

RELASI PERTEMANAN TOKSIK SERTA PENGARUHNYA TERHADAP PERKEMBANGAN PRIBADI DAN SOSIAL INDIVIDU

Oleh: Ni Made Surya Narayani D.D¹

Abstrak

Relasi pertemanan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial individu. Namun, tidak semua hubungan pertemanan bersifat sehat. Salah satu bentuk relasi yang berdampak negatif adalah *toxic friendship*, yaitu pertemanan yang ditandai dengan perilaku manipulatif, dominasi, kurangnya empati, serta hubungan yang tidak seimbang. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *toxic friendship* terhadap perkembangan pribadi dan sosial individu serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling pribadi-sosial. Pendekatan yang digunakan adalah kajian pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa *toxic friendship* berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi, seperti menurunnya harga diri, terganggunya regulasi emosi, dan terbentuknya konsep diri yang negatif. Selain itu, dari aspek sosial, relasi pertemanan toksik dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat dan adaptif. Oleh karena itu, peran bimbingan dan konseling pribadi-sosial diperlukan untuk membantu individu mengenali relasi pertemanan yang tidak sehat serta mengembangkan keterampilan pribadi dan sosial secara optimal.

Kata kunci: *toxic friendship, perkembangan pribadi, perkembangan sosial, bimbingan dan konseling pribadi-sosial*

¹ Ni Made Surya Narayani D.D adalah seorang mahasiswa di FKIP Universitas Panji Sakti Singaraja

PENDAHULUAN

Relasi pertemanan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sosial individu. Pertemanan yang sehat dapat memberikan dukungan emosional, rasa aman, serta membantu individu mengembangkan keterampilan sosial dan kepribadian yang positif. Namun, dalam praktiknya tidak semua relasi pertemanan

memberikan dampak yang konstruktif. Salah satu fenomena yang sering terjadi adalah *toxic friendship*.

Toxic friendship merupakan bentuk relasi pertemanan yang lebih banyak menimbulkan tekanan emosional dibandingkan dukungan positif. Hubungan ini ditandai dengan sikap manipulatif, egoisme, dominasi, serta kurangnya empati. Individu yang berada dalam relasi pertemanan toksik sering merasa tidak dihargai, disalahkan, atau dikendalikan oleh pihak lain. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan sosial individu.

Fenomena *toxic friendship* menjadi isu penting dalam kajian bimbingan dan konseling pribadi–sosial karena dampaknya yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri, regulasi emosi, dan kualitas hubungan interpersonal. Oleh karena itu, artikel ini membahas pengaruh *toxic friendship* terhadap perkembangan pribadi dan sosial individu serta peran bimbingan dan konseling pribadi–sosial dalam mengatasinya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi Pustaka (*libray research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak dilakukan melalui pengumpulan data lapangan, melainkan melalui analisis terhadap berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, artikel akademik serta hasil penelitian terdahulu yang membahas tentang layanan konseling pribadi sosial dan pengembangan rasa percaya diri pada remaja. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan menguraikan, menafsirkan, serta mengaitkan berbagai teori dan temuan dari literatur yang ada guna membangun pemahaman yang utuh mengenai implementasi layanan konseling pribadi sosial. Analisis deskriptif ini digunakan untuk menyoroti konsep-konsep utama, menjelaskan hubungan antarvariabel serta merumuskan

kesimpulan secara logis dan sistematis. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan Gambaran komprehensif mengenai peran dan efektivitas layanan konseling pribadi sosial.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep dan Karakteristik Relasi Pertemanan Toksik

Relasi pertemanan merupakan salah satu bentuk hubungan sosial yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Dalam kondisi ideal, pertemanan berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tempat berbagi pengalaman, serta sarana pengembangan keterampilan sosial. Namun, dalam realitas sosial, tidak semua relasi pertemanan berjalan secara sehat. Salah satu bentuk relasi yang berdampak negatif adalah relasi pertemanan toksik (*toxic friendship*).

Relasi pertemanan toksik (*toxic friendship*) merupakan bentuk hubungan sosial yang ditandai dengan ketidak seimbangan peran, dominasi salah satu pihak, serta adanya perilaku yang merugikan secara emosional. Dalam relasi ini, individu sering kali mengalami tekanan psikologis, perasaan tidak dihargai, dan kehilangan kebebasan untuk mengekspresikan diri secara autentik. Pertemanan yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru berubah menjadi sumber stres, konflik emosional, dan ketidak nyamanan psikologis.

Wibowo et al. (2025) menjelaskan bahwa *toxic friendship* sering ditandai oleh sikap egois, manipulatif, kecenderungan menyalahkan pihak lain, serta minimnya empati. Individu yang terlibat dalam relasi ini kerap merasa terikat secara emosional meskipun menyadari bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Keterikatan ini sering kali muncul karena adanya ketergantungan emosional, rasa takut kehilangan relasi sosial, atau kebutuhan untuk tetap diterima dalam lingkungan pertemanan. Selain itu, relasi pertemanan toksik sering kali bersifat tidak disadari. Individu kerap menormalisasi perlakuan negatif yang diterimanya dengan alasan menjaga hubungan atau menghindari konflik. Dalam jangka panjang, kondisi ini

dapat membentuk pola hubungan yang destruktif dan menghambat perkembangan pribadi serta sosial individu.

Kepribadian *toxic people* turut memperkuat terbentuknya relasi pertemanan toksik. Kurniawan et al. (2023) menyatakan bahwa individu dengan kepribadian toksik cenderung membawa pola hubungan yang merugikan ke dalam berbagai aspek kehidupan sosial. Pola ini meliputi kecenderungan mengontrol, merendahkan, dan memanfaatkan orang lain demi kepentingan pribadi. Apabila tidak disadari dan ditangani, pola relasi ini dapat berulang dan berdampak luas dalam kehidupan sosial individu.

Faktor Penyebab Terjadinya Toxic Friendship

Terbentuknya relasi pertemanan toksik tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Salah satu faktor utama adalah rendahnya kesadaran individu terhadap batasan pribadi (*personal boundaries*). Individu yang tidak mampu menetapkan batasan yang sehat cenderung menerima perlakuan negatif demi mempertahankan hubungan sosial. Faktor kebutuhan akan penerimaan sosial juga berperan besar dalam terbentuknya *toxic friendship*. Individu sering kali bertahan dalam relasi pertemanan yang tidak sehat karena takut dikucilkan, merasa kesepian, atau khawatir kehilangan status sosial. Kebutuhan untuk diakui dan diterima oleh lingkungan sosial membuat individu mengabaikan kesejahteraan emosionalnya sendiri.

Selain itu, pengalaman masa lalu turut memengaruhi cara individu membangun relasi pertemanan. Individu yang terbiasa berada dalam hubungan yang tidak sehat, baik dalam keluarga maupun lingkungan sosial sebelumnya, cenderung menganggap pola tersebut sebagai sesuatu yang normal. Akibatnya, individu tidak menyadari bahwa dirinya berada dalam relasi pertemanan toksik. Kurangnya keterampilan komunikasi asertif juga menjadi faktor penyebab utama *toxic friendship*. Individu yang tidak mampu menyampaikan pendapat, perasaan, atau penolakan secara tegas cenderung berada dalam posisi yang dirugikan.

Ketidakmampuan ini membuat individu sulit keluar dari relasi pertemanan yang merugikan secara emosional.

Dampak Toxic Friendship terhadap Perkembangan Pribadi

Relasi pertemanan memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan pribadi individu, terutama dalam pembentukan konsep diri, regulasi emosi, serta kemandirian personal. Namun, ketika relasi pertemanan bersifat toksik, dampak yang ditimbulkan justru bersifat merugikan dan dapat menghambat perkembangan pribadi secara signifikan. *Toxic friendship* menjadi salah satu faktor yang dapat mengganggu keseimbangan emosional dan psikologis individu dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Salah satu dampak utama *toxic friendship* terhadap perkembangan pribadi adalah menurunnya harga diri. Individu yang berada dalam relasi pertemanan toksik sering kali menerima perlakuan berupa kritik berlebihan, sikap merendahkan, manipulasi emosional, atau pengabaian. Perlakuan negatif yang diterima secara terus-menerus dapat diinternalisasi oleh individu ke dalam konsep dirinya, sehingga individu mulai memandang dirinya sebagai pribadi yang tidak berharga, tidak mampu, dan tidak layak dihargai. Kondisi ini menghambat terbentuknya konsep diri yang positif.

Selain memengaruhi harga diri, *toxic friendship* juga berdampak pada kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu cenderung mengalami kecemasan, rasa bersalah yang berlebihan, perasaan takut kehilangan relasi, serta kemarahan yang terpendam. Tekanan emosional yang berlangsung secara berulang dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara sehat. Apabila kondisi ini dibiarkan, individu berisiko mengalami gangguan keseimbangan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Dampak lain yang tidak kalah penting adalah terganggunya kemandirian pribadi. Dalam relasi pertemanan toksik, individu sering berada pada posisi yang dikendalikan atau didominasi oleh pihak lain. Kondisi ini membuat individu kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan

dirinya dalam mengambil keputusan. Individu menjadi ragu untuk menentukan pilihan secara mandiri dan cenderung bergantung pada persetujuan orang lain. Hal ini menghambat perkembangan sikap mandiri, tanggung jawab pribadi, dan kepercayaan diri.

Toxic friendship juga dapat memengaruhi perkembangan identitas diri individu. Individu yang terus-menerus menyesuaikan diri dengan keinginan pihak lain berisiko kehilangan jati diri dan mengalami kebingungan identitas. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara autentik dapat menghambat proses eksplorasi diri dan pengembangan potensi pribadi. Dalam jangka panjang, individu dapat merasa asing terhadap dirinya sendiri dan sulit memahami kebutuhan serta tujuan hidupnya. Selain itu, relasi pertemanan toksik dapat menurunkan motivasi individu untuk berkembang dan berprestasi. Lingkungan pertemanan yang tidak mendukung sering kali ditandai dengan sikap meremehkan, membandingkan secara negatif, atau bahkan menghambat upaya individu dalam mengembangkan diri. Kondisi ini dapat mengurangi semangat individu untuk mencapai tujuan pribadi dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Apabila *toxic friendship* berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dampaknya terhadap perkembangan pribadi dapat semakin kompleks. Individu berisiko mengalami kelelahan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, serta kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari dampak *toxic friendship* terhadap perkembangan pribadi dan mengambil langkah untuk membangun relasi pertemanan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan diri secara optimal.

Dampak Toxic Friendship terhadap Perkembangan Sosial

Toxic friendship memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan sosial individu, khususnya dalam kemampuan menjalin, mempertahankan, dan mengembangkan hubungan *interpersonal* yang sehat. Relasi pertemanan yang seharusnya menjadi sarana pembelajaran sosial justru berubah menjadi pengalaman negatif yang menghambat perkembangan sosial individu.

Salah satu dampak utama *toxic friendship* terhadap perkembangan sosial adalah menurunnya kemampuan individu dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Individu yang mengalami perlakuan manipulatif, merendahkan, atau tidak konsisten dalam relasi pertemanan cenderung mengembangkan sikap waspada dan curiga dalam hubungan sosial. Kondisi ini membuat individu sulit membuka diri dan menjalin kedekatan emosional dengan lingkungan sekitarnya.

Selain itu, *toxic friendship* juga memengaruhi pola interaksi sosial individu. Individu cenderung bersikap defensif, pasif, atau justru agresif dalam berinteraksi dengan orang lain sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri. Pola interaksi yang tidak adaptif ini dapat menghambat terbentuknya hubungan sosial yang harmonis dan saling mendukung. Azmi et al. (2024) menegaskan bahwa kualitas relasi sosial berkaitan erat dengan nilai, sikap, dan keseimbangan emosional individu. Relasi pertemanan yang tidak sehat dapat mengganggu proses internalisasi nilai sosial seperti empati, toleransi, kerja sama, dan rasa saling menghargai. Individu yang terbiasa berada dalam *toxic friendship* cenderung mengalami kebingungan dalam memahami batasan sosial yang sehat.

Dampak lain yang signifikan adalah menurunnya kualitas komunikasi *interpersonal*. Individu yang berada dalam relasi pertemanan toksik sering kali merasa takut untuk mengungkapkan pendapat, perasaan, atau ketidaksetujuan karena khawatir akan memicu konflik atau penolakan. Akibatnya, komunikasi menjadi tidak terbuka, tidak jujur, dan kurang efektif. Hal ini dapat memicu kesalahpahaman dan konflik dalam hubungan sosial lainnya. *Toxic friendship* juga berpotensi menyebabkan individu menarik diri dari lingkungan sosial. Pengalaman negatif yang berulang dapat membuat individu merasa lelah secara emosional dan kehilangan motivasi untuk menjalin hubungan sosial baru. Kondisi ini berisiko menimbulkan isolasi sosial dan kesepian, yang pada akhirnya semakin menghambat perkembangan sosial individu.

Selain itu, individu yang terjebak dalam *toxic friendship* cenderung mengulang pola relasi yang tidak sehat dalam hubungan sosial lainnya. Ketidakseimbangan peran dan dominasi yang dialami dalam satu relasi dapat dianggap sebagai pola yang wajar, sehingga individu tidak menyadari bahwa

dirinya kembali terlibat dalam hubungan yang merugikan. Pola ini dapat berlanjut dan memengaruhi kualitas jaringan sosial individu secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, *toxic friendship* dapat menghambat kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang beragam. Individu menjadi kurang fleksibel dalam menjalin hubungan sosial dan kesulitan bekerja sama dalam kelompok. Hal ini berdampak pada rendahnya kualitas interaksi sosial serta terhambatnya pengembangan keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *toxic friendship* tidak hanya berdampak pada hubungan pertemanan itu sendiri, tetapi juga memberikan pengaruh luas terhadap perkembangan sosial individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya sadar untuk mengenali dan mengelola relasi pertemanan yang tidak sehat agar individu dapat mengembangkan hubungan sosial yang lebih adaptif dan bermakna.

Dampak Jangka Panjang Toxic Friendship

Toxic friendship yang berlangsung dalam jangka waktu lama tidak hanya berdampak pada kondisi emosional individu secara sesaat, tetapi juga memengaruhi perkembangan psikologis, sosial, dan kepribadian individu secara berkelanjutan. Relasi pertemanan yang tidak sehat dan berlangsung terus-menerus dapat membentuk pola pikir, sikap, serta cara individu memandang dirinya sendiri dan orang lain. Salah satu dampak jangka panjang yang paling menonjol adalah munculnya stres kronis dan kelelahan emosional. Individu yang terus berada dalam relasi pertemanan toksik harus menghadapi tekanan emosional secara berulang, seperti konflik yang tidak terselesaikan, perasaan bersalah yang berlebihan, serta tuntutan emosional yang tidak seimbang. Kondisi ini dapat menguras energi psikologis individu dan menurunkan kemampuan dalam mengelola stres secara adaptif.

Selain itu, *toxic friendship* dalam jangka panjang berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Individu dapat mengalami perasaan tidak aman,

kecemasan berkepanjangan, serta perasaan tidak berdaya dalam hubungan sosial. Pengalaman negatif yang terus berulang dapat memicu terbentuknya keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial, seperti anggapan bahwa dirinya tidak layak dihargai atau bahwa semua hubungan sosial bersifat menyakitkan.

Dampak jangka panjang lainnya adalah terganggunya kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial yang sehat. Individu yang terbiasa berada dalam *toxic friendship* cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain. Ketidakpercayaan ini dapat membuat individu bersikap tertutup, defensif, atau bahkan menghindari kedekatan emosional dalam hubungan sosial. Akibatnya, individu berisiko mengalami kesepian dan keterasingan sosial.

Dalam beberapa kasus, individu juga cenderung mengulang pola relasi yang tidak sehat. Pengalaman berada dalam *toxic friendship* dapat membentuk pola relasi yang dianggap “normal” oleh individu. Tanpa adanya kesadaran dan intervensi yang tepat, individu berpotensi terjebak dalam siklus hubungan yang tidak seimbang, baik dalam pertemanan, hubungan kerja, maupun relasi *interpersonal* lainnya. Selain berdampak pada hubungan sosial, *toxic friendship* jangka panjang juga memengaruhi perkembangan identitas dan kepribadian individu. Individu dapat mengalami kebingungan identitas akibat tekanan untuk selalu menyesuaikan diri dengan keinginan pihak lain. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara autentik dapat menghambat pembentukan identitas diri yang sehat dan stabil.

Dampak lainnya adalah menurunnya motivasi individu untuk berkembang dan berprestasi. Lingkungan pertemanan yang toksik sering kali tidak memberikan dukungan positif, bahkan cenderung meremehkan atau menghambat potensi individu. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan semangat individu dalam mengembangkan kemampuan diri. Apabila *toxic friendship* tidak disadari dan dibiarkan, dampaknya dapat meluas hingga memengaruhi kualitas hidup individu secara keseluruhan. Individu mungkin mengalami ketidakpuasan hidup, kesulitan menikmati relasi sosial, serta penurunan kualitas kesehatan mental. Oleh karena itu, kesadaran akan dampak jangka panjang *toxic friendship* menjadi hal yang sangat penting agar individu mampu mengambil

langkah untuk memutus relasi yang merugikan dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

Peran Bimbingan dan Konseling Pribadi–Sosial dalam Menangani Toxic Friendship

Fenomena *toxic friendship* merupakan permasalahan pribadi–sosial yang memerlukan perhatian khusus dalam layanan bimbingan dan konseling. Relasi pertemanan yang tidak sehat dapat mengganggu kesejahteraan emosional, perkembangan kepribadian, serta kualitas hubungan sosial individu. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling pribadi–sosial memiliki peran strategis dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengatasi dampak *toxic friendship* secara komprehensif. Salah satu peran utama bimbingan dan konseling pribadi–sosial adalah membantu individu meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*). Melalui proses konseling, individu dibantu untuk mengenali ciri-ciri relasi pertemanan yang tidak sehat, memahami pola hubungan yang dialaminya, serta menyadari dampak negatif yang ditimbulkan. Kesadaran diri ini menjadi langkah awal yang penting agar individu mampu mengambil keputusan yang tepat terkait relasi pertemanan yang dijalannya.

Selain itu, bimbingan dan konseling pribadi–sosial berperan dalam penguatan konsep diri individu. Individu yang terjebak dalam *toxic friendship* sering kali mengalami penurunan harga diri dan konsep diri yang negatif. Melalui layanan konseling individual, konselor dapat membantu individu membangun kembali pandangan positif terhadap diri sendiri, mengenali potensi dan kelebihan yang dimiliki, serta mengembangkan rasa percaya diri. Penguatan konsep diri ini penting agar individu tidak lagi bergantung secara emosional pada relasi pertemanan yang merugikan. Peran berikutnya adalah membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi emosi. *Toxic friendship* sering menimbulkan tekanan emosional, seperti kecemasan, rasa bersalah, dan kemarahan terpendam. Konselor dapat membimbing individu dalam mengenali emosi yang dirasakan, mengekspresikan emosi secara sehat, serta mengelola stres dan konflik

secara adaptif. Keterampilan regulasi emosi ini sangat penting agar individu mampu menjaga keseimbangan emosional dalam berbagai situasi sosial.

Bimbingan dan konseling pribadi–sosial juga berperan dalam mengembangkan keterampilan komunikasi asertif. Individu yang terjebak dalam relasi pertemanan toksik sering kali kesulitan menyampaikan pendapat, perasaan, atau penolakan secara tegas. Melalui latihan komunikasi asertif, konselor membantu individu untuk mampu menyatakan kebutuhan dan batasan diri tanpa melanggar hak orang lain. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk membangun relasi sosial yang lebih seimbang dan saling menghargai. Selain layanan konseling individual, bimbingan dan konseling pribadi–sosial dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok, individu dapat berbagi pengalaman, belajar dari pengalaman orang lain, serta memperoleh dukungan sosial yang positif. Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana psikoedukasi mengenai relasi pertemanan yang sehat, pentingnya personal boundaries, serta cara menghindari *toxic friendship*.

Peran preventif juga menjadi bagian penting dalam bimbingan dan konseling pribadi–sosial. Konselor dapat memberikan layanan informasi dan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman individu tentang karakteristik relasi pertemanan yang sehat dan tidak sehat. Upaya preventif ini bertujuan untuk mencegah individu terjebak dalam *toxic friendship* sejak dini dan membekali individu dengan keterampilan sosial yang adaptif. Dengan demikian, bimbingan dan konseling pribadi–sosial tidak hanya berfokus pada penanganan dampak *toxic friendship*, tetapi juga berperan dalam pencegahan dan pengembangan potensi individu. Melalui layanan yang komprehensif dan berkelanjutan, individu diharapkan mampu membangun relasi pertemanan yang sehat, seimbang, dan mendukung perkembangan pribadi serta sosial secara optimal.

SIMPULAN

Relasi pertemanan memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial individu. Namun, tidak semua hubungan

pertemanan bersifat sehat dan mendukung. *Toxic friendship* merupakan bentuk relasi pertemanan yang ditandai dengan ketidak seimbangan hubungan, dominasi salah satu pihak, perilaku manipulatif, serta minimnya empati. Relasi semacam ini tidak hanya mengganggu kenyamanan emosional, tetapi juga berdampak signifikan terhadap perkembangan pribadi dan sosial individu. Berdasarkan hasil pembahasan, *toxic friendship* terbukti memberikan dampak negatif terhadap perkembangan pribadi, seperti menurunnya harga diri, terganggunya regulasi emosi, berkurangnya kemandirian pribadi, serta terhambatnya pembentukan konsep diri dan identitas yang positif. Individu yang terjebak dalam relasi pertemanan toksik cenderung mengalami tekanan emosional berkepanjangan, kebingungan dalam mengenali kebutuhan diri, serta kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Dari aspek perkembangan sosial, *toxic friendship* juga memengaruhi kemampuan individu dalam menjalin hubungan *interpersonal* yang sehat. Individu cenderung mengalami kesulitan membangun kepercayaan, menurunnya kualitas komunikasi *interpersonal*, serta munculnya sikap defensif atau penarikan diri dari lingkungan sosial. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, individu berisiko mengulang pola relasi yang tidak sehat dan mengalami hambatan dalam membangun jaringan sosial yang positif dan suportif. Lebih lanjut, dampak jangka panjang *toxic friendship* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh. Individu berpotensi mengalami stres kronis, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam membangun relasi sosial yang bermakna di masa depan. Oleh karena itu, kesadaran akan dampak *toxic friendship* menjadi hal yang sangat penting agar individu mampu mengambil langkah untuk memutus siklus hubungan yang merugikan.

Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling pribadi–sosial memiliki peran yang sangat strategis. Melalui layanan konseling, individu dibantu untuk meningkatkan kesadaran diri, memperkuat konsep diri, mengembangkan regulasi emosi, serta meningkatkan keterampilan komunikasi asertif dan penetapan batasan diri (*personal boundaries*). Selain itu, layanan preventif melalui bimbingan kelompok dan psikoedukasi juga diperlukan untuk mencegah terbentuknya relasi pertemanan yang tidak sehat. Dengan adanya dukungan bimbingan dan konseling

pribadi–sosial yang komprehensif, individu diharapkan mampu mengenali dan mengelola relasi pertemanan secara lebih bijaksana. Pada akhirnya, individu dapat membangun hubungan sosial yang sehat, seimbang, dan saling mendukung sehingga perkembangan pribadi dan sosial dapat berlangsung secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, U., Yaqin, A., & Saifuddin, S. (2024). *Religiusitas dan toxic friendship di kalangan peserta didik*. ISLAMIKA, 6(4), 1754–1767.
- Kurniawan, F. A., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marlioni, L. (2023). *Kepribadian toxic people terhadap kehidupan era metaverse*. KONSTELASI: Konvergensi Teknologi dan Sistem Informasi, 3(1), 142–149.
- Wibowo, J. P., Kristyanti, Z. M. P., Nugraha, T. F. M., Putri, A. A., Fauziyyah, P., & Abdillah, R. (2025). *Dampak toxic friendship dan strategi antisipasi dalam pertemanan*. Jurnal Pendidikan dan Keguruan, 3(1), 105–121.