karena dapat memberikan masukan serta membuat kita merasa diperhatikan. Tetaplah menjaga hubungan baik dengan selalu bertukar kabar lewat telepon, bertemu, dan saling bercerita.

3 Aktif berkegiatan

Aktiflah bertemu dengan banyak orang dan tergabung dalam kegiatan dilingkungan. Masuklah dalam komunitas, atur pertemuan dengan temanteman, atau ikuti kursus yang dapat membantu kita untuk merasa lebih baik yang mengasah bakat dan minat. Hal ini membuat kepercayaan diri semakin meningkat. Aktivitas seperti ini juga

membantu kita melihat dunia dari pandangan yang berbeda sehingga membantu melihat masalah dari sudut pandang yang lain.

4 Olahraga

Olahraga adalah bentuk latihan yang baik untuk melepaskan neurotransmitter menguntungkan dalam jumlah banyak ke dalam tubuh. Olahraga juga meningkatkan perasaan gembira. Selain itu, olahraga juga membantu menghilangkan *stress* dan melepaskan hormon pelindung ke otak. Latihan badan dipercaya dapat mengeluarkan senyawa kimiawi di dalam otak yang membuat kita merasa lebih baik. Oleh karena itu, olahraga teratur dapat membuat kita merasa lebih positif, membantu konsentrasi, tidur, serta membuat kita merasa dan terlihat lebih baik. Lakukan selama minimal 30menit, 3-5 kali seminggu.

5 Istirahat cukup

Jika terlalu banyak kegiatan ternyata membuat kita tertekan, maka carilah waktu untuk istirahat dan santai. Jika tubuh sangat lelah, berikan waktu untuk tidur. Tidur berfungsi menyegarkan pikiran dan tubuh. Mendapatkan tidur yang cukup sangat diperlukan untuk tetap sehat secara mental. Jadi agar tetap sehat secara mental seseorang harus tidur yang cukup.

6 Konsumsi makanan dan minuman sehat

Otak kita membutuhkan nutrisi agar tetap sehat dan berfungsi dengan baik, seperti organ yang ada di dalam tubuh kita. Melakukan diet yang seimbang dapat membantu kesehatan mental kita karena dapat

membantu cara berpikir dan cara kita merasakan sesuatu. Mengonsumsi 5 porsi buah-buahan dan sayuran setiap hari serta minum air putih. Minimalisir konsumsi minuman berkafein, berkadar gula tinggi, dan alkohol. Hindari makan, minum alkohol, merokok, dan menggunakan obat-obat terlarang untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi perasaan tidak menyenangkan yang kita alami.

7 Minta bantuan

Terkadang kita merasa lelah atau kewalahan saat sesuatu yang buruk terjadi. Saat masalah sudah mulai berlebihan dan anda merasa tidak dapat mengatasi, mintalah bantuan. Keluarga dan teman merupakan lingkungan terdekat yang dapat mendengarkan masalah anda. Selain itu anda juga dapat berdoa atau sembahyang. Jika anda mengalami masalah fisik, pergilah ke dokter. Begitu juga jika anda merasa memiliki masalah psikologis, anda dapat berkonsultasi pada psikolog, psikiater, pemuka agama. Jangan malu untuk meminta pertolongan para ahli demi kesehatan mental yang baik. Setiap orang memerlukan bantuan dari waktu ke waktu dan tidak ada yang salah dari meminta bantuan. Kenyataannya, meminta bantuan merupakan tanda adanya kekuatan personal. (Shintania Debby, 2022).

2.2.8 Alat Ukur Kesehatan Mental

Instrumen Pengukuran Kesehatan mental Instrumen Mental Health Inventory-38 (MHI-38) yang diambil dari (Elmispa Rabuni Br Sembiring, 2022) diaplikasikan dalam bentuk skala likert dengan jumlah 38 butir soal

dan memiliki 5 opsi pilihan jawaban yakni: Sangat Sering (SS), Cukup Sering (CS), Kadang-kadang (KK), Jarang (J), Tidak Pernah (TP). Adapun butir pernyataan yang disajikan dalam pernyataan favorable dan unfavorable. Untuk skor jawaban dari kuesioner ini adalah :

Tabel 2. 1 Skor Hasil Kuesioner Alat Ukur Kesehatan Mental

Alternatif Jawaban	Arah Item	
	Positif	Negatif
Sangat Sering (SS)	5	1
Sering (S)	4	2
Kadang-Kadang (KK)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

2.3 Konsep Dasar Siswa

2.3.1 Definisi Siswa

Peserta didik atau siswa merupakan sebutan untuk anak didik pada jenjang pendidik dasar dan juga menengah. Siswa merupakan satu-satunya subjek yang menerima apa saja yang diberikan oleh guru saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Siswa digambarkan sebagai sosok yang membutuhkan bantuan orang lain untuk memperoleh ilmu pengetahuan (dalam <http://idtesis.com>). Siswa adalah unsur manusiawi yang penting dalam kegiatan interaksi edukatif. Ia dijadikan sebagai pokok persoalan dalam semua gerak kegiatan pendidikan dan pengajaran (dalam Maysyarah, 2014).

Menurut Muhibbin (dalam Ansyah, 2013), menyatakan bahwa siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orangtuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di

sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak, dan mandiri.

Menurut Hamalik (dalam Maysyarah, 2014), siswa adalah suatu organisme yang hidup, di dalam dirinya beraneka ragam kemungkinan dan potensi yang hidup yang sedang berkembang. Di dalam dirinya terdapat prinsip aktif, keinginan untuk berbuat dan berkerja sendiri. Prinsip aktif inilah yang mengendalikan tingkah laku siswa. Pendidikan perlu mengarahkan tingkah laku dan perbuatan itu menuju ke tingkat perkembangan yang diharapkan.

2.3.2 Karakteristik Siswa

Menurut Muhaimin dkk (2005) adapun sifat-sifat dari anak didik (siswa) antara lain :

1. Anak bukanlah miniatur orang dewasa, sebagaimana statement J.J.Rousseau, bahwa “anak bukan miniatur orang dewasa, tetapi anak adalah anak dengan dunianya sendiri”
2. Peserta didik, memiliki fase perkembangan tertentu, seperti pembagian Ki Hadjar Dewantara (Wiraga, Wicipta, Wirama)
3. Murid memiliki pola perkembangan sendiri-sendiri
4. Peserta didik memiliki kebutuhan. Diantara kebutuhan tersebut adalah sebagaimana dikemukakan oleh para ahli pendidikan seperti, L.J. Cionbach, yakni afeksi, diterima orang tua, diterima kawan, independence, harga diri Sedangkan Maslow memaparkan : adanya kebutuhan biologi, rasa aman, kasih sayang, harga diri, realisasi.

2.3.3 Tugas Siswa

1. Siswa harus menyadari arah dan tujuan yang seutuhnya dalam belajar. Serta mereka siap untuk menerima dan mencernakan bahan. Jadi bukan belajar asal belajar saja.
2. Siswa harus memiliki motif dan niat yang tulus dan ikhlas karena Allah.
3. Harus belajar dengan “serius dan tekun”, artinya siswa memiliki pengetahuan dan pengalaman-pengalaman belajar sebelumnya (apersepsi), sehingga memudahkan dirinya untuk menerima sesuatu yang baru.
4. Siswa harus menyadari bahwa mereka harus memperoleh pengalaman baru dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya bukan semata-mata menghafal dan memahami saja.
5. Siswa harus selalu memfokuskan perhatian (konsentrasi pikiran) terhadap pelajaran yang sedang berlangsung.
6. Harus memiliki rencana belajar yang jelas dan menjadikan belajar sebagai salah satu kebutuhan yang akan mereka jalani
7. Siswa seharusnya tidak melalaikan waktu belajar dengan membuangbuang waktu atau berhura-hura. Siswa harus menggunakan waktu seefesien mungkin.
8. Siswa harus menunjukan partisipasi aktif dalam mengikuti pelajaran atau diskusi dalam kelompok/kelas.

2.4 Konsep Dasar Hubungan *Toxic friendship* Dengan Tingkat Kecemasan Pada Siswa

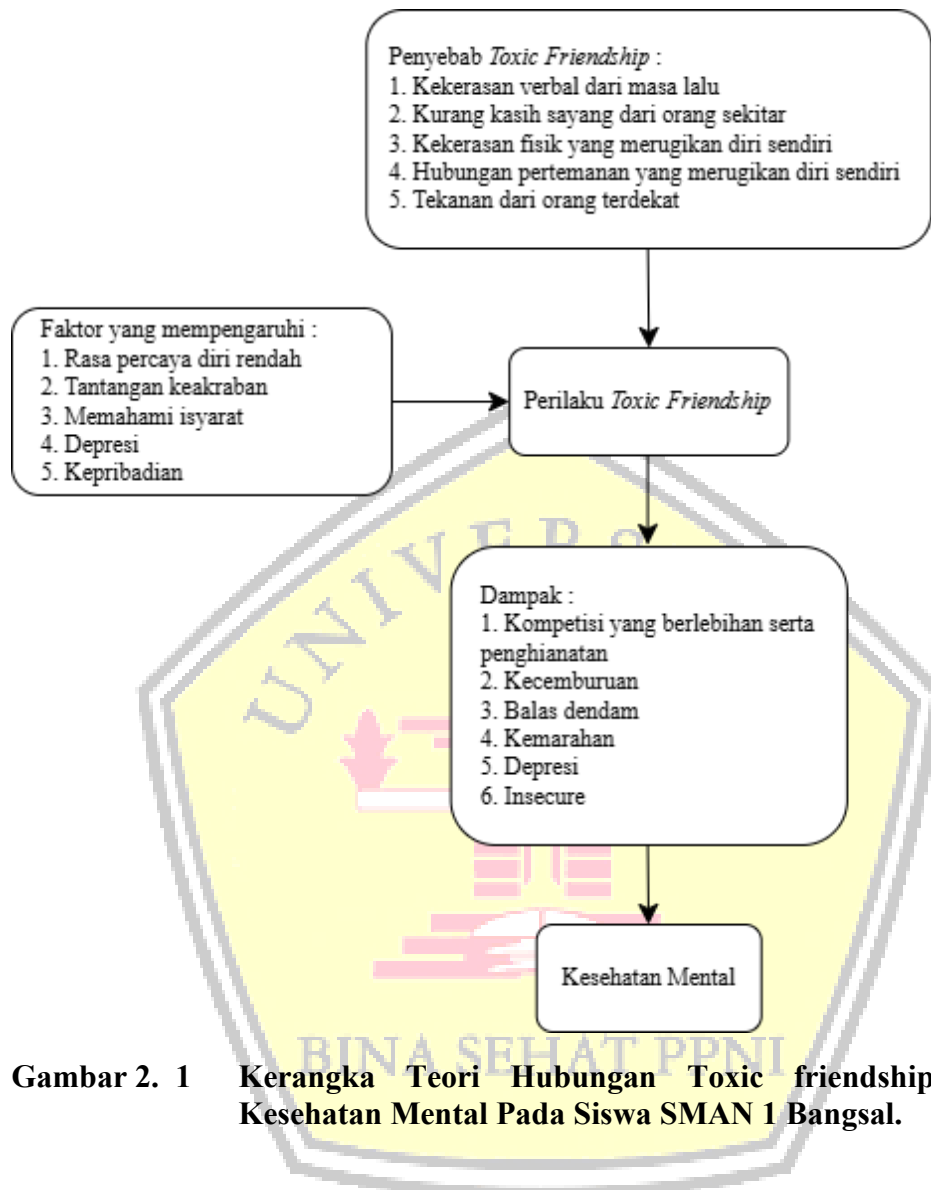
Toxic friendship merupakan hubungan pertemanan yang tidak sehat dan ditandai dengan perilaku manipulatif, kurangnya empati, serta dominasi dari salah satu pihak, sehingga dapat menimbulkan tekanan emosional bagi individu yang terlibat . Dalam hubungan seperti ini, individu sering merasa tidak dihargai, disalahkan, atau bahkan dikontrol, yang pada akhirnya memicu munculnya perasaan tidak nyaman dan ketidakamanan secara psikologis. Kondisi tersebut secara langsung berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan, karena individu berada dalam situasi sosial yang penuh tekanan dan ketidakpastian diri, serta hilangnya rasa aman pada korban yang terlibat di dalamnya.

Tingkat kecemasan pada individu yang mengalami *toxic friendship* cenderung meningkat akibat adanya konflik yang berulang, komunikasi yang tidak sehat, serta kurangnya dukungan emosional. Individu dapat mengalami kekhawatiran berlebihan, rasa takut ditolak, hingga perasaan tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, pengalaman negatif yang terus menerus dalam hubungan pertemanan juga dapat membuat individu menjadi lebih sensitif, mudah gelisah, dan sulit merasa aman dalam lingkungan sosialnya. Hal ini sesuai dengan konsep gangguan mental emosional yang ditandai dengan munculnya gejala kecemasan, seperti perasaan gelisah, tegang, serta ketakutan yang tidak terkendali.

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *toxic friendship* yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya kecemasan. Oleh karena itu, penting bagi individu, khususnya remaja, untuk membangun hubungan pertemanan yang sehat, saling mendukung, serta mampu mengenali dan menghindari pola hubungan yang bersifat merugikan guna menjaga kestabilan kesehatan mental dan emosional (Hikam, 2025).

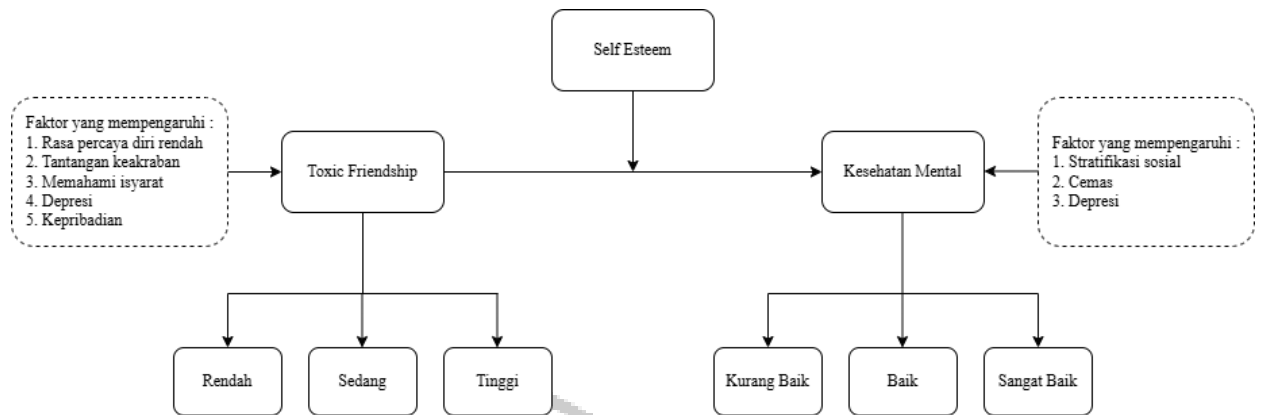


2.5 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Toxic friendship Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 1 Bangsal.

2.6 Kerangka Konsep



Keterangan :

————— = Diteliti
 - - - - - = Tidak Diteliti

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Hubungan Toxic friendship Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa SMAN 1 Bangsal.

2.7 Jurnal Relevan

Tabel 2. 2 Jurnal yang Relevan

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampel	Instrumen	Analisa Data	Hasil
1.	Hubungan Antara <i>Toxic friendship</i> Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di Surabaya (Kusnata et al., 2025).	Analitik korelasi dengan design cross sectional	100 remaja di surabaya yang diambil menggunakan an teknik <i>incidental sampling</i> .	Instrumen penelitian menggunakan an dua skala Likert, yaitu skala <i>toxic friendship</i> dan skala kesehatan mental. Skala <i>toxic friendship</i> disusun berdasarkan indikator dari teori hubungan tidak sehat menurut Glass (1995), sedangkan skala kesehatan mental disusun berdasarkan indikator dari definisi kesehatan mental oleh American Psychological Association (APA, 2024).	Uji <i>persont product moment</i> .	Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara <i>toxic friendship</i> dan kesehatan mental ($r(98) = -0.309$, $p = .002$), yang mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat kesehatan mental remaja, semakin tinggi kemungkinan mereka berada dalam <i>toxic friendship</i> .
2.	The Effect of <i>Toxic friendship</i> on	Kuantitatif dengan metode survei	135 mahasiswa program studi	Studi ini menggunakan an kuesioner	Uji <i>simple t-Test</i>	Terdapat pengaruh antara toxo friendship dengan kesehatan mental

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampel	Instrumen	Analisa Data	Hasil
	Student's Mental Health (Esperansa et al., 2023).		Komunikasi di Universitas Mercubuan a Yogyakarta angkatan 2021 , teknik pengambilan sampel menggunakan <i>cluster random sampling</i>	yang dimodifikasi berjudul "Efek Pertemanan Beracun pada Kesehatan Mental Siswa" sebagai instrumen pengumpulan data utama		mahasiswa di Universitas mercubuan Yogyakarta dengan (p value $0,004 < 0,05$).
3.	Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam pada Remaja (Rohali & Ningsih, 2025).	Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.	Remaja 19 tahun	Studi ini menggunakan metode wawancara mendalam	-	Pertemanan toksik berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, ditunjukkan melalui <i>stress</i> , perubahan pola tidur, dan menghindari berbagi masalah dengan teman sebaya.
4.	Hubungan Antara Toxic Relationship Dengan Gangguan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Semarang (Zaenab, 2025).	Survey analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Mahasiswa Universitas Semarang (USM) angkatan 2021-2024, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>custerrando m sampling</i>	Skala kesehatan mental berjumlah 15 aitem dengan realibilitas 0,933 dan skala <i>toxic friendship</i> berjumlah 20 aitem dengan realibilitas 0,935	Uji <i>spearman rank</i>	Hasil uji hipotesis menunjukkan $r = -0.242$ dengan taraf signifikan 0,002 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>toxic friendship</i> dengan kesehatan mental pada mahasiswa USM
5.	Hubungan	Kuantitatif dengan	201 remaja SMK 1	Lembar kuesioner	Uji <i>chi square</i>	Hasil analisis uji univariat

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampel	Instrumen	Analisa Data	Hasil
	Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Smk Negeri 1 Lubuk Linggau (Ulfa et al., 2026).	menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	Lubuk Linggau, teknik pengambilan sampel menggunakan <i>stratified random sampling</i>	toxic friendship dan lembar kuesioner kesehatan mental		hampir setengah dari responden (46,7%) mengalami toxic relationship, sebagian kecil dari responden (16,7%) mengalami tingkat depresi sedang, sebagian kecil responden (21,4) mengalami <i>stress</i> sedang dan sebagian kecil responden (17,1%) mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil analisis bivariat didapatkan hasil Ada hubungan toxic relationship dengan Depresi pada remaja dengan $p=0,001$, Ada hubungan toxic relationship dengan <i>stress</i> pada remaja dengan $p=0,001$, Ada hubungan toxic relationship dengan kecemasan pada remaja dengan $p=0,001$.

2.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan yang menguraikan kandungan makna yang membandingkan satu variable dengan variable yang berbeda. (Yam & Taufik, 2021).

H1: Ada hubungan *toxic friendship* dengan kesehatan mental pada siswa di SMAN 1 Bangsal.

