

HUBUNGAN TOXIC FRIENDSHIP DENGAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

by Thoriq Al Khikam

Submission date: 03-Feb-2025 12:06PM (UTC+1000)

Submission ID: 2577909061

File name: SKRIPSI_THORIQ_-_Arma_Yudha.docx (633.37K)

Word count: 10214

Character count: 77621

SKRIPSI

**HUBUNGAN *TOXIC FRIENDSHIP* DENGAN MENTAL EMOSIONAL
PADA REMAJA**

(Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)



**THORIQ AL KHIKAM
213210143**

6
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2024**

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Toxic Friendship atau pertemanan yang beracun semakin sering ditemui di kalangan remaja. Pertemanan ini salah satu atau lebih pihak cenderung menunjukkan perilaku manipulatif, dominasi, atau bahkan merendahkan, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan emosional remaja. Namun, ketika terjebak dalam *Toxic Friendship*, remaja berisiko mengalami stres, kecemasan, depresi, hingga penurunan harga diri. Hubungan yang seharusnya memberikan dukungan dan kenyamanan justru menjadi sumber tekanan emosional, yang jika tidak segera ditangani, dapat berakibat pada terganggunya kesejahteraan psikologis remaja dalam jangka panjang. Pondok pesantren memiliki lingkungan yang lebih tertutup dan norma sosial dan agama yang kuat, yang membuat fenomena hubungan berbahaya unik. Santri pada beberapa situasi dapat memiliki hubungan yang berbahaya antara satu sama lain, pengajar, atau bahkan pengurus. Ketegangan emosional dapat terjadi karena kurangnya ruang untuk berbicara secara bebas dan tekanan terus menerus untuk mematuhi aturan dan norma. Hubungan yang tidak sehat, seperti pelecehan, terapi psikologis, atau eksploitasi kekuasaan, dapat memperburuk kesehatan mental santri (Rahman & Sutrisno, 2021).

World Health Organization (Organization, 2023) Menunjukkan sekitar 10 sebanyak (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), jumlah kasus gangguan depresi. Hasil survey data (Indonesia.id, 2023) 44,3 responden pernah menjalin hubungan *toxic* dengan teman.

Data dari provinsi Jawa Timur ditemukan angka gangguan mental emosional seperti kecemasan, depresi dan gangguan emosi telah mencapai 4,53% pada remaja usia 15 – 19 tahun (Jayaputri, 2024). Di Kabupaten jombang, ditemukan bahwa terdapat 22,5% remaja depresi karena pertemana yang *toxic* (Wilujeng *et al.*, 2023). Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pondok pesantren anwarul huda kabupaten jombang dari 5 remaja santri terdapat 3 remaja memiliki pengaruh pertemanan yang tidak sehat atau merugikan, 2 diantaranya memiliki pertemanan yang sehat atau saling menguntungkan.

Ketidakcocokan nilai dan tujuan, manipulasi emosional, dan kurangnya dukungan satu sama lain adalah beberapa penyebab hubungan yang berbahaya. Salah satu pihak dalam hubungan semacam ini mungkin tertekan untuk memenuhi harapan teman, yang dapat menyebabkan kecemasan dan perasaan tidak berharga. faktor yang dapat memicu masalah mental emosional remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, lingkungan masyarakat maupun lingkungan media sosial yang dapat mengganggu keseimbangan mental emosional remaja seperti kejadian kekerasan dalam lingkungan keluarga, masalah dengan teman sebaya, bullying akibat adanya cacat fisik ataupun masalah ekonomi. Dampak Rasa stres, Sedih, Cemas, Meragukan diri sendiri, Merasa disalahkan, Merasa tidak menjadi diri sendiri, Hilangnya kepercayaan, Membuat individu selalu merasa melakukan giving. Penelitian menunjukkan bahwa persahabatan berbahaya dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, menyebabkan stres, depresi, dan penurunan rasa percaya diri (Miller, 2021).

Meskipun gejala masalah mental emosional dapat berbeda-beda, beberapa yang paling umum termasuk perasaan cemas atau gelisah yang berlebihan, perubahan drastis dalam suasana hati, kesulitan tidur atau tidur berlebihan, dan perasaan hampa atau tidak tertarik pada hal-hal yang dulunya disukai (Johnson, 2020).

Adanya dukungan dari teman sebaya dapat menguatkan mental emosional pada remaja. Hal ini menjadikan remaja merasa diterima, menjadikan remaja dapat mengekspresikan diri dan juga menjadikan remaja berkesempatan untuk memiliki nilai dan juga pandangan baru apabila teman sebaya yang ditemuinya memberikan respon yang positif terhadapnya. Selain itu, kelompok teman yang positif dapat memberikan kesempatan para remaja untuk menerima orang lain, memotivasi orang lain dan membangun jaringan sosial yang luas. Dalam mendukung munculnya sikap empati terhadap teman sebaya, diperlukan adanya informasi yang salah satunya bisa didapat dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya sikap empati terhadap teman (Julianto *et al.*, 2020). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada remaja santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi hubungan *Toxic friendship* terhadap remaja santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.
2. Mengidentifikasi Mental emosional pada remaja santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi serta sumber informasi juga bisa dikembangkan sebagai model keperawatan dan perkembangan keilmuan khususnya mengenai hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada remaja di pondok pesantren.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat dan membantu para remaja lebih memahami pentingnya menjaga pertemanan dan mengontrol tingkat emosional. Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan serta bisa diterapkan dalam intervensi asuhan keperawatan jiwa untuk menangani kasus mental emosional terkait *toxic friendship*.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Defisi Remaja

Menurut Esperansa *et al.*, (2023) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2023), mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020).

2.1.2 Fase Perkembangan Remaja

Dalimunthe *et al.*, (2024) mengatakan bahwa fase perkembangan pada remaja dibagi menjadi tiga, yaitu :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja merupakan masa yang sangat pendek, yaitu berkisar sekitar satu sampai dua tahun lamanya. Fase ini juga dapat dikatakan dengan fase negatif, dikarenakan pada fase ini terjadi komunikasi yang sukar antara anak dan juga orang tua, sehingga sering menyebabkan kesalahpahaman diantara kedua belah pihak. Seperti halnya perkembangan fungsi tubuh yang mengalami banyak perubahan, hal ini dapat memicu kelabilan emosional pada remaja awal.

2. Remaja Awal (13 atau 14-17 tahun)

Remaja awal merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan remaja yang terjadi secara cepat dan mencapai puncaknya. Ketidakstabilan hormon dan juga ketidakseimbangan mengontrol emosi terjadi pada masa remaja awal. Pada masa ini remaja cenderung mencari identitas diri yang dirasa belum jelas. Pola hubungan sosial sudah mulai berubah dan mulai tertarik berlagak dewasa sehingga tak jarang beranggapan bahwa dirinya berhak mengambil keputusan apa pun. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.

3. Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Pada remaja lanjut, keinginan untuk menjadi sorotan publik semakin besar. Pada fase ini remaja lanjut biasanya sangat ingin menjadi pusat perhatian dan sangat menyukai pengakuan. Remaja lanjut biasanya mempunyai semangat besar dan cenderung ambisius.

2.1.3 Macam-macam interaksi sosial remaja

Muhamad Ayub & Sofia Farzanah Sulaeman, (2022) menjelaskan beberapa macam interaksi sosial yang dilakukan remaja adalah sebagai berikut :

1. Teman sebaya dan konformitas

Rasa keingintahuan yang dimiliki remaja dalam transisi menuju dewasa sangatlah besar, contoh kecilnya adalah keingintahuan tentang apa saja yang dialami oleh teman-teman sebayanya. Mereka cenderung suka bertukar cerita mengenai pengalaman-pengalaman baik yang mereka alami dan tak jarang juga berbagi cerita mengenai pengalaman buruk yang terjadi kepada mereka.

Para remaja sangat senang menjalin dan memperluas hubungan relasi, mereka beranggapan bahwa hal itu mampu membuat mereka mendapatkan pengalaman baru, baik pengalaman baik maupun pengalaman buruk.

Para remaja sangat senang menghabiskan waktu bersama teman-temannya, mulai dari berangkat sekolah bersama, sampai sekedar pergi jalan-jalan pun lebih sering bersama teman-temannya. Hal ini dikarenakan pengakuan dan penerimaan dari teman sebayanya sangatlah penting bagi remaja, bahkan mereka sangat bisa mengesampingkan tentang kepentingan orang tua dan dirinya daripada teman-temannya. Mereka akan sangat cemas apabila merasa ditolak dan dijauhi teman-temannya, untuk itu mereka sangat senang menjalin banyak hubungan relasi dan mengharapkan banyaknya penerimaan dan pengakuan dari teman sebayanya.

Tidak hanya orang dewasa, seorang remaja pun hidup di dua lingkungan, yaitu lingkungan rumah dan juga lingkungan luar rumah. Di rumah, remaja akan menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ditetapkan oleh keluarga, meski tak jarang mereka ingin melakukan perlawanan dengan penyelewengan terhadap norma yang diberlakukan yang menurut mereka tidak sesuai dengan kehendak mereka. Sementara di luar rumah, remaja akan meniru dan menyesuaikan dirinya dengan teman sebayanya, semata-mata agar dianggap sama dan tidak menerima penolakan.

2. Klik dan Kelompok

Kebanyakan hubungan teman sebaya selama masa remaja dapat diklasifikasikan ke dalam salah satu dari tiga bentuk: kelompok, klik, atau persahabatan individu. *Cliques* adalah kelompok yang lebih kecil yang memiliki

afinitas yang lebih besar antara anggota dan lebih kohesif dalam kelompok. Sedangkan pengertian kelompok (*crowd*) adalah yang paling remaja dan kurang personal.

Loyalitas terhadap klik, klub, organisasi, dan tim sangat memengaruhi kehidupan banyak anak muda. Identitas kelompok seringkali mengalahkan identitas pribadi. Seorang pemimpin kelompok dapat menempatkan anggota dalam konflik moral dengan bertanya: "Apa yang lebih penting, aturan kami atau orang tua Anda? atau" Apakah Anda peduli dengan diri sendiri atau anggota kelompok? Inilah dilema para remaja, di satu sisi mereka harus memegang teguh nilai-nilai moral, etika dan sebagainya, baik dari orang tua, guru atau masyarakat, namun di sisi lain kebingungan kaum muda, mau kemana, akan diterima masyarakat atau kelompok yang terkadang bertentangan dengan nilai moral dan etika, Dalam situasi ini remaja harus mampu memilah dan memilih.

3. Persahabatan

Bagi seorang remaja, sahabat sangatlah penting. karena dengan menjalin hubungan persahabatan seorang remaja dapat menceritakan dan mengetahui segala rahasia yang tidak dapat diceritakan kepada teman lainnya. Mereka suka berbagi masalah, minat, pengetahuan, dan rahasia mereka satu sama lain. Mereka juga saling menoleransi perasaan satu sama lain dan tidak ingin saling menyakiti. Persahabatan memainkan peran penting dalam membentuk pemikiran dan sikap kaum muda, dan juga dapat mempengaruhi kesejahteraan moral dan spiritual. Persahabatan dapat membuat seorang remaja lebih berani atau lebih ramah, atau lebih egois dan agresif daripada kepribadian remaja yang

khas. Dalam persahabatan, ia memiliki enam fungsi: teman, dorongan, dukungan fisik, dukungan ego, perbandingan sosial, dan kedekatan atau keterikatan.

- a. Berkaitan dengan kawan, persahabatan memberi anak-anak seorang teman bermain yang akrab, seseorang yang mau meluangkan waktu bermain bersama mereka.
- b. Berkaitan dengan pendorong, persahabatan memberi anak-anak informasi, kegembiraan, dan hiburan yang menarik.
- c. Berkaitan dengan dukungan fisik, persahabatan memberi waktu, sumber-sumber dan bantuan.
- d. Berkaitan dengan dukungan ego, persahabatan memberi harapan dukungan, dorongan semangat, dan umpan balik yang menolong anak-anak mempertahankan suatu kesan yang tentang diri sendiri sebagai orang yang berkompeten, menarik dan berharga.
- e. Berkaitan dengan perbandingan sosial, persahabatan memberikan informasi tentang posisi seorang anak berhadapan dengan anak lain dan apakah anak melakukan sesuatu dengan baik.
- f. Berkaitan dengan keakraban dan afeksi, memberi anak-anak suatu hubungan yang hangat, erat, saling mempercayai dengan orang lain dimana penyingkapan diri berlangsung.

2.2 Toxic Friendship

2.2.1 Definisi *Toxic Friendship*

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.

Sedangkan menurut Julianto, persahabatan yang beracun seperti persahabatan yang tidak sehat sering terjadi konflik, dapat membuat seseorang menderita, gangguan kesehatan mental, hingga memicu ledakan emosi yang mengarah pada tindakan kekerasan.(Hutabarat *et al.*, 2021).

2.2.2 Ciri-ciri *Toxic Friendship*

Menurut Jan Yager terdapat beberapa ciri-ciri perilaku toxic friendship, di antaranya :

1. Pengkritik

kecaman atau tanggapan, yang kadang-kadang disertai dengan uraian bahkan pertimbangan antara baik atau buruk terhadap hasil karya, pendapat, dan lain-lain. Dengan menggunakan kritik, seseorang dapat menjadi terbuka untuk perdebatan, bahkan mencoba meyakinkan orang lain, dan menghasilkan kontradiksi.

2. Tidak Ada Empati

kecenderungan seseorang untuk merasakan apa yang dilakukan orang lain dalam situasi orang lain. Mereka juga mengatakan bahwa tidak ada empati berarti bahwa seseorang dalam hubungan tersebut tidak memiliki sifat memahamai, yaitu tidak memiliki sifat merasakan, menyayangi, dan menunjukkan simpati kepada orang lain.

3. Keras Kepala

Orang tersebut merasa paling unggul daripada orang lain, tidak mau mengalah, merasa selalu benar, tidak mau mengakui kesalahan, dan tidak mau mendengar kata orang lain.

4. Selalu Bergantung

orang yang takut kehilangan orang lain, tidak dapat hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain, selalu membutuhkan bantuan, dan takut kehilangan orang lain, tidak bisa hidup sendiri

2.2.3 Bentuk-bentuk *Toxic Friendship*

Toxic Friendship adalah jalinan persahabatan yang terlihat sehat di luar, tetapi bisa sangat berbeda di dalam. Persahabatan ini sangat sulit untuk dipahami dan biasanya persahabatan ini tidak bertahan lama. Tanda-tanda khas dari *Toxic Friendship* adalah kemarahan, ketidakhahagiaan, frustrasi, dan kemarahan yang ditujukan kepada teman-teman. Dikatakan bahwa persahabatan beracun karena berbagai alasan, oleh karena itu situasi korban diperumit oleh rasa sakit yang ditimbulkan.

Jalinan pertemanan yang buruk ada ketika setidaknya satu teman terus-menerus menguras mental, emosional, psikologis, atau spiritual teman mereka. Contoh lain adalah ketika salah satu dari mereka hanya malas, tidak termotivasi dan tidak produktif dan tidak memiliki arah dalam hidup. Sementara itu, orang itu tampaknya bertekad untuk menyeret teman mereka tanpa tujuan (Nashiruddin, 2019).

Toxic Friendship adalah jalinan pertemanan yang tidak menguntungkan salah satu pihak, tidak sehat, yang memunculkan emosi negatif dari dalam, yang mencoba mengendalikan teman-temannya sedemikian rupa sehingga pasangannya merasa tertekan. Emosi tidak bahagia yang membuat orang yang mengalami *Toxic Friendship* merasa bermasalah dan tidak mampu menjalani kehidupan yang produktif. Beberapa hal yang dapat memicu terjadinya *toxic friendship* adalah hubungan pertemanan yang merugikan kurangnya kepercayaan pada teman, teman

yang emosional dan agresif, manipulasi diri, berbohong kepada pasangan dan kekerasan yang memaksa teman untuk selalu bersama mereka. (*Intervensi and Jisp*, 2021).

Ada beberapa bentuk *Toxic Friendship* menurut (Álvarez, *et al.* 2019). Bentuk-bentuk *Toxic Friendship* 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 korbannya. 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 (Álvarez, *et al.* 2019).

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.

Khairani (2018), mengatakan bahwa emotional abuse adalah 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.

a. Kekerasan Ekonomi

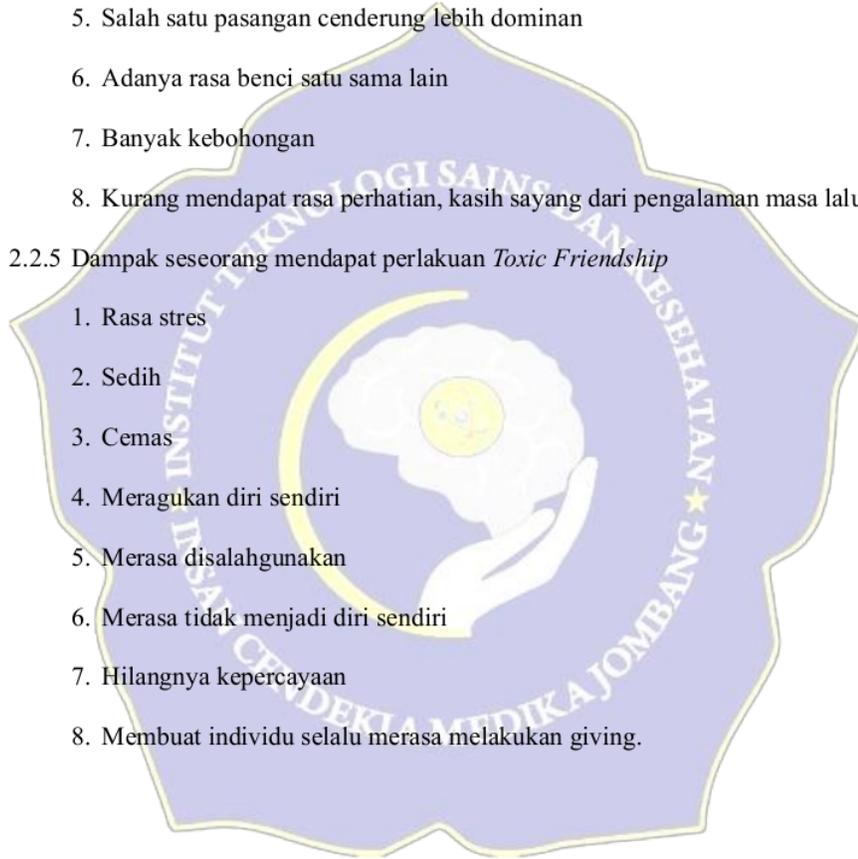
Kekerasan ekonomi adalah bentuk kekerasan di mana korban mengalami kerugian finansial karena pasangannya dengan sengaja memeras atau mengeksploitasinya. Kekerasan finansial adalah kekerasan di mana individu memaksa pasangannya untuk bekerja keras dan merampas pekerjaan pasangannya, meskipun mereka harus bertanggung jawab untuk mendapatkan uang, dalam hal ini pelaku kekerasan finansial seringkali adalah laki-laki (Otnie *et al.*, 2021).

2.2.4 Penyebab seseorang melakukan *Toxic Friendship*

1. Pengalaman buruk di masa lalu
2. Tidak ada support satu sama lain
3. Komunikasi yang terjalin tidak baik
4. Rasa cemburu berlebihan
5. Salah satu pasangan cenderung lebih dominan
6. Adanya rasa benci satu sama lain
7. Banyak kebohongan
8. Kurang mendapat rasa perhatian, kasih sayang dari pengalaman masa lalu.

2.2.5 Dampak seseorang mendapat perlakuan *Toxic Friendship*

1. Rasa stres
2. Sedih
3. Cemas
4. Meragukan diri sendiri
5. Merasa disalahgunakan
6. Merasa tidak menjadi diri sendiri
7. Hilangnya kepercayaan
8. Membuat individu selalu merasa melakukan giving.



2.2.6 Pengukuran *Toxic Friendship*

Pengukuran *Toxic Friendship* dalam mengukur variabel tersebut menggunakan instrumen yang sudah baku dari instrumen *Toxic Friendship* Oleh Emillia Afriza J. Daftar pernyataan yang menanyakan tentang *toxic friendship* yang terdiri dari 16 pernyataan dan memiliki beberapa aspek yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Skala yang di susun dalam penelitian ini mengacu pada bentuk skala likert. Skala Likert berlaku untuk konstruk linear, di mana terdapat dua jenis item dalam skala model ini yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* dimaksudkan mendukung konstruk yang hendak diukur. Item *favorable* memiliki pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 1, “Setuju” dengan nilai 2, “Tidak Setuju” dengan nilai 3, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 4. Sebaliknya, item *unfavorable* merupakan negasi dari konstruk yang hendak diukur. Hal ini berarti pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 4, “Setuju” dengan nilai 3, “Tidak Setuju” dengan nilai 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 1. 1. Mengalami *Toxic Friendship* jika skor 33-64 dan Tidak mengalami *Toxic friendship* jika skor 1-32 (Desty Eka, 2019).

2.3 Mental Emosional

2.3.1 Definisi Mental Emosional

Mental emosional adalah suatu usaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan pengalamannya. Masalah mental-emosional pada anak merupakan masalah yang cukup serius. Berbagai faktor yang dapat memicu masalah mental emosional anak yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, lingkungan masyarakat maupun lingkungan media sosial yang dapat mengganggu keseimbangan mental emosional anak seperti kejadian kekerasan

dalam lingkungan keluarga, masalah dengan teman sebaya, bullying akibat adanya cacat fisik ataupun masalah ekonomi. Fenomena-fenomena tersebut dapat mempengaruhi proses perkembangan kognitif anak dan menjadikan persepsi yang negatif bagi anak itu sendiri (Rizkiah *et al.*, 2020).

2.3.2 Macam-macam gangguan mental emosional

Macam-macam gangguan mental emosional, meliputi

1. Gejala Emosional

Suatu perasaan dalam pikiran yang unik atau kondisi biologis dan psikologis dengan berbagai kecenderungan bertindak disebut aspek gejala emosional. Anak-anak dengan gangguan emosi memiliki ciri-ciri yang kompleks, seperti kecenderungan untuk cemas atau khawatir terlalu banyak, mengeluh sakit badan, sering bersedih, dan merasa kurang bahagia.

2. Masalah Perilaku (Conduct Problem)

Aspek masalah perilaku mengacu pada tindakan yang memiliki pola negatif, seperti mengganggu atau mengacau, permusuhan dan penentangan. Namun, ini tidak tergolong sebagai pelanggaran berat terhadap hak orang lain atau norma yang berlaku. Anak-anak paling sering mengalami masalah perilaku, seperti mengejek, bertengkar, memukul, dan menolak memenuhi permintaan atau perintah orang lain.

3. Hiperaktif

Perilaku yang terlalu aktif, impulsif, dan kurang perhatian terhadap apapun dikenal sebagai hiperaktif. Anak-anak dengan gejala ini cenderung sulit diatur atau dikontrol.

4. Hubungan Dengan Teman Sebaya

Masalah dengan teman sebaya disebabkan oleh ketidakmampuan anak untuk bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya, baik di sekolah maupun di rumah. Ketidakmampuan ini seringkali menyebabkan anak tidak diterima oleh teman sebayanya, yang pada gilirannya mengakibatkan kurangnya interaksi aktif anak dengan teman sebayanya.

5. Perilaku Prososial

Perilaku prososial adalah manifestasi dari sikap alamiah manusia sebagai makhluk sosial, yaitu selalu membutuhkan orang lain. Contoh perilaku prososial termasuk tenggang rasa, bersedia berbagi dengan teman, dan suka menolong.

2.3.3 Gejala gangguan kesehatan mental

Gejala merupakan sebuah tanda sebelum terjadinya suatu problem, atau bisa dikatakan adalah suatu keadaan yang dapat diamati sebelum terjadinya sebuah diagnosa, atau juga dapat dikatakan sebagai sebuah keadaan yang menjadi sebuah tanda dari timbulnya sesuatu. Berikut gejala gangguan mental emosional menurut (Jayuputri, 2024)

1. Reaksi psikis dicirikan oleh unsur kecemasan, yang tidak secara sadar diekspresikan melalui mekanisme pertahanan. Ia sering merasa dirinya normal, bahkan lebih baik, lebih baik dan lebih penting dari orang lain.
2. Hubungannya dengan dunia luar sangat lemah, meskipun subjek masih memiliki penglihatan yang baik. Seperti mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan normalitas.
3. Timbul perasaan cemas yang tidak terkendali, misalnya: *silent death*, takut menjadi gila dan ketakutan irasional lainnya yang tidak dapat digolongkan sebagai fobia. Dengan gejala emosi yang tidak stabil, suka marah, sering

tertekan, sering tegang (sangat gugup), sering berfantasi, mengalami ilusi, ilusi dan perasaan diikuti, sering mencecah dan muntah, tubuhnya terasa sangat lelah, lemas. sesak napas, berkeringat banyak, gemetar, tekanan nadi tinggi dan sering diare, dll.

4. Pasien selalu diganggu oleh nyeri yang menjalar di seluruh bagian tubuh terutama di punggung dan kepala, disertai pusing, saat pasien menjadi malas dan tidak mau melakukan apa-apa atau tidak mau melakukan apa-apa (hilang semangat atau gairah hidup).
5. Biasanya mengamati gerakan motorik dengan kecerdasan lemah. Betapa cepatnya ketinggalan, malas berpikir dan lambat mengambil keputusan.
6. Sering mengalami depresi emosional, biasanya disertai dengan menangis atau menangis.
7. Kehilangan nafsu makan dan bahkan kehilangan nafsu makan, seks, insomnia dan gangguan pencernaan.
8. Cenderung egois dan tertutup. Kehilangan konsentrasi, mudah terpengaruh, mudah bingung, peka pikiran dan sikapnya selalu antagonis (selalu kontradiktif) dan cenderung negatif. Manifestasi psikologis termasuk kekhawatiran yang berlebihan. Gelisah, tidak terduga, takut dan tidak aman. Gejala fisik mungkin termasuk sesak napas, sakit perut, tremor tangan, diare, penglihatan kabur, ketegangan otot.

Gejala gangguan mental emosional lebih mengarah kepada gangguan neurosis, yaitu:

1. Depresi

Depresi adalah suatu kondisi seseorang merasa sedih, kecewa saat mengalami suatu perubahan, kehilangan, kegagalan dan menjadi patologis ketika tidak mampu beradaptasi. Depresi merupakan suatu keadaan yang mempengaruhi seseorang secara afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku sehingga mengubah pola dan respon yang biasa dilakukan.

2. Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.

3. Penurunan energi

Penurunan energi ditandai dengan kurangnya semangat seseorang dalam menjalani hidup, mudah lelah dan sulit berpikir.

4. Kognitif

Istilah ini berasal dari kata *cognition*, yang berarti pengertian atau pemahaman. Kognitif adalah proses yang berlangsung secara internal di sistem saraf pusat ketika seseorang berpikir.

5. Somatik

Gejala somatik adalah pasien merasa lemas, tegang otot, merasa panas dan dingin, berkeringat banyak dan tangan gemetar.

2.3.4 Faktor Penyebab Gangguan Mental Emosional pada Remaja

Kholifah (2019), banyak hal yang menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan mental emosional yang dialami remaja, salah satu contohnya adalah mendapat banyak tekanan dan juga tidak adanya support dari orang-orang terdekat. Begitupun dengan pengaruh penyimpangan pergaulan dan tuntutan yang diterima di pondok pesantren. Gangguan kesehatan mental banyak dialami oleh remaja laki-laki, hal ini dikarenakan adanya bullying pada teman sebaya begitu banyak, juga pada remaja yang melakukan kekerasan fisik lebih cenderung dapat mengalami gangguan kesehatan mental emosional.

2.3.5 Pengukuran Mental Emosional

Pengukuran mental emosional dalam mengukur mental emosional menggunakan instrumen yang sudah baku dari instrumen SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) oleh Goodman. SDQ merupakan instrumen yang digunakan untuk menilai status kesehatan mental orang-orang dalam rentang usia 2 hingga 18 tahun yang mengukur lima domain atau aspek yaitu gangguan emosional, masalah *conduct*, hiperaktivitas, masalah dengan teman sebaya, dan perilaku prososial (Goodman, 2022). Skala yang di susun dalam penelitian ini mengacu pada bentuk skala likert. Skala Likert berlaku untuk konstruk linear, di mana terdapat dua jenis item dalam skala model ini yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* dimaksudkan mendukung konstruk yang hendak diukur. Item *favorable* memiliki pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 1, “Setuju” dengan nilai 2, “Tidak Setuju” dengan nilai 3, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 4. Sebaliknya, item *unfavorable* merupakan negasi dari konstruk yang hendak diukur. Hal ini berarti pilihan jawaban bergerak dari “Sangat Setuju” dengan nilai 4, “Setuju” dengan nilai 3, “Tidak Setuju” dengan nilai 2, dan “Sangat Tidak Setuju” dengan nilai 1. Dikatakan Ada

gangguan kesehatan mental jika nilai 39-75 dan Tidak ada gangguan kesehatan mental jika nilai 1-38 (Desty Eka, 2019).

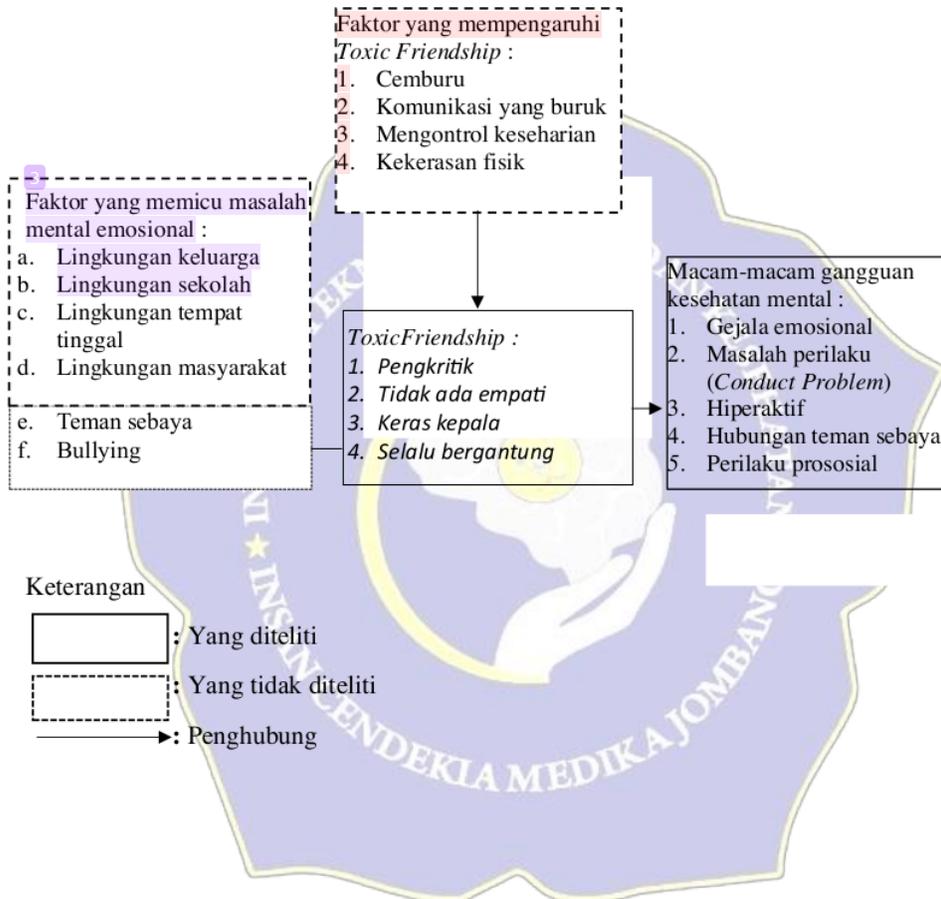
2.4 Pengaruh *Toxic Friendship* terhadap mental emosional

Berdasarkan hasil penelitian Universitas Muhammadiyah Makassar, peneliti mencoba mengungkap realitas atau fakta fenomena sosial dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data adalah sumber data primer dan sekunder, dimana jumlah informan mencapai 10 siswa. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara dan dokumentasi. Proses analisis data, yang meliputi reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan dari data. menunjukkan bahwa setiap siswa mengalami keadaan yang berbeda dalam menanggapi stimulus yang diberikan oleh hubungan beracun. Perilaku komunikasi toksik relasional yang dialami oleh mahasiswa Fisipol Universitas Muhammadiyah Makassar tahun ajaran 2015-2016 lebih dominan dalam komunikasi verbal dibandingkan komunikasi non verbal, dan bentuk perilaku toksik pertemanan yang dominan dialami oleh sebagian mahasiswa adalah kritik dan kurangnya empati. Kemudian afek yang dialami oleh pihak dominan terasa seperti marah. Jawaban yang muncul adalah sebagian siswa memilih untuk tetap diam dan meninggalkan kelompok temannya, sedangkan sebagian lainnya memilih untuk tetap diam dan membicarakannya (Fariza, 2021).

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual

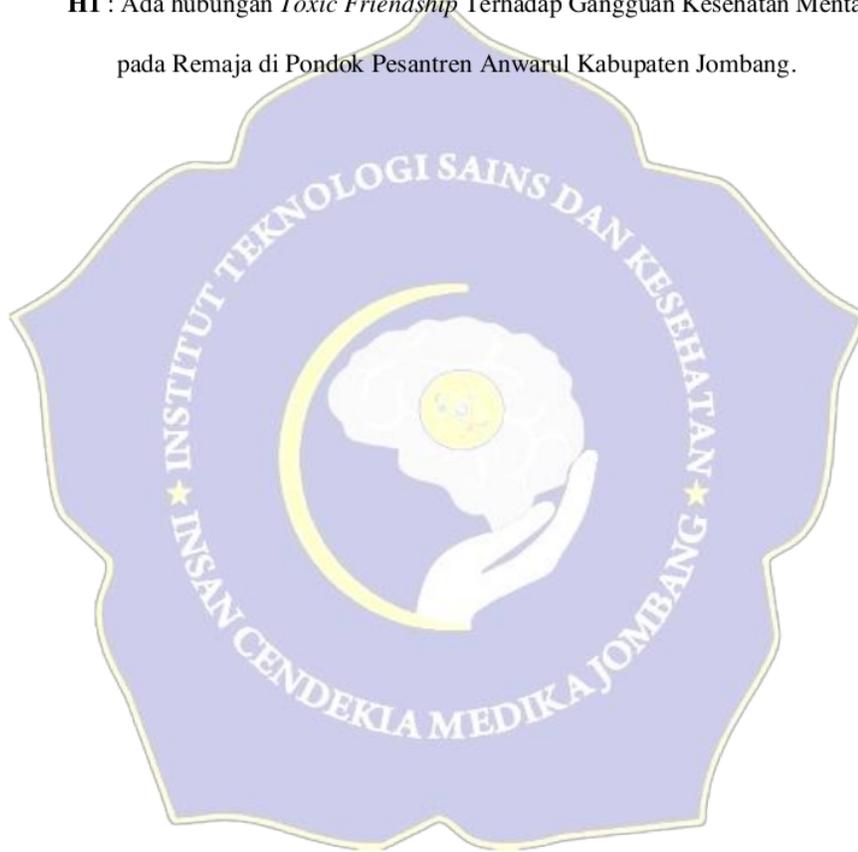


Gambar 3. 1 Kerangka konseptual *Toxic Friendship* dengan gangguan kesehatan mental pada remaja.

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara untuk pertanyaan penelitian. Hipotesis ini biasanya dirumuskan sebagai hubungan antara dua variabel. (SRIATNO, 2021). Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

H1 : Ada hubungan *Toxic Friendship* Terhadap Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Kabupaten Jombang.



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dengan menggunakan data berupa angka-angka sebagai alat untuk menganalisis kesimpulan yang ditarik. (Nursalam, 2020)

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian bisa dikatakan sebagai rencana, program, maupun desain dalam melakukan penelitian. Rancangan ini adalah kerangka berpikir terkait dengan metodologi penelitian dan teknik pengambilan sampel yang dipilih oleh peneliti dalam melakukan penelitian tersebut. Artinya, peneliti menggabungkan berbagai komponen penelitian dengan cara logis sehingga masalah-masalah yang akan dihadapi dalam penelitian bisa ditangani secara efisien (KBBI, 2024).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Menurut (Nursalam, 2020), *Cross sectional* adalah sebuah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu.

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November sampai dengan Desember.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi, Sampel dan Sampling

4.4.1 Populasi

Menurut (Sugiyono, 2019) adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang sebanyak 126 orang.

4.4.2 Sampel

Arikunto (2023), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Beliau mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. berdasarkan defenisi diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $126 \times 25 \% = 31,5$ dibulatkan menjadi 32, jadi sampel dari penelitian yang akan diambil adalah sebanyak 32 orang.

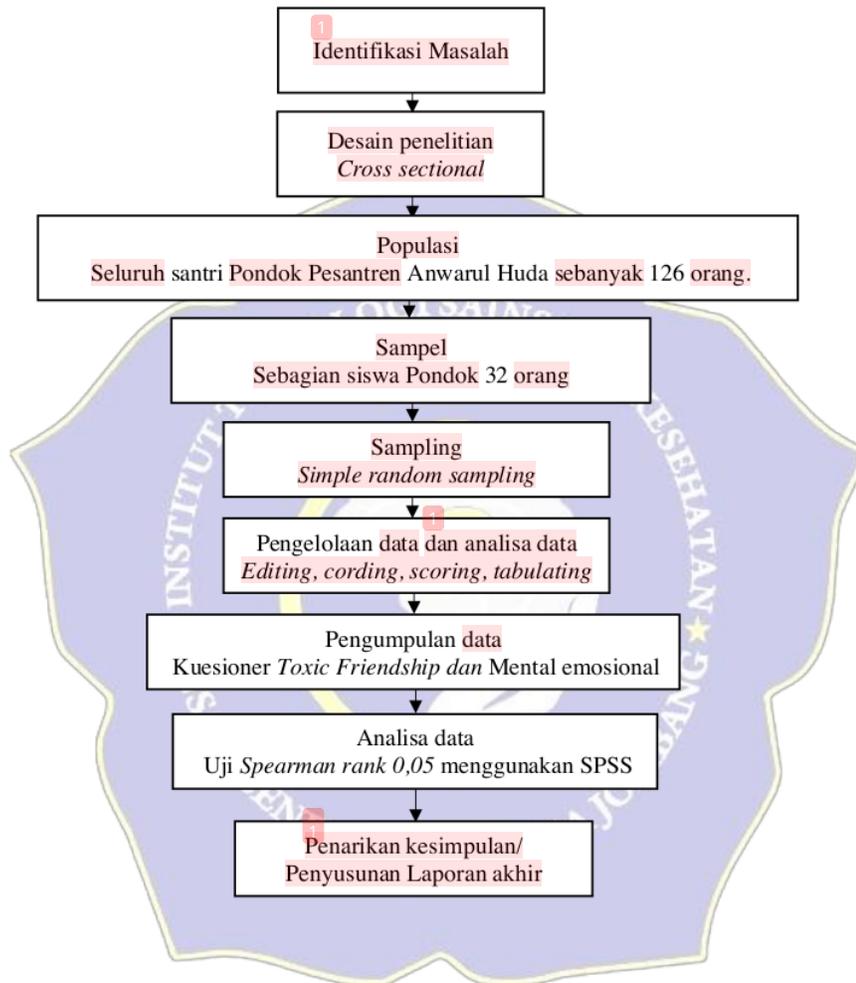
4.4.3 Sampling

Menurut (Sugiyono, 2019) *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dikelompokkan menjadi dua, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Responden dipilih dengan *simple random sampling*, tanpa memandang strata. *Simple random sampling* yaitu mengambil anggota dari populasi atau menggunakan teknik undian.



4.5 Kerangka Kerja

Kerangka kerja adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ilmiah dalam melakukan penelitian sejak awal hingga akhir penelitian.



Gambar 4. 1 Jalannya penelitian Hubungan *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada remaja di pondok pesantren anwarul huda kabupaten jombang.

1

4.6 Identifikasi Variabel

4.6.1 Variabel *Independent* (Bebas)

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau menentukan variabel lain. Aktivitas stimulus yang dimanipulasi peneliti untuk menghasilkan efek pada variabel dependen. Variabel bebas biasanya dimanipulasi, diamati dan diukur untuk menentukan hubungan atau pengaruhnya terhadap variabel lain . Dalam penelitian ini variabel independennya adalah *Toxic Friendship*.

4.6.2 Variabel *Dependent* (Terikat)

Variabel *dependent* adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Variabel respon muncul sebagai akibat dari manipulasi variabel lain. Menentukan apakah variabel bebas mempunyai hubungan atau pengaruh (Nursalam, 2023). Dalam penelitian ini variabel dependen adalah mental emosional.

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara seorang ilmuwan untuk mendefinisikan variabel secara operasional dalam hal sifat yang diamati, memungkinkan para ilmuwan untuk melakukan pengamatan atau pengukuran yang tepat tentang suatu objek (Nursalam, 2023)

Tabel 4. 1 Definisi operasional hubungan Toxic Friendship dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen <i>Toxic Friendship</i>	Hubungan Pertemana yang buruk atau merugikan dimana satu atau dua belah pihak mengalami ketidaknyamanan	1. Pengkritik 2. Tidak ada empati 3. Keras kepala 4. Selalu bergantung	K U I S I O N E R	O R D I N A L	<p>Skala Likert Pernyataan Negatif STS = 1 TS = 2 S = 3 SS = 4</p> <p>Pernyataan Positif STS = 4 TS = 3 S = 2 SS = 1</p> <p>Kriteria : 1. Mengalami <i>Toxic Firndship</i> jika skor 33-64 2. Tidak mengalami <i>Toxic frienship</i> jika skor 1-32 (Desty Eka, 2019).</p>
Variabel Dependen mental emosional	Mental emosional merupakan kondisi kesehatan psikologis dan emosional yang tidak baik	1. Gejala emosional 2. Masalah perilaku (Conduct Problem) 3. Hiperaktif 4. Hubungan teman sebaya 5. Perilaku prososional	K U I S I O N E R	O R D I N A L	<p>Skala Likert: Pernyataan positif Benar (1) Agak Benara (2) Tidak Benar (3)</p> <p>Pernyataan negatif Benar (3) Agak Benara (2) Tidak Benar (1)</p> <p>Kriteria : 1. Memiliki mental Emosional baik 39-75 2. Memiliki mental Emosional buruk 1-38 (Desty Eka, 2019).</p>

4.8 Pengumpulan dan Analisa Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara agar bisa mendapatkan atau mengumpulkan data atau informasi dari responden sesuai dengan lingkup penelitian. Pengumpulan data merupakan tahap mendapatkan data dari responden dengan menggunakan alat atau instrument.

4.8.1 Bahan dan Alat

1. Kuesioner
 - a. Kertas
 - b. Alat tulis

4.8.2 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamat (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini adalah bentuk pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Sebelum dilakukannya sebuah penelitian maka peneliti akan melakukan beberapa uji statistik berupa :

1. Kuesioner *Toxic Friendship*

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Toxic Friendship* yang memiliki 16 pertanyaan.

Tabel 4. 2 Blue print kuesioner hubungan *toxic frindship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesanren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

Variabel Penelitian	Aspek- aspek	Item Pertanyaan		Jumlah Item
		<i>Fanvorable</i>	<i>UnFanvorable</i>	
Toxic Friendship	Pengkritik	-	3, 10, 16, 14	4
	Tidak ada empati	-	1, 2, 4, 7	4
	Keras kepala	-	6, 9, 15, 13	4
	Selalu bergantung	-	5, 8, 11, 12	4
	Jumlah			12

2. Kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire*

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Strengths and Difficulties Questionnaire* yang memiliki 25 pertanyaan.

Tabel 4. 3 Blue print kuesioner hubungna *toxic friendship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang.

Variabel Penelitian	Aspek- aspek	Item Pertanyaan		Jumlah Item
		<i>Fanvorable</i>	<i>UnFanvorable</i>	
Mental Emosional	Gejala emosional	-	3, 8, 13, 16, 24	4
	Masalah perilaku (Gangguan conduct)	7	5, 12, 18, 22	4
	Hiperaktif	21, 25	2, 10, 15	4
	Hubungan teman sebaya	11, 14	6, 19, 23	4
	Perilaku prososial	1, 4, 9, 17, 20	-	
	Jumlah		-	12

1. Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Pengujian analisis item dikatakan valid apabila korelasi antara butir memiliki skor total 0,30 maka butir dalam instrument tersebut dinyatakan valid sebaliknya jika butir dalam instrumen kurang dari 0,30 maka butir tersebut dinyatakan tidak valid. Adapun pengujian ini menggunakan SPSS versi 26 atau rumus korelasi product moment Pearson. Variabel toxic friendship (x) pada penelitian ini terdiri dari 16 item dan 25 item pernyataan Mental Emosional (y), pada pengujian angket toxic friendship saya selaku peneliti menyebarkan kuesioner tersebut kepada sampel yang akan digunakan untuk penelitian dengan jumlah sampel 32 remaja sebagai responden. Kemudian data di olah menggunakan SPSS versi 26.0 for windows.

Kuesioner SDQ (Strength Difficulties Questionnaire) telah dilakukan uji validitas oleh Vugteveen (2021) Validity Aspects of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) Adolescent Self-Report and Parent-Report Versions Among Dutch Adolescents. Hasil uji validitas menunjukkan nilai r hitung terendah 0,896 dan tertinggi 0,979.

2. Uji Reliabilitas

Dilakukannya uji reliabilitas ini digunakan untuk melihat nilai cronbach alpha yaitu 0,724, uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel apabila cronbach alpha $>0,6$ (Wiranti, 2018). Hasil uji reabilitas untuk variabel Jika alpha atau r hitung 0,8-1.0 : reliabilitas baik, 0,6-0,779 : reliabilitas diterima, kurang dari 0,6 : reliabilitas kurang baik . Dalam penelitian ini perhitungan reliabilitas dilakukan menggunakan product moment

dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows. hasil uji reliabilitas SDQ (Strength Difficulties Questionnaire) dari penelitian Vugteveen (2021) mempunyai nilai Cronbach Alpha sebesar 0,846.

4.8.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data, yaitu proses mendekati sasaran dan proses mengumpulkan ciri-ciri sasaran yang diperlukan untuk penelitian (Nursalam, 2020). Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara :

1. Peneliti mengurus perizinan surat pengantar penelitian kepada institusi ITS KES ICME Jombang.
2. Menyerahkan surat perizinan penelitian dari ITS KES ICME Jombang kepada pengasuh pondok pesantren Anwarul Huda Jombang
3. Mengadakan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden.
4. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bersedia menjadi responden.
5. Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dan memberikan waktu 30 menit untuk mengisi kuesioner.
6. Peneliti mengambil lembar kuesioner dan mengoreksi kuesioner yang sudah terjawab oleh responden.
7. Setelah data terkumpul peneliti melakukan editing, coding, scoring, tabulating dengan uji korelasi.
8. Penyajian hasil penelitian.
9. Penyusunan laporan penelitian.

4.8.4 Pengolahan Data

1. *Editing*

Editing adalah sebuah upaya untuk mengecek kembali keakuratan data yang sudah diperoleh atau dikumpulkan. Pengeditan terjadi selama pengumpulan data atau setelah pengumpulan data (Hariyanto dan Rohmah, 2018). *Editing* adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner tersebut :

- a. Apakah lengkap, dalam arti semua pertanyaan sudah terisi.
- b. Apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca.
- c. Apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya.
- d. Apakah jawaban dari pertanyaan kuesioner dengan pernyataan yang lain.

2. *Coding*

Coding adalah kegiatan pemberian kode numeric (angka) data yang terdiri atas beberapa kategori (Hariyanto dan Rohmah, 2018). Memasukkan kode ini sangat penting untuk memproses dan menganalisis data di komputer. Biasanya pada saat pengkodean, daftar kode dan artinya juga dibuat dalam sebuah buku (*codebook*) sehingga letak dan arti dari kode variabel dapat lebih terlihat.

1) Data umum

- a. Nama Responden

1 = Kode R1 Responden

2 = Kode R2 Responden

3 = Kode R3 Dan selanjutnya

b. Jenis kelamin

Laki-laki = Kode J1

Perempuan = Kode J2

c. Umur

Umur 14-16 tahun (remaja awal) = Kode U1

Umur 17-21 tahun (remaja akhir) = Kode U2

d. Tingkat Pendidikan

SMP = Kode P1

SMA = Kode P2

e. Kedekatan dengan Keluarga

Sangat Dekat dengan Keluarga = K1

Kurang Dekat dengan Keluarga = K2

Tidak Dekat dengan Keluarga = K3

f. Sumber Pemberi Dukungan (*Support System*)

Keluarga = D1

Teman/ Sahabat = D2

Guru/Ustadz/Ustadzah = D3

Orang Lain = D4 (Sebutkan)

g. Orang Terdekat/Orang Terpercaya

Keluarga = T1

Teman/ Sahabat = T2

Guru/Ustadz/Ustadzah = T3

Orang Lain = T4 (Sebutkan)



2) Data khusus

a. *Toxic Friendship*

Mengalami *Toxic Friendship* = Kode F1

Tidak mengalami *Toxic Friendship* = Kode F2

b. *Mental Emotional*

Ada gangguan kesehatan mental = kode S1

Tidak ada gangguan kesehatan mental = Kode S2

3. *Scoring*

Scoring adalah melakukan penilaian untuk jawaban responden. Untuk mengukur variabel independent yaitu *toxic friendship* dengan variabel dependent mental emosional, digunakan alat ukur kuesioner.

Scoring untuk variabel dependen (mental emosional remaja) yaitu:

- 1) Normal : 0 – 15
- 2) *Borderline* : 16 – 19
- 3) *Abnormal* : 20 – 24

Scoring untuk variabel dependen (*toxic friendship*) yaitu:

- 1) Sangat setuju : 81% - 100%
- 2) *Setuju* : 61% - 80%
- 3) Tidak setuju : 41% – 60%
- 4) Sangat tidak setuju : 0% - 20%

4. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Hariyanto dan Rohmah, 2018). Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah dalam menganalisis data

sesuai dengan tujuan penelitian. Tabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel frekuensi yang dinyatakan dalam persen.

4.8.5 Cara Analisa Data

1. Analasia *Univariat* (Analisa Deskriptif)

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisa tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis univariat bertujuan menjelaskan analisis pada masing masing variabel secara deskriptif dari variabel independent untuk mengetahui hasil data Toxic Relationship menggunakan kuesioner dan variabel dependent untuk mengetahui perilaku gangguan kesehatan mental menggunakan kuesioner (Wiranti, 2018).

Analisa univariat dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentasi kategori

F : Frekuensi kategori

N : Jumlah responden

Hasil dari analisa univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

0%	= Tidak seorangpun
1-25%	= Sebagian kecil
26-49%	= Hampir setengahnya
50%	= Setengahnya
51-74%	= Sebagian besar
75-99%	= Hampir seluruhnya
100%	= Seluruhnya

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan pada lebih dari dua variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel signifikan atau tidak. Analisa bivariat ini menggunakan uji spearman rank dengan bantuan salah satu software di komputer, bila mana hasilnya $<0,05$ maka kesimpulannya ada hubungan antara *Toxic Friendship* dengan mental emosional pada santri yang bersekolah, akan tetapi bila hasilnya $>0,05$ maka kesimpulannya adalah tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan antara *emotional quotient* dengan mental emosional pada santri yang bersekolah.

14 4.9 Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Informed consent adalah sebuah bentuk persetujuan antara peneliti dan dengan responden. *Informed consent* tersebut ini dapat diberikan sebelum melakukan penelitian dengan cara memberikan lembar kesediaan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek bisa mengerti maksud dan tujuan dilakukannya penelitian dan juga mengetahui dampaknya (Nursalam, 2020).

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Anonymity memiliki tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas dari subjek dengan cara peneliti tidak mencantumkan nama subjek dalam lembar pengumpulan data, akan tetapi cukup dengan memberikan kode pada lembar tersebut.

3. Confidentiality (Kerahasiaan)

Peneliti akan selalu menjaga kerahasiaan informasi yang diterimanya, dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian selanjutnya.

4. Etichal Clearance

Pusbindiklat peneliti LIPI (2022) *ethical clearance* adalah suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Klirens etik penelitian merupakan acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Selain itu juga, guna melindungi peneliti dari tuntutan terkait etika penelitian. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik oleh tim KEPK ITSkes ICMe Jombang dengan nomor : 249/KEPK/ITSKES-ICME/XII/2024

4.10 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini sebagian besar responden mengeluh mengenai pernyataan dalam kuesioner terlalu banyak, namun setelah peneliti memandu responden dalam mengisi kuesioner, proses pengisian kuesioner mampu berjalan dengan lancar dan semua kuesioner dapat terisi penuh.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Secara administratif Pondok Pesantren Anwarul Huda terletak di Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur. Secara geografis Provinsi Jawa Timur terletak di antara 11100 Bujur Timur – 11404' Bujur Timur dan 70 12'Lintang Selatan – 8048"Lintang Selatan , dengan luas wilayah sebesar 47.963 km² yang meliputi dua bagian utama. Yaitu Jawa Timur daratan dan Kepulauan Madura. Wilayah daratan Jawa Timur sebesar 88,70 persen atau 42.541 km².

Pondok Pesantren Anwarul Huda merupakan lembaga pendidikan dengan karakteristik salafiyah (tradisional). Pesantren salafiyah berarti pesantren tersebut masih mempertahankan sistem pengajaran tradisional, dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik atau disebut kitab kuning. Selain itu, Pondok Pesantren Anwarul Huda juga memiliki lembaga pendidikan dalam bidang formal yang berjenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

5.1.2 Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	14-16 Tahun	25	78,1 %
2.	17-19 Tahun	7	21,9 %
Jumlah		32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden

berusia 14-16 tahun (Remaja awal) sejumlah 25 (78%)

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	SMP	7	21,9 %
2.	SMA	25	78,1 %
Jumlah		32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 25 (78,1%).

3. Karakteristik responden berdasarkan kedekatan dengan keluarga

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kedekatan remaja dengan keluarga di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024

No	Kedekatan dengan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Sangat dekat	31	96,9 %
2.	Kurang dekat	1	3,1 %
Jumlah		32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden sangat dekat dengan keluarga sebanyak 31 (96,9%)

4. Karakteristik responden berdasarkan sumber pemberi dukungan.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan sumber pemberi dukungan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2024

No	Sumber Pemberi Dukungan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Keluarga	27	84,4 %
2.	Temán/Sahabat	1	3,1 %
3.	Guru/Ustadz/Ustadzah	4	12,5 %

Jumlah	32	100 %
---------------	----	-------

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya sumber pemberi dukungan adalah keluarga sebanyak 27 (84,4%)

5. Karakteristik responden berdasarkan orang terdekat

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan orang terdekat remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Orang Terdekat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Keluarga	25	78.1 %
2.	Teman/Sahabat	6	18,8 %
3.	Guru/Ustadz/Ustadzah	1	3,1 %
	Jumlah	32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan menunjukkan bahwa sebagian besar orang terdekat responden adalah keluarga sebanyak 25 (78%)

5.1.2 Data Khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kategori *toxic friendship*

Table 5.6 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kategori *toxic friendship* pada remaja di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2024.

No	<i>Toxic Friendship</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Mengalami <i>toxic friendship</i>	18	56,2 %
2.	Tidak mengalami <i>toxic friendship</i>	14	43,8 %
	Jumlah	32	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *toxic friendship* sebanyak 18 (56,2%).

2. Karakteristik responden berdasarkan kategori mental emosional

Tabel 5.7 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kategori mental emosional pada remaja di pondok pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang pada bulan Desember 2024

No	Mental Emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Mental Emosional Baik	15	46,9 %
2.	Mental Emosional Buruk	17	53,1 %
	Jumlah	32	100 %

Sumber : data primer diolah, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai Mental Emosional yang buruk sebanyak 17 (53,1%)

3. Hubungan *Toxic friendship* dengan Mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Tabel 5.8 Tabulasi silang hubungan *Toxic friendship* dengan Mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024.

	<i>Toxic Friendship</i>	Mental Emosional				Total	
		Memiliki Mental Emosional Baik		Memiliki Mental Emosional Buruk		f	%
		F	%	F	%		
Mengalami <i>Toxic Friendship</i>	1	3,1 %	17	53,1 %	18	56,2%	
Tidak Mengalami <i>Toxic Friendship</i>	14	43,8%	0	0%	14	43,8%	
Total	15	46,9%	17	53,1%	32	100%	

Uji *Spearmen rank* nilai p -value = 0,000

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami *toxic friendship* dan memiliki mental emosional buruk. Hasil uji statistik *Spearmen rank* didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau $\alpha < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan *Toxic friendship* dengan Mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 *Toxic friendship*

Menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami *toxic friendship* yang buruk sebanyak 17 (53,1%). Menurut peneliti, *toxic friendship* sering kali menjadi masalah yang tidak terlihat di kalangan remaja, termasuk di lingkungan pondok pesantren. Meskipun pondok pesantren dikenal dengan fokus pendidikan agama yang kuat dan pembentukan karakter, beberapa faktor dapat memicu munculnya pertemanan beracun di kalangan remaja yang tinggal di sana. Dalam kondisi ini, mereka sangat bergantung pada teman sebaya untuk memperoleh dukungan emosional dan sosial. Namun, ketika tidak ada cukup ruang untuk bersosialisasi dengan individu di luar lingkaran teman yang sama, persaingan sosial dan ketegangan antar individu bisa meningkat. Hal ini kadang-kadang mengarah pada hubungan yang tidak sehat, di mana ada tekanan sosial yang besar untuk saling mengikuti norma kelompok, meskipun kadang norma tersebut berbahaya atau merugikan (Hidayah, 2020).

Faktor yang mempengaruhi *toxic friendship* yang pertama adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 14-16 tahun (Remaja Awal) sebanyak 25 (78,1%). Menurut peneliti, Remaja yang berusia 14 hingga 16 tahun di pondok pesantren sering kali mengalami berbagai tantangan dalam menjalin pertemanan. Pada usia ini, mereka berada pada tahap perkembangan yang rentan, di mana pencarian identitas diri dan pemahaman tentang hubungan sosial sangat dominan. Meskipun pondok pesantren menawarkan lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai agama dan moral pendidikan, banyak

remaja yang tetap menghadapi fenomena persahabatan yang beracun.

Remaja di usia ini belum sepenuhnya menguasai bagaimana mengelola perasaan dan emosi mereka. Di pondok pesantren, dengan peraturan yang ketat dan kehidupan yang serba terstruktur, remaja sering kali merasa kesepian atau terlindungi, yang mendorong mereka untuk mencari kebersamaan dalam hubungan yang belum tentu sehat. Ketika mereka bergaul dengan teman yang memiliki perilaku negatif, seperti saling curang, manipulasi, atau bahkan kekerasan emosional, mereka mungkin tidak menyadari dampaknya (Saputri, 2021)

Faktor yang memengaruhi *toxic friendship* kedua adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan tabel 5.2 diketahui pendidikan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA sebanyak 25 (78,1%). Menurut peneliti, pada usia SMA, remaja berada dalam tahap pencarian jati diri yang lebih kompleks. Mereka mulai memikirkan masa depan, membentuk prinsip hidup, dan mencari kelompok yang dapat mendukung identitas mereka. Namun, dalam proses ini, ada kecenderungan munculnya konformitas atau tekanan kelompok (*peer pressure*). Demi diterima di kelompok tertentu, mereka bisa saja bertoleransi terhadap perilaku toksik seperti manipulasi, ejekan, dan eksploitasi emosional.

Remaja jenjang SMA di pondok pesantren lebih rentan mengalami *toxic friendship* karena tekanan akademik, persaingan sosial, pencarian jati diri, dan minimnya literasi emosional. Lingkungan kolektif yang intens tanpa ruang pribadi yang memadai semakin memperumit dinamika pertemanan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan holistik yang mencakup pengelolaan emosi, keterampilan komunikasi sehat, dan pendampingan psikososial agar remaja dapat

membangun relasi positif yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka (Lestari.S, 2019).

Faktor yang memengaruhi *toxic friendship* ketiga adalah kedekatan dengan keluarga. Berdasarkan tabel 5.4 diketahui kedekatan dengan keluarga remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya sangat dekat dengan keluarga sebanyak 31 orang (96,9%). Menurut peneliti, Remaja yang dekat dengan keluarga biasanya memiliki ketergantungan emosional yang cukup tinggi terhadap dukungan orang tua atau anggota keluarga. Ketika masuk ke lingkungan pondok pesantren yang menuntut kemandirian, mereka sering kali merasa "kehilangan" zona nyaman. Hal ini membuat mereka lebih rentan terhadap tekanan dari teman sebaya karena mencari pengganti kelekatan emosional yang selama ini mereka dapatkan dari keluarga. Akibatnya, mereka lebih mudah terjebak dalam relasi pertemanan yang tidak sehat demi merasa diterima dan didukung.

Remaja di pondok pesantren yang dekat dengan keluarga memiliki kecenderungan lebih besar mengalami *toxic friendship* karena adanya ketergantungan emosional, kesulitan beradaptasi, dan ekspektasi tinggi terhadap relasi. Faktor lingkungan kolektif pesantren yang menuntut kemandirian sering kali bertolak belakang dengan pola interaksi nyaman yang biasa mereka terima dari keluarga. Oleh karena itu, pendekatan psikososial yang lebih komprehensif, termasuk pendidikan keterampilan sosial dan pendampingan emosional, diperlukan agar remaja mampu membangun relasi yang sehat dan produktif di lingkungan pesantren (Saputri.I.D, 2020).

Berdasarkan hasil kuesioner, remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda

sebagian besar mengalami *toxic friendship*. Rata-rata nilai dari 4 indikator *toxic friendship* didapatkan indikator keras kepala dengan nilai tertinggi. Menurut peneliti, sikap keras kepala seringkali muncul bersamaan dengan dorongan ego yang tinggi. Remaja yang memiliki sikap ini ingin pendapat dan keinginannya diakui sebagai yang paling benar, sehingga mengabaikan masukan atau pendapat teman lainnya. Di lingkungan pesantren yang menekankan kebersamaan, sifat ini akan memicu ketidaksukaan dari teman sebaya dan bisa berujung pada dinamika *toxic friendship*, seperti pengucilan, gosip, atau konfrontasi terbuka. Remaja yang keras kepala sering kali memiliki keterbatasan dalam komunikasi yang sehat dan konstruktif.

Sikap keras kepala pada remaja di pondok pesantren berpotensi besar memicu *toxic friendship* karena mempersulit komunikasi yang sehat, mengganggu dinamika kelompok, dan memperpanjang konflik yang seharusnya bisa diselesaikan dengan cepat. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan pendidikan karakter dan pengembangan keterampilan sosial agar remaja dapat belajar untuk lebih fleksibel, empatik, dan terbuka terhadap perbedaan pendapat dalam membangun relasi yang sehat dan produktif.

5.2.2 Mental Emosional

Berdasarkan tabel 5.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang sebagian besar memiliki Mental Emosional buruk sebanyak 17 (53,1%). Menurut peneliti, Pondok pesantren menciptakan suasana kekeluargaan yang erat antara santri, pengasuh, dan ustadz/ustadzah. Dukungan sosial ini berperan penting dalam membentuk stabilitas emosional para remaja. Ketika mengalami masalah atau tantangan, santri tidak

merasa sendirian karena mereka dapat berbagi cerita dan mendapatkan bimbingan dari teman sebaya maupun para pendidik. Dukungan ini membantu mereka mengatasi stres dan memperkuat mental mereka.

Pondok pesantren menciptakan suasana kekeluargaan yang erat antara santri, pengasuh, dan ustadz/ustadzah. Dukungan sosial ini berperan penting dalam membentuk stabilitas emosional para remaja. Ketika mengalami masalah atau tantangan, santri tidak merasa sendirian karena mereka dapat berbagi cerita dan mendapatkan bimbingan dari teman sebaya maupun para pendidik. Nilai-nilai moral dan kebersamaan yang ditanamkan membantu mereka dalam mengelola emosi, menghadapi tantangan, serta menjaga ketenangan batin. Dengan lingkungan yang positif dan bimbingan yang komprehensif, pondok pesantren menjadi tempat yang efektif untuk membentuk generasi remaja yang tangguh secara mental dan emosional (Bahri, 2019).

Faktor yang memengaruhi mental emosional yang pertama adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 14-16 tahun (Remaja awal) sebanyak 25 (78,1%). Menurut peneliti, Pondok pesantren umumnya memiliki pengawasan yang ketat terhadap pengaruh negatif seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan gadget, atau paparan konten merusak. Dengan minimnya pengaruh tersebut, remaja usia 14-16 tahun lebih fokus pada pengembangan diri, pendidikan, dan pembinaan karakter. Lingkungan yang lebih terkendali ini membantu mereka terhindar dari stres berlebihan dan mendorong pembentukan emosional yang lebih sehat.

Remaja di pondok pesantren pada usia 14-16 tahun cenderung memiliki

emosional yang baik karena lingkungan pesantren yang religius, terstruktur, dan sarat dengan nilai-nilai moral. Pola hidup disiplin, dukungan sosial yang kuat, serta pembinaan kemandirian membantu remaja mengembangkan kontrol diri, resiliensi, dan kemampuan untuk menghadapi tekanan dengan lebih positif. Dengan demikian, remaja di usia ini tidak hanya memiliki ketahanan mental yang kuat tetapi juga mampu mengelola emosinya dengan bijaksana dalam berbagai situasi kehidupan (Lubis, 2020).

Faktor yang mempengaruhi mental emosional kedua adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan tabel 5.2 diketahui pendidikan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMA sebanyak 25 (78,1%). Menurut peneliti, pada jenjang SMA, remaja telah mencapai fase kematangan kognitif dan emosional yang lebih baik dibandingkan usia sebelumnya. Mereka cenderung memiliki pemikiran yang lebih rasional dan mampu mempertimbangkan dampak dari perilaku emosional. Lingkungan pesantren yang mendukung, dengan pendidikan moral dan agama, membantu remaja memahami pentingnya mengendalikan amarah, bersikap sabar, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang dewasa.

Remaja SMA di pondok pesantren menghadapi berbagai tantangan yang melatih kemandirian dan ketahanan mental. Tantangan seperti adaptasi jauh dari keluarga, tanggung jawab akademik, dan tuntutan kehidupan berasrama membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi tekanan. Hal ini secara tidak langsung mengajarkan mereka untuk mengontrol emosi dan berpikir jernih dalam menyelesaikan masalah. Remaja di pondok pesantren pada jenjang pendidikan SMA cenderung memiliki emosional yang baik karena kombinasi dari kematangan

usia, pendidikan moral, dan lingkungan yang mendukung. Dengan pembinaan yang holistik ini, remaja SMA di pondok pesantren memiliki kesiapan mental yang lebih baik untuk menghadapi tantangan kehidupan (Lubis.I.S, 2020).

Faktor yang memengaruhi mental emosional ketiga adalah sumber pemberi dukungan. Berdasarkan tabel 5.4 diketahui sumber pemberi dukungan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa hampir seluruhnya adalah keluarga sebanyak 27 (84,4%). Menurut peneliti, dukungan dari keluarga memberikan rasa aman dan nyaman secara psikologis. Ketika remaja di pondok pesantren mengetahui bahwa keluarga mereka selalu ada untuk mendukung, mendengarkan, dan memahami perasaan mereka, hal ini membantu mengurangi perasaan cemas, kesepian, atau takut. Rasa aman ini menjadi landasan bagi keseimbangan emosional mereka, meskipun berada jauh dari keluarga.

Keluarga sering kali menjadi pihak pertama yang menanamkan nilai-nilai moral dan ajaran agama pada remaja. Nilai-nilai ini kemudian diperkuat di pondok pesantren. Dengan kombinasi yang harmonis antara pendidikan keluarga dan pesantren, remaja memiliki pedoman hidup yang jelas dalam mengatur perilaku dan emosi mereka, seperti kesabaran, empati, dan pengendalian diri. Remaja di pondok pesantren yang mendapatkan dukungan utama dari keluarga cenderung memiliki kestabilan emosional yang baik karena perasaan aman, motivasi positif, dan penguatan nilai-nilai moral yang diberikan keluarga. Dukungan ini membantu remaja untuk mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menghadapi tantangan. Kombinasi antara lingkungan keluarga yang mendukung dan kehidupan pesantren yang disiplin menjadikan remaja lebih matang secara emosional, sabar, dan bijaksana dalam

bersikap (Barkowitz, 2021).

Faktor yang mempengaruhi mental emosional keempat adalah orang terdekat. Berdasarkan tabel 5.5 diketahui orang terdekat remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar adalah keluarga 31 (96,6%). Menurut peneliti, Ikatan emosional yang kuat dengan keluarga berperan sebagai benteng mental bagi remaja ketika menghadapi tantangan hidup di pondok pesantren. Dukungan dari keluarga memberi mereka kekuatan untuk tetap tegar dan sabar dalam situasi sulit, seperti beradaptasi dengan lingkungan baru, menyelesaikan konflik dengan teman, atau memenuhi tuntutan akademik dan spiritual (Zakiyah.H, 2020).

Berdasarkan hasil kuesioner, remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang memiliki mental emosional baik. Nilai rata-rata dari 5 indikator mental emosional, perilaku prososial merupakan indikator dengan nilai tertinggi. Menurut peneliti, Perilaku prososial mendorong remaja untuk memahami perasaan dan kondisi orang lain. Dalam lingkungan pondok pesantren, di mana interaksi sosial sangat intens, remaja belajar empati dan kepedulian terhadap teman atau lingkungan sekitarnya. Kemampuan ini membuat mereka lebih peka terhadap perasaan orang lain dan mampu merespons situasi dengan baik. Perasaan empati membantu mereka merasa lebih terhubung secara emosional dan mengurangi risiko munculnya perasaan kesepian atau terisolasi (Semetana, 2020).

5.2.3 Hubungan *toxic friendship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 14-16 tahun (Remaja awal) sebanyak 25 (78,1%). Menurut peneliti, Pondok pesantren umumnya memiliki pengawasan yang ketat terhadap pengaruh negatif seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan gadget, atau paparan konten merusak. Dengan minimnya pengaruh tersebut, remaja usia 14-16 tahun lebih fokus pada pengembangan diri, pendidikan, dan pembinaan karakter. Lingkungan yang lebih terkendali ini membantu mereka terhindar dari stres berlebihan dan mendorong pembentukan emosional yang lebih sehat.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden mengalami *toxic friendship* dan memiliki mental emosional buruk Hasil uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada hubungan *Toxic friendship* dengan Mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang. Menurut peneliti, *Toxic friendship* sering kali membuat remaja merasa tidak nyaman dan tertekan akibat perilaku teman yang cenderung negatif, seperti merendahkan, mengejek, atau memanfaatkan mereka. Hubungan semacam ini menciptakan tekanan mental yang signifikan dan meningkatkan kecemasan. Jika dibiarkan berlarut-larut, stres berkepanjangan ini dapat memengaruhi stabilitas emosional mereka dan menurunkan kualitas kesehatan mental. *Toxic friendship* sering kali melibatkan dinamika seperti manipulasi, pengabaian, dan pengaruh buruk, seperti mendorong perilaku negatif (contohnya: melanggar aturan, perundungan, atau perilaku destruktif). Remaja

yang terjebak dalam lingkungan ini berpotensi mengikuti perilaku tersebut atau mengalami tekanan batin akibat pertentangan moral yang mereka rasakan. Akumulasi perilaku negatif ini memperparah ketidakstabilan emosional.

Toxic friendship memiliki hubungan yang erat dengan mental emosional yang buruk karena menyebabkan peningkatan stres, kerusakan harga diri, perasaan kesepian, dan ketidakmampuan dalam mengatur emosi. Lingkungan yang penuh dengan manipulasi, konflik, dan tekanan ini menciptakan kondisi psikologis yang tidak sehat, menghambat perkembangan keterampilan sosial, serta memicu gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, remaja perlu didorong untuk mengenali tanda-tanda toxic friendship dan membangun relasi yang sehat agar mereka dapat menjaga kesehatan mental emosionalnya (Hadi, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Ulum Abdullah (2020) dengan judul Hubungan *Toxic Relationship* Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mengalami toxic relationship. Sedangkan sebagian besar responden yang mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan hubungan *toxic relationship* terhadap gangguan kesehatan mental ditunjukkan dengan nilai (p value = 0,029) (Nurul, 2020).

Hasil penelitian lain dengan variabel yang berbeda menunjukkan bahwa Hasil uji hipotesis menunjukkan $r = -0,352$ dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0.05$) artinya hipotesis diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *toxic friendship* dengan *self esteem* pada siswa MAN 2 Kota Semarang.

Sementara penelitian lain yang dilakukan oleh Sari Simarmata (2023) dengan judul Pengaruh *Toxic Friendship* Terhadap *Self Esteem* Siswa SMPIT Al

Falah Kotalimbaru menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa persahabatan beracun berada pada kategori tinggi dan harga diri berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh beracun persahabatan terhadap harga diri pada siswa pengaruh yang diberikan adalah 48,5%.



BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

1. Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang sebagian besar mengalami *toxic friendship*.
2. Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang sebagian besar memiliki mental emosional yang buruk.
3. Ada hubungan *toxic friendship* dengan mental emosional pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

6.2 Saran

1. Bagi Pengurus dan Pengasuh

Pengurus dan Pengasuh diharapkan lebih aktif memberikan edukasi serta pengawasan yang ketat terhadap kesehatan santri terutama di lingkup pondok pesantren, tidak hanya kesehatan fisik namun juga kesehatan mental terkait masalah keras kepala pada remaja seperti halnya mengontrol emosi serta menjaga sikap dan pertemanan di masyarakat sehingga tingkat masalah tersebut bisa diturunkan dan diatasi.

2. Bagi Guru (Ustadz dan Ustadzah)

Guru (Ustadz dan Ustadzah) diharapkan dapat meningkatkan perhatian, pengawasan serta pengendalian yang maksimal terkait kesehatan mental terutama berkaitan dengan keras kepala pada remaja seperti halnya mengontrol emosi serta menjaga sikap dan pertemanan di masyarakat melalui bimbingan dan konseling pada orang tua yang terkait maupun para remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan melakukan penelitian tentang hubungan *Emotional Character* dengan perilaku prososial pada remaja di Pondok Pesantren.



DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N. (2020). Pentingnya Pembinaan Karakter di Pondok Pesantren dalam Menghadapi Perubahan Sosial Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 8(2), 45-58
- Saputri, I. D., & Budiman, S. (2021). "Dinamika Toxic Friendship pada Remaja Ditinjau dari Kecerdasan Emosional." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 123-130
- Saputra, R. & Krisnani, H. (2020). "Konflik Sosial di Kalangan Remaja Laki-laki Ditinjau dari Norma Gender." *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 56-65
- Lestari, S., & Rahmawati, I. (2019). "Interaksi Sosial Remaja di Lingkungan Pondok Pesantren." *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(1), 45-56.
- Bahri, S. (2019). "Pembinaan Karakter Santri Melalui Kegiatan Kolektif di Pondok Pesantren" dalam *Jurnal Tarbawi*, Vol. 14, No. 2, hal. 167-178.
- Lubis, I. S., & Lubis, M. (2020). Pengaruh kemandirian terhadap kematangan emosional santri di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 2(1), 13-19. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.136>
- Berkowitz, M. W., & Grych, J. H. (2021). Fostering healthy emotional development through family support. *Developmental Psychology Review*, 23(2), 215–230.
- Zakiyah, H., & Rohmatin, T. (2020). Family support and emotional stability of adolescents in Islamic boarding schools. *International Journal of Educational Development*, 8(1), 45–52.
- Smetana, J. G., & Ball, C. L. (2020). Prosocial behavior and emotional regulation in adolescence: The role of relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 30(2), 553–567. <https://doi.org/10.1111/jora.12588>
- BKKBN. (2023). *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional*.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). *Community Development Journal*, 5(1), 1826–1831.
- Esperansa, S. T., Siva, N., Putri Saraswati, I. A., Wisnawa, K. S. C., & Kistian, A. (2023). The Effect of Toxic Friendship on Students' Mental Health. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i2.124>
- Indonesia.id, D. (2023). *data indoneisa*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/hasil-survei-pengalaman-masyarakat-indonesia-jalani-hubungan-toksik>
- Jayaputri. (2024). *jayaputri*.
- Jayuputri, S. R. (2024). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di SMAN 2 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 795–802.
- Muhamad Ayub, & Sofia Farzanah Sulaeman. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32.
- Nursalam. (2023). Metodologi Riset Kesehatan. In *Eureka Media Aksara*.

<http://www.nber.org/papers/w16019>

- Organization, world health. (2023). *who 2023*.
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83. <https://doi.org/10.24853/justit.10.2.83-93>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). *Communnity Development Journal*, 5(1), 1826–1831.
- Esperansa, S. T., Siva, N., Putri Saraswati, I. A., Wisnawa, K. S. C., & Kistian, A. (2023). The Effect of Toxic Friendship on Students' Mental Health. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i2.124>
- Jayuputri, S. R. (2024). Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja di SMAN 2 Tuban. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 795–802.
- Muhamad Ayub, & Sofia Farzanah Sulaeman. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 21–32.
- Rizkiah, A., Risanty, R. D., & Mujiastuti, R. (2020). Sistem Pendeteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Anak Usia 4-17 Tahun Menggunakan Metode Forward Chaining. *JUST IT: Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi Dan Komputer*, 10(2), 83. <https://doi.org/10.24853/justit.10.2.83-93>
- Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 1(2), 243–251. <https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733>
- Kholifah, S. (2019) 'Pengaruh Bullying Terhadap Konsep Diri Remaja', *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 5(2), pp. 100–106.
- Kurniawan, W. (2019) 'Jurnal Nathiqiyah IVol. 2 No. 1 Jan-Jun 2019', *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), pp. 13–25.
- Nashiruddin, A. (2019) 'Fenomena Bullying Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati', *Quality*, 7(2), p. 81. Available at: <https://doi.org/10.21043/quality.v7i2.6295>.
- Noviana, N. (2018) 'Kesehatan Mental Dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri Di Pondok Pesantren Al-Qur'an Masyariqul Anwar Kel. Durian ...', *Skripsi_FIX.pdf*[Preprint]. Available at: <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/3141>.
- Nursalam (2020) *Metodologi penelitian ilmu keperawatan : pendekatan praktis*. 5th edn.

Otnie, B.M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Kinerja Pegawai Pada', 10, pp. 167–172.





HUBUNGAN TOXIC FRIENDSHIP DENGAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	5%
2	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	1%
3	jurnal.umj.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
5	repository.stikesnhm.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to GIFT University Student Paper	<1%
7	jurnal.peneliti.net Internet Source	<1%
8	es.scribd.com Internet Source	<1%

9	webmail.thescipub.com Internet Source	<1 %
10	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
11	Submitted to United International University Student Paper	<1 %
12	eprints.umm.ac.id Internet Source	<1 %
13	123dok.com Internet Source	<1 %
14	repository.itskesicme.ac.id Internet Source	<1 %
15	bioinformatics.psb.ugent.be Internet Source	<1 %
16	id.scribd.com Internet Source	<1 %
17	online-journal.unja.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

HUBUNGAN TOXIC FRIENDSHIP DENGAN MENTAL EMOSIONAL PADA REMAJA (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61
