

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian tentang hubungan toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal yang meliputi: 1) Gambaran umum lokasi penelitian; 2) Data umum yaitu karakteristik responden yang terdiri dari kelas dan jenis kelamin; 3) Data khusus mengenai variabel yang diukur yaitu toxic friendship, kesehatan mental, serta hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal.

1.1 Hasil Penelitian

1.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Bangsal yang beralamat di Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 59, Kecamatan Bangsal, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. SMAN 1 Bangsal merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri di Kabupaten Mojokerto yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur. Sekolah ini memiliki dua jenjang kelas yang menjadi lokasi penelitian yaitu kelas X dan kelas XI dengan jumlah responden sebanyak 271 siswa.

SMAN 1 Bangsal memiliki berbagai fasilitas yang mendukung kegiatan belajar mengajar, diantaranya ruang kelas, laboratorium IPA, laboratorium komputer, perpustakaan, ruang bimbingan konseling (BK), Unit Kesehatan Sekolah (UKS), mushola, lapangan olahraga, serta berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan mengembangkan kemampuan akademik maupun non akademik siswa. Selain berfokus pada prestasi akademik, sekolah juga memberikan perhatian terhadap pembinaan

karakter, hubungan sosial antar siswa, dan kesehatan mental melalui layanan konseling dan berbagai program pembinaan siswa.

1.1.2 Data Umum

1. Kelas

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 1 Bangsal Tahun 2026

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kelas X	137	50,6
Kelas XI	134	49,4
Total	271	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 271 responden, sebagian besar berasal dari kelas X sebanyak 137 siswa (50,6%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 1 Bangsal Tahun 2026

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki laki	122	45,0
Perempuan	149	55,0
Total	271	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 271 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 149 siswa (55%).

1.1.3 Data Khusus

1. Toxic Friendship

Tabel 4. 3 Distribusi Toxic Friendship pada Siswa SMAN 1 Bangsal Tahun 2026

Toxic Friendship	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	85	31,4
Sedang	106	39,1
Tinggi	80	29,5
Total	271	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 271 responden, sebagian besar memiliki tingkat toxic friendship kategori sedang yaitu sebanyak 106 siswa (39,1%). Responden dengan kategori rendah sebanyak 85 siswa (31,4%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 80 siswa (29,5%).

2. Kesehatan Mental

Tabel 4. 4 Distribusi Kesehatan Mental pada Siswa SMAN 1 Bangsal Tahun 2026

Kesehatan Mental	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang baik	87	32,1
Baik	111	41,0
Sangat baik	73	26,9
Total	271	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 271 responden, sebagian besar memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 111 siswa (41,0%). Selanjutnya responden dengan kategori kurang baik sebanyak 87 siswa (32,1%), sedangkan kategori sangat baik sebanyak 73 siswa (26,9%).

3. Hubungan

Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Hubungan toxic friendship dengan kesehatan mental pada Siswa SMAN 1 Bangsal Tahun 2026

Toxic friendship	Kesehatan mental						Total	
	Kurang baik		Baik		Sangat baik			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	32	37,6	38	44,7	15	17,6	85	100
Sedang	31	29,2	46	43,4	29	27,4	106	100
Tinggi	24	30	27	33,8	29	36,3	80	100
Total	87	32,1	111	41	73	26,9	271	100
r: -0,132 <i>p value</i> : 0,030 α:0,05								

Sumber : Data Primer 2026

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori rendah sebanyak 85 responden, hampir setengahnya memiliki

kesehatan mental kategori baik sebanyak 38 responden (44,7%). Dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori sedang sebanyak 106 responden, hampir setengahnya memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 46 responden (43,4%). Dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori tinggi sebanyak 80 responden, sebagian kecil memiliki kesehatan mental kategori sangat baik sebanyak 29 responden (36,3%).

Hasil uji data menggunakan Spearman's rho diperoleh nilai p value sebesar 0,030, artinya lebih kecil dari nilai alpha (0,05). Dengan demikian H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal. Nilai *correlation coefficient* sebesar -0,132 menunjukkan bahwa tingkat hubungan kedua variabel termasuk sangat rendah dengan arah hubungan negatif. Yang berarti semakin tinggi toxic friendship maka akan semakin rendah kesehatan mental pada siswa.

1.2 Pembahasan

1.2.1 Toxic Friendship Pada Siswa Di SMAN 1 Bangsal

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui sebagian besar memiliki tingkat toxic friendship kategori sedang yaitu sebanyak 106 siswa (39,1%). Hasil tersebut selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat toxic friendship kategori sedang, yaitu sebanyak 28 siswa (54%) dari 52 responden. K(Itra & Kurniawan, 2025). Remaja berada pada tahap perkembangan yang sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya, sehingga interaksi sosial menjadi salah satu faktor penting dalam

pembentukan identitas, konsep diri, dan kesejahteraan psikologis (Alsarrani et al., 2022). Pada kategori sedang, hubungan pertemanan umumnya telah memperlihatkan beberapa perilaku negatif, seperti sikap manipulatif, kurangnya dukungan emosional, perilaku mengontrol, persaingan yang tidak sehat, serta komunikasi yang cenderung merendahkan, namun belum berlangsung secara intens hingga menyebabkan kerusakan hubungan yang berat (Dryburgh et al., 2025). Menurut Degges-White dan Van Tieghem (2015), toxic friendship merupakan hubungan pertemanan yang ditandai dengan ketidakseimbangan, kurangnya rasa saling menghargai, perilaku manipulatif, serta interaksi yang lebih banyak menimbulkan stres dibandingkan manfaat emosional. Teman sebaya yang memberikan tekanan sosial (peer pressure) secara terus-menerus juga dapat meningkatkan risiko munculnya hubungan pertemanan yang tidak sehat pada remaja (Santrock, 2019). Peneliti berpendapat bahwa dominannya kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa telah mengalami bentuk-bentuk interaksi pertemanan yang kurang sehat, namun masih berada pada tingkat yang memungkinkan untuk dicegah agar tidak berkembang menjadi hubungan yang lebih toksik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh tingginya intensitas interaksi di lingkungan sekolah, kebutuhan akan penerimaan kelompok sebaya, serta kemampuan asertif dan keterampilan sosial yang belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai pertemanan sehat, peningkatan keterampilan komunikasi asertif, dan penguatan dukungan psikososial di sekolah sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko toxic friendship.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui hampir setengahnya responden dengan kategori rendah sebanyak 85 siswa (31,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki hubungan pertemanan yang sehat, ditandai dengan adanya saling menghargai, dukungan emosional, komunikasi yang baik, dan kepercayaan antarteman (Kusnata et al., 2025). Menurut Degges-White dan Van Tieghem (2015), hubungan pertemanan yang sehat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu remaja berkembang secara sosial dan emosional. Peneliti berpendapat bahwa rendahnya tingkat toxic friendship pada sebagian responden dapat dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam memilih lingkungan pertemanan yang positif, memiliki keterampilan komunikasi yang baik, serta memperoleh dukungan dari keluarga dan sekolah sehingga mampu menghindari hubungan pertemanan yang bersifat merugikan.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui hampir setengahnya memiliki tingkat toxic friendship kategori tinggi yaitu sebanyak 80 siswa (29,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa sering mengalami hubungan pertemanan yang ditandai dengan perilaku manipulatif, kontrol yang berlebihan, kurangnya rasa saling menghargai, serta interaksi yang lebih banyak menimbulkan tekanan emosional daripada dukungan (WHO, 2022). Menurut Degges-White dan Van Tieghem (2015), toxic friendship yang berada pada tingkat tinggi dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan menurunnya harga diri. Peneliti berpendapat bahwa tingginya tingkat toxic friendship pada sebagian responden dapat dipengaruhi

oleh kuatnya pengaruh teman sebaya, rendahnya kemampuan menetapkan batasan dalam hubungan, serta kurangnya pemahaman mengenai ciri-ciri pertemanan yang sehat, sehingga diperlukan edukasi dan pendampingan untuk membantu siswa membangun hubungan sosial yang lebih positif.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengahnya responden berasal dari kelas X dengan *toxic friendship* sedang sebanyak 59 (43,1%) responden. Siswa kelas X berada pada tahap remaja tengah, yaitu masa transisi yang ditandai dengan penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru, pembentukan identitas diri, dan perluasan hubungan dengan teman sebaya. Pada fase ini, teman sebaya menjadi sumber utama dukungan sosial sehingga remaja lebih mudah terpengaruh oleh dinamika kelompok, termasuk munculnya hubungan pertemanan yang kurang sehat (Santrock, 2021). Menurut Alsarrani et al. (2022), proses adaptasi terhadap lingkungan sosial baru dapat meningkatkan kerentanan remaja mengalami konflik dalam pertemanan, sedangkan Dryburgh et al. (2025) menyatakan bahwa remaja yang sedang membentuk kelompok sosial lebih rentan mengalami *friendship victimization*, seperti manipulasi emosional, perilaku mengontrol, pengucilan, dan dominasi. Namun, apabila remaja memiliki keterampilan komunikasi, regulasi emosi, dan dukungan sosial yang baik, hubungan tersebut cenderung tidak berkembang menjadi *toxic friendship* yang berat. Peneliti berpendapat bahwa kondisi ini menjelaskan mengapa sebagian besar siswa kelas X berada pada kategori *toxic friendship* sedang, karena mereka masih berada dalam proses mengenali karakter teman, membangun kepercayaan, dan menyesuaikan diri

dengan lingkungan sekolah baru, sehingga perilaku negatif dalam pertemanan telah muncul tetapi belum mendominasi interaksi sosial mereka.

Jenis kelamin juga berperan dalam *toxic friendship*, hasil penelitian menunjukkan bahwa setengahnya hampir setengahnya berjenis kelamin perempuan dengan kategori *toxic friendship* sedang sebanyak 62 (41,6%) responden. Remaja perempuan cenderung membangun hubungan pertemanan yang lebih intim dengan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dan ikatan emosional yang lebih kuat dibandingkan remaja laki-laki. Kedekatan emosional tersebut menjadikan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial, tetapi juga meningkatkan kerentanan terhadap konflik relasional, seperti kecemburuan, pengucilan, manipulasi emosional, dan perilaku mengontrol apabila hubungan tidak berjalan dengan baik (Rose & Smith, 2024). Selain itu, Manchanda et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitas hubungan pertemanan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan mental remaja perempuan karena mereka cenderung memiliki ketergantungan emosional yang lebih tinggi dalam hubungan sosial. Peneliti berpendapat bahwa hampir setengah responden perempuan memiliki tingkat *toxic friendship* kategori sedang karena remaja perempuan lebih mudah membentuk hubungan yang dekat secara emosional sehingga lebih rentan mengalami konflik interpersonal. Namun, hubungan tersebut belum didominasi oleh perilaku negatif, sehingga masih berada pada kategori sedang dan dapat diminimalkan melalui komunikasi yang baik, dukungan teman sebaya, keluarga, serta lingkungan sekolah.

1.2.2 Kesehatan Mental Pada Siswa di SMAN 1 Bangsal

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui sebagian besar memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 111 siswa (41,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada remaja di SMA Negeri 8 Denpasar yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari 208 responden memiliki kesehatan mental kategori baik, yaitu sebesar 43,3%, (Devi et al., 2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja mampu mengenali dan mengelola emosi, beradaptasi dengan tuntutan perkembangan, membangun hubungan sosial yang positif, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Tinjauan sistematis oleh Vaingankar et al. (2022) menjelaskan bahwa kesehatan mental positif pada remaja ditandai dengan kesejahteraan emosional, psikologis, kemampuan beradaptasi, resiliensi, serta hubungan sosial yang baik. Selain itu, World Health Organization (2023) menegaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh lingkungan yang mendukung, hubungan positif dengan keluarga dan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang aman dan kondusif bagi perkembangan psikososial remaja. Peneliti berpendapat bahwa dominannya kategori kesehatan mental baik pada siswa SMAN 1 Bangsal dapat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sekolah, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang mampu menciptakan rasa aman dan nyaman sehingga membantu siswa mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui hampir setengahnya memiliki kesehatan mental kategori sangat baik

sebanyak 87 siswa (32,1%). kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki kemampuan yang sangat baik dalam mengelola emosi, beradaptasi terhadap perubahan, membangun hubungan sosial yang positif, serta mampu menghadapi tekanan atau masalah secara efektif. Menurut Loades et al (2023), remaja dengan kesehatan mental yang optimal memiliki kemampuan mengenali potensi diri, mengatasi stres kehidupan sehari-hari, belajar secara produktif, dan berkontribusi positif di lingkungannya. Selain itu, Vaingankar et al. (2022) menyatakan bahwa kesehatan mental positif pada remaja ditandai oleh tingginya kesejahteraan emosional, resiliensi, hubungan interpersonal yang baik, serta kemampuan menghadapi tantangan perkembangan. Peneliti berpendapat bahwa tingginya proporsi siswa dengan kesehatan mental sangat baik dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang kondusif, sehingga siswa memiliki kemampuan adaptasi dan ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan selama masa remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 271 responden siswa di SMAN 1 Bangsal dapat diketahui hampir setengahnya memiliki kesehatan mental kategori kurang baik sebanyak 73 siswa (26,9%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, beradaptasi terhadap tekanan, atau mempertahankan kesejahteraan psikologisnya akibat berbagai tuntutan perkembangan. Menurut Lee et al. (2024), kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, iklim sekolah, dan kemampuan individu dalam menghadapi stres, sehingga gangguan pada faktor-faktor tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, Llistosella et al.

(2023) menjelaskan bahwa rendahnya resiliensi dan kemampuan coping berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental pada remaja, sedangkan penguatan resiliensi melalui lingkungan sekolah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti berpendapat bahwa masih ditemukannya siswa dengan kategori kesehatan mental kurang baik dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik, konflik dalam hubungan sosial, maupun kemampuan coping yang belum optimal, sehingga diperlukan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah untuk membantu siswa mengembangkan ketahanan psikologis dan menjaga kesehatan mentalnya.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengahnya responden berasal dari kelas X dengan kesehatan mental baik sebanyak 66 (48,2%). Siswa kelas X berada pada tahap awal remaja tengah yang ditandai dengan proses adaptasi terhadap lingkungan sekolah baru, pembentukan identitas diri, serta perluasan hubungan sosial dengan teman sebaya. Meskipun masa transisi ini dapat menjadi sumber stres, remaja yang memiliki kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan dukungan sosial yang baik cenderung mampu mempertahankan kesehatan mental yang positif (Patel et al., 2022). Menurut World Health Organization (2022), kesehatan mental remaja ditandai oleh kemampuan mengenali potensi diri, mengelola tekanan hidup, belajar secara produktif, serta membangun hubungan yang sehat dengan lingkungan. Peneliti berpendapat bahwa dominannya siswa kelas X dengan kategori kesehatan mental baik menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah yang baru, membangun hubungan positif dengan teman sebaya, serta

memperoleh dukungan dari keluarga dan guru, sehingga mampu mengelola tekanan akademik maupun sosial dan mempertahankan kondisi kesehatan mental yang baik selama masa transisi dari SMP ke SMA.

Jenis kelamin juga turut berperan dalam kesehatan mental, Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir setengahnya responden berjenis kelamin perempuan dengan kategori kesehatan mental baik sebanyak 64 (43,0%) responden. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kesehatan mental remaja karena adanya perbedaan dalam perkembangan biologis, regulasi emosi, strategi koping, serta dukungan sosial yang diterima. Remaja perempuan umumnya lebih mampu membangun hubungan interpersonal dan mencari dukungan sosial ketika menghadapi masalah, sehingga faktor tersebut menjadi pelindung terhadap berbagai tekanan psikologis apabila didukung oleh lingkungan yang positif (Samji et al., 2022). Selain itu, Auerbach et al. (2023) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, seperti hubungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, dan kemampuan regulasi emosi. Peneliti berpendapat bahwa dominannya responden perempuan dengan kategori kesehatan mental baik menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah, menjalin hubungan sosial yang positif, serta memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dan mencari bantuan saat menghadapi masalah diduga menjadi faktor yang membantu mempertahankan kesehatan mental yang baik meskipun mereka lebih rentan terhadap tekanan emosional.

1.2.3 Hubungan Toxic Friendship Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa Di SMAN

1 Bangsal

Hasil uji data menggunakan Spearman's rho diperoleh nilai p value sebesar 0,030, artinya lebih kecil dari nilai alpha (0,05). Dengan demikian H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal. Nilai correlation coefficient sebesar -0,132 menunjukkan bahwa tingkat hubungan kedua variabel termasuk sangat rendah dengan arah hubungan negatif.

Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai p value sebesar 0,030 ($<0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada siswa SMAN 1 Bangsal, namun nilai correlation coefficient sebesar -0,132 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel termasuk sangat lemah dengan arah hubungan negatif. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat toxic friendship maka kesehatan mental cenderung semakin menurun, tetapi pengaruhnya relatif kecil. Secara teori, kesehatan mental merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial, sehingga toxic friendship bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi kesehatan mental remaja. Faktor lain seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya yang positif, tekanan akademik, kondisi ekonomi, resiliensi, efikasi diri, serta kemampuan regulasi emosi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental individu (Keliat dkk., 2021). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sari dan Wulandari (2023) yang menyatakan bahwa hubungan kualitas pertemanan dengan kesehatan mental remaja memiliki kekuatan

hubungan yang rendah karena kesehatan mental dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar hubungan pertemanan. Menurut opini peneliti, lemahnya hubungan dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan sebagian besar responden masih memiliki faktor protektif yang baik, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang mendukung, serta kemampuan beradaptasi dan mengelola stres, sehingga dampak negatif toxic friendship terhadap kesehatan mental tidak terlalu besar meskipun hubungan tersebut tetap signifikan secara statistik.

Dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori rendah sebanyak 85 responden, hampir setengahnya memiliki kesehatan mental kategori kurang baik sebanyak 32 responden (37,6%). Rendahnya tingkat toxic friendship menunjukkan bahwa hubungan pertemanan remaja cenderung sehat, saling mendukung, dan minim konflik yang merugikan sehingga dapat menjadi faktor protektif bagi kesehatan mental. Hubungan pertemanan yang positif berperan dalam memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa memiliki (sense of belonging), serta membantu remaja mengembangkan kemampuan mengatasi stres (Hartup & Stevens, 2021). Sejalan dengan itu, Chu et al. (2023) menyatakan bahwa remaja yang memiliki hubungan pertemanan berkualitas cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, sedangkan hubungan yang dipenuhi konflik, manipulasi, dan penolakan sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental. Alsarrani et al. (2022) juga menjelaskan bahwa hubungan pertemanan yang hangat, saling percaya, dan suportif berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, harga diri, dan resiliensi remaja. Selain itu, World Health Organization (2022) menegaskan bahwa hubungan

sosial yang positif merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan toxic friendship kategori rendah cenderung memiliki kesehatan mental yang baik karena memperoleh dukungan emosional, rasa aman, dan hubungan sosial yang sehat, sehingga lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun kesehatan mental juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kemampuan coping individu.

Dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori sedang sebanyak 106 responden, hampir setengahnya memiliki kesehatan mental kategori baik sebanyak 46 responden (43,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa toxic friendship pada kategori sedang tidak selalu diikuti dengan penurunan kesehatan mental. Hal ini karena kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor risiko dan faktor protektif, seperti kemampuan coping, regulasi emosi, dukungan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah (World Health Organization, 2022). Pada kategori sedang, hubungan pertemanan umumnya masih didominasi interaksi yang positif meskipun sesekali muncul konflik atau kesalahpahaman yang masih dapat diselesaikan melalui komunikasi yang baik. Alsarrani et al. (2022) menjelaskan bahwa hubungan pertemanan yang tetap memberikan dukungan emosional mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, sedangkan Chu et al. (2023) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berperan sebagai faktor protektif yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan adaptasi. Selain itu, Orben et al. (2024) menegaskan bahwa dampak negatif hubungan pertemanan terhadap kesehatan mental umumnya

terjadi apabila konflik berlangsung secara kronis dan disertai manipulasi emosional atau pengucilan sosial. Peneliti berpendapat bahwa responden dengan toxic friendship kategori sedang tetap dapat memiliki kesehatan mental yang baik karena hubungan pertemanan mereka belum sepenuhnya bersifat negatif dan masih diimbangi oleh dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta strategi koping yang baik, sehingga dampak negatif dari konflik pertemanan dapat diminimalkan.

Dari total responden yang memiliki toxic friendship kategori tinggi sebanyak 80 responden, sebagian kecil memiliki kesehatan mental kategori sangat baik sebanyak 29 responden (36,3%). Paparan toxic friendship merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja karena berpotensi menimbulkan tekanan emosional, konflik interpersonal, dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Namun, tidak semua remaja yang mengalami toxic friendship menunjukkan kesehatan mental yang buruk karena adanya faktor protektif, seperti resiliensi, regulasi emosi, efikasi diri, serta dukungan dari keluarga dan sekolah (Masten & Barnes, 2021). Liu et al. (2023) menjelaskan bahwa remaja dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu beradaptasi secara positif, mengelola emosi, dan menyelesaikan konflik interpersonal sehingga tetap dapat mempertahankan kesehatan mental meskipun menghadapi hubungan sosial yang tidak sehat. Selain itu, Fegert et al. (2023) menyatakan bahwa kesehatan mental remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor risiko dan faktor protektif, sehingga dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta strategi koping yang adaptif dapat mengurangi dampak negatif dari pengalaman sosial yang merugikan. Peneliti berpendapat bahwa responden yang memiliki toxic friendship kategori tinggi

namun tetap menunjukkan kesehatan mental sangat baik diduga memiliki kemampuan regulasi emosi, resiliensi, dan dukungan sosial yang kuat sehingga mampu mengelola tekanan akibat hubungan pertemanan yang toksik. Hasil ini menunjukkan bahwa toxic friendship bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesehatan mental remaja, tetapi dipengaruhi pula oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang berperan sebagai pelindung terhadap kesejahteraan psikologis.

