Hubungan Toxic Friendship Dengan Tingkat Stres Siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru

The Relationship Between Toxic Friendships and Stress Levels Among Students at SMA Negeri 14 Pekanbaru

Sarifa Yuni[1*], Wabela Witra[2]
[1]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, sarifayunihrp@gmail.com
[2]Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Wabellawitra@gmail.com
***Corresponding Author:** E-mail: sarifayunihrp@gmail.com

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara toxic friendship dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 325 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 14 Pekanbaru, dengan sampel sebanyak 179 siswa yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket (kuesioner), wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara toxic friendship dengan tingkat stres siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,253 dan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat toxic friendship yang dialami siswa, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Nilai R Square sebesar 0,164 menunjukkan bahwa toxic friendship memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap tingkat stres siswa.
Keywords: Toxic Friendship, Tingkat Stres, Siswa

ABSTRACT
This study aims to determine the relationship between toxic friendships and student stress levels at SMA Negeri 14 Pekanbaru. It employs a quantitative approach using a correlational research design. The study population consisted of 325 Grade X and XI students at SMA Negeri 14 Pekanbaru, with a sample of 179 students selected via purposive sampling. Data collection was conducted through questionnaires, interviews, and documentation. The research instrument utilized a Likert scale that had undergone validity and reliability testing. Data analysis was performed using the Pearson Product Moment correlation test with the aid of IBM SPSS Statistics 26 software. The results indicate a significant relationship between toxic friendships and student stress levels, with a correlation coefficient of 0.253 and a significance value of 0.002 ($p < 0.05$). This relationship is positive, meaning that higher levels of toxic friendships experienced by students correspond to higher levels of perceived stress. An R-square value of 0.164 indicates that toxic friendships contribute 16.4% to student stress levels.

Keywords: *Toxic Friendship, Stress Levels, Students*

ARTICLE IDENTIFIERS

ORIGINAL ARTICLE
Vol. 9 No. 10, 2026
Pages 4970-4973
DOI: 10.56338/jks.v9i10.12318

ARTICLE HISTORY

Received: 27 September 2026
Revised: 13 October 2026
Accepted: 26 October 2026

CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada fase ini, hubungan pertemanan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan remaja karena menjadi salah satu sumber dukungan sosial, tempat berbagi pengalaman, serta sarana pembentukan identitas diri. Hubungan pertemanan yang sehat dapat memberikan dampak positif terhadap perkembangan psikologis remaja, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, dan kesejahteraan mental. Namun, tidak semua hubungan pertemanan memberikan pengaruh yang baik. Sebagian remaja justru terlibat dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat atau dikenal dengan istilah *toxic friendship*.

Toxic friendship merupakan hubungan pertemanan yang lebih banyak memberikan dampak negatif daripada manfaat bagi individu yang terlibat di dalamnya. Hubungan ini ditandai oleh perilaku manipulatif, dominasi, kritik berlebihan, kurangnya empati, kecemburuan, pengucilan sosial, serta berbagai bentuk perlakuan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan psikologis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu merasa tertekan, tidak dihargai, kehilangan rasa percaya diri, hingga mengalami gangguan kesehatan mental.

Di lingkungan sekolah, hubungan pertemanan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa. Intensitas interaksi yang tinggi dengan teman sebaya membuat siswa rentan mengalami berbagai dinamika sosial, termasuk hubungan pertemanan yang tidak sehat. Ketika siswa berada dalam lingkungan *toxic friendship*, mereka berpotensi mengalami tekanan psikologis yang dapat memengaruhi kondisi emosional maupun akademiknya. Salah satu dampak yang sering muncul adalah stres.

Stres merupakan kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang timbul ketika seseorang menghadapi tuntutan atau tekanan yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasi. Pada siswa, stres dapat ditunjukkan melalui berbagai gejala, seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi belajar, kecemasan, mudah marah, gangguan tidur, hingga munculnya perasaan tertekan dan rendah diri. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa penanganan yang tepat, maka dapat menghambat perkembangan akademik maupun sosial siswa.

Fenomena *toxic friendship* di kalangan remaja saat ini semakin menjadi perhatian karena dampaknya yang cukup besar terhadap kesehatan mental. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *toxic friendship* memiliki hubungan dengan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan, kesehatan mental, dan gangguan emosional pada remaja. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres pada siswa sekolah menengah masih relatif terbatas, khususnya di lingkungan SMA Negeri 14 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan siswa yang mengalami hubungan pertemanan yang tidak sehat serta menunjukkan gejala stres akibat tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan pentingnya penelitian untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dan pihak sekolah dalam merancang layanan yang dapat membantu siswa membangun hubungan pertemanan yang sehat dan mengelola stres secara efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai pengaruh hubungan pertemanan yang tidak sehat terhadap kondisi psikologis siswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah sosial maupun emosional di lingkungan sekolah.

CC BY-SA 4.0

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 14 Pekanbaru dengan populasi sebanyak 325 siswa kelas X dan XI. Sampel penelitian berjumlah 179 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Data dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel *toxic friendship* dan tingkat stres siswa. Sebelum digunakan, instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan dinyatakan layak sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26 melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 5% untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,253 dengan nilai signifikansi 0,002 < 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru. Hubungan yang terjadi bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat *toxic friendship* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,164 menunjukkan bahwa *toxic friendship* memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap tingkat stres siswa, sedangkan 83,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang tidak sehat dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa. Perilaku seperti merendahkan, mengontrol, kurang menghargai, dan memberikan tekanan dalam hubungan pertemanan dapat menimbulkan ketidaknyamanan emosional yang berujung pada meningkatnya stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *toxic friendship* memiliki dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu dan dapat meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan mental pada remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *toxic friendship* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres siswa, meskipun hubungan tersebut berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, diperlukan peran guru BK, sekolah, dan orang tua dalam membantu siswa membangun hubungan pertemanan yang sehat guna meminimalkan tingkat stres yang dialami siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,253 dengan nilai signifikansi 0,002 (< 0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hubungan yang ditemukan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat *toxic friendship* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,164 menunjukkan bahwa *toxic friendship* memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap tingkat stres siswa, sedangkan 83,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, *toxic friendship* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres siswa, sehingga diperlukan perhatian dari pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua untuk membantu siswa membangun hubungan pertemanan yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *toxic friendship* dengan tingkat stres siswa di SMA Negeri 14 Pekanbaru, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

CC BY-SA 4.0

Kepada siswa diharapkan mampu menjalin hubungan pertemanan yang sehat, saling menghargai, dan saling mendukung. Selain itu, siswa perlu meningkatkan kesadaran dalam mengenali ciri-ciri *toxic friendship* agar dapat menghindari hubungan pertemanan yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan stres.

Kepada guru BK diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan permasalahan pertemanan, kesehatan mental, serta pengelolaan stres siswa. Guru BK juga perlu melakukan upaya preventif melalui layanan informasi mengenai dampak negatif *toxic friendship*.

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat stres siswa, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, tekanan akademik, kecerdasan emosional, dan kemampuan coping stres. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini variabel *toxic friendship* hanya memberikan kontribusi sebesar 16,4% terhadap tingkat stres siswa, sehingga masih terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

Amin, M., R. Wajdi, dan Syukri. (2022). "Perilaku Komunikasi toxic friendship (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)." Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO).

Barseli, M., Ifdil, dan Nikmarijal. (2017). "Konsep stres Akademik Siswa." Jurnal Konseling dan Pendidikan.

Ghozali, Imam. (2010). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Julianto. (2020). "Hubungan antara Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis." Jurnal Psikologi Integratif.

Khaira, W. (2024.) "Faktor Penyebab stres Akademik Siswa Remaja." FITRAH: International Islamic Education Journal.

Kusnita, Rika Amalia, dkk. (2025). "Hubungan antara toxic friendship dengan Kesehatan Mental pada Remaja di Surabaya." Jurnal Ilmiah Psikologi dan Terapan.

Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. (1984). stres, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.

Muhiddin, S., C. R. Dewi, dan S. M. M. Massinai. (2023). "Supportive Friends vs. Toxic Friends: Aspects of Friendship Promoting and Hindering Youth Mental Health During Covid-19 Pandemic." INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental.

Nadya, F., dan N. Nasution. (2024). "Perspektif Komunikasi Interpersonal pada toxic friendship (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Budi)." Jurnal SOMASI: Sosio-Komunikasi.

Prawintasari, Rahma Aulia. (2022). Hubungan toxic friendship dengan Self Esteem. Skripsi. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.

Priadana, Sidik, dan Denok Sunarsi. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif. Tangerang: Pascal Books.

Rahima, dan Herlinda. (2022). Instrumentasi Bimbingan dan Konseling. Pekanbaru: Cahaya Firdaus.

Rahima, Siti, dkk. (2022). "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on the Psychological Well-Being of Islamic University Students Major of Islamic Psychology, UIN Antasari Banjarmasin, Indonesia."

Sejati, S., L. Badriyah, dan E. Afria. (2025). "Dampak Negatif Perilaku toxic friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu." ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling.

Selye, Hans. (2019). "stres: Concept, Definition, and Implications in Mental Health." Journal of Psychology and Behavioral Sciences.

Wibowo, J. P., Z. M. P. Kristyanti, T. F. M. Nugraha, A. A. Putri, P. Fauziyyah, dan R. Abdillah. 2025. "Dampak toxic friendship dan Strategi Antisipasi dalam Pertemanan." Jurnal Pendidikan dan Keguruan

Yager, Jan. (2006). When Friendship Hurts: How to Deal with Friends Who Betray, Abandon, or Wound You. New York: Simon & Schuster.

Yusuf, A. Muri. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.

CC BY-SA 4.0