

**PERILAKU KOMUNIKASI *TOXIC FRIENDSHIP* PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU
POLITIK UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

**INDAH DWI PUTRI PANGARIBUAN
218530171**



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

**PERILAKU KOMUNIKASI *TOXIC FRIENDSHIP* PADA
MAHASISWA FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU
POLITIK UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Medan Area



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Medan Area

Nama : Indah Dwi Putri Pangaribuan

NPM 218530171

Fakultas : Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Disetujui Oleh,

Dr. Effiaty Juliana Hasibuan M.Si

Pembimbing

Diketahui Oleh,

Dekan

Kaprodi

Dr. Yuni Arief Lubis, S.Sos, M.I.P

Dekan Fakultas ISIPOL

Dr. Rehia Karenina Isabella Barus, S.Sos., M.SP

Ketua Program Studi, Ilmu Komunikasi

Universitas Medan Area

Tanggal Lulus: 02 Maret 2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Indah Dwi Putri Pangaribuan dengan NPM 218530171 mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Medan Area, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul " Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Ilmu Politik Universitas Medan Area" adalah hasil dari proses penulisan saya sendiri. Saya mengakui bahwa beberapa bagian dari skripsi ini mengandung kutipan dari karya orang lain, yang telah saya ambil dengan memperhatikan sumber-sumber yang sesuai dengan standar, aturan, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Medan Area jika ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 September 2025



Indah Dwi Putri Pangaribuan

NPM: 218530171

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Dwi Putri Pangaribuan
NPM : 218530171
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area". Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Medan Area memiliki hak untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya. Hal ini akan dilakukan dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Medan
Pada Tanggal: 17 September 2025



(Indah Dwi Putri Pangaribuan)

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area”. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena pertemanan yang tidak sehat di kalangan mahasiswa, yang kerap menimbulkan tekanan psikologis, penurunan kepercayaan diri, serta hambatan dalam interaksi sosial di lingkungan kampus. Masalah ini menjadi krusial karena dinamika komunikasi dalam hubungan toxic seringkali tersembunyi di balik interaksi formal sehari-hari. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pola perilaku komunikasi dalam *toxic friendship* serta mengidentifikasi strategi mahasiswa dalam mengendalikan dinamika hubungan tersebut melalui pengaturan jarak sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi partisipan, wawancara mendalam secara semi-terstruktur terhadap informan kunci, dan studi dokumentasi. Informan ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu mahasiswa Ilmu Komunikasi FISIP UMA yang memiliki pengalaman interaksi intensif dalam pertemanan toxic. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teori Pengelolaan Kesan (*Impression Management*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku komunikasi *toxic friendship* bermanifestasi melalui manipulasi informasi, perilaku pasif-agresif, dan ketidaksinkronan perilaku antara panggung depan (*front stage*) dan panggung belakang (*back stage*). Upaya mahasiswa untuk mengendalikan dampak dari hubungan tersebut dilakukan melalui strategi pengelolaan jarak interaksi yang sistematis, seperti pembatasan akses informasi pribadi, pengurangan intensitas komunikasi verbal maupun non-verbal, hingga penarikan diri secara total dari lingkungan sosial yang dianggap tidak konstruktif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis yang signifikan dalam pengembangan kajian sosiologi komunikasi, khususnya mengenai manajemen hubungan interpersonal di lingkungan akademis.

Kata kunci: Perilaku komunikasi, *toxic friendship*, pengelolaan kesan, mahasiswa.

ABSTRACT

This research is titled “Communication Behavior of Toxic Friendship Among Students of the Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Medan Area.” The background of this study stems from the phenomenon of unhealthy friendships among students, which often lead to psychological pressure, decreased self-confidence and obstacles in social interaction within the campus environment. This issue is crucial because the communication dynamics in toxic relationships are often hidden behind everyday formal interactions. The purpose of this study is to analyze the patterns of communication behavior in toxic friendships and to identify the strategies used by students to control the dynamics of these relationships through social distance regulation. The research method used is descriptive qualitative, with data collection techniques including participant observation, semi-structured in-depth interviews with key informants, and documentation studies. Informants were determined using a purposive sampling technique, specifically Communication Science students at FISIP who have experienced intensive interaction within toxic friendships. Data analysis was conducted using Erving Goffman's Theory of Impression Management. The results indicate that toxic friendship communication behavior manifests through information manipulation, passive-aggressive behavior, and a lack of behavioral synchronicity between the front stage and back stage. Student efforts to manage the impact of these relationships are carried out through systematic interaction distance management strategies, such as restricting access to private information, reducing the intensity of both verbal and non-verbal communication, and total withdrawal from social environments deemed non-constructive. This research is expected to provide a significant academic contribution to the development of social communication studies, particularly regarding interpersonal relationship management and conflict resolution in academic settings.

Keywords: *Communication behavior, toxic friendship, Impression Management, students.*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Indah Dwi Putri Pangaribuan lahir di Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 11 Juni 2003. Penulis lahir dari pasangan Bapak Mansur dan Ibu Ermaini merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara.

Pada Tahun 2009 penulis memulai pendidikan sekolah dasar di SD Swasta Panca Budi Medan dan lulus pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan Sekolah Menengah Pertama pada tahun yang sama di SMP Swasta Panca Budi Medan dan lulus sekolah menengah pertama pada tahun 2018. Selanjutnya penulis melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Swasta Panca Budi Medan 2021. selama masa SMA penulis memilih jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial. Pada Tahun 2021 penulis melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi swasta di Universitas Medan Area dan memilih jurusan Ilmu Komunikasi.

Pada semester 6, tepatnya di bulan Agustus, penulis mengikuti program Kuliah Kerja Lapangan yang ditempatkan di Kantor Walikota tepatnya dibagian kerja sama Setda Kota Medan. Hingga kini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area, rena adanya motivasi yang tinggi penulis mampu menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih penulis ucapkan kepada Allah SWT atas berkat dan kasih setia-Nya menyertai penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area”. Yang merupakan salah satu syarat untuk memenuhi sebagian persyaratan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Dalam penulisan skripsi ini penulis tidak terlepas dari hambatan-hambatan dan banyak kesulitan dalam menyelesaikannya. Namun dengan usaha dan kerja keras yang maksimal dan bantuan dari segala pihak, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan proposal ini diantaranya :

1. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Bapak Dr. Yurial Arief Lubis, S.Sos. M.I.P, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
3. Ibu Evi Yunita Kurniaty, S.Sos, M.I.P, selaku Wakil Bidang penjamin Mutu Akademik dan Gugus Kendali Mutu Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
4. Ibu Rehia K. Isabella Barus, S.Sos, M.SP, selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area
5. Ibu Dr. Effiati Juliana Hasibuan M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dengan sabar

sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini.

6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat untuk penulis selama perkuliahan berlangsung.
7. Teristimewa Orang tua terkasih, terimakasih banyak penulis ucapkan kepada Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberikan dukungan moral dan materil yang tidak ternilai kepada penulis dari awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
8. Untuk kakak saya Ayu Pratama Pangaribuan S.Akun. Penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga atas segala dukungan moral, doa, serta motivasi yang tiada henti selama proses penyusunan tugas akhir ini. Terimakasih telah menjadi sosok teladan, pendengar yang baik saat penulis merasa lelah, dan selalu meyakinkan bahwa setiap rintangan pasti bisa dilalui. Keberhasilan ini juga merupakan hasil dari dukungan luar biasa yang kakak berikan.
9. Untuk adik saya Tri Lara Chantika Pangaribuan. Terimakasih atas kesetiaannya menjadi rekan setia di setiap malam-malam panjang selama penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah rela mengorbankan waktu istirahatmu demi menemani penulis bergelut dengan revisi hingga dini hari.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada seluruh pihak yang mendukung proses penyelesaian skripsi yang tidak mungkin disebutkan satu per satu dan yang telah mendoakan saya supaya berhasil. Dan kiranya skripsi ini bermanfaat bagi seluruh pihak sebagai perkembangan ilmu pengetahuan.

Medan, 02 Maret 2026

Penulis,

Indah Dwi Putri Pangaribuan

218530171

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Fokus Penelitian.....	4
1.3. Perumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
2.1. Perilaku Komunikasi	6
2.1.1. Perilaku Komunikasi Verbal dan Non Verbal	7
2.2. <i>Toxic Friendship</i>	8
2.2.1. Pengertian <i>Toxic Friendship</i>	8
2.2.2. Ciri – Ciri <i>Toxic Friendship</i>	9
2.2.3. Penyebab Terjadinya <i>Toxic Friendship</i>	11
2.2.4. Dampak Terjadinya <i>Toxic Friendship</i>	15
2.3. Teori Pengelolaan Kesan (Dramaturgi) Erving Goffman	18
2.4. Penelitian Terdahulu.....	21
2.5. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1. Metode Penelitian.....	27
3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	27

3.4. Informan Penelitian	28
3.5. Teknik Pengumpulan Data	29
3.6. Teknik Analisis Data	30
3.7. Teknik Keabsahan Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1. Gambaran Umum Universitas Medan Area.....	33
4.2. Visi dan Misi	35
4.3. Tujuan.....	35
4.4. Sasaran.....	36
4.5. Hasil Penelitian.....	36
4.6. Data Observasi dan Hasil Wawancara.....	41
4.7. Tema 1 : Bentuk Perilaku <i>Toxic Friendship</i>	48
4.8. Tema 2 : Dampak Perilaku <i>Toxic Friendship</i>	54
4.9. Tema 3 : Sikap dan Perilaku dalam Menghadapi Perilaku <i>Toxic Friendship</i>	59
4.10. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1. Kesimpulan.....	68
5.2. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 4. 1 Tema 1.....	44
Tabel 4. 2 Tema 2.....	47
Tabel 4. 3 Tema 3.....	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	25
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Pertanyaan Wawancara

Lampiran 2 Hasil Wawancara

Lampiran 3 Surat Pengantar Riset

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Dalam upaya memenuhi kebutuhan sosial tersebut, manusia membangun hubungan melalui proses komunikasi. Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa cenderung membentuk kelompok- kelompok kecil atau lingkaran pertemanan (*circle*) sebagai wadah untuk bertukar informasi, mencari dukungan emosional, dan mengembangkan jati diri. Hubungan ini pada dasarnya dijalankan melalui komunikasi interpersonal, yaitu proses pertukaran makna antara orang-orang yang saling bergantung satu sama lain.

Komunikasi interpersonal yang sehat dalam sebuah persahabatan (*friendship*) idealnya ditandai dengan adanya keterbukaan, rasa percaya, dan timbal balik yang positif. Namun, dinamika sosial di kampus seringkali memunculkan fenomena yang sebaliknya, yaitu *toxic friendship*. Persahabatan beracun ini merupakan bentuk disfungsi dalam komunikasi interpersonal, di mana salah satu pihak merasa dirugikan, dimanipulasi, atau tertekan secara mental. Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Medan Area, fenomena ini mulai tampak melalui pola interaksi mahasiswa yang cenderung kompetitif secara tidak sehat, adanya perilaku merendahkan satu sama lain, hingga penyebaran rumor yang merusak reputasi rekan sejawat.

Pertemanan atau persahabatan (*Friendship*) yaitu hubungan yang erat antara seseorang dengan yang lainnya. Teman memiliki pengaruh besar pada

perilaku dan gaya hidup seseorang. Persahabatan akan membawa kebaikan dan keburukan pada saat bersamaan. Artinya, jika kita berteman dengan orang baik maka kita akan terpengaruh untuk menjadi orang baik juga, sebaliknya jika berteman dengan orang jahat kita akan terpengaruh menjadi orang jahat juga (Dariyo, 2004: 47).

Munculnya perilaku *toxic* ini seringkali disebabkan oleh dinamika interaksi yang tidak seimbang serta kurangnya pengelolaan pesan yang konstruktif. Komunikasi interpersonal dalam konteks ini berkaitan erat dengan cara individu mengelola informasi dan dampak sosial dari setiap pesan yang disampaikan. Ketika interaksi interpersonal tidak lagi dilandasi oleh prinsip keterbukaan dan timbal balik yang positif, maka yang terjadi adalah disfungsi dalam pertukaran pesan. Seorang 'teman *toxic*' sering kali mengabaikan konsistensi perilaku dan empati, menggunakan komunikasi sebagai strategi untuk mendominasi atau melemahkan posisi sosial orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal seseorang sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola interaksi secara profesional dan fungsional di lingkungan sosialnya.

Toxic friendship diidentifikasi sebagai hubungan yang tidak sehat dan hanya memberikan keuntungan bagi satu pihak sementara merugikan pihak lainnya. Perilaku ini sering kali mencakup tindakan manipulatif, kritik yang menjatuhkan, hingga kurangnya empati dalam interaksi sehari-hari. Hal ini menjadi perhatian serius karena memberikan dampak besar pada kesehatan mental dan motivasi akademik mahasiswa.

Dalam konteks komunikasi interpersonal, hubungan yang sehat

membutuhkan keseimbangan. Efektivitas komunikasi antarpribadi bergantung pada dukungan (*supportiveness*) dan kesetaraan (*equality*), (Devito, 2016). Fenomena *toxic friendship* di FISIP UMA menunjukkan adanya ketimpangan dalam prinsip ini. Banyak mahasiswa merasa terjebak dalam hubungan yang tidak setara, di mana komunikasi hanya terjadi secara searah untuk kepentingan pihak tertentu. Ketidakhadiran etika dalam interaksi ini menyebabkan pesan yang disampaikan mengandung unsur intimidasi atau pasif-agresif, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa.

Di zaman digital sekarang, pengaruh media sosial dalam memperparah *toxic friendship* juga perlu diperhatikan. Platform-platform ini memfasilitasi orang untuk berinteraksi dengan lebih banyak individu, namun juga membuka peluang bagi perilaku buruk, seperti *cyberbullying*, perbandingan sosial yang tidak sehat, dan penyebaran rumor. Situasi ini menciptakan hubungan yang kompleks, di mana seseorang dapat merasa sendirian meskipun dikelilingi oleh teman-teman di dunia maya.

Berdasarkan observasi peneliti di lingkungan FISIP UMA, ditemukan bahwa dalam beberapa *circle* pertemanan terdapat individu yang menebar kebencian, tidak senang melihat keberhasilan orang lain, dan bersikap manipulatif. Fenomena ini menunjukkan adanya ketimpangan dalam prinsip komunikasi interpersonal yang seharusnya mengedepankan dukungan dan kesetaraan. Banyak mahasiswa merasa terjebak dalam hubungan yang tidak setara, namun merasa ragu untuk menetapkan batasan karena takut kehilangan teman.

Seseorang yang *toxic* perlu dihindari agar hidup selalu positif. Adapun solusi untuk keluar dari *toxic friendship* yaitu memberi tahu yang sebenarnya,

memutuskan percakapan, berani mengatakan tidak, mengabaikan apapun yang dilakukan orang tersebut, pergi saat mereka membahas topik negatif, memutuskan hubungan dengan mereka di media sosial, jangan biarkan mereka mempengaruhi, dan jangan terlalu banyak memberi penjelasan (Rheza Aditya Gradianto, 2021).

Dengan itu, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai pola-pola komunikasi yang terjadi dalam hubungan tersebut serta bagaimana mahasiswa mengidentifikasi dan merespons perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul: "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area".

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang masalah penelitian ini, maka fokus penelitian ini adalah membahas Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.

1.3. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Medan Area ?
2. Bagaimana Dampak Perilaku *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Medan Area

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Bagaimana perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Universitas Medan Area.

2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Dampak Perilaku *Toxic Friendship* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Secara akademik, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.
2. Secara praktis, Penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan mengenai hubungan *toxic friendship* di kalangan mahasiswa sehingga dapat menghargai dalam hubungan pertemanan.
3. Secara teoritis, Penelitian ini dapat memberikan informasi yang bersifat ilmiah serta memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu komunikasi, perihal hubungan *toxic friendship* di kalangan mahasiswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Perilaku Komunikasi

Perilaku berasal dari gabungan kata “peri” dan laku, di mana “peri” mengacu pada cara berbuat atau kelakuan perbuatan, dan “laku” merujuk pada perbuatan, kelakuan, dan cara menjalankan suatu aktivitas. Perilaku dikategorikan oleh Skinner menjadi dua jenis, yaitu perilaku alami innate behavior, yang sudah dimiliki oleh organisme sejak lahir dalam bentuk refleks dan insting, dan perilaku operan operant behavior, yang terbentuk melalui proses pengalaman maupun pembelajaran. (Febriani, 2024:5).

Komunikasi memiliki keterkaitan erat dengan segala perilaku manusia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), komunikasi adalah proses mengirim dan menerima pesan, berita, atau informasi antara dua orang atau lebih dengan cara yang benar sehingga pesan atau informasi yang dimaksud dapat dipahami. Pesan sebagai manifestasi dari perilaku manusia, muncul saat kita mengungkapkan pesan melalui berbagai tindakan seperti berbicara, melambai, tertawa, mengerutkan kening, menggelengkan kepala, dan memberikan tanda. (Febriani, 2024:6).

Meskipun komunikasi melibatkan perilaku manusia, tidak semua perilaku manusia dapat dianggap sebagai komunikasi. Menurut Pace dan Faules, perbedaan antara keduanya merupakan hal yang sederhana namun kompleks. Mereka mengidentifikasi dua bentuk umum tindakan yang dilakukan oleh individu yang terlibat dalam komunikasi, yaitu menciptakan pesan, dan penafsiran pesan. Pesan dalam konteks tersebut tidak selalu berupa kata-kata, tetapi juga dapat berupa

ekspresi nonverbal. Sesuai dengan definisi komunikasi menurut Tubbs dan Moss, komunikasi adalah proses pembentukan makna antara dua buah individu yang terlibat dalam proses tersebut. Dengan demikian, sebuah tindakan dapat dianggap sebagai komunikasi apabila terdapat orang lain yang terlibat di dalamnya atau apabila ada pihak yang menjadi penerima pesan.

Perilaku komunikasi di dalam suatu kelompok adalah aktivitas berkomunikasi baik tindakan komunikasi verbal maupun non verbal kata biasa disebut dengan perilaku komunikasi verbal dan perilaku komunikasi nonverbal yaitu semua jenis pesan melalui kata-kata atau simbol-simbol yang berarti sama.

Pertemanan atau persahabatan (*Friendship*) yaitu hubungan yang erat antara seseorang dengan yang lainnya. Teman memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup seseorang. Persahabatan akan membawa kebaikan dan keburukan pada saat bersamaan. Artinya, jika berteman dengan orang buruk maka akan berdampak buruk juga terhadap diri kita yang biasa disebut *Toxic friendship*.

2.1.1. Perilaku Komunikasi Verbal dan Non Verbal

1. Komunikasi Verbal dalam *Toxic Friendship*

Komunikasi verbal dalam *toxic friendship* merujuk pada penggunaan kata-kata dan ucapan yang bernada negatif, merendahkan, atau tidak empatik dalam interaksi pertemanan. Mahasiswa dalam *toxic friendship* sering menggunakan kata-kata kritis berulang, tidak empati, dan bahasa yang kasar atau merendahkan terhadap teman sebaya.

Bentuk komunikasi verbal *toxic friendship* juga meliputi gosip, kritik destruktif, dan sarkasme, yang sering disampaikan dalam bentuk “lelucon”

sehingga terasa menyakitkan namun sulit diprotes. Ucapan negatif yang berulang dapat menurunkan harga diri dan memicu keinginan korban untuk menjauh dari lingkaran pertemanan tersebut (Meutia 2022).

2. Komunikasi Non-Verbal dalam *Toxic Friendship*

Komunikasi non-verbal juga menjadi alat penting dalam toxic friendship. Komunikasi non-verbal mencakup bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara, jarak fisik, dan sikap tubuh yang menyampaikan pesan tanpa kata-kata. Sikap mengabaikan, tatapan sinis, dan ekspresi wajah tidak ramah sering muncul bersamaan dengan kata-kata merendahkan sehingga memperkuat kesan menekan.

Bahasa tubuh tertutup, jarak fisik yang menjauh, dan nada suara tinggi atau mengejek menjadi bentuk komunikasi non-verbal yang mendukung perilaku *toxic*. Tatapan mengintimidasi, gestur merendahkan, dan sikap dingin memperparah ketidaknyamanan emosional korban dan membuat mereka merasa tidak dihargai (Meutia 2022).

2.2. Toxic Friendship

2.2.1. Pengertian Toxic Friendship

Toxic friendship merupakan jenis hubungan persahabatan yang merugikan atau beracun, di mana interaksi antar teman sering kali menimbulkan stres, ketidaknyamanan, atau dampak buruk pada kesehatan mental dan emosional satu atau kedua orang. Hubungan ini ditandai dengan perilaku negatif yang dapat mengganggu kesejahteraan individu.

Dalam konteks ini, ada perilaku seperti penguasaan, komentar yang merugikan, minimnya dukungan, atau pertikaian yang berulang. Persahabatan yang beracun dapat membuat seseorang merasa stres, diabaikan, dan dapat

memengaruhi bidang lain dalam hidup mereka, seperti prestasi di sekolah dan hubungan sosial lainnya. Fenomena ini kerap ditemukan di kalangan pelajar dan dapat memengaruhi berbagai sisi kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental dan hasil akademis.

2.2.2. Ciri – Ciri Toxic Friendship

1. Kritik dan *Bullying*

Pertemanan yang baik akan menawarkan umpan balik yang konstruktif, suportif, dan menggunakan kata-kata yang santun tanpa menyakiti orang lain. Di sisi lain, teman yang beracun adalah mereka yang senang memberikan kritik yang merugikan mengenai setiap keputusan yang kita buat, bahkan yang sepele, dan umumnya kritik tersebut akan menyebabkan kita berpikir berlebihan dan kehilangan kepercayaan diri. Teman seperti ini sering kali memberikan komentar yang tidak mendukung dan melakukan perundungan.

2. Manipulatif

Untuk mencapai tujuannya, seorang teman *toxic* akan melakukan tindakan-tindakan yang manipulatif. Mereka tidak ragu untuk menyebarkan fitnah dan merusak kebenaran. Ketika tidak memenuhi janji, mereka akan mencari alasan dan malah menyalahkan situasi.

3. Kurangnya Empati

Teman yang tidak menunjukkan perhatian atau rasa peduli terhadap perasaan dan keadaan kita.

4. Tidak Mendukung

Kurangnya dukungan sosial dan komunikasi yang baik dalam persahabatan bisa mengganggu kesehatan mental.

5. Persaingan yang Tidak Sehat

Fokus pada persaingan ketimbang kerja sama, sering kali merasa cemburu atau berupaya menjatuhkan rekan satu sama lain.

6. Drama Berlebihan

Sering terlibat dalam pertikaian atau drama yang tidak penting, membuat hubungan menjadi sangat melelahkan. Istilah untuk menggambarkan individu yang cenderung merasakan dan mengekspresikan perasaan secara berlebihan atau dramatis dalam kondisi tertentu.

Menurut (Yager, 2006: 88-89) menyebutkan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri teman beracun di antaranya:

1. Pengkritik

Tanda-tanda teman yang beracun salah satunya adalah mereka mempunyai sifat pengkritik, dan ini bukan dengan tujuan untuk memotivasi seseorang melainkan untuk menjatuhkan. Hal itu dilakukan mereka seperti tidak menghargai karya atau prestasi seseorang karena cemburu atau iri.

Perilaku itu sering muncul akibat dari situasi dimana mereka tidak bisa mencapai sesuatu sebagaimana orang lain melakukannya. Sehingga cara mereka mengkritik adalah bagian dari niat untuk merendahkan temannya, walaupun dalam hatinya mengakui pencapaian temannya tersebut.

2. Tidak ada Empati

Ciri-ciri teman *toxic* berikutnya adalah katiadaan rasa empati dalam dirinya kepada teman-temannya. Mereka tidak pernah berupaya untuk bagaimana memahami orang lain, tidak pernah mengetahui apa yang baik bagi temannya.

Sehingga perasaan untuk saling membantu sesamanya itu bahkan tidak ada di dalam diri mereka.

3. Keras Kepala

Kemudia ciri-ciri dari teman *toxic* yang lain adalah keras kepala, artinya mereka tidak mau mendengar saran atau kata-kata dari orang lain. Seakan dalam diri mereka terdapat pendirian bahwa mereka tidak mungkin salah, punya ciri-ciri sebagai orang yang tidak mau mengalah dan tidak mau meminta pertolongan dari teman-temannya.

Berdasarkan beberapa ciri-ciri *toxic friendship* yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya yang menjadi ciri-ciri dari *toxic friendship* ialah seseorang yang selalu menjadi pengkritik yang tidak membangun, keras kepala, egois, selalu bergantung tidak memberikan temannya untuk berinteraksi dengan teman-teman lain bahkan seseorang yang selalu intimidasi(*bullying*) dan juga orang manipulatif.

2.2.3. Penyebab Terjadinya Toxic Friendship

Toxic friendship di kalangan mahasiswa adalah fenomena yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan sosial mereka. Penelitian telah mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya *toxic friendship*.

1. Kritik dan Kurangnya Empati

Mahasiswa sering menghadapi kritik yang terlalu banyak dan kurangnya pengertian dari rekan-rekan mereka, yang bisa menimbulkan perasaan tidak aman dan rendah diri.

2. *Bullying* dan *Body Shaming*

Tindakan *bullying* dan *body shaming* juga termasuk jenis persahabatan beracun yang kerap muncul di antara mahasiswa, yang dapat merugikan kesehatan mental mereka.

3. Tidak Menghargai Pendapat dan Ketergantungan pada Orang Lain Mahasiswa yang tidak menghargai pandangan teman-temannya dan menunjukkan ketergantungan yang terlalu besar terhadap orang lain biasanya menciptakan suasana persahabatan yang tidak baik.

4. Tidak Mau Kalah

Sikap ngotot dan enggan mengalah dalam berteman juga bisa menjadi penyebab terjadinya persahabatan yang beracun, karena ini menimbulkan kompetisi yang tidak baik.

5. Tekanan Sosial

Mahasiswa kerap merasakan kebutuhan untuk diakui oleh teman-teman. Tekanan tersebut dapat mendorong mereka untuk tetap berada dalam hubungan yang buruk demi popularitas atau untuk merasakan diterima.

6. Keterampilan Komunikasi yang Terbatas

Banyak pelajar yang belum membangun kemampuan komunikasi yang baik. Ketidakmampuan untuk menyampaikan perasaan atau menyelesaikan konflik bisa membuat hubungan menjadi berbahaya.

7. Lingkungan Kompetitif

Lingkungan belajar yang sangat bersaing dapat menimbulkan rasa cemburu dan kompetisi yang tidak baik di antara teman, sehingga memicu interaksi yang berbahaya.

8. Ketergantungan Emosional

Beberapa orang mungkin mengalami ketergantungan emosional, merasa tidak mampu hidup tanpa sahabat tertentu meskipun hubungan tersebut berdampak negatif.

9. Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman buruk dalam hubungan yang lalu bisa memengaruhi cara individu berkomunikasi dengan teman yang baru, membentuk kebiasaan hubungan yang tidak baik.

10. Pengaruh Teman Sebaya

Lingkungan sosial yang terdiri dari orang-orang dengan sikap buruk dapat memengaruhi individu lain untuk terlibat dalam hubungan yang tidak baik.

11. Stres dan Beban Emosional

Tuntutan akademik dan persoalan pribadi bisa menimbulkan tekanan yang memengaruhi interaksi sosial, menciptakan reaksi defensif atau agresif.

Menurut Yager(2006: 137-144) menyebutkan bahwaterdapat beberapa penyebab terjadinya teman melakukan perilaku *toxic* di antaranya:

1. Rasa Percaya Diri Rendah

Menurut Yager (2006: 137) salah satu dari penyebab teman berperilaku *toxic* adalah karena mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah. Seringkali mereka cenderung merasakan bahwa dirinya tidak pantas menjadi sahabat bagi orang lain dan cenderung merasa dirinya banyak kekurangan yang sangat berlebihan, sehingga teman-temannya menjauh darinya. Tidak hanya itu perasaan merendahkan diri yang berlebihan ini juga akan berdampak pada perilaku sebaliknya, yaitu cenderung juga merendahkan orang lain yang menjadi temannya.

Apabila hal ini terus berlangsung, maka mereka cenderung memilih perilaku negatif seperti menyabotase hubungan persahabatan atau tidak akan menjalinnya lagi.

1. Tantangan Keakraban

Maksudnya setiap hubungan tentunya pasti memiliki adanya tantangan-tantang tertentu, yang kemudian dapat memicu pada perilaku setiap orang yang menjalin hubungan khususnya pertemanan juga akan sangat berpengaruh. Apabila kita tidak mampu melewati hal ini maka akan memicu perilaku *toxic* dalam hubungan itu.

2. Kurang Memahami Isyarat

Artinya dalam membangun hubungan tentu kita selalu berinteraksi satu sama lain seperti saling berkomunikasi. Hal ini juga membuat kita seringkali bertukar ide, bercerita pengalaman dan sebagainya yang membuat kita saling mengenal satu sama lainnya. Di sisi lain jika hubungan itu dilakukan dengan komunikasi atau cara memahami isyarat yang buruk dapat membuat kita berperilaku negatif atau *toxic*. Sehingga hal itu dapat merusak hubungan pertemanan atau tindakan-tindakan penghinaan.

3. Depresi

Untuk sementara kita dapat mengartikan depresi sebagai kondisi medis berupa suasana hati yang buruk dan cenderung berkepanjangan seperti mood yang sering berubah-ubah cemas atau gelisah. Menurut Yager (2006: 141- 142) orang yang mengalami depresi dapat memberikan pengaruh buruk bagi lingkungan sekitar, tidak terkecuali pada hubungan persahabatan. Kemudian teman yang menjadi penderita depresi dapat bertindak laku cenderung berbahaya walaupun

pada sahabatnya sendiri. Misalnya tindakan pengkhianatan suka berbohong, pemaarah dan lain sebagainya.

4. Tempramen

Tempramen dapat diartikan sebagai suatu kepribadian yang cenderung tidak peduli pada apa yang telah dilakukan kepada orang lain, walaupun hal itu dapat berdampak buruk pada mereka. Menurut Yager (2006: 143-144) tempramen ini adalah ciri teman *toxic* yang mudah melakukan tindakan pengkhianatan, dan menganggap semuanya baik-baik saja.

Menyadari faktor-faktor ini dapat membantu mahasiswa untuk lebih berhati-hati dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial mereka. Dari pendapat di atas maka adapun kesimpulan yang dapat ditulis adalah bahwasannya penyebab *Toxic friendship* di kalangan mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kritik berlebihan, kurangnya empati, *bullying*, *body shaming*, tidak menghargai pendapat, ketergantungan pada orang lain, serta sikap keras kepala dan tidak mau kalah. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman, rendah diri, dan masalah kesehatan mental lainnya di kalangan mahasiswa.

2.2.4. Dampak Terjadinya *Toxic Friendship*

Toxic friendship adalah hubungan pertemanan yang tidak sehat dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. Fenomena ini sering terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental dan kinerja akademis.

1. Dampak pada Kesejahteraan Psikologis

Toxic friendship bisa mengurangi kesejahteraan mental mahasiswa.

Meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar, namun tetap penting untuk diperhatikan agar lingkungan pertemanan tetap sehat. Mahasiswa yang terjebak dalam *toxic friendship* sering merasa tidak nyaman, mengalami masalah kepercayaan, dan depresi.

2. Perilaku dan Komunikasi dalam *Toxic Friendship*

Perilaku *toxic friendship* di kalangan mahasiswa bisa muncul sebagai kritik, *bullying*, kurangnya empati, dan *body shaming*. Komunikasi dalam *toxic friendship* biasanya menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap pendapat, ketergantungan pada orang lain, sikap keras kepala, dan minimnya empati.

3. Pengaruh pada Kinerja Akademis

Dukungan pertemanan yang baik berhubungan dengan peningkatan minat terhadap sekolah dan kemampuan akademis, sedangkan menjadi korban perundungan oleh teman sebaya berkaitan dengan penurunan kemampuan akademis.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi: Pertemanan beracun lebih sering terjadi di lingkungan urban, terutama di antara remaja perempuan, dan dapat dipicu oleh pola asuh yang buruk serta kurangnya perhatian dari orang tua.

Menurut (Yager, 2006: 93-116) mengemukakan bahwa terdapat beberapa dampak dari *toxic friendship* yaitu kompetisi berlebihan, kecemburuan, balasa dendam, kemarahan, pengkhianatan dan persaan *insecure*. Kemudian hal ini akan diuraikan, yaitu sebagai berikut:

1. Kompetisi Berlebih

Sebenarnya kompetisi adalah hal yang normal dan wajar dalam kehidupan, namun yang menjadi persoalannya adalah tentang suatu kompetisi berlebihan.

Karena hal itu dapat berdampak buruk pada suatu hubungan, khususnya pertemanan.

Kompetisi berlebihan sebagai dampak dari *toxic friendship* adalah adanya sikap saling menjatuhkan satu sama lain, ketiadaan sikap saling menghargai serta minimnya perasaan peduli. Di sisi lain dampak dari pertemanan yang *toxic* adalah tidak saling mengapresiasi keberhasilan temannya.

2. Kecemburuan

Menurut Yager (2006: 103-107) adanya sifat cemburu merupakan langkah awal bagi ketidakharmonisan suatu hubungan. Sebagaimana pada kompetisi berlebihan yang menghasilkan sifat cemburu dalam pertemanan *toxic*, serta sifat ini membuat upaya pada orang lain untuk selalu merasa buruk.

3. Balas Dendam

Dampak dari hubungan pertemanan yang *toxic* adalah salah satunya adanya upaya untuk balas dendam. Sikap ini timbul karena kompetisi yang berlebihan dan adanya perasaan cemburu atau iri, sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya. Menurut Yager (2006: 95-97) upaya balas dendam ini juga merupakan perasaan tidak berdaya dan kemudian suatu keinginan agar orang lain bisa menyukai, menginginkan atau mengakui diri mereka.

4. Kemarahan

Dampak dari *toxic friendship* adalah salah satunya adanya kemarahan pada diri seseorang. Hal ini bisa saja muncul ketika kompetisi yang berlebihan, cemburu dan balas dendam yang dirasa kurang berarti. Sehingga kemarahan ini juga dapat menimbulkan perilaku negatif karena emosi yang tidak terkontrol.

5. Penghianatan

Dampak berikutnya dari hubungan pertemanan yang beracun atau tidak sehat adalah tindakan pengkhianatan. Sikap ini merupakan bagian akhir dari kompetisi berlebihan, cemburu, balas dendam dan kemarahan sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya.

Adanya sikap pengkhianatan juga karena seseorang dalam diri seseorang merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengakui prestasi teman sendiri, serta perasaan kecewa karena prestasi yang dimiliki tidak sebanding dengan teman sendiri.

6. *Insecure* (Rasa tidak Aman)

Menurut Greenberg (2015) dalam Riveni (2021) mendefinisikan *insecure* adalah perasaan di mana dipengaruhi oleh masa kecil yang dimiliki, trauma masa lalu, pengalaman akan kegagalan dan penolakan, kesendirian, kecemasan sosial, pandangan negatif akan diri sendiri, perfeksionis, atau mempunyai orang tua atau pasangan yang pengkritik.

Toxic friendship di kalangan mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan kinerja akademis mereka. Perilaku seperti kritik, *bullying*, dan kurang empati sering kali menjadi ciri dari *toxic friendship*. Meskipun pengaruhnya mungkin tidak besar, penting untuk menciptakan lingkungan pertemanan yang sehat untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kinerja akademis mahasiswa.

2.3. Teori Pengelolaan Kesan (Dramaturgi) Erving Goffman

Pada dasarnya setiap individu memainkan peran dalam menjalankan kehidupannya, ada sebuah citra diri dengan tujuan seseorang ingin dipandang positif ataupun negatif oleh lingkungannya. Teori dramaturgi yang dipopulerkan Erving Goffman menyajikan Provokatif bahwa ‘diri’ adalah sebuah

inti dari menjalankan drama kehidupan. Goffman menggunakan perumpamaan teater sebagai sarana individu untuk menjalankan kehidupannya. Pada pementasan teater juga tidak lupa didukung dengan peralatan peraga seperti kostum, latar set dan karakter lain.

Diri secara dramatis diumpamakan sebagai situasi sosial. Dan realisasi dari diri adalah sebuah konsekuensi dari interaksi interpersonal seseorang yang berkelanjutan, pada bagian ini Goffman juga menekankan bahwa tidak semua orang dapat berperilaku sama seperti apa yang mereka tunjukkan ke publik atau sama seperti apa yang ditampilkan di panggung pertunjukan kehidupan.

Goffman juga membahas tentang interaksi tatap muka (face to face). Di mana interaksi ini membangun komunikasi interpersonal dengan menghadirkan antar individu yang saling mempengaruhi antara satu sama lain ketika hadir secara fisik.

Menurut (Raditya, 2014) Goffman membahas dalam interaksi ini biasanya individu akan memunculkan performa (perform) sebagai petunjuk dari sebuah status sosial, kemudian diikuti dengan gaya (manner) di mana seseorang diharapkan dapat memerankan sebuah konsekuensi dari penampilan dan interaksi ini dilakukan secara berkelanjutan atau disebut rutinitas (routine) yang kemudian menimbulkan tindakan sosial.

Teori dramaturgi kehidupan seseorang identitas dihadirkan kepada penonton pada peristiwa dan suatu tempat. Erving Goffman membaginya menjadi dua panggung antara lain panggung depan (front stage) dan panggung belakang (back stage) dengan penjelasan sebagai berikut (Raditya, 2014):

1. Panggung Depan atau Front Stage

Panggung depan atau panggung pertunjukan adalah tempat di mana

seseorang menjalankan pertunjukan peran yang diharapkan sesuai dengan gaya yang dirancang dan di idealisasikan oleh penonton. Ketika berkomunikasi dengan orang lain, kita menilai individu berdasarkan apa yang terlihat dan apa yang dia tampilkan. Menurut Goffman (1959) pada panggung depan terdapat makna krusial yang harus dipahami, yaitu

- a. Setting (ruang), merupakan sarana pengumpulan ekspresi, penampilan, tata ruang, gaya bicara dan simbol yang dipersiapkan dan dikelola sedemikian rupa untuk dipertontonkan kepada khalayak.
- b. Latar belakang personal, identifikasi yang paling terlihat untuk bagian ini adalah pakaian, jenis kelamin, umur, gaya bicara, gaya berdandan dan ekspresi wajah atau mimik.
- c. Penampilan dan gaya, penampilan merupakan sebuah status sosial individu sedangkan gaya merupakan sebuah peranan yang harus dilakukan saat proses interaksi sosial.
- d. Dimensi sosial, ruang sosial tidak terjadi dengan sendirinya melainkan dipilih. Hal ini dilakukan agar meminimalisir terjadinya kesalahan dalam berpenampilan. Pengendalian kesan ini sangat membutuhkan orang lain untuk membantu jalannya pemeranan, karena rentan dibongkar oleh pihak lain.

2. Panggung Belakang atau Back Stage

Menurut Erving Goffman lingkungan merupakan tempat seniman dapat bersantai, ia dapat meletakkan semua alat yang digunakannya untuk menunjukkan jati dirinya. Setelah pentas selesai, orang tersebut kembali lagi ke panggung belakang dan berekspresi dengan bebas tidak mempedulikan apa yang harus ditampilkan di atas panggung. Orang lain semuanya senang dengan tindakannya, terkecuali dirinya sendiri.

Individu kembali ke panggung belakang, bebas dari ekspresi, bebas dari harapan dan ekspektasi penonton. Tetapi, panggung belakang bisa rusak dan berubah kembali menjadi panggung depan jika kontrol sosial sudah memasuki aktifitas seseorang yang sedang menjadi dirinya ketika di panggung belakang.

2.4. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil eksplorasi terhadap penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini. Meskipun terdapat keterkaitan pembahasan, penelitian ini masih sangat berbeda dengan penelitian terdahulu. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut yaitu:



No	Nama Peneliti	Judul	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Rahmad Fadhillah, Anggita Pratiwi Siregar (2024)	Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja	Hasilnya menunjukkan bahwa lingkungan pertemanan yang toxic menimbulkan stres, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, perilaku merugikan diri, dan isolasi sosial. Orang tua, sekolah, dan komunitas memiliki peran krusial dalam mendukung remaja menghadapi tantangan ini. Dukungan holistik dari lingkungan sekitar dapat membantu remaja membangun hubungan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan mereka.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan dampak lingkungan pertemanan toxic terhadap Kesehatan mental remaja	Persamaan dengan penelitian saya adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menjelaskan fenomena toxic Friendship
2	M. Amir, Riveni Wajdi, Syukri(2020)	Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)	Penelitian ini bertujuan untuk memahami perilaku komunikasi dalam hubungan persahabatan toxic dengan teman sebaya melalui ekspresi verbal dan non verbal. serta mengeksplorasi dampak	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu peneliti berusaha mengungkapkan suatu realita atau fakta fenomena sosial. sumber data yang digunakan yaitu sumber data primer dan	Persamaan dengan penelitian saya adalah memiliki kesamaan dalam subjek FISIP, serta menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif

			dari perilaku komunikasi sekunder dengan melibatkan dalam pertemanan yang 10 mahasiswa sebagai <i>toxic</i> dengan teman sebaya informan. pada mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar.		
3	Lailatul badriyah, Shinta oktafiana(2020)	Perilaku komunikasi <i>toxic friendship</i> di kalangan remaja (studi kasus pada siswa di mts miftahul ulum pagendingan galis pamekasan)	Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui perilaku dan dampak komunikasi <i>toxic friendship</i> di kalangan remaja pada siswa di MTs Miftahul Ulum Pagendingan, Pamekasan. mengetahui bagaimana peran sekolah dalam mengatasi perilaku komunikasi <i>toxic friendship</i> pada siswa di MTs Miftahul Ulum Pagendingan, Pamekasan.	Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan kualitatif studi kasus. Data primer dengan observasi dan wawancara guru dan sebagian siswa kelas VII-B, VIII-B, dan IX-B MTs Miftahul Ulum Pagendingan, Galis, Pamekasan	Persamaan dengan penelitian saya adalah menggunakan metode kualitatif untuk meneliti perilaku dan dampak komunikasi dalam pertemanan yang tidak sehat
4	Sugeng Sejati, Lailatul Badriyah, Emellia Afria Juniza(2023)	Dampak Negatif Perilaku <i>Toxic Friendship</i> dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa	Hasil penelitian ini menemukan hasil korelasi -0.204 dengan taraf signifikan sebesar 0.024 (p < 0,05) dengan kategori hubungan	Peneliti menggunakan jenis penelitian dengan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasi.	Persamaan dengan penelitian saya adalah terletak pada topik utama yaitu mengenai dampak dan hubungan <i>toxic friendship</i> di kalangan mahasiswa

		Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu	lemah dan arah negatif, jadi dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara <i>toxic friendship</i> dengan kualitas pertemanan yang berarah negatif. Semakin tinggi <i>toxic friendship</i> maka semakin rendah kualitas pertemanan, sebaliknya semakin rendah <i>toxic friendship</i> maka semakin tinggi kualitas pertemanan.		
5	Nurhasanah Nasution, Fika Nadya Rambe(2023)	Perspektif Komunikasi Interpersonal Pada <i>Toxic Friendship</i> (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Budi)	Perilaku komunikasi <i>Toxic Friendship</i> yang terjadi di kelima itu dilakukan secara non verbal yaitu melalui kata-kata atau kalimat. Dampak dari <i>Toxic Friendship</i> di Universitas Panca Budi Fakultas Sosial Sains jurusan manajemen yaitu kompetisi berlebih, kecemburuan, balas dendam, pengekritik penghinaan.	Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan Metode deskriptif dengan wawancara dengan informan. Penelitian dilakukan di Universitas Panca Budi dengan jumlah informan sebanyak lima orang mahasiswa Fakultas Sosial Sains Universitas Panca Budi Medan jurusan manajemen pada bulan Februari 2023	Persamaan dengan penelitian saya adalah menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara kepada informan mahasiswa

Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu

2.5. Kerangka Berpikir



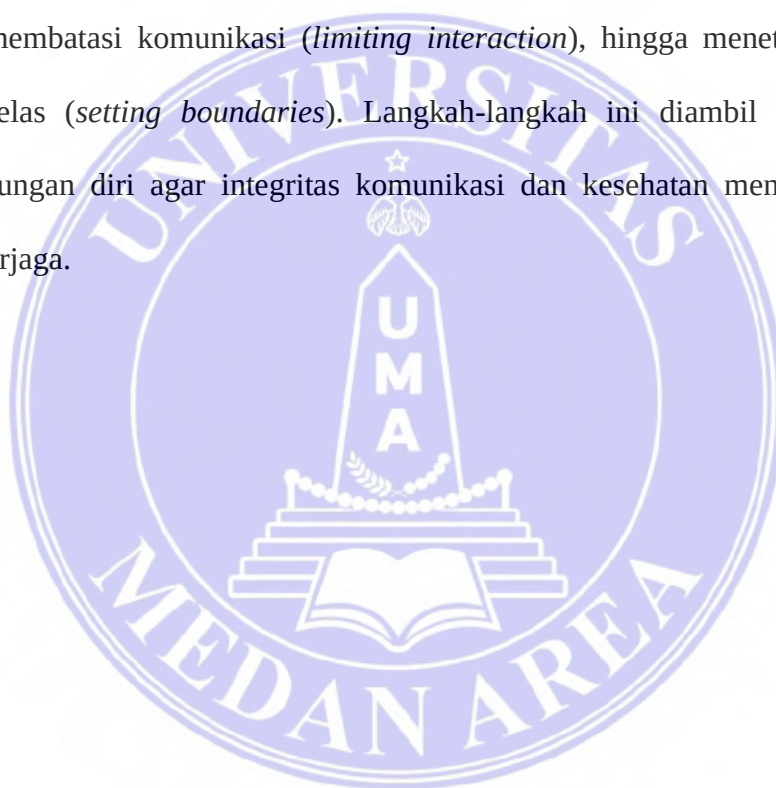
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Penelitian ini didasari fenomena *toxic friendship* atau persahabatan beracun yang dialami oleh mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area. Persahabatan yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional justru berubah menjadi beban karena adanya perilaku-perilaku negatif. Peneliti mengamati bahwa dinamika ini bukan sekadar konflik biasa, melainkan pola komunikasi yang berulang yang merugikan salah satu pihak secara psikologis maupun sosial.

Teori Dramaturgi Erving Goffman digunakan untuk menganalisis bagaimana perilaku *toxic* tersebut terbentuk. Dalam konteks ini, interaksi mahasiswa dilihat sebagai sebuah pertunjukan drama (dramaturgi). Panggung Depan (*Front Stage*) Peneliti akan melihat bagaimana pelaku *toxic* atau bahkan korbannya menampilkan citra diri tertentu di hadapan publik atau kelompok pertemanannya untuk menutupi realita yang ada. Misalnya, pelaku bersikap sangat

manis di depan umum untuk menjaga reputasi, atau korban yang berpura-pura baik-baik saja demi menghindari konflik yang lebih besar. Panggung Belakang (*Back Stage*) inilah perilaku komunikasi yang sesungguhnya dari *toxic friendship* terungkap, yang mencakup komunikasi verbal merendahkan, manipulasi emosional, agresi relasional, perilaku posesif, hingga tindakan eksploitatif

Strategi komunikasi dalam pengendalian diarahkan pada bagaimana mahasiswa meminimalisir dampak negatif melalui strategi *withdrawal* (penarikan diri), membatasi komunikasi (*limiting interaction*), hingga menetapkan batasan yang jelas (*setting boundaries*). Langkah-langkah ini diambil sebagai upaya perlindungan diri agar integritas komunikasi dan kesehatan mental mahasiswa tetap terjaga.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, yaitu penelitian yang melibatkan individu dengan karakteristik yang beragam, sehingga data yang diperoleh juga beragam. Oleh karena itu peneliti memilih jenis penelitian deskriptif kualitatif yang dapat memahami perilaku komunikasi *toxic friendship* pada mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik Universitas Medan Area.

Metode deskriptif “bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis ciri-ciri suatu populasi atau sektor tertentu secara realistis dan tepat tanpa mencari atau menjelaskan hubungan” (Sugiyono, 2016).

3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Universitas Medan Area Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

2. Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah dua bulan, dimana satu bulan digunakan untuk pengumpulan data dan satu bulan untuk melakukan pengelolaan data. Waktu penelitian ini terhitung sejak Januari sampai Maret 2025.

3. Sumber Data

Sumber data merupakan bagian yang sangat terpenting bagi peneliti. Sebuah data tidak akan dapat diperoleh tanpa sumber data terlebih dahulu.

Adapun jenis sumber data, sebagai berikut:

1. Data Primer

Sumber data primer di peroleh melalui data lapangan secara langsung, yaitu berupa hasil wawancara, dan dokumentasi yang di dapatkan dari informan penelitian. Wawancara mendalam dengan informan akan menjadi auan sumber data yang primer yang kemudia akan dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian secara spesifik. Data yang akan penulis dapatkan dari sample mahasiswa mahasiswa universitas medan area, yang nanti akan digunakan untuk menyimpulkan tentang Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area.

2. Data Sekunder

Data sekunder digunakan untuk mendukung dan melengkapi data primer yang diperoleh melalui pengumpulan data yang terkait seperti sumber buku, jurnal, internet, penelitian terdahulu serta teori-teori yang mendukung.

3.4. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian merupakan seseorang yang dapat memberikan data atau informasi suatu objek penelitian. Informan memiliki peranan yang penting untuk proses pengambilan data atau informasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan suatu metode pengambilan sampel data dengan pertimbangan tertentu dan bersifat tidak acak, dimana subjek penelitian telah dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria informan ini dibuat

terlebih dahulu oleh penulis sebelum memilih informan. Dalam memilih informan dalam penelitian ini menggunakan beberapa kriteria untuk pemilihan informan yang akan diteliti yaitu :

1. Informan merupakan mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik jurusan ilmu komunikasi
2. Informan pernah terjebak dalam lingkungan pertemanan *toxic* yang ada di Universitas Medan Area.
3. Wanita Stambuk 2023

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik yang akan dilakukan dalam pengumpulan data, sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi merupakan bagian yang sangat terpenting dalam penelitian kualitatif. Observasi mengumpulkan data secara langsung dari lapangan. Observasi yaitu teknik pengumpulan data yang digunakan untuk menggali data dari sumber yang berupa tempat, aktivitas, dan rekaman gambar.

2. Wawancara

Wawancara adalah interaksi antara peneliti dan informan yang memiliki tujuan dan maksud yang tidak diketahui. Dalam interaksi ini kedua belah pihak terlibat dengan peneliti mengajukan pertanyaan yang telah dipersiapkan kepada informan secara langsung dalam bentuk tatap muka.

3. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2015) menjelaskan bahwa Dokumentasi adalah cara untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi melalui berbagai bahan seperti buku, arsip, dokumen, gambar, dan laporan yang berkaitan dengan penelitian.

Dokumentasi merupakan proses pengumpulan data yang mengambil sumber dari arsip dan dokumen. Penelitian ini merupakan pengambilan informasi dari berbagai arsip dan dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Analisis yang dilakukan bertujuan untuk mencari data berupa gambar, rekaman suara, atau informasi lain yang autentik dari dokumen-dokumen tersebut.

3.6. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah setelah proses pengumpulan data telah selesai dilakukan. Analisis data merupakan bagian terpenting dalam penelitian kualitatif, karena analisis data digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Data mentah yang dikumpulkan tidak berguna jika tidak dianalisis terlebih dahulu.

Menurut Patton (2006:268), analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola kategori dan satuan uraian dasar.

Analisis data model interaktif memiliki tiga komponen, yaitu reduksi data, sajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

1. Reduksi Data

Dalam reduksi data ini peneliti melakukan proses pemilihan atau seleksi, pemusatan perhatian ataupun pemfokuskan, penyederhanaan dari

semua jenis informasi yang mendukung data penelitian yang diperoleh dan dicatat selama proses penggalian data yang berlangsung di lapangan. Proses reduksi data dilakukan secara terus-menerus sepanjang penelitian berlangsung dan pelaksanaannya dimulai sejak peneliti memilih kasus yang akan dikaji.

2. Sajian Data

Sajian data merupakan sekumpulan informasi kepada peneliti untuk menarik simpulan dan pengambilan tindakannya. Sajian data merupakan suatu rakitan organisasi informasi, yang dalam bentuk deskripsi dan narasi yang lengkap, yang disusun berdasarkan pokok-pokok temuan yang terdapat dalam reduksi data dan disajikan menggunakan bahasa peneliti yang logis serta sistematis, sehingga mudah untuk dipahami.

3. Penarikan Simpulan

Penarikan kesimpulan adalah kegiatan penggambaran secara utuh dari objek yang diteliti pada proses penarikan kesimpulan berdasarkan penggabungan informasi yang telah disusun dalam suatu bentuk yang sesuai dengan penyajian data melalui informasi.

3.7. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian, validitas data sangat penting untuk menghasilkan data yang akurat agar hasil studi dapat dipercaya dalam segala hal. Pada penelitian, kesalahan mungkin terjadi untuk menghindari kesalahan dalam data yang diperoleh, pengecekan dilakukan kembali dengan menggunakan metode triangulasi.

Teknik triangulasi digunakan untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini. Triangulasi adalah metode untuk memastikan keabsahan data

dengan membandingkan atau menelaah data menggunakan informasi lain selain dari data asli (Moleong, 2006). Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber informasi melalui wawancara, observasi, dan dokumen terkait.

Triangulasi sumber adalah perbandingan atau pengecekan ulang derajat kepercayaan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda. Proses triangulasi dilakukan secara terus-menerus selama proses pengumpulan dan analisis data, sampai peneliti merasa yakin bahwa tidak ada lagi perbedaan informasi atau sesuatu yang perlu dikonfirmasi dengan informan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

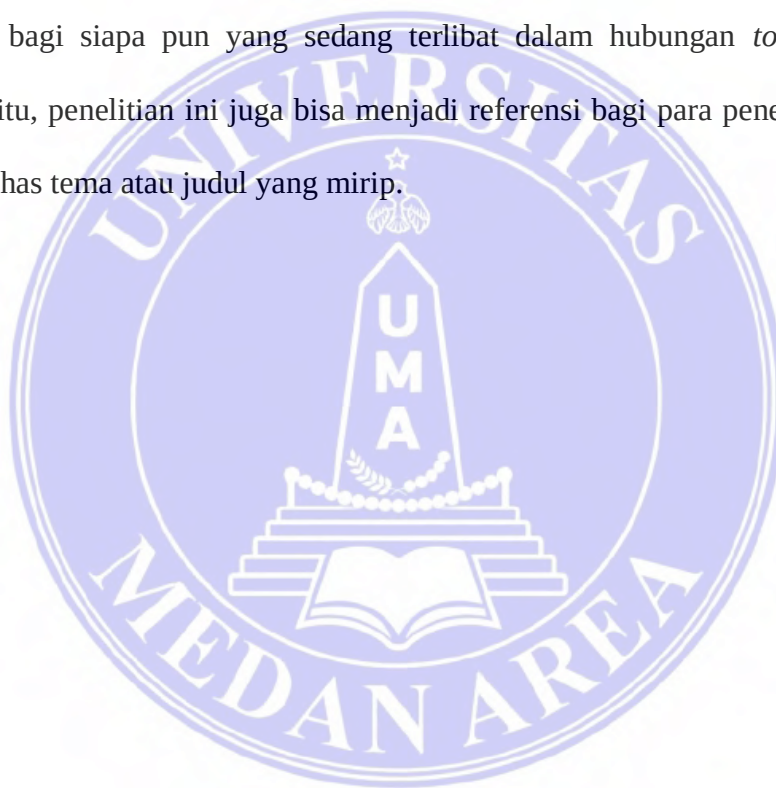
5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai perilaku komunikasi *toxic friendship* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk perilaku komunikasi *toxic friendship* yang terjadi di lingkungan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area terbagi menjadi lima tema utama, yaitu: komunikasi verbal yang merendahkan (ejekan fisik), manipulasi emosional (memutarbalikkan fakta), agresi relasional (penyebaran fitnah/gossip), perilaku posesif (kontrol berlebihan), dan tindakan eksploitatif (memanfaatkan secara materi atau akademik). Perilaku ini dominan terjadi di panggung belakang (*back stage*), sementara di panggung depan (*front stage*), pelaku cenderung menampilkan citra diri yang baik untuk menjaga reputasi sosialnya.
2. Strategi pengendalian yang dilakukan oleh informan dalam menghadapi perilaku tersebut adalah dengan menerapkan strategi *withdrawal* (penarikan diri). Para informan melakukan pengelolaan kesan (*impression management*) dengan cara membatasi intensitas komunikasi, menjaga jarak secara fisik, hingga melakukan pemutusan hubungan secara perlahan. Langkah ini diambil sebagai upaya proteksi diri untuk mengurangi dampak negatif secara psikologis, seperti penurunan rasa percaya diri dan tekanan mental (*trust issue*), guna menjaga stabilitas emosional mereka sebagai mahasiswa.

5.2. Saran

Penelitian ini disarankan untuk seluruh masyarakat tidak hanya lingkungan mahasiswa yang pernah merasakan dan menagalami hal yang tidak menyenangkan karena ucapan dari teman atau lingkungan pertemanannya. Penelitian ini bisa membantu mereka memahami cara mahasiswa dalam mengendalikan *toxic friendship*. Penelitian ini juga bisa digunakan sebagai sarana belajar bagi siapa pun yang sedang terlibat dalam hubungan *toxic friendship*. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi referensi bagi para peneliti yang ingin membahas tema atau judul yang mirip.



DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Wajdi, R., & Syukri, S. (2020). Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 93-111.
- Badriyah, L. (2022). *Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dikalangan Remaja (Studi Kasus Pada Siswa Di MTs Miftahul Ulum Pagendingan, Galis, Pamekasan)* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA).
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Danicha, E. (2016). *Komunikasi Interpersonal Korban Toxic Relationship (Studi Fenomenologi Komunikasi Perempuan Dewasa Muda Korban Toxic Relationship dengan Pendekatan Dramaturgi)* (Skripsi, Universitas Multimedia Nusantara). Repositori UMN.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed., Global ed.). Pearson Education Limited.
- Fadhilla, Rahmad, dan Anggita Pratiwi Siregar. "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic terhadap Kesehatan Mental Remaja." *Invention: Journal Research and Education Studies* 5, no. 2 (2024): 37–48. <https://pusdikrapublishing.com/index.php/jres/article/view/2017>.
- Febriani, M. Perilaku Komunikasi *Toxic Friendship* Pada Mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Dakwah Uin Saizu Purwokerto.
- Gradianto, R. A. (2021). *Toxic Relationship: Menghadapi Hubungan yang Beracun*. Psikologi Corner.
- Greenberg, M. (2015). *he 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them*.
- Patton, Michael Quinn. (2006). *Metode Evaluasi Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Raditya, Ardhie, 2014, *Sosiologi Tubuh (Membentang Teori di Ranah Aplikasi)*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.
- Riveni, W. (2021). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dengan Teman Sebaya.
- Sejati, Sugeng., Lailatul, Badriyah., & Emellia, Afria Juniza. (2023). Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship Dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2 (1), 236-249.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Edisi Kedua. Alfabeta, Bandung
- Yager , J. (2006). *When Friendship Hurts Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*. diterjemahkan oleh Arfan Achyar. AgroMedia Pustaka.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Transkrip Pertanyaan Wawancara

Identitas Diri

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

Semester :

Pedoman Wawancara

1. Menurut kamu seperti apa *Toxic Friendship* itu ?
2. Bagaimana bentuk – bentuk *Toxic Friendship* yang pernah anda alami dari hubungan pertemanan yang anda miliki saat ini ?
3. Bisakah anda menceritakan salah satu contoh kasus *Toxic Friendship* yang pernah terjadi?
4. Apa dampak yang anda rasakan saat berada dalam kondisi atau *circle Toxic Friendship* ?
5. Menurut anda apa saja faktor terbentuknya *Toxic Friendship* ?

Lampiran 2 Hasil Wawancara

Informan 1

Nama : Desta Lenta

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. ***bisa kamu ceritakan tentang persahabatanmu yang paling berkesan? Siapa dia dan sudah berapa lama kalian berteman?***

Yang paling berkesan, ya... mungkin sama teman saya putri. Kami kenal sejak SMP, sekitar 8 tahun yang lalu. Kami sangat dekat. Ke mana-mana selalu berdua.

2. ***Kamu menyebutnya "paling berkesan." Bisa kamu jelaskan apa yang membuat persahabatan kalian begitu berkesan di awal?***

Dulu sih rasanya dia itu *soulmate* banget. Kami punya banyak kesamaan, dari hobi sampai cara berpikir. Dia yang pertama aku cari kalau ada kabar baik, dan dia juga yang aku cari kalau lagi sedih. Aku merasa dia benar-benar mengerti aku.

3. ***Sekarang, coba kita lihat sisi lain dari persahabatan itu. Kapan kamu mulai merasa ada sesuatu yang tidak beres atau tidak sehat dalam hubungan***

kalian? Apa yang memicu perasaan itu?

Itu mulai terasa sekitar dua ahun terakhir. Aku mulai merasa kalau dia itu selalu menuntut perhatian. Kalau aku lagi dekat sama teman lain atau punya pacar, dia pasti cemburu dan bilang aku melupakan dia. Dia juga sering merendahkan pencapaianku. Misalnya, waktu aku diterima kerja di tempat bagus, dia bukannya ikut senang malah bilang, "Ah, paling juga kamu cuma beruntung aja."

4. Menurut kamu, apa yang dimaksud dengan toxic friendship?

Toxic friendship adalah hubungan di mana satu atau kedua pihak merasa tidak bahagia. Hubungan ini sering kali melibatkan pengendalian, manipulasi, atau bahkan perilaku mengintimidasi. Teman yang seharusnya mendukung malah membuat kita merasa tertekan.

5. Bagaimana kamu menyadari bahwa salah satu teman kamu memiliki perilaku toxic?

Awalnya saya merasa bahwa hubungan kami cukup baik, tetapi semakin lama saya menyadari bahwa dia sering mengejek saya, membuat komentar negatif tentang penampilan dan keputusan saya, sehingga saya merasa tidak percaya diri.

6. Kalau selama berteman sama dia, pernah nggak sih kamu merasa kehilangan diri sendiri atau merasa harus nyetujui dia terus demi menjaga hubungan itu? Gimana kamu manage perasaan itu?

Iya, pernah banget. Awalnya sih aku ngerasa asik banget sama dia, tapi lama-lama sadar kalau aku tuh sering nurutin apa maunya dia aja, bahkan aku nggak punya waktu buat diri sendiri. Rasanya kayak harus setuju terus biar dia nggak marah. Akhirnya aku belajar buat bilang nggak dari kecil, belajar menyeimbangkan kebutuhan sendiri sama persahabatan ini.

7. Bisakah kamu menceritakan salah satu contoh kasus Toxic Friendship kamu?

Ya intinya ada teman saya itu caper ketika presentasi kepada dosen gitu, ketika ada pertanyaan dia menjawab keseluruhan pertanyaan dari teman-teman dikelas., Itu seakan-akan menunjukkan bahwa dia yang paling kerja mengerjakan tugas sendirian begitu.

8. Bagaimana cara kakak merespon hubungan Toxic Friendship itu?

Ya pertama itu kita harus menegur terus kalo dia itu ngeyel ya kita ya sudah yang penting kita sudah menegur. Terserah orangnya kita jauhi teman yang toxic seperti itu.

9. Pernah nggak sih kamu merasa bingung antara mempertahankan persahabatan ini atau memilih buat ngejauh? Apa yang akhirnya bikin memutuskan bertahan atau nggak?

Pernah banget, waktu aku mulai merasa dia nggak banget sama ku, bahkan sering nyakitin hati, aku sempet mikir buat ngejauh. Tapi karena aku merasa sayang sama kenangan-kenangan dulu, dan masih percaya kalau dia bisa berubah, akhirnya aku coba komunikasikan aja. Tapi setelah beberapa waktu, aku sadar kalau hubungan ini udah nggak sehat, jadi aku memutuskan buat ngasih jarak dan fokus sama diri sendiri.

Informan 2

Nama : Petrin Sevanti

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Jika boleh tahu, sebelumnya apakah kakak pernah mencoba untuk mencari teman sebelumnya atau ada yang mendatangi kakak?

Awal pretax sih saya coba cari teman kak, saya ngerasa di perkuliahan emang perlu kali koneksi pertemanan makanya saya coba yang mulai cari. Saya juga gak pilih pilih soal kawan yang penting dia juga mau berkawan bagus dengan saya dan bisa diajak kerja sama aja sih.

2. Menurut kakak apakah Kakak memiliki hubungan pertemanan secara berkelompok atau individu?

Ada kak. Ada yang kelompok ada juga yang individu kak

3. Bisa kamu ceritakan tentang persahabatan yang paling membekas dalam hidupmu. Siapa orang itu dan bagaimana hubungan kalian?

Ada teman dekatku dari kuliah, namanya Nisa. Kami sangat dekat, sering mengerjakan tugas bareng, dan selalu *hangout* bersama.

4. Apa yang membuat persahabatan kalian begitu kuat dan spesial di awal?

Dia orangnya pendengar yang baik. Saya bisa cerita apa saja, dari masalah keluarga, percintaan, sampai hal-hal konyol. Dia juga sering kasih motivasi kalau saya lagi *down*. Saya merasa punya seseorang yang bisa dipercaya.

5. apakah teman kakak selalu menciptakan suasana negatif ?

Kalau selalu menciptakan suasana negatif tidak tapi pernah menciptakan suasana seperti itu

6. *Lalu, apa yang membuat hubungan itu berubah? Kapan kamu mulai merasa ada elemen yang tidak sehat di dalamnya?*

Itu mulai terasa saat saya dapat pekerjaan yang lebih baik dari dia. Awalnya dia ikut senang, tapi lama-lama dia sering berkomentar negatif. Misalnya, waktu saya cerita soal bonus, dia bilang, "Ah, kerjaan kamu kan cuma gitu-gitu aja, pantas bonusnya kecil."

7. *Bisa kamu berikan contoh lain dari perilaku yang kamu anggap beracun?*

Dia sering membuat saya merasa bersalah. Kalau saya sibuk dan tidak bisa menemaninya, dia akan marah dan bilang, "Kamu sekarang sombong ya, sudah punya kerjaan bagus." Padahal, saya memang benar-benar sibuk. Dia juga sering meminta bantuan saya tanpa mempertimbangkan apakah saya punya waktu atau tidak.

8. *Menurutmu, apakah pengalaman dengan Nisa memberikan pelajaran tertentu dalam hidupmu?*

Ya, pengalaman itu membuat saya lebih berhati-hati dalam memilih teman. Saya jadi sadar bahwa tidak semua orang yang dekat dengan kita benar-benar tulus. Kadang ada orang yang hanya merasa nyaman saat kita berada di level yang sama, tapi ketika kita berkembang, mereka justru merasa terancam. Dari situ saya belajar bahwa sahabat sejati adalah mereka yang tetap mendukung, bukan yang menjatuhkan.

9. *menurut kamu seperti apa itu Toxic Friendship?*

Toxic Friendship itu adalah pertemanan yang tidak menguntungkan satu sama lain bahkan cenderung merugikan.

10. *Menurutmu, apa ciri-ciri awal yang harus diwaspadai agar tidak terjebak dalam toxic friendship?*

Menurut saya, ciri-ciri awalnya adalah ketika teman sering membuat kita merasa bersalah tanpa alasan yang jelas, sering merendahkan pencapaian kita, atau hanya mencari kita saat mereka butuh. Selain itu, kalau setelah bertemu dengan mereka kita lebih sering merasa lelah daripada bahagia, itu juga tanda penting untuk dipikirkan kembali.

11. *Bagaimana kamu menanggapi perilaku seperti itu? Apa yang kamu rasakan?*

Saya merasa sedih, bingung, dan merasa tidak dihargai. Saya merasa seolah-olah semua usaha saya tidak ada artinya di matanya. Perasaan ini membuat saya jadi sering overthinking dan merasa tidak nyaman saat berada di dekatnya.

12. *Apa yang akhirnya membuatmu mengambil keputusan untuk menjauh dari Nisa?*

Puncaknya waktu saya sedang menghadapi masalah keluarga yang besar dan butuh dukungan. Saya coba cerita ke dia, tapi dia malah membandingkan masalah saya dengan masalahnya, dan membuat seolah-olah masalah dia jauh lebih berat. Di situ saya sadar, dia hanya peduli dengan dirinya sendiri. Saya memutuskan untuk mengurangi komunikasi dan fokus pada pertemanan yang lebih mendukung.

13. Apakah kamu pernah merasa bersalah setelah menjauh dari Nisa?

Awalnya iya, saya merasa bersalah karena sudah lama berteman dengannya dan punya banyak kenangan baik. Tapi setelah saya pikirkan lagi, menjaga diri sendiri juga penting. Saya tidak bisa terus-terusan berada dalam hubungan yang membuat saya tertekan. Jadi, meskipun ada rasa bersalah, saya tahu keputusan itu adalah yang terbaik untuk kesehatan mental saya.

14. Bagaimana caramu sekarang memilih teman dan apa yang kamu cari dalam sebuah persahabatan?

Saya sekarang lebih mencari teman yang bisa saling memberi dan menerima, bukan hanya satu pihak saja. Saya mencari teman yang bisa menerima keberhasilan dan kegagalan saya tanpa menghakimi. Dan yang terpenting, persahabatan yang bisa membawa pengaruh positif.

15. Menurutmu, apakah mungkin hubungan yang sudah menjadi toxic bisa diperbaiki kembali?

Menurut saya, bisa, tapi harus ada kesadaran dari kedua belah pihak. Kalau hanya satu orang yang berusaha, hasilnya akan tetap timpang. Misalnya dengan komunikasi yang jujur, menetapkan batasan, dan saling menghargai. Tapi kalau salah satu pihak tidak mau berubah, sebaiknya hubungan itu diakhiri demi kebaikan bersama.

Informan 3

Nama : Malika Zahwa

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Selamat siang, Zahwa. Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara ini. Kita akan berbicara tentang pengalaman persahabatanmu yang mungkin berkesan. Apa kamu siap?

Siang, iya saya siap

2. Bisa kamu ceritakan tentang persahabatan yang kamu rasakan paling berkesan? Siapa orang itu dan sudah berapa lama kalian berteman?

Sama Santri. Kami berteman dari SMA, sekitar delapan tahun lalu. Kami sering disebut "paket hemat" karena ke mana-mana selalu bareng

3. Menurutmu, apa arti sahabat sejati sekarang?

Sahabat sejati bagi saya adalah orang yang tetap ada dalam suka dan duka, yang bisa ikut bahagia saat kita berhasil, dan tetap mendukung saat kita jatuh. Mereka enggak menghakimi, tapi juga berani mengingatkan kalau kita salah. Yang terpenting, kehadirannya membawa ketenangan, bukan tekanan.

4. Apa yang membuat persahabatan kalian begitu spesial di awal?

Kami punya selera humor yang sama, jadi kalau ngobrol nyambung terus. Dia juga sering jadi tempat curhat dan bisa kasih saran yang bagus. Aku merasa dia benar-benar teman sejati.

5. Kapan kamu mulai merasa ada sesuatu yang tidak beres atau tidak sehat dalam hubungan kalian? Apa yang memicu perasaan itu?

Itu mulai terasa waktu kami kerja. Dia sering meminjam uang tapi susah banget saat ditagih. Terus, dia juga sering minta bantuan untuk urusan kerjaan, tapi kalau saya yang butuh bantuan, dia selalu punya alasan untuk menolak.

6. Menurut kamu, apa tanda-tanda awal toxic friendship yang seharusnya orang lain waspadai?

Kalau teman sering membuat kita merasa bersalah tanpa alasan jelas, selalu ingin dimenangkan dalam setiap situasi, atau tidak pernah benar-benar mendukung ketika kita butuh, itu tanda-tanda yang harus diperhatikan. Selain itu, kalau setiap interaksi malah bikin kita capek atau cemas, berarti ada sesuatu yang salah.

7. Itu pasti terasa sangat mengecewakan. Bisa kamu berikan contoh spesifik lain dari perilaku yang kamu anggap beracun (toxic) dari Santri?

Contohnya, dia sering memanipulasi situasi. Kalau ada masalah, dia pasti memutarbalikkan cerita seolah-olah saya yang bersalah. Pernah suatu hari, aku terlambat datang ke acara, padahal dia yang kasih info salah. Eh, dia malah cerita ke teman-teman lain kalau aku orangnya tidak bisa dipercaya.

8. Bagaimana perasaanmu saat menghadapi hal-hal seperti itu dari orang yang kamu anggap sahabat dekat?

Awalnya aku bingung, merasa bersalah, dan bertanya-tanya apa aku benar-benar seburuk itu. Lama-lama, aku jadi sering cemas dan takut salah di depannya. Aku merasa enerjiku terkuras habis setiap kali selesai berinteraksi dengannya.

9. Apa yang akhirnya membuatmu memutuskan untuk menjaga jarak atau mengakhiri persahabatan kalian?

Titik baliknya itu waktu aku butuh dukungan untuk persiapan *interview* kerja yang penting. Dia bukannya mendukung, malah bilang, "Ah, paling juga kamu enggak diterima." Di situ aku sadar, dia bukan lagi teman yang mendukung, tapi justru menjatuhkan.

10. Apakah menurutmu hubungan persahabatan yang sudah toxic masih bisa diperbaiki?

Menurut saya bisa, tapi syaratnya dua-duanya harus sadar dan mau berubah. Kalau hanya satu pihak yang berusaha, hubungannya akan tetap timpang. Tapi kalau satu pihak tetap keras kepala, lebih baik berpisah daripada terus saling menyakiti.

11. Bagaimana dampaknya terhadap dirimu setelah memutuskan menjaga jarak dari Santri?

Awalnya terasa kosong, karena biasanya kami sering bareng. Tapi setelah beberapa waktu, saya merasa lebih lega dan tenang. Saya punya lebih banyak energi untuk fokus ke hal-hal yang lebih positif. Bahkan, saya jadi lebih terbuka untuk menjalin pertemanan baru yang lebih sehat.

12. Apakah kamu pernah merasa bersalah atau ragu ketika memutuskan untuk menjauh darinya?

Iya, pasti ada rasa bersalah karena kami sudah berteman lama dan punya banyak kenangan bersama sejak SMA. Tapi di sisi lain, saya juga sadar kalau mempertahankan hubungan itu justru membuat saya kehilangan diri sendiri. Akhirnya saya lebih memilih untuk menjaga kesehatan mental saya daripada terus bertahan.

13. Bagaimana caramu sekarang dalam memilih teman baru?

Sekarang saya lebih selektif. Saya mencari teman yang bisa saling menghargai, jujur, dan tulus. Bukan berarti harus sempurna, tapi setidaknya ada keseimbangan dalam memberi dan menerima. Saya juga lebih berani menetapkan batasan kalau merasa hubungan mulai tidak sehat.

14. Sekarang, setelah semua itu berlalu, apa definisi kamu tentang persahabatan yang sehat?

Persahabatan yang sehat itu harusnya saling menguntungkan, bukan cuma satu pihak saja yang memberi. Saling menghargai dan mendukung adalah kuncinya. Dan yang paling penting, harusnya membuat kita merasa lebih baik, bukan sebaliknya.

15. Menurutmu, apa pelajaran terbesar yang bisa kamu ambil dari pengalamanmu bersama Santri?

Pelajaran terbesarnya adalah jangan terlalu buta dalam menilai persahabatan. Kadang kita sudah terlalu nyaman sampai enggak sadar kalau hubungan itu sebenarnya sudah tidak sehat. Saya jadi belajar pentingnya batasan, dan bahwa tidak semua orang yang dekat dengan kita akan tetap sama seiring waktu.

Informan 4

Nama : Elga Dentina

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Bisa kamu ceritakan tentang lingkaran pertemananmu yang paling berkesan saat ini di kampus? Siapa saja anggota kelompok itu dan sudah berapa lama kalian berteman?

Ada, namanya kelompok "Ceria," isinya saya, Rima, dan Sela. Kami berteman dari semester satu, jadi sudah hampir tiga tahun. Kami sering mengerjakan tugas bareng, makan bareng, dan liburan bareng juga.

2. Apa yang membuat persahabatan kalian begitu spesial ?

Di awal, kami merasa sangat kompak. Kami saling melengkapi. Kalau ada yang kesulitan, yang lain pasti bantu. Kami juga sering saling menyemangati, apalagi saat ujian. Rasanya punya *support system* yang kuat.

3. kapan kamu mulai merasa ada sesuatu yang beda atau tidak sehat dalam hubungan kalian? Apa yang memicu perasaan itu?

Perubahan itu mulai terasa saat saya mulai punya pacar. Rima dan Sela sering berkomentar negatif. Mereka bilang, "Kamu sekarang sibuk sama pacar, udah enggak butuh kita lagi." Padahal saya tetap berusaha bagi waktu.

4. Bisa kamu berikan contoh spesifik lain dari perilaku yang kamu anggap beracun (toxic) dari teman kamu?

Iya, contohnya waktu saya dapat nilai bagus di salah satu mata kuliah, Rima malah bilang, "Ah, paling juga kamu cuma beruntung aja." Terus, mereka sering sekali bergosip tentang saya di belakang. Saya tahu karena ada teman lain yang kasih tahu. Mereka juga sering memanipulasi saya. Misalnya, mereka bilang ada tugas kelompok yang harus dikerjakan bareng, padahal itu cuma akal-akalan mereka biar saya datang ke tempat mereka.

5. Bagaimana perasaanmu saat menghadapi hal-hal seperti itu dari orang yang kamu anggap sahabat dekat?

Awalnya saya merasa bingung, sedih, dan bertanya-tanya apa saya salah. Lama-lama, saya jadi sering cemas dan kurang percaya diri.

6. Apa yang akhirnya membuatmu memutuskan untuk menjaga jarak atau mengakhiri persahabatan kalian?

Titik baliknya itu waktu saya jatuh sakit. Saya berharap mereka datang atau setidaknya tanya kabar, tapi mereka tidak. Malah mereka marah-marah karena saya tidak bisa menemani mereka di acara kampus. Di situ saya sadar, mereka hanya ada buat diri mereka sendiri, bukan untuk saya.

Informan 5

Nama : Vina

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Bisakah kamu ceritakan tentang kelompok pertemanan atau belajar yang paling signifikan bagimu selama kuliah? Siapa saja anggotanya dan bagaimana hubungan kalian di awal?

Ada, Kak. Kami dari satu jurusan dan sering bareng sejak awal masuk kuliah. Dulu sering belajar bareng, jalan-jalan, makan bareng. Pokoknya solid banget.

2. Lalu, kapan kamu mulai merasakan adanya dinamika yang tidak sehat atau toxic di dalam kelompok ini? Apa pemicu awalnya?

Itu mulai terasa di semester tengah, sekitar semester lima. Khususnya dari Maya. Dia itu orangnya sangat posesif dan *demanding*. Kalau saya lagi dekat sama teman dari luar kelompok, dia pasti cemburu dan bilang saya mengkhianati kelompok. Dia juga suka mengatur-atur saya harus berteman dengan siapa, atau kalau ada acara harus pergi dengannya.

3. Menurutmu, apa ciri-ciri awal toxic friendship yang harus diwaspadai orang lain agar tidak terjebak?

Kalau teman sering meremehkan pencapaian kita, membuat kita merasa bersalah terus-menerus, atau hanya mencari kita saat butuh, itu tanda bahaya. Persahabatan yang sehat seharusnya membuat kita bertumbuh, bukan malah menyusutkan kepercayaan diri kita.

4. *Posesif, ya. Bisa kamu berikan contoh spesifik lain dari perilaku toxic yang kamu alami dari anggota lain dalam kelompok?*

Dia sering menyebarkan gosip atau drama di antara kami. Misalnya, kalau saya cerita masalah pribadi ke dia, eh besoknya sudah sampai ke telinga anggota kelompok lain dengan bumbu-bumbu yang dilebih-lebihkan. Terus, dia suka membandingkan penampilan atau gaya hidup. Kalau saya pakai baju baru atau punya barang baru, dia pasti berkomentar sinis, "Ih, style kamu gitu doang?" atau "duitnya banyak ya sekarang." Dia juga pernah marah besar cuma karena saya tidak membalas pesannya tepat waktu.

5. *Bagaimana perilaku-perilaku tersebut memengaruhi suasana kelompokmu? Dan bagaimana dampak pribadinya bagimu?*

Kelompok jadi sering ada konflik kecil gara-gara drama yang dia buat. Suasannya jadi tidak nyaman, kami jadi hati-hati kalau mau cerita apa-apa. Secara pribadi, saya jadi sering merasa bersalah, padahal tidak melakukan apa-apa. Saya juga jadi sering *insecure* dan merasa harus selalu memenuhi ekspektasinya supaya tidak dimarahi atau dijauhi. Itu sangat menguras energi mental saya.

6. *Apa yang akhirnya kamu atau anggota kelompok lain lakukan untuk menghadapi situasi ini? Apakah ada upaya untuk menyelesaikan masalah, atau bagaimana?*

Kami sempat mencoba bicara baik-baik, tapi ada yang selalu merasa paling benar dan tidak mau disalahkan. Akhirnya, perlahan-lahan, saya mulai mengurangi interaksi langsung dengannya. Kami tetap satu kelompok untuk tugas. Kami tidak lagi menceritakan hal-hal pribadi ke sesama. Hubungannya jadi lebih profesional, bukan lagi seakrab dulu.

7. *Menurutmu, kenapa teman dekat bisa berubah menjadi toxic?*

Menurutku, salah satunya karena rasa iri dan perasaan tidak aman. Mereka mungkin takut aku berubah atau meninggalkan mereka. Sayangnya, cara mereka menghadapi rasa takut itu malah dengan menjatuhkan, bukan dengan berkomunikasi sehat.

8. *Setelah pengalaman itu, bagaimana dampaknya terhadap dirimu secara pribadi dan emosional?*

Awalnya aku merasa sangat kehilangan. Bayangkan saja, orang-orang yang dulu aku anggap "rumah kedua" ternyata bisa begitu menyakitkan. Aku jadi sering overthinking, merasa tidak cukup baik, bahkan kadang menyalahkan diri sendiri. Tapi setelah aku renungkan, aku justru belajar untuk lebih mencintai diri sendiri dan tidak bergantung sepenuhnya pada validasi orang lain.

9. Apakah ada momen tertentu di mana kamu benar-benar merasa sendirian setelah hubungan dengan kelompok itu renggang?

Ada. Waktu pertama kali aku menghadapi masalah keluarga, biasanya aku cerita ke mereka. Tapi saat itu aku hanya bisa diam karena tahu mereka tidak peduli lagi. Aku merasa sangat sendirian. Tapi di situ juga aku sadar, kadang kesepian bisa jadi momen untuk mengenal diri sendiri lebih dalam.

10. Bagaimana caramu akhirnya bangkit dari pengalaman itu?

Aku mulai membuka diri dengan teman-teman lain di kelas. Awalnya susah karena aku sudah terlanjur trauma, tapi pelan-pelan aku sadar masih banyak orang baik yang tulus. Selain itu, aku juga mulai mengisi waktuku dengan hal-hal positif, seperti ikut organisasi kampus. Itu membuatku merasa dihargai kembali.

11. Setelah semua yang kamu alami, apa definisi kamu tentang persahabatan dan kelompok yang sehat di kampus?

Persahabatan dan kelompok yang sehat itu harusnya saling percaya, tidak ada drama, tidak ada manipulasi. Semua anggota harus saling mendukung, bukan menjatuhkan atau cemburu. Dan yang terpenting, setiap individu harus merasa aman dan nyaman untuk menjadi dirinya sendiri, tanpa takut dihakimi atau dikontrol.

12. Kalau kamu bisa memberi pesan untuk orang-orang yang sedang berada dalam toxic friendship, apa yang ingin kamu sampaikan?

Aku ingin bilang, jangan takut untuk menjaga jarak. Kamu berhak berada di lingkungan yang sehat dan mendukung. Persahabatan sejati tidak akan membuatmu merasa kecil, tidak cukup, atau bersalah. Jangan ragu untuk memilih dirimu sendiri, karena itu bukan egois, tapi bentuk mencintai diri.

Informan 6

Nama : Ester

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Ester, coba kamu ceritakan tentang lingkaran pertemananmu di kampus yang paling membekas dalam hidupmu. Siapa saja anggota kelompok itu dan bagaimana hubungan kalian?

Kami berempat, saya, Caca, Putri, dan Wawa. Kami sering disebut "geng tugas" karena selalu mengerjakan tugas bareng, bahkan sampai larut

malam.

2. *Bagaimana pertemanan kamu dengan mereka?*

Awalnya kami sangat kompak dan saling mendukung. Kalau ada yang kesulitan, yang lain pasti bantu. Kami juga sering saling menyemangati, apalagi saat kami butuh motivasi. Rasanya punya *partner* yang bisa diajak berjuang bareng.

3. *Lalu, apa yang membuat hubungan itu berubah?*

Perubahan itu mulai terasa saat saya dapat kesempatan magang di perusahaan yang bagus. Caca, Putri, dan Wawa sering membanding-bandingkan saya dengan mereka. Mereka bilang, "Kamu enak ya, magang di sana. Pasti dibayar mahal." Padahal, saya tidak pernah membicarakan soal gaji.

4. *Bisa kamu berikan contoh lain dari perilaku yang kamu anggap beracun?*

Mereka sering memanfaatkan saya. Kalau ada tugas kelompok yang sulit, mereka pasti minta bantuan saya, tapi kalau mereka berhasil, mereka tidak pernah cerita ke saya. Seolah-olah mereka tidak mau saya tahu pencapaiannya. Di sisi lain, kalau saya berhasil, mereka pasti bilang, "Wah, enak ya kamu, nasibnya bagus." Kesannya kayak semua pencapaian saya itu cuma karena keberuntungan, bukan karena kerja keras.

5. *Bagaimana kamu menanggapi perilaku seperti itu? Apa yang kamu rasakan?*

Jujur, saya merasa bingung dan kesal. Kok bisa ya teman dekat sendiri jadi begitu? Saya merasa dimanfaatkan, dan parahnya, mereka sering bikin saya merasa bersalah karena pencapaian saya. Rasanya kayak disalahkan karena saya sukses.

6. *Apa momen paling menyakitkan yang benar-benar membekas sampai sekarang?*

Momen paling sakit itu pas aku dapet promosi di magang. Aku kira mereka akan ikut bangga, tapi malah keluar kalimat, "Jangan sombong ya." Itu benar-benar nusuk, karena selama ini aku berusaha jaga sikap supaya enggak terlihat tinggi hati. Dari situ aku sadar, mereka enggak pernah benar-benar senang lihat aku maju.

7. *Apa yang akhirnya membuatmu mengambil keputusan untuk menjauh dari mereka?*

Puncaknya waktu saya dapat promosi di tempat magang. Mereka bukannya ngucapin selamat, malah bilang, "Kamu jangan sombong ya sekarang,

mentang- mentang udah naik jabatan." Padahal saya tidak pernah bersikap seperti itu. Di situ saya sadar, persahabatan kami sudah tidak sehat lagi. Saya memutuskan untuk mengurangi intensitas komunikasi dan tidak lagi menceritakan hal-hal pribadi.

8. Kalau boleh jujur, apa yang paling kamu rindukan dari persahabatan kalian sebelum berubah jadi toxic?

Aku rindu masa-masa sederhana waktu kita bisa ketawa bareng tanpa ada rasa iri atau perbandingan. Dulu aku bisa cerita apa saja tanpa takut dihakimi. Sekarang, aku kangen rasa aman itu—rasa punya ‘rumah’ di antara teman-teman.

9. Menurut kakak, apa sih langkah awal yang mesti diambil kalau sadar temen itu mulai toxic?

Langkah awal sih sebenarnya penting banget buat ngenali dan sadar dulu, itu kuncinya. Kalau kamu udah tahu temen kamu mulai toxic, ya harus tegas juga. Saya biasanya coba buat evaluasi, apa yang bikin hubungan itu nggak sehat, dan mulai buat batas-batas sama dia. Kalau udah jelas dan tetep nggak diindahin, ya opsi terbaik sih ngejauh. Mungkin kamu bisa ngurangin komunikasi atau bahkan mutusin buat ngejauh sementara. Kamu harus tahu nilai diri dan nggak boleh kayak ngebiarin diri terus-menerus disakitin.

10. Apakah pengalaman ini pernah membuatmu merasa trauma untuk membangun pertemanan baru?

Iya, sempat. Waktu ada teman baru yang mencoba dekat, aku selalu curiga duluan, takut dimanfaatkan atau takut kalau nanti mereka berubah jadi sama seperti geng lama. Butuh waktu lama buat aku percaya lagi kalau masih ada orang yang tulus berteman tanpa rasa iri.

11. Setelah semua yang kamu alami, bagaimana kamu memandang arti persahabatan sekarang?

Sekarang aku melihat persahabatan itu bukan soal seberapa sering bareng, tapi seberapa tulus orang itu bisa ikut senang saat kita bahagia, dan tetap ada ketika kita jatuh. Buatku, sahabat sejati adalah orang yang tidak membuat kita merasa bersalah hanya karena kita berkembang.

Informan 7

Nama : Kia

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

- 1. Selamat pagi, Kia. Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara ini. Kita akan berbicara tentang pengalaman persahabatanmu di lingkungan kampus, terutama dalam konteks kelompok. Kamu bisa santai saja, semua yang kamu bagikan akan sangat berharga untuk penelitian ini. Apa kamu siap?**

Pagi. Iya, siap, Mbak.

- 2. Bisa kamu ceritakan tentang kelompok pertemanan atau belajar yang paling dominan di masa kuliahmu? Siapa saja yang ada di dalamnya, dan bagaimana dinamika awal kelompok ini?**

Ada, Mbak. Isinya ada saya, Rian, Dina, sama Kevin. Kami kenal dari semester dua, sering bareng kalau ada tugas kelompok atau *hangout*. Awalnya sih seru banget, kompak, saling bantu.

- 3. Kedengarannya asyik. Lalu, kapan kamu mulai merasakan ada dinamika yang tidak sehat atau toxic di dalam kelompok ini? Perilaku spesifik apa yang membuatmu merasa demikian?**

Mulai terasa di semester-semester atas, sekitar semester empat atau lima. Terutama dari Rian. Dia itu lama-lama jadi dominan banget. Kalau ada tugas kelompok, dia yang paling vokal, tapi seringnya cuma menyuruh, bukan mengerjakan. Terus, kalau ada ide dari anggota lain, dia suka meremehkan atau langsung menjatuhkan. Contohnya, waktu Dina kasih ide presentasi, dia langsung bilang, "Ah, itu mah udah basi, enggak kreatif."

- 4. Menurutmu, apa tanda-tanda awal toxic friendship atau kelompok yang sebaiknya diperhatikan mahasiswa lain supaya tidak terjebak?**

Kalau ada satu orang yang selalu mendominasi, suka meremehkan ide orang lain, atau membuat kita merasa bersalah terus-menerus, itu tanda bahaya. Apalagi kalau setiap kali kumpul, bukannya semangat malah pulang dengan perasaan capek secara emosional. Itu sudah harus jadi alarm.

- 5. Oh, begitu. Bisakah kamu berikan contoh lain dari perilaku toxic yang kamu atau anggota kelompok lain alami dari Rian atau anggota lain dalam kelompok itu?**

Selain meremehkan ide, dia juga sering banget *gaslighting*. Misalnya, kalau saya atau Kevin menegur dia karena tidak kontribusi di tugas, dia malah memutarbalikkan fakta, bilang kami yang terlalu perfeksionis atau terlalu mendikte. Dia juga suka membanding-bandingkan nilai atau prestasi akademik antar anggota, seolah-olah kami harus berkompetisi sama dia. Kalau ada yang nilainya lebih bagus dari dia, dia pasti cari-cari celah untuk bilang kalau itu karena keberuntungan atau curang.

6. Bagaimana perilaku-perilaku tersebut memengaruhi dinamika kelompok secara keseluruhan? Dan bagaimana perasaanmu secara pribadi?

Kelompok jadi tegang, Mbak. Kami jadi malas kalau ada tugas kelompok sama dia. Komunikasi jadi kurang lancar karena takut salah ngomong. Secara pribadi, saya jadi sering cemas dan *overthinking* setiap mau kumpul kelompok. Merasa tidak bebas berekspresi, takut ide saya ditertawakan. Itu bikin saya jadi kurang percaya diri di kampus.

7. Apakah situasi itu sampai memengaruhi kehidupan pribadimu di luar kelompok atau perkuliahan?

Iya, sangat berpengaruh. Saya jadi lebih pendiam, bahkan ke teman-teman lain di luar kelompok. Kadang di rumah saya juga kepikiran terus, merasa minder, merasa kurang pintar. Pernah sampai susah tidur sebelum pertemuan kelompok, karena sudah membayangkan bakal diremehkan lagi.

8. Apa yang akhirnya kamu atau anggota kelompok lain lakukan untuk mengatasi situasi ini? Apakah ada upaya untuk memperbaiki hubungan, atau justru memilih untuk menjauh?

Kami awalnya mencoba menegur Rian, tapi dia selalu membela diri dan tidak mau dengar. Akhirnya, kami (saya, Dina, dan Kevin) mulai secara perlahan menjauh dari dia. Kalau ada tugas kelompok, kami sebisa mungkin cari cara agar tidak satu kelompok dengannya. Komunikasi di luar tugas juga kami kurangi. Sekarang kami bertiga lebih sering kerja bareng, dan dinamikanya jauh lebih sehat.

9. Setelah menjauh dari Rian, apakah kamu pernah merasa kesepian atau kehilangan sesuatu?

Awalnya iya, Mbak. Rasanya aneh banget, karena kami dulu selalu bareng berempat. Tapi setelah itu, saya merasa jauh lebih lega. Lingkungan kecil saya bersama Dina dan Kevin terasa lebih sehat, lebih aman. Jadi meskipun ada rasa kehilangan, saya tidak menyesal.

10. Apakah kamu pernah merasa bersalah atau mempertanyakan dirimu sendiri akibat perilaku toxic itu?

Sering sekali, Mbak. Saya jadi bertanya-tanya, apa benar saya terlalu perfeksionis seperti yang dia bilang? Apa ide-ide saya memang seburuk itu? Ada masa saya merasa semua kekacauan itu salah saya, padahal sebenarnya tidak. Butuh waktu lama untuk menyadari kalau saya sedang dimanipulasi.

11. Kalau boleh jujur, apa yang paling kamu rindukan dari kelompok itu sebelum berubah toxic?

Yang saya rindukan itu momen awal kami dulu, waktu masih kompak. Kami

bisa begadang bareng ngerjain tugas, saling sharing makanan, atau bercanda di sela-sela belajar. Rasanya ringan, enggak ada yang merasa lebih tinggi dari yang lain. Sekarang, momen itu cuma jadi kenangan.

12. Setelah pengalaman itu, apa pelajaran terbesar yang kamu dapatkan tentang persahabatan dan dinamika kelompok yang sehat di kampus?

Pelajarannya, jangan takut untuk menjauh dari orang yang *toxic*. Lingkungan pertemanan itu harusnya mendukung, bukan menjatuhkan. Dalam kelompok, semua harus punya kesempatan yang sama untuk berpendapat, saling menghargai, dan berkontribusi. Jangan sampai ada satu orang yang mendominasi dan merugikan yang lain.

13. Sekarang, setelah pengalaman ini, apa arti sahabat dan kelompok yang sehat menurutmu secara pribadi?

Buat saya, sahabat dan kelompok yang sehat itu yang membuat kita merasa aman untuk jadi diri sendiri. Kita bisa berpendapat tanpa takut ditertawakan, bisa salah tanpa langsung dijatuhkan. Persahabatan itu harusnya jadi tempat tumbuh bersama, bukan tempat saling menginjak.

14. Kalau suatu hari kamu bertemu Rian lagi dalam situasi yang mengharuskan kerja sama, apa yang akan kamu lakukan?

Saya akan tetap profesional, Mbak. Tapi saya juga akan lebih tegas soal batasan. Saya enggak mau lagi membiarkan diriku diremehkan atau dimanipulasi. Kalau dia masih sama seperti dulu, saya tidak akan segan menjaga jarak. Tapi kalau dia berubah dan lebih dewasa, saya tidak menutup diri untuk bekerja sama.

Informan 8

Nama : Angel

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 19 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Selamat siang, Angel. Terima kasih sudah bersedia berbagi pengalaman. Kita akan membahas tentang persahabatan, khususnya yang bersifat toxic. Semua yang kamu ceritakan akan sangat berharga untuk penelitian ini. Apakah kamu sudah siap?

Siang, siap kak

2. Coba kamu ceritakan tentang satu persahabatan yang pernah kamu jalani dan akhirnya terasa tidak sehat. Siapa dia, dan bagaimana persahabatan itu di awal?

Dia namanya Fira. Kami berteman sejak SMA. Awalnya kami itu seperti saudara kembar, ke mana-mana selalu berdua. Dia tahu semua rahasiamu, begitu juga sebaliknya. Sampai sekarang satu kampus satu juga

3. Dari hubungan yang seerat itu, kapan kamu mulai merasa ada sesuatu yang berubah menjadi toxic? Apa momen atau kejadian yang membuatmu sadar akan hal itu?

Itu terasa saat kami sudah mulai bekerja. Fira sering memanipulasi emosiku. Kalau aku tidak bisa menuruti kemauannya, dia akan mengancam, seperti, "Kalau kamu enggak temenin aku, aku bakal sedih banget dan enggak mau kenal kamu lagi." Dia juga sering membuatku merasa bersalah atas kesuksesan yang aku raih, seolah aku sudah berubah.

4. Kalau melihat ke belakang, apakah ada tanda-tanda kecil yang sebenarnya sudah muncul sejak awal, tapi mungkin dulu kamu abaikan?

Ada, Kak. Bahkan sejak SMA, dia suka cemburu kalau aku dekat dengan teman lain. Waktu itu aku pikir wajar, tanda dia sayang. Tapi ternyata, sifat itu makin lama berubah jadi posesif. Aku baru sadar kalau dulu aku terlalu menormalisasi perilaku yang sebenarnya sudah tidak sehat.

5. Bagaimana caramu menghadapi perasaan bersalah atau takut kehilangan yang dia ciptakan? Apa dampak emosionalnya bagimu?

Aku jadi sering merasa cemas dan takut. Takut kalau dia tiba-tiba marah, takut kalau dia menjauhi aku. Perasaan ini membuatku sering mengalah, dan akhirnya aku jadi tidak punya suara. Dampaknya, aku jadi sering mengorbankan diriku sendiri demi dia, dan itu sangat menguras energi. Aku jadi merasa tidak berharga.

6. Setelah melewati semua itu, apa yang menjadi pemicu utama kamu akhirnya memutuskan untuk mengakhiri persahabatan itu?

Puncaknya saat aku sedang menghadapi masalah pribadi yang sangat berat, dan aku butuh dia. Tapi dia malah memanfaatkan momen itu untuk memintaku menemaninya ke suatu acara, dan marah besar saat aku menolak. Di situ aku sadar, dia hanya ada saat aku bisa memberikan sesuatu untuknya.

7. Sekarang, setelah kamu menjauh dari persahabatan itu, apa yang kamu rasakan dan bagaimana kamu belajar untuk healing atau pulih?

Rasanya lega, seperti beban berat terangkat. Proses *healing*-nya butuh waktu. Aku mulai fokus pada diri sendiri, belajar untuk memprioritaskan perasaanku. Aku juga mulai mencari teman yang benar-benar mendukung dan menghargai aku apa adanya, tanpa syarat.

8. Apa bagian tersulit saat kamu akhirnya memutuskan untuk menjauh?

Rasa bersalah. Karena sudah bareng lama, aku merasa jahat kalau tiba-tiba menjauh. Tapi di sisi lain, aku tahu kalau terus bertahan aku makin hancur. Jadi aku harus berani bilang ke diri sendiri: *“Aku juga pantas bahagia.”* Itu langkah paling berat tapi juga paling penting.

9. Sekarang, setelah kamu menjauh dari persahabatan itu, apa yang kamu rasakan dan bagaimana proses healing-mu?

Rasanya lega, seperti ada beban yang diangkat. Tapi proses healing-nya tidak instan. Aku mulai dengan fokus ke diriku sendiri. Aku journaling untuk meluapkan emosi, ikut konseling kampus, dan pelan-pelan membuka diri ke teman-teman baru yang lebih suportif. Aku juga belajar untuk bilang “tidak” tanpa rasa bersalah. Itu proses panjang, tapi perlahan bikin aku lebih kuat.

10. Dari semua pengalaman ini, apa hal paling berharga yang kamu pelajari tentang dirimu sendiri?

Aku belajar kalau aku ternyata lebih kuat daripada yang aku kira. Dulu aku merasa hidupku bakal hancur tanpa dia, tapi ternyata aku bisa berdiri sendiri, bahkan lebih sehat. Aku juga sadar aku pantas punya teman yang menerima aku apa adanya, bukan yang mengontrol atau menjatuhkan.

11. Kalau ada orang lain yang sedang berada dalam situasi serupa, apa saran praktis yang bisa kamu berikan?

Pertama, jangan abaikan tanda-tanda kecil. Kalau ada teman yang bikin kamu merasa bersalah terus, itu bukan wajar, itu tanda bahaya. Kedua, belajar bilang “tidak” meskipun sulit. Ketiga, punya support system lain entah keluarga, konselor, atau teman yang sehat. Dan terakhir, jangan takut untuk pergi. Memutuskan hubungan bukan berarti kamu jahat, tapi justru kamu melindungi dirimu sendiri.

12. Apa pesan yang ingin kamu sampaikan kepada orang lain yang mungkin sedang berada dalam situasi serupa?

Jangan takut untuk melepaskan. Kita tidak bisa memaksa orang untuk berubah. Persahabatan yang sehat itu harusnya saling menguatkan, bukan saling menjatuhkan.

Informan 9

Nama : Mery

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Selamat pagi, Mery. Terima kasih banyak sudah bersedia meluangkan

waktu untuk wawancara ini. Kita akan berbicara tentang pengalaman persahabatanmu. Kita akan fokus pada satu persahabatan yang pernah terasa tidak sehat. Kamu bisa santai saja, tidak ada jawaban yang salah. Apa kamu siap?

Pagi, Kak. Iya, saya siap.

- 2. Mery, bisakah kamu ceritakan tentang satu persahabatan yang paling berkesan dan akhirnya terasa tidak sehat? Siapa dia dan sudah berapa lama kalian berteman?**

Nama dia Clara. Kami berteman dari semester 2, jadi sudah lama sekitar 3 tahun. Dulu kami sangat dekat, dia itu seperti kakak perempuan buat saya. Ke mana-mana selalu bareng, dan dia adalah orang pertama yang saya hubungi kalau ada kabar apa pun

- 3. Dari persahabatan yang begitu dekat, kapan kamu mulai merasakan ada dinamika yang tidak sehat? Apa yang menjadi ciri-ciri awal dari perilaku toxic yang kamu lihat?**

Itu mulai terasa di awal semester 5 kak. Dia mulai sering iri dan cemburu kalau saya dapat teman baru atau punya pencapaian. Awalnya cuma sindiran-sindiran kecil, tapi lama-lama jadi lebih parah. Dia sering menuntut perhatian, dan kalau saya tidak bisa memenuhi, dia akan marah.

- 4. Selain rasa cemburu, adakah perilaku lain yang lebih ekstrem yang kamu alami? Bisakah kamu ceritakan tentang momen ketika kamu menyadari bahwa persahabatan itu melibatkan fitnah?**

Momen itu saat saya sedang dekat dengan seorang laki-laki. Clara juga menyukai orang itu, tapi saya tidak tahu. Tiba-tiba, laki-laki itu menjauhi saya. Belakangan saya dengar dari teman lain kalau Clara menyebarkan rumor ke orang itu, bilang saya ini orangnya suka memanfaatkan laki-laki. Padahal itu tidak benar. Dia juga menyebarkan fitnah ke teman-teman saya yang lain, bilang saya sering cerita jelek tentang mereka.

- 5. Mendengar hal itu pasti gak enak. Bagaimana perasaanmu saat mengetahui bahwa teman dekatmu sendiri yang menyebarkan fitnah tentangmu?**

Saya hancur, Kak. Saya merasa dikhianati habis-habisan. Rasanya seperti seluruh dunia saya runtuh. Saya jadi sering menangis, tidak bisa percaya lagi sama siapa pun, dan merasa malu. Harga diri saya rasanya hilang.

- 6. Kamu tadi sempat bilang merasa harga dirimu hilang. Bisa ceritakan lebih spesifik, hal apa yang paling membuatmu merasa tidak berharga waktu itu?**

Yang paling berat itu ketika orang-orang yang dulu dekat sama saya jadi ikut menjauh karena percaya fitnah Clara. Saya merasa sendirian, kayak semua orang melawan saya. Itu membuat saya berpikir, “Mungkin saya memang tidak pantas punya teman.” Itu titik terendah dalam hidup saya.

7. Pada masa itu, bagaimana kondisi psikologis dan keseharianmu? Apakah sampai mengganggu aktivitas kuliah atau kehidupan pribadi?

Sangat terganggu, Kak. Saya jadi kehilangan motivasi kuliah, sering bolos kelas, dan nilai saya sempat turun. Saya juga merasa malas ketemu orang, lebih sering mengurung diri di kamar. Bahkan hubungan dengan keluarga juga sempat renggang karena saya sering emosi dan mudah tersinggung.

8. Setelah tahu Clara menyebarkan fitnah, apakah kamu pernah mencoba mengonfrontasi dia secara langsung? Kalau iya, bagaimana reaksinya?

Iya, saya pernah coba bicara baik-baik, berharap dia mau jujur. Tapi dia malah membalikkan fakta, bilang saya terlalu sensitif, bahkan menuduh saya mengada-ada. Di situ saya sadar, dia tidak akan pernah mau mengakui kesalahannya.

9. Apa dampak jangka panjang dari fitnah itu terhadap kehidupan sosialmu dan hubunganmu dengan orang lain?

Dampaknya besar banget. Saya jadi sulit percaya orang, terutama teman perempuan. Saya jadi sering curiga kalau ada yang baik sama saya, takut mereka punya niat buruk. Saya juga jadi lebih pendiam di lingkungan sosial, takut kalau saya salah bicara dan nanti dijadikan bahan fitnah lagi.

10. Setelah melewati semua itu, apa yang kamu lakukan untuk menghadapi situasi ini? Apakah kamu mencoba untuk mengonfrontasi Clara, atau bagaimana?

Awalnya saya coba ajak dia bicara baik-baik, tapi dia malah membalikkan fakta dan bilang saya terlalu sensitif. Setelah itu, saya sadar tidak ada gunanya lagi. Saya memutuskan untuk memutus kontak sepenuhnya dan menjauh. Saya juga meminta dukungan dari beberapa teman yang saya percaya, dan itu sangat membantu saya.

11. Setelah memutuskan untuk menjauh, apa langkah konkret yang kamu ambil untuk memulihkan diri?

Saya memutus semua kontak—nomor WA, media sosial, semuanya. Awalnya berat, tapi itu membantu saya untuk tidak terus-terusan kepikiran. Saya juga mulai menulis di jurnal tentang perasaan saya, ikut kegiatan kampus untuk pelan-pelan membuka diri lagi, dan mencari teman baru yang lebih suportif. Saya juga belajar bilang “tidak” tanpa rasa bersalah.

12. Apakah ada sosok atau support system yang paling berjasa dalam proses healing-mu?

Ada, satu sahabat lama saya yang selalu percaya sama saya, namanya Nisa. Dia yang terus bilang kalau saya tidak salah, dan kalau saya pantas punya teman yang baik. Dukungan dia yang bikin saya bisa bangkit lagi.

13. Kalau sekarang Clara datang lagi dan ingin memperbaiki hubungan, apa yang akan kamu lakukan?

Saya mungkin bisa memaafkan, tapi tidak akan pernah kembali dekat seperti dulu. Saya sudah belajar memberi batasan. Memaafkan itu penting buat saya sendiri, tapi melupakan dan kembali seperti dulu, rasanya tidak mungkin.

14. Dari pengalaman ini, apa pelajaran terbesar yang kamu dapat tentang dirimu sendiri?

Saya belajar bahwa saya lebih kuat dari yang saya kira. Dulu saya merasa hidup saya hancur, tapi ternyata saya bisa bangkit lagi. Saya juga belajar untuk lebih selektif memilih teman, dan tidak memberikan kepercayaan penuh terlalu cepat.

15. Terakhir, apa pesan yang ingin kamu sampaikan kepada orang lain yang mungkin sedang berada dalam situasi serupa?

Jangan pernah ragu untuk menjauh dari orang yang menyebarkan fitnah atau merusak nama baik kita. Persahabatan sejati itu harusnya melindungi, bukan menghancurkan. Percayalah, harga diri dan kesehatan mental kita jauh lebih penting dari persahabatan yang toxic.

Informan 10

Nama : Aisyah

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 20 Tahun

Status : Mahasiswa

Jurusan : Ilmu Komunikasi

Semester : 6

Wawancara

1. Selamat siang, Aisyah. Terima kasih banyak sudah bersedia meluangkan waktu untuk wawancara ini. Kita akan berbicara tentang pengalaman persahabatanmu, khususnya yang terasa tidak sehat. Kamu bisa santai saja. Apakah kamu siap?

Siang, Kak. Siap.

2. Bisakah kamu ceritakan tentang satu persahabatan yang paling berkesan, tapi akhirnya terasa tidak sehat? Siapa dia dan sudah berapa lama kalian berteman?

Dia itu orang yang paling aku percaya. Ke mana-mana selalu bareng, dan dia adalah orang pertama yang aku jadikan tempat curhat.

3. ***Dari persahabatan yang begitu dekat, kapan kamu mulai merasakan ada dinamika yang tidak sehat? Apa yang menjadi ciri-ciri awal dari perilaku toxic yang kamu lihat?***

Itu mulai terasa sekitar beberapa tahun terakhir. Dia jadi sering membanding-bandingkan hidupku dengan hidupnya. Kalau aku dapat pencapaian, dia bukannya ikut senang, malah bilang, "Ah, kamu kan beruntung doang." Dia juga sering menyindir aku di depan umum.

4. ***Selain sindiran, adakah perilaku lain yang lebih menyakitkan yang kamu alami? Bisakah kamu ceritakan tentang momen ketika kamu menyadari bahwa persahabatan itu melibatkan menjelek-jelekkan di belakang?***

Momennya saat aku mendengar cerita dari teman lain, bahwa Rara sering menjelek-jelekkan aku di belakang. Dia bilang aku orangnya egois, suka memanfaatkan teman, dan suka berbohong. Padahal itu tidak benar. Dia menceritakan hal itu ke orang-orang yang tidak aku kenal, jadi reputasiku jadi buruk di mata mereka.

5. ***Bagaimana perasaanmu saat mengetahui bahwa teman dekatmu sendiri yang menjelek-jelekkan kamu di belakang?***

Aku syok, Kak. Rasanya seperti ditusuk dari belakang. Aku enggak nyangka dia bisa begitu. Aku merasa bingung dan kecewa. Aku jadi berpikir, "Apa benar aku seburuk itu?" Padahal, selama ini aku selalu berusaha jadi teman yang baik buat dia.

6. ***Apa dampak jangka panjang dari perilaku itu terhadap kehidupan sosialmu dan hubunganmu dengan orang lain?***

Dampaknya besar banget. Aku jadi sulit percaya orang, terutama teman-teman yang dekat denganku. Aku jadi sering curiga kalau mereka membicarakan aku di belakang. Aku jadi lebih tertutup dan ragu untuk cerita apa pun ke orang lain. Rasanya harga diri dan kepercayaan diriku hancur.

7. ***Apa yang kamu lakukan untuk menghadapi situasi ini? Apakah kamu mencoba untuk mengonfrontasi Rara, atau bagaimana?***

Aku coba ajak dia bicara baik-baik, tapi dia selalu mengelak dan bilang aku terlalu sensitif. Setelah itu, aku sadar tidak ada gunanya lagi. Aku memutuskan untuk mengurangi interaksi dan menjaga jarak. Aku juga berusaha untuk tidak lagi menceritakan hal-hal pribadi kepada dia.

8. ***Ada nggak momen paling rendah dalam hidupmu akibat situasi ini, yang benar-benar bikin kamu merasa jatuh?***

Ada, Kak. Waktu aku tahu beberapa orang menjauh karena percaya ucapan Rara. Aku duduk sendirian di kamar kos, nangis semalaman, dan mikir, "Apa aku memang nggak pantas punya teman?" Itu titik terendahku, aku merasa benar-benar sendirian.

9. Saat itu, bagaimana kondisi psikologis dan keseharianmu? Apakah sampai mengganggu kuliah, pekerjaan, atau hubungan pribadimu?

Iya, sangat mengganggu. Aku jadi kehilangan semangat, sering merasa lelah padahal tidak melakukan apa-apa. Konsentrasiku turun, nilai kuliahku sempat jelek, dan di rumah aku jadi gampang marah sama keluarga. Aku merasa hidupku penuh beban yang tidak kelihatan.

10. Setelah tahu semua itu, apakah kamu pernah secara frontal mengonfrontasi Rara? Kalau iya, bagaimana reaksi dia dan bagaimana perasaanmu saat itu?

Aku pernah coba tanya langsung, berharap dia jujur. Tapi dia malah ketawa dan bilang aku terlalu lebay, terlalu baper. Dia memutar balik keadaan seolah-olah akulah yang salah. Saat itu aku merasa kecil banget, seperti tidak ada yang membelaku.

11. Setelah memutuskan untuk menjaga jarak, langkah konkret apa yang kamu lakukan untuk memulihkan diri?

Aku mulai berhenti membicarakan hal-hal pribadi ke siapa pun, supaya lebih aman. Aku juga menulis di buku harianku setiap kali merasa sedih, dan itu membantu. Lama-lama aku belajar mengisi waktuku dengan hal yang bikin aku berkembang, seperti olahraga dan ikut organisasi. Dari situ aku mulai merasa lebih berharga lagi.

12. Apakah ada sosok atau support system yang paling berarti dalam proses healing-mu?

Ada, satu sahabat lama yang masih percaya sama aku. Dia bilang, "Kamu enggak perlu buktikan apa-apa, aku tahu siapa kamu sebenarnya." Kata-kata itu yang bikin aku kuat. Aku juga merasa keluarga akhirnya jadi tempat paling aman buat cerita.

13. Dari pengalaman ini, apa hal terbesar yang kamu pelajari tentang dirimu sendiri dan tentang arti persahabatan?

Aku belajar bahwa aku harus lebih selektif memilih teman. Tidak semua orang yang dekat itu benar-benar peduli. Aku juga belajar untuk tidak mengorbankan diriku sendiri hanya demi mempertahankan hubungan. Persahabatan itu seharusnya saling mendukung, bukan saling menjatuhkan.

14. Terakhir, apa pesan khusus yang ingin kamu sampaikan untuk orang lain yang mungkin sedang berada dalam situasi serupa?

Jangan biarkan orang lain menentukan harga dirimu. Kalau ada teman yang menjatuhkanmu, itu bukan salahmu. Jangan takut kehilangan, karena lebih baik kehilangan satu teman toxic daripada kehilangan dirimu sendiri. Cari orang-orang yang benar-benar tulus, karena mereka yang akan membuatmu tumbuh.



Lampiran 3 Surat Pengantar Riset



UNIVERSITAS MEDAN AREA
Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 949/UMA/B/01.7/VI/2024
Lamp. : -
Hal : Izin Pengambilan Data Riset

03 Juni 2025

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Medan Area
Medan.

Dengan hormat, sesuai dengan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area nomor 1568/FIS.3/01.10/VI/2025 tertanggal 02 Juni 2025. Perihal Permohonan Izin pengambilan data Riset di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : Indah Dwi Putri Pangaribuan
NPM : 218530171
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Judul Penelitian : Etika Komunikasi Dalam Mengendalikan Perilaku *Toxic Friendship* Mahasiswa Pada Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Medan Area.

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data dan riset di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area guna penyusunan Skripsi untuk kepentingan Ilmiah dan Akademik dengan tetap mengikuti peraturan yang berlaku.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Mutu SDM
dan Perekonomian,

Dr. Dedi Sahputra, S.Sos, MA



Tembusan :

1. Mahasiswa Yth
2. Arsip

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian



Foto Bersama : Dengan Desta Lenta selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Ruang Kelas Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Petrin Sevanti selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Malika Zahwa selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Elga Dentina selaku Informan Peneliti (kiri), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Aisyah selaku Informan Peneliti (kiri), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Angel selaku Informan Peneliti(kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Mery Natalia selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Vina Putri selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Esther selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.



Foto Bersama : Dengan Kia selaku Informan Peneliti (kanan), yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Medan Area Kampus 1.