

**PENGALAMAN *TOXIC FRIENDSHIP* SERTA IMPLIKASINYA
TERHADAP KEBERFUNGSIAN SOSIAL MAHASISWA
PROGRAM STUDI KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN
AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI S-1

Diajukan Oleh:

RIDHA RIZKA ZEBUA

NIM. 220405009

Program Studi Kesejahteraan Sosial



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**

BANDA ACEH

1448 H/2026 M

LEMBAR PENGESAHAN

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Jurusan Kesejahteraan Sosial

Oleh

RIDHA RIZKA ZEBUA

NIM. 220405009

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Pembimbing I

Pembimbing II

7/8-2026


Teuku Zulyadi, S.Sos.I., M.Kesos., Ph.D.
NIP. 198307272011011011


Wirda Amalia, M.Kesos
NIP. 198909242022032001

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munasqasyah Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk

Memp peroleh Gelar

Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Jurusan: Kesejahteraan Sosial

Diajukan Oleh:

RIDHA RIZKA ZEBUA NIM. 220405009

Pada Hari/Tanggal

19 Agustus 2026 M

Kamris.

6 Rabiul Awal 1448 Hijriah

Di Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munasqasyah

Ketua


Yusuf Zuhadi, M. Kesos, Ph.D
NIP. 198307272011011011

Sekretaris


Wirda Amalia, M. Kesos
NIP. 198909242022032001

Penguji I


Nurul Hayati, S.Sos.I, M.Si
NIP. 197806122007102002

Penguji II


Khairul Habib, S.Sos.I, M.Ag
NIP. 199111252023211017

Mengstahui

Tim Panitia Sidang Munasqasyah
UIN Ar-Raniry



Dr. Salsabila HATTA, M.Pd
NIP. 19811201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Ridha Rizka Zebua

Nim : 220405009

Jenjang : Strata I

Program Studi : Kesejahteraan Sosial

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry

Banda Aceh, 10 Agustus 2026

Yang Menyatakan,



Ridha Rizka Zebua
Nim. 220405009

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena *toxic friendship* di kalangan mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang berdampak pada keberfungsian sosial mahasiswa dalam menjalankan peran akademik dan sosial. Data studi pendahuluan menunjukkan 9 dari 43 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 (20,9%) pernah mengalaminya. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk pengalaman *toxic friendship*, menganalisis implikasinya terhadap keberfungsian sosial, serta mengidentifikasi mekanisme koping mahasiswa. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis dan desain fenomenologi, penelitian ini melibatkan 6 informan mahasiswa aktif angkatan 2022 dan 2023 yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipan, wawancara mendalam semi-terstruktur berpedoman wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data, dengan mengintegrasikan Teori Pengalaman (*Experiential Learning Theory*, pendekatan fenomenologis, dan teori pengalaman korban), Teori Pertukaran Sosial, dan konsep Keberfungsian Sosial. Hasil penelitian menunjukkan *toxic friendship* muncul dalam bentuk pemanfaatan sepihak, penghinaan verbal, manipulasi emosi, pengucilan, kontrol berlebihan, dan kritik merendahkan; bertahannya relasi berkaitan dengan perhitungan reward-cost dan minimnya alternatif relasi; dampaknya mencakup kondisi personal, kualitas relasi dan lingkungan sosial, serta pola interaksi mahasiswa yang saling menguatkan secara kumulatif serta mengganggu ketujuh indikator keberfungsian sosial. Pemulihan dilakukan melalui komunikasi langsung, pembatasan interaksi, refleksi diri, serta dukungan keluarga, teman, dan komunitas. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya membangun budaya relasi pertemanan yang sehat di kampus, dan merekomendasikan penguatan layanan konseling sebaya serta sistem dukungan institusional bagi mahasiswa yang terdampak.

Kata Kunci: *Toxic friendship*, Keberfungsian Sosial, Mahasiswa, *Experiential Learning Theory*, Teori Pertukaran Sosial, Fenomenologi, Mekanisme Koping

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGALAMAN *TOXIC FRIENDSHIP* SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP KEBERFUNGSIAN SOSIAL MAHASISWA PRODI KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN AR-RANIRY BANDA ACEH”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana S-1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Alhamdulillahirabbil 'alamin. Tiada kata yang lebih pantas di awal tulisan ini selain bersujud syukur kepada Allah SWT. Engkaulah yang memberikan penulis kesehatan, akal, semangat, dan waktu hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Engkaulah yang menguatkan di saat penulis ingin menyerah, yang menenangkan di saat cemas, dan yang melapangkan jalan di saat buntu. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT atas nikmat ilmu dan kesempatan yang telah diberikan.

2. Teristimewa, terimakasih banyak penulis ucapkan untuk Ayahanda Azwir Zebua yang tidak pernah lelah berjuang dari fajar hingga petang demi kehidupan keluarganya terutama untuk penulis yang berada di perantauan. Dan untuk Ibu Azman Dawolo yang selalu memberi semangat, cinta, dan kasihnya serta memperjuangkan untuk keberhasilan penulis untuk menyelesaikan pendidikan. terimakasih untuk kedua orang tua penulis atas setiap tetes keringat, do'a, setiap pelukan hangat, dan setiap pengorbanan yang tak terhitung nilainya, yang merupakan alasan kuat penulis bisa berada di titik ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk mereka yang merupakan wujud dari segala harapan dan perjuangan keduanya yang selalu berharap salah seorang anaknya bisa menjadi seorang sarjana, di mana kehidupan sebelumnya tak sempat mereka raih. Semoga ALLAH SWT selalu menjaga dan melindungi mereka serta melipat gandakan segala amal ibadahnya dan diberikan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Amin ya Rabbal' Alamin.

3. Tidak Lupa juga kepada kakak tercinta, Selvianna Rahmah Zebua yang tidak kalah berjasa bagi penulis dalam memberikan rasa sayang, dukungan motivasi serta membantu dalam hal finansial dengan rela menyisihkan sedikit hasil jerih payahnya demi kelancaran perkuliahan penulis. Tiada kata selain “terimakasih banyak” yang bisa penulis ucapkan, Semoga Allah SWT melimpahkan rezeki di kemudian hari untuk kakak tercinta. Selanjutnya untuk adik-adik penulis tersayang

Nabila Amanda Zebua, Ummaerah Hijjah Zebua, dan Ahmad Fauzan Zebua yang menjadi salah satu sumber tawa dan semangat penulis untuk terus berjuang hingga titik akhir penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Prof. Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh atas arahan, dukungan, serta motivasi yang diberikan kepada segenap mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
5. Bapak Teuku Zulyadi, S.Sos.I., M.Kesos., Ph.D. selaku Ketua Program Studi Kesejahteraan Sosial sekaligus Dosen Penasehat Akademik penulis. Terima kasih yang tulus atas segala arahan, nasihat, dan bimbingan yang telah Bapak berikan dengan penuh dedikasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Wirda Amalia, M.Kesos. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi kepada penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kakak Mastura S.Si yang telah senantiasa membantu dalam urusan administrasi selama menempuh pendidikan di Program Studi Kesejahteraan Sosial.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Program Studi Kesejahteraan Sosial atas ilmu, didikan, dan wawasan yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

9. Ucapan terimakasih kepada seluruh mahasiswa program studi Kesejahteraan Sosial khususnya letting 22 yang telah menguatkan dan membuat saya berkembang sejauh ini dalam dunia pendidikan
10. Kepada sahabat seperjuangan Delvita Andriani Ziliwu dan Eliza Fiona yang kebersamai penulis selama 4 tahun lamanya sebagai pengganti saudara dan sudah seperti keluarga di perantauan, di satu atap yang sama dan membagi apapun untuk satu sama lainnya, kebersamai segala momem-momen indah dan haru bersama penulis, menjadi tempat bercerita dan melepaskan kegundahan hati serta selalu menjadi pendengar pertama di saat penulis mengeluh dan menangis di setiap masalah yang di hadapi. Terimakasih untuk cinta, dan kepedulian, serta pertolongan kalian untuk penulis.
11. Kepada sahabat seperjuangan di dunia perkuliahan, Mivtahul Jannah, Naiza Maulina, dan Dilla Aura Asyura yang juga menjadi tempat membagi semua cerita kebahagiaan dan kesedihan, serta menjadi garda terdepan selama di perkuliahan. Bersama mereka dalam mengejar tujuan yang sama yaitu menjadi seorang sarjana yang membanggakan keluarga dan meraih mimpi- mimpi yang pernah kita rencanakan sebelumnya. Mereka salah satu penyokong dalam membantu kelancaran kuliah yang amat penulis syukuri hingga detik ini.
12. Terakhir, Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada diri sendiri yang telah berjuang dengan penuh kesabaran. Terima kasih karena

telah bertahan dan tidak memilih untuk menyerah. Terima kasih karena telah ikhlas merelakan hal-hal yang memang bukan untuk peneliti. Terima kasih karena telah berani mengambil keputusan yang berat, menahan lelah, menahan malu, menahan ragu, hingga akhirnya dapat sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini. Ada begitu banyak air mata terkuras yg menjadi saksi perjuangan di tahun terberat ini yang begitu sangat menguras mental dan fisik penulis. Skripsi ini adalah bukti dari segala usaha dan do'a yang senantiasa penulis panjatkan.

Banda Aceh, 10 Agustus 2026

Yang Menyatakan

Ridha Rizka Zebua
Nim. 220405009



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Penelitian Terdahulu	9
B. Landasan Teori.....	14
1. Teori Pengalaman (Experiential Learning Theory)	14
2. Konsep Toxic friendship	19
3. Teori pertukaran Sosial (<i>Social Exchange Theory</i>)	25
4. Konsep keberfungsian sosial	27
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian.....	31
B. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	32
1. Informan Penelitian	33
2. Teknik Pengumpulan Data	36
C. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data	38
1. Reduksi Data	38
2. Penyajian Data.....	39
3. Verifikasi Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Lokasi Penelitian	40
1. Profil Program Studi Kesejahteraan Sosial	40
2. Struktur organisasi Program Studi Kesejahteraan Sosial	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian	46
1. Pengalaman Mahasiswa Mengalami <i>Toxic Friendship</i> (Sebuah Siklus Belajar dari Pengalaman)	46
2. Bertahannya Relasi <i>Toxic friendship</i> (Analisis melalui Teori Pertukaran Sosial).....	50
3. Implikasi <i>Toxic friendship</i> terhadap Keberfungsian Sosial Mahasiswa	52
4. Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Memulihkan Keberfungsian Sosial	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
RIWAYAT HIDUP.....	76
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

Tabel. 3. 1 Informan Penelitian	35
Tabel. 4. 1 Organisasi Prodi Kesejahteraan Sosial.....	43
Tabel. 4. 2 Jumlah Mahasiswa Kesejahteraan Sosial.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: SK Penetapan Bimbingan Skripsi	77
Lampiran 2 : Surat Permohonan Melakukan Penelitian	78
Lampiran 3 : Surat Permohonan Melakukan Penelitian	78
Lampiran 4 : Pedoman Wawancara	80
Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 6 : Dokumentasi Sidang Munaqasyah Skripsi.....	84



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Persahabatan atau pertemanan merupakan salah satu bentuk relasi sosial yang paling mendasar dalam kehidupan manusia. Secara umum, pertemanan yang sehat berfungsi sebagai sistem dukungan yang memberikan rasa aman, kenyamanan, dan penguatan emosional bagi individu yang menjalaninya. Namun, tidak semua relasi pertemanan berjalan sebagaimana mestinya. Belakangan ini, fenomena pertemanan yang tidak sehat yang dikenal dengan istilah *toxic friendship* semakin banyak diperbincangkan dan dirasakan di kalangan generasi sekarang. Hubungan *toxic friendship* tersebut ditandai dengan adanya perilaku egois, tidak adanya timbal balik, manipulasi psikologis, bahkan kekerasan verbal ataupun emosional yang dominan.¹

Secara etimologi, kata "*toxic*" pada mulanya merujuk pada zat yang mengandung racun dan bersifat membahayakan. Seiring waktu, makna istilah ini berkembang secara metaforis untuk menggambarkan perilaku atau hubungan interpersonal yang bersifat merusak, manipulatif, dan menimbulkan dampak negatif cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis serta sosial individu lain. Dalam kaitannya dengan konsep pertemanan, *toxic friendship* menggambarkan jenis hubungan interpersonal yang bersifat disfungsional yang alih-alih menjadi

¹Shasta Nelson Degges-White, "*Toxic friendships: When Friendship Hurts*," *Psychology Today*, diakses pada 23 Juli 2026.

sistem dukungan, justru menimbulkan efek destruktif yang merugikan salah satu atau kedua belah pihak yang terlibat.²

Fenomena ini mendapat perhatian khusus ketika terjadi pada masa perkuliahan, yaitu fase perubahan penting dalam perkembangan individu dari masa remaja menuju kedewasaan pertama atau *emerging adulthood*.³ Pada masa ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kapasitas intelektual sekaligus memperluas jaringan sosial di lingkungan kampus. Keberadaan teman sebaya menjadi faktor dominan sebagai sistem pendukung utama yang membantu mahasiswa menghadapi kemandirian akademik serta tantangan adaptasi, khususnya bagi mereka yang merantau.⁴ Pada perspektif Kesejahteraan Sosial, interaksi *interpersonal* yang sehat di fase ini menjadi fondasi krusial bagi terciptanya keseimbangan hidup dan kemampuan adaptasi lingkungan yang optimal. Oleh karena itu, ketika relasi pertemanan yang seharusnya suportif justru berubah menjadi *toxic friendship*, dampaknya berpotensi meluas tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga pada keberfungsian sosial mahasiswa dalam menjalankan peran akademik dan sosialnya.

Urgensi masalah ini diperkuat oleh sejumlah data empiris. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) yang disusun oleh Kementerian Kesehatan RI menggambarkan adanya peningkatan jumlah kasus gangguan mental emosional

²Shasta Nelson Degges-White dan J. P. Van Tieghem, *Toxic friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015).

³Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, ed. ke-2 (New York: Oxford University Press, 2014).

⁴John W. Santrock, *Adolescence*, ed. ke-17 (New York: McGraw-Hill Education, 2019).

dan kecemasan pada remaja usia 15–24 tahun.⁵ Sejalan dengan itu, studi pada tahun 2025 menunjukkan bahwa 63,4% mahasiswa mengalami tingkat *toxic friendship* yang tinggi dalam lingkaran sosial mereka.⁶ Lebih memprihatinkan lagi, riset tahun 2026 menemukan bahwa 72,1% mahasiswa terjebak dalam hubungan pertemanan tidak sehat, di mana 63,2% di antaranya terbukti mengalami gangguan mental nyata seperti kecemasan dan depresi akibat konflik tersebut.⁷ Angka-angka ini menjadi sinyal kuat bahwa tekanan untuk bisa "diterima" dalam sebuah kelompok sosial tanpa sadar kerap menciptakan lingkaran pertemanan yang merusak harga diri serta kesejahteraan emosional mahasiswa secara umum.

مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالسَّوِّءِ كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَثَافِخِ الْكَبِيرِ

“Perumpamaan teman yang baik dan yang jahat adalah seperti orang yang membawa misik dan yang meniup alat pembakar...” (HR.Bukhari No.5534 & Muslim No.2628).⁸

Dalam Islam, terdapat panduan moral yang jelas mengenai urgensi memilih relasi sosial yang sehat. Sebagaimana ditegaskan dalam hadis Rasulullah SAW tersebut, lingkungan pertemanan memiliki pengaruh signifikan terhadap aspek psikologis, emosional, dan keberfungsian sosial individu. Pernyataan ini selaras dengan temuan penelitian Zulyadi, Afyati, dkk, yang menunjukkan bahwa

⁵Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018* (Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018)

⁶J. Arikesi, "Hubungan Body Shaming dan *Toxic friendship* dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa," *Jurnal Vitamin* 3, no. 2 (2025), hal. 1 5-28.

⁷M. Jerkin, "Hubungan Pertemanan Toxic Relationship terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester VII," *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 1 (2026), hal. 88-99.

⁸HR. Bukhari No. 5534; HR. Muslim No. 2628.

perilaku merendahkan, seperti *body shaming* dalam konteks pergaulan, memberikan pengaruh langsung terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional peserta didik dalam melaksanakan peran-peran sosialnya.⁹

Dalam aspek kesejahteraan sosial, inti masalah *toxic friendship* tidak hanya terletak pada dampak psikologis terhadap individu, tetapi juga pada menurunnya tingkat keberfungsian sosial mahasiswa. Keberfungsian sosial sendiri merujuk pada kapasitas seseorang dalam menjalankan peran-peran sosialnya dengan layak serta mampu memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai aturan dan tuntutan lingkungan.¹⁰ Apabila mahasiswa menjadi korban perundungan emosional atau manipulasi oleh rekan sebayanya, mereka umumnya memilih untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial, mengalami penurunan motivasi belajar, tidak dapat menjalankan perannya dalam kelompok dengan baik, serta mengalami kendala dalam membentuk hubungan sosial baru yang sehat. Ketidakmampuan menjalankan peran sosial inilah yang menjadi masalah sosial nyata yang memerlukan intervensi keilmuan. Sebagai pendamping pembangunan kesejahteraan sosial, lulusan di harapkan mampu melakukan pemberdayaan masyarakat, pendampingan kelompok rentan, fasilitasi komunitas, serta intervensi sosial dalam konteks pembangunan kesejahteraan sosial.

Sebagai lembaga pendidikan tinggi Islam yang berlokasi di daerah dengan implementasi syariat Islam, terdapat tuntutan sosial dan budaya yang kuat agar

⁹Afina Afyati Khairun, Muhammad Ali Equatora, Teuku Zulyadi, dan Hijrah Saputra, "Penyuluhan Body Shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar," *Indonesian Journal of Community Services* 2, no. 1 (2023): 5-8.

¹⁰Edi Suharto, *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat: Kajian Strategis Pembangunan Kesejahteraan Sosial dan Pekerjaan Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007).

relasi antar mahasiswa didasarkan pada prinsip ukhuwah serta akhlakul karimah.¹¹ Akan tetapi, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry yang secara demografis bersifat heterogen meliputi mahasiswa dari dalam daerah maupun luar daerah Aceh tetap tidak terlepas dari dinamika relasi *interpersonal* yang bersifat problematik.

Gambaran skala permasalahan ini dapat dilihat lebih jelas melalui data jumlah mahasiswa pada dua angkatan yang menjadi fokus penelitian ini. Pada angkatan 2022, dari total 23 orang mahasiswa, tercatat sebanyak 6 orang (26,1%) pernah mengalami relasi pertemanan yang tidak sehat atau *toxic friendship*. Sementara itu, pada angkatan 2023 yang berjumlah 20 orang mahasiswa, terdapat 3 orang (15%) yang mengalami hal serupa. Secara keseluruhan, dari total 43 mahasiswa pada kedua angkatan tersebut, sebanyak 9 orang (20,9%) tercatat pernah atau sedang mengalami *toxic friendship* di lingkungan pertemanannya. Angka ini menunjukkan bahwa fenomena *toxic friendship* bukan sekadar kasus insidental yang dialami segelintir mahasiswa, melainkan pola yang cukup signifikan dan layak mendapat perhatian serius di lingkungan Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.¹²

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, terungkap bahwa sejumlah mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh pernah mengalami relasi pertemanan yang tidak sehat atau *toxic friendship*. Fenomena tersebut muncul dalam bentuk relasi yang bersifat manipulatif.

¹¹M. Zainuddin, "Dinamika Interaksi Sosial Mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) Aceh," *Jurnal Edukasi Sosial* 9, no. 3 (2021), hal. 210-223.

¹²Data hasil studi pendahuluan/observasi peneliti terhadap mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022 dan 2023, (18 Juni 2026)

Contohnya, hubungan pertemanan menjadi bersifat instrumental, yaitu lebih akrab ketika dibutuhkan bantuan seperti catatan kuliah, tugas, atau akses informasi, namun kemudian dijauhi setelah kepentingan tersebut terpenuhi. Selain itu ditemukan adanya kontrol dan tekanan psikologis yang menyebabkan korban merasa harus mengikuti keinginan teman. Komunikasi yang tidak setara juga terjadi, seperti sindiran, kritik merendahkan, serta pengucilan atau *silent treatment* saat korban memiliki perbedaan pendapat. Menurut pengakuan informan, pola-pola tersebut berdampak pada menurunnya kenyamanan, rasa percaya diri, dan kemampuan korban untuk berinteraksi secara terbuka di lingkungan akademik.¹³

Toxic Friendship memang terjadi di kalangan mahasiswa Kesejahteraan Sosial. Padahal, sebagai calon pekerja sosial yang seharusnya peka terhadap permasalahan sosial, mereka tetap mengalami kesulitan dalam menangani disfungsi sosial dalam hubungan pertemanan mereka sendiri. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kompetensi akademik yang dipelajari mahasiswa dengan kemampuan mereka mengaplikasikannya dalam relasi personal sehari-hari, sekaligus mempertanyakan efektivitas transfer pengetahuan dari ruang kelas ke praktik nyata. Kondisi ini juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa dan berisiko terbawa ke dalam praktik profesional mereka kelak, sementara penelitian yang secara spesifik mengaitkan *toxic friendship* dengan latar belakang keilmuan dan identitas profesional mahasiswa Kesejahteraan Sosial masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut, sekaligus menjadi bahan refleksi

¹³Data hasil studi pendahuluan/observasi peneliti terhadap mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022 dan 2023,(18 Juni2026)

bagi program studi dalam memperkuat kapasitas personal dan relasional mahasiswa agar kelak menjadi pekerja sosial yang kompeten secara keilmuan maupun personal.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk pengalaman relasi pertemanan yang *toxic* pada mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh?
2. Bagaimana implikasi dari pengalaman relasi pertemanan yang *toxic* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa dalam melaksanakan peran dan tanggung jawab sosialnya di lingkungan akademik dan masyarakat?
3. Bagaimana mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial untuk memulihkan keberfungsian sosial mereka akibat dampak dari pertemanan yang tidak sehat ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mendeskripsikan bentuk pengalaman relasi pertemanan yang *toxic* pada mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Untuk menganalisis implikasi dari pengalaman *toxic friendship* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa dalam menjalankan peran dan tanggung jawab sosial mereka, baik di lingkungan akademik maupun masyarakat.
3. Untuk mengidentifikasi dan memahami mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa prodi kesejahteraan sosial dalam memulihkan keberfungsian sosial mereka akibat dampak dari pertemanan tidak sehat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini di harapkan dapat memperkaya pengetahuan literatur di bidang kesejahteraan sosial, khususnya dalam hal pendalaman konsep keberfungsian sosial dan mekanisme coping pada tataran mikro, yakni individu dan teman sebaya. Di samping itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi berupa perspektif yang khas mengenai cara dinamika relasi *interpersonal* yang negatif dinegosiasikan di tengah tuntutan sosial keagamaan dalam konteks kampus berbasis islam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap urgensi menetapkan batasan dalam relasi yang sehat. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan yang aplikatif bagi Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry dalam menyusun sistem dukungan bagi mahasiswa. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk merekomendasikan pembentukan layanan konseling sebaya atau kelompok dukungan di bawah koordinasi laboratorium prodi, sebagai upaya pemulihan keberfungsian sosial mahasiswa yang mengalami dampak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu dengan tema “pengalaman *toxic friendship* serta implikasinya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa program studi kesejahteraan sosial mahasiswa prodi kesejahteraan sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh”, penulis telah melakukan telaah pustaka secara komprehensif. Telaah tersebut mencakup berbagai sumber seperti artikel ilmiah, jurnal, dan skripsi. Hasil analisis terhadap sumber-sumber tersebut menunjukkan beberapa temuan berikut.

Pertama, Siti Rahimah, Muhammad Zainal Abidin, dan Mahdia Fadhila (2022) dalam penelitian berjudul “*The Effect of Toxic Relationships in Friendship on the Psychological Well-Being of Islamic University Students*” menelaah pengaruh hubungan pertemanan yang bersifat *toxic* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi Islam. Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik hubungan pertemanan toksik, antara lain perilaku manipulatif, minimnya empati, dan interaksi yang menimbulkan tekanan emosional. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa relasi pertemanan toksik memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang tercermin dari peningkatan stres, kecemasan, rasa tidak aman, serta penurunan kepercayaan diri. Dengan demikian, studi ini menegaskan pentingnya membangun relasi

pertemanan yang sehat untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Islam.¹⁴

Persamaan antara penelitian Siti Rahimah dkk. dengan penelitian ini terdapat pada fokus kajian yang sama-sama mengkaji hubungan pertemanan toksik dan pengaruhnya terhadap kondisi mahasiswa. Kedua penelitian ini menjadikan mahasiswa sebagai subjek serta memandang relasi sosial dalam pertemanan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap kesejahteraan individu. Perbedaan keduanya terletak pada fokus dan konteks kajian. Penelitian terdahulu lebih menekankan pengaruh hubungan toksik dalam pertemanan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di perguruan tinggi Islam secara umum. Sementara itu, penelitian ini secara spesifik menelaah dampak hubungan pertemanan toksik terhadap kesejahteraan sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Selain itu, perbedaan juga terdapat pada lokasi penelitian dan pendekatan analisis yang dalam penelitian ini lebih difokuskan pada aspek kesejahteraan sosial.

Kedua, Khoirima Amala, Saifuddin, dan Justsinta Sindi Alivi (2025) dalam penelitian berjudul *"Toxic friendships Among Students, A Phenomenological Reflection on Nurturing Survivors"* bertujuan untuk memahami pengalaman dan pemaknaan penyintas *toxic friendship* di lingkungan mahasiswa. Penelitian ini menitikberatkan pada eksplorasi pengalaman subjektif penyintas, meliputi cara mereka memaknai relasi yang tidak sehat, dampak emosional dan sosial yang ditimbulkan, serta kebutuhan akan dukungan selama proses pemulihan. Hasil

¹⁴Siti Rahimah, Muhammad Zainal Abidin, dan Mahdia Fadhila, "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students," *TAZKIYA Journal of Psychology* 10, no. 2 (2022), hal.155-164.

penelitian menunjukkan bahwa persahabatan beracun memberikan dampak psikologis yang cukup berat bagi penyintas, seperti munculnya perasaan tertekan, ketidaknyamanan dalam interaksi sosial, dan adanya dorongan untuk memperoleh pendampingan yang lebih empatik. Dengan demikian, studi ini menegaskan bahwa *toxic friendship* tidak hanya memengaruhi kualitas relasi, tetapi juga memengaruhi cara individu memaknai diri dan menjalani proses pemulihan.¹⁵

Persamaan antara penelitian Khoirima Amala dkk. dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang sama-sama membahas *toxic friendship* dan pengaruhnya terhadap kondisi individu di kalangan mahasiswa. Kedua penelitian juga menempatkan mahasiswa sebagai subjek yang mengalami relasi pertemanan tidak sehat yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan. Perbedaan antara keduanya terdapat pada pendekatan dan penekanan analisis. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan refleksi fenomenologis untuk menggali pengalaman subjektif penyintas. Sementara penelitian ini lebih difokuskan pada dampak *toxic friendship* terhadap kesejahteraan sosial mahasiswa. Selain itu, perbedaan juga tampak pada konteks lokasi penelitian, di mana penelitian ini secara khusus diarahkan pada mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Ketiga, Sania Fadhilla (2025) dalam penelitian “Peran Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI Pasca *Toxic friendship* Dalam Bersosialisasi” bertujuan mendeskripsikan peran komunikasi interpersonal siswa setelah mengalami *toxic friendship*. Penelitian ini mengkaji bagaimana siswa

¹⁵Khoirima Amala dan Justsinta Sindi Alivi, "*Toxic friendships Among Students: A Phenomenological Reflection on Nurturing Survivors*," *ALGEBRA: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains* 5, no. 3 (2025), hal.567-574.

berkomunikasi, membangun relasi, dan menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya. Hasilnya menunjukkan bahwa *toxic friendship* dapat mengganggu proses bersosialisasi, namun komunikasi *interpersonal* berperan penting dalam membantu siswa memulihkan relasi dan menyesuaikan diri. Dengan demikian, komunikasi *interpersonal* menjadi faktor kunci dalam pemulihan fungsi sosial individu.¹⁶

Persamaan penelitian Sania Fadhillah dengan penelitian ini terletak pada fokus yang sama-sama membahas dampak *toxic friendship* terhadap kehidupan sosial individu. Kedua penelitian juga melihat hubungan pertemanan toksik sebagai faktor yang memengaruhi fungsi sosial. Perbedaannya, penelitian terdahulu menekankan peran komunikasi *interpersonal* terhadap kemampuan bersosialisasi pada siswa SMA. Sementara penelitian ini lebih berfokus pada dampak *toxic friendship* terhadap kesejahteraan sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Keempat, penelitian oleh M. Amin, Riveni Wajdi, dan Syukri (2020) dalam penelitian berjudul “Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)” bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku komunikasi *toxic friendship* antar teman sebaya melalui pesan verbal dan nonverbal serta pengaruhnya terhadap mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi pada 10 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa perilaku *toxic friendship* pada mahasiswa lebih banyak muncul dalam bentuk

¹⁶Sania Fadhillah Syerin, *Peran Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI Pasca Toxic friendship dalam Bersosialisasi (Studi Deskriptif Kualitatif Siswa Kelas XI Pasca Toxic friendship dalam Bersosialisasi di SMAN 12 Padang)* (Skripsi, Universitas Dharma Andalas, Padang, 2025)

komunikasi verbal, seperti mengkritik dan bersikap tidak empatik, yang kemudian memicu kemarahan, rasa tidak nyaman, serta respon sosial berupa diam, bertahan, atau keluar dari kelompok pertemanan. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa *toxic friendship* berdampak pada pola interaksi dan kemampuan sosial mahasiswa di lingkungan kampus.¹⁷

Persamaan antara penelitian M. Amin dkk. dengan penelitian ini adalah adanya kesamaan fokus pada kajian *toxic friendship* di kalangan mahasiswa serta dampaknya terhadap aspek sosial. Kedua penelitian juga menempatkan hubungan pertemanan yang tidak sehat sebagai salah satu faktor yang memengaruhi interaksi dan fungsi sosial individu. Adapun perbedaannya, penelitian terdahulu lebih menekankan pada perilaku komunikasi verbal dan nonverbal dalam *toxic friendship*, sementara penelitian ini secara spesifik mengkaji pengaruhnya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Kelima, Wika Ajeng Damar Panuluh, Yuliati Hotifah, dan Irene Maya Simon (2025) dalam penelitian berjudul “Dinamika Psikologis Mahasiswa dengan *Toxic Relationship*: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia” bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman psikologis mahasiswa yang berada dalam relasi toksik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan melakukan wawancara mendalam kepada tiga mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman *toxic relationship*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan emosional berupa kecemasan,

¹⁷M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)," *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)* 2, no. 2 (2020), hal. 93–111.

overthinking, penurunan harga diri, serta adanya kontrol berlebihan, manipulasi emosional, pembatasan sosial, dan ancaman psikologis dalam hubungan yang dijalani. Selain itu, temuan penelitian juga mengungkapkan bahwa mahasiswa bertahan dalam relasi toksik karena adanya rasa cinta, harapan terhadap perubahan, rasa bersalah, dan tekanan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *toxic relationship* dapat mengganggu dinamika psikologis mahasiswa dan berpotensi memengaruhi keberfungsian sosial mereka.

Persamaan antara penelitian Panuluh dkk. dengan penelitian ini terletak pada kesamaan fokus kajian, yaitu sama-sama membahas pengalaman relasi toksik pada mahasiswa dan pengaruhnya terhadap kondisi individu. Kedua penelitian juga memandang bahwa hubungan yang tidak sehat dapat memicu tekanan emosional serta menimbulkan gangguan dalam interaksi sosial. Adapun perbedaannya, penelitian terdahulu lebih berfokus pada dinamika psikologis mahasiswa dalam *toxic relationship* secara umum, sementara penelitian ini secara khusus mengkaji pengalaman *toxic friendship* dan dampaknya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

B. Landasan Teori

1. Teori Pengalaman (Experiential Learning Theory)

a. Pengertian teori *Experiential Learning Theory*

Teori pengalaman yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada Experiential Learning Theory (ELT) yang dikembangkan oleh David A. Kolb. Kolb mendefinisikan belajar sebagai proses ketika pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman, bukan sekadar diterima secara pasif oleh

individu. Dalam pandangan ini, individu diposisikan sebagai pembelajar aktif yang senantiasa mengonstruksi pemahaman baru melalui pengalaman konkret yang dijalani, kemudian merefleksikannya, memaknainya secara konseptual, dan menguji kembali pemahaman tersebut melalui tindakan nyata.¹⁸

Gagasan Kolb ini dibangun di atas tradisi pemikiran John Dewey, Kurt Lewin, dan Jean Piaget, yang sama-sama menekankan bahwa pengalaman merupakan sumber utama dari proses belajar dan perkembangan individu. Berbeda dengan pendekatan yang memandang belajar semata sebagai proses kognitif di ruang kelas, ELT menegaskan bahwa proses belajar yang paling bermakna justru terjadi melalui pengalaman hidup sehari-hari, termasuk pengalaman dalam relasi interpersonal.

Dalam konteks penelitian ini, ELT digunakan sebagai kerangka untuk memahami bagaimana mahasiswa “belajar” dari pengalaman toxic friendship yang dijalannya, yaitu bagaimana mereka mengalami situasi tersebut secara langsung, merefleksikannya, memaknainya sebagai bentuk relasi yang disfungsional, hingga akhirnya mengambil tindakan nyata sebagai respons atas pemahaman baru yang telah terbentuk.¹⁹

¹⁸ Kolb, David A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.

¹⁹ Kolb, Alice Y., dan David A. Kolb. "Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education." *Academy of Management Learning & Education* 4, no. 2 (2005): 193–212.

b. Siklus Belajar Berdasarkan Pengalaman

Kolb menjelaskan bahwa proses belajar dari pengalaman berlangsung melalui empat tahap yang membentuk siklus berkelanjutan (continuous cycle), yaitu:

- 1) *Concrete Experience* (Pengalaman Konkret) tahap ketika individu secara langsung mengalami atau terlibat dalam suatu peristiwa atau situasi tertentu.
- 2) *Reflective Observation* (Observasi Reflektif): tahap ketika individu merenungkan dan mengamati kembali pengalaman yang telah dialami dari berbagai sudut pandang.
- 3) *Abstract Conceptualization* (Konseptualisasi Abstrak): tahap ketika individu menyusun pemahaman, konsep, atau generalisasi baru berdasarkan hasil refleksi atas pengalamannya.
- 4) *Active Experimentation* (Eksperimentasi Aktif): tahap ketika individu menerapkan pemahaman atau konsep baru tersebut ke dalam tindakan nyata, yang pada gilirannya menghasilkan pengalaman konkret baru sehingga siklus kembali berputar.

Keempat tahap ini tidak bersifat linear dan sekali jalan, melainkan merupakan siklus yang terus berulang sepanjang individu menjalani kehidupannya. Kolb menegaskan bahwa efektivitas belajar dari pengalaman sangat ditentukan oleh sejauh mana individu mampu bergerak melalui keempat tahap tersebut secara utuh, bukan berhenti hanya pada tahap mengalami peristiwa tanpa disertai refleksi dan konseptualisasi. Individu yang berhenti pada tahap

pertama cenderung mengulang pola relasi yang sama tanpa perubahan berarti, sedangkan individu yang mampu menuntaskan seluruh siklus berpeluang mengambil pelajaran dan menerapkannya dalam relasi berikutnya.²⁰

Dalam penelitian ini, siklus ELT digunakan sebagai kerangka untuk membaca proses mahasiswa dalam menyadari, memaknai, dan merespons pengalaman toxic friendship yang dijalaninya, sebuah proses yang tidak berhenti pada tahap “mengalami” semata, melainkan berlanjut hingga pada tahap mengambil tindakan nyata, seperti membatasi relasi, mengambil jarak, atau memperbaiki cara membangun pertemanan di masa mendatang.

c. Teori Pengalaman Korban (*Victim Experience Theory*)

Di samping ELT yang menjelaskan proses belajar dari pengalaman secara umum, penelitian ini juga menggunakan perspektif pengalaman korban (*victim experience*) untuk memahami secara lebih spesifik bagaimana individu yang berada dalam relasi yang merugikan, seperti toxic friendship, memproses dan memaknai pengalamannya sebagai pihak yang dirugikan dalam suatu relasi yang disfungsional.

Janoff-Bulman, melalui teori Shattered Assumptions, menjelaskan bahwa pengalaman menjadi korban dari suatu peristiwa yang merugikan, termasuk dalam relasi interpersonal, dapat mengguncang asumsi dasar individu mengenai dunia sebagai tempat yang aman dan orang lain sebagai pihak yang dapat dipercaya. Guncangan terhadap asumsi dasar tersebut mendorong individu melakukan proses rekonstruksi makna (*meaning reconstruction*) atas pengalaman yang dialaminya,

²⁰ Dewey, John. *Experience and Education*. New York: Macmillan, 1938. Lewin, Kurt. *Field Theory in Social Science: Selected*

sebelum akhirnya mampu kembali berfungsi secara sosial dan emosional secara stabil.²¹

Sejalan dengan itu, Lazarus dan Folkman melalui model penilaian kognitif (cognitive appraisal) menjelaskan bahwa respons individu terhadap suatu peristiwa yang menekan, termasuk pengalaman diperlakukan secara tidak menyenangkan oleh teman dekat, sangat ditentukan oleh dua tahap penilaian. Primary appraisal merupakan penilaian awal individu terhadap sejauh mana suatu peristiwa mengancam atau merugikan dirinya. Secondary appraisal merupakan penilaian individu terhadap sumber daya dan kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi situasi tersebut. Hasil dari kedua proses penilaian inilah yang kemudian menentukan bentuk respons koping yang diambil individu.²²

Dalam penelitian ini, perspektif pengalaman korban digunakan untuk melengkapi ELT dengan menjelaskan dimensi emosional dan penilaian subjektif yang menyertai proses “mengalami” toxic friendship, yaitu bagaimana mahasiswa menilai perlakuan temannya sebagai sesuatu yang merugikan (primary appraisal), serta bagaimana mereka menilai kemampuan dan sumber daya yang dimiliki untuk merespons situasi tersebut (*secondary appraisal*), sebelum akhirnya sampai pada tahap konseptualisasi dan tindakan nyata sebagaimana dijelaskan dalam siklus ELT. Dengan demikian, gabungan ELT dan teori pengalaman korban memberikan kerangka yang lebih menyeluruh ELT menjelaskan struktur proses belajar dari pengalaman secara tahap demi tahap, sedangkan teori pengalaman

²¹ Janoff-Bulman, Ronnie. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press, 1992.

²² Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

korban menjelaskan muatan emosional dan penilaian subjektif di balik setiap tahap tersebut, khususnya pada tahap mengalami dan merefleksikan peristiwa yang merugikan.

2. Konsep Toxic friendship

a. Pengertian *toxic friendship*

Secara etimologi, kata "*toxic*" awalnya merujuk pada zat yang mengandung racun dan bersifat membahayakan. Seiring waktu, makna istilah ini berkembang secara metaforis untuk menggambarkan perilaku atau hubungan *interpersonal* yang bersifat merusak, manipulatif, dan menimbulkan dampak negatif cukup besar terhadap kesejahteraan psikologis serta sosial individu lain. Apabila dikaitkan dengan konsep pertemanan, istilah *toxic friendship* secara konseptual menggambarkan jenis hubungan *interpersonal* yang bersifat disfungsional. Tidak seperti pertemanan ideal yang berfungsi sebagai sistem dukungan dan memberikan rasa nyaman secara timbal balik, dinamika hubungan ini justru menimbulkan efek destruktif yang merugikan aspek psikologis dan emosional salah satu atau kedua belah pihak yang terlibat.

الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ

"Teman-teman karib pada hari itu saling bermusuhan satu sama lain, kecuali orang-orang yang bertakwa." (QS. Al-Zukhruf [43]: 67).²³

Ayat Al-Qur'an tersebut menegaskan bahwa relasi pertemanan yang tidak dilandasi oleh prinsip kebaikan, ketakwaan, dan saling menghormati pada

²³ QS. Al-Zukhruf [43]: 67.

akhirnya berpotensi menimbulkan permusuhan, kerugian secara emosional, serta disfungsi dalam kehidupan sosial individu yang menjalaninya.

Dalam penelitian ini, *toxic friendship* di maknai sebagai bentuk hubungan pertemanan yang dicirikan oleh adanya manipulasi, minimnya dukungan, sikap tidak menghormati, serta ketidakseimbangan relasi yang terjadi secara terus-menerus. Menurut Degges-White dan Van Tieghem, hubungan semacam ini berpotensi menurunkan rasa percaya diri, merusak kepercayaan, empati, dan saling menghargai karena tidak adanya batasan pribadi yang sehat.²⁴

Rahimah dkk. juga menyebutkan bahwa *toxic friendship* dapat dilihat dari kurangnya dukungan, kebiasaan saling menyalahkan, serta adanya agresi emosional yang berakibat pada terganggunya aktivitas harian dan keberfungsian sosial seseorang²⁵. Di sisi lain, Pramuditya, Dewi, dan Kirana dalam konteks mahasiswa di Indonesia menemukan ciri *toxic friendship* berupa dominasi satu pihak, perilaku manipulatif, minimnya empati, dan tekanan emosional yang berlangsung lama.²⁶

Merujuk pada berbagai definisi sebelumnya, dalam penelitian ini *toxic friendship* dipahami sebagai relasi pertemanan yang timpang dan menimbulkan konsekuensi negatif bagi salah satu atau kedua pihak yang terlibat. Hubungan ini memiliki ciri perilaku manipulatif, rendahnya empati dan resiprositas,

²⁴Shasta Nelson Degges-White dan J. P. Van Tieghem, *Toxic friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015).

²⁵ Siti Rahimah, Muhammad Zainal Abidin, dan Mahdia Fadhila, "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students," *TAZKIYA Journal of Psychology* 10, no. 2 (2022), hal.155-164.

²⁶ I. A. Made Satria Pramuditya, Ni Nyoman Ayu Indah Dewi, dan Cokorda Tri Kirana, "Gambaran *Toxic friendship* di Kalangan Remaja Akhir Universitas X, Badung, Bali," *Jurnal Psikologi Mandala* 9, no. 2 (2025), hal.71-82.

pelanggaran batasan *personal* secara berulang, serta tekanan emosional yang berkelanjutan. Dampak dari kondisi tersebut adalah terganggunya kesehatan mental dan terhambatnya kemampuan individu untuk berinteraksi serta menjalankan peran sosialnya dalam kehidupan sehari-hari.

b. Ciri-ciri *toxic friendship*

Berdasarkan teori Degges, White (2015), terdapat enam ciri utama yang mengindikasikan suatu hubungan pertemanan termasuk dalam kategori *toxic friendship*, yaitu:²⁷

- 1) Perilaku Manipulatif: Adanya upaya dari salah satu pihak untuk mengendalikan pikiran, perasaan, atau tindakan teman demi kepentingan pribadinya.
- 2) Rendahnya Empati: Minimnya kepedulian terhadap perasaan dan kebutuhan teman, sehingga dukungan emosional dalam hubungan menjadi lemah.
- 3) Resiprositas Rendah: Hubungan didominasi oleh satu pihak sehingga terjadi ketimpangan peran dan timbal balik dalam relasi.
- 4) Pelanggaran Batas *Personal*: Lemahnya kemampuan dalam menetapkan dan mempertahankan batasan diri menyebabkan individu mudah dimanfaatkan oleh temannya.
- 5) Tekanan Emosional Berkepanjangan: Munculnya rasa tertekan, cemas, tidak mendapatkan dukungan, sering disalahkan, atau direndahkan yang mengganggu aktivitas harian.

²⁷ Shasta Nelson Degges-White dan J. P. Van Tieghem, *Toxic friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them* (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015)

- 6) Kesulitan Mengakhiri Hubungan: Meskipun menyadari dampak negatifnya, hubungan sulit diakhiri karena adanya keterikatan emosional, rasa takut kehilangan dukungan sosial, serta adanya budaya "tidak enakan".

c. Faktor-faktor penyebab *toxic friendship*

Secara umum, penyebab munculnya *toxic friendship* bersifat multi-faktor dan dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu faktor internal dari individu, faktor yang timbul dari pola interaksi antar teman, dan faktor eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial.

1) Faktor Individual

- a) Riwayat trauma, rendahnya harga diri, dan masalah kesehatan mental membuat seseorang lebih rentan berperan sebagai pelaku maupun korban *toxic friendship*. Hal ini disebabkan oleh pola koping yang tidak adaptif dan tingginya kebutuhan akan pengakuan dari orang lain.²⁸
- b) Karakteristik kepribadian, seperti sifat manipulatif, narsistik, dominan, dan senang mengontrol, berhubungan erat dengan munculnya perilaku tidak sehat dalam pertemanan.²⁹

²⁸ I. A. M. S. Pramuditya, N. N. A. I. Dewi, dan C. T. Kirana, "Gambaran *Toxic friendship* di Kalangan Remaja Akhir Universitas X, Badung, Bali," *Jurnal Psikologi Mandala* 9, no. 2 (2025) hal.71–82

²⁹ N. S. J. Dryburgh, Ashley Martin-Storey, Wendy M. Craig, Brett Holfeld, dan Melanie A. Dirks, "Quantifying *Toxic friendship*: A Preliminary Investigation of a Measure of Victimization in the Friendships of Adolescents," *Journal of Interpersonal Violence* (2025)

2) Faktor Relasional

- a) Komunikasi yang tidak efektif, misalnya kebiasaan mengkritik berlebihan, melakukan gaslighting, dan minimnya keterbukaan, dapat melemahkan kepercayaan serta memperparah dinamika negatif dalam hubungan.³⁰
- b) Ketimpangan dukungan, yaitu ketika satu pihak lebih banyak memberi pengorbanan secara emosional maupun sumber daya, menjadi pemicu munculnya relasi yang tidak seimbang.³¹

3) Faktor Kontekstual

- a) Pengaruh teman sebaya, norma kelompok, dan budaya yang membenarkan persaingan atau pengucilan dapat memicu munculnya perilaku toksik dalam pertemanan.³²
- b) Transisi fase kehidupan, seperti memasuki dunia perkuliahan atau pekerjaan beserta tekanan akademik dan profesional, dapat meningkatkan risiko *toxic friendship* karena individu cenderung kesulitan mempertahankan batasan diri dan mengelola konflik.³³

³⁰ Kinneret Lahad dan Jenny van Hooff, "Is My Best Friend Toxic? A Textual Analysis of Online Advice on Difficult Relationships," *Families, Relationships and Societies* 12, no. 4 (2023), hal.572–587.

³¹ Dryburgh, N. S. J., Martin-Storey, A., Craig, W. M., Holfeld, B., & Dirks, M. A. (2025).

³² Hanipah dan M. D. S. N. Ad-Diba'i, "Persahabatan Beracun dan Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa: Analisis Psikologis dan Al-Qur'an Integratif," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (2026) hal., 473–487.

³³ I. A. M. S. Pramuditya, N. N. A. I. Dewi, dan C. T. Kirana, "Gambaran *Toxic friendship* di Kalangan Remaja Akhir Universitas X, Badung, Bali," *Jurnal Psikologi Mandala* 9, no. 2 (2025) hal.71–82.

d. Bentuk- bentuk *toxic friendship*

Bentuk-bentuk *toxic friendship* dapat diidentifikasi melalui pola interaksi yang merugikan salah satu pihak dalam relasi pertemanan. Penelitian pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa *toxic friendship* dapat memunculkan komunikasi satu arah. Dalam kondisi ini, salah satu pihak hanya berperan sebagai penerima informasi tanpa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, sehingga relasi menjadi timpang dan tidak efektif secara komunikatif. Di sisi lain, studi terhadap mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mengklasifikasikan perilaku komunikasi beracun ke dalam beberapa indikator, antara lain suka mengkritik, minim empati, keras kepala, dan memiliki ketergantungan tinggi, yang mencerminkan adanya hubungan pertemanan yang tidak sehat.³⁴

Sejalan dengan penelitian lain, *toxic friendship* juga dapat muncul dalam bentuk perasaan iri terhadap teman, sikap egois, pembentukan kelompok eksklusif, serta penolakan terhadap kesalahan diri. Dengan demikian, bentuk-bentuk *toxic friendship* dapat dipahami sebagai relasi yang ditandai oleh adanya manipulasi, dominasi, minimnya empati, kritik yang merendahkan, ketergantungan yang tidak sehat, dan pola komunikasi yang cenderung satu arah.³⁵

³⁴ Sarah Diba, "Pola Komunikasi dalam Hubungan Pertemanan yang Tidak Sehat (*Toxic friendship*) pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara," *Jurnal Komunikasi dan Media* 8, no. 2 (2023)

³⁵ Rini Handayani dan Ahmad Fauzi, "Dampak *Toxic friendship* terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Interaksi Sosial Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan STIKES Hang Tuah Surabaya* 11, no. 1 (2024)

3. Teori pertukaran Sosial (*Social Exchange Theory*)

a. Pengertian Teori Pertukaran Sosial

Teori Pertukaran Sosial merupakan salah satu perspektif dalam ilmu sosial yang memandang relasi antar individu sebagai proses pertukaran yang melibatkan untung dan rugi (*reward and cost*), sebagaimana layaknya transaksi ekonomi. George C. Homans, salah satu tokoh awal yang mengembangkan teori ini, menjelaskan bahwa perilaku sosial pada dasarnya merupakan pertukaran aktivitas baik yang bersifat nyata maupun tidak nyata, termasuk rasa persetujuan atau prestise antara sedikitnya dua orang.³⁶ Homans berpandangan bahwa individu akan cenderung mempertahankan suatu hubungan sosial apabila hubungan tersebut memberikan imbalan (*reward*) yang dirasa sepadan atau lebih besar dibandingkan pengorbanan (*cost*) yang dikeluarkan.

Pandangan ini diperkuat oleh Peter M. Blau, yang menekankan bahwa pertukaran sosial berbeda dari pertukaran ekonomi murni karena melibatkan kewajiban yang tidak terspesifikasi secara jelas, serta bergantung pada kepercayaan bahwa pihak lain akan membalas kebaikan yang diberikan di masa mendatang.³⁷ Dengan demikian, relasi sosial termasuk pertemanan senantiasa diwarnai oleh harapan akan adanya timbal balik (*resiprositas*), meski waktu dan bentuk balasannya tidak selalu dapat dipastikan sejak awal.

Sementara itu, John Thibaut dan Harold Kelley mengembangkan teori ini lebih jauh melalui konsep *Comparison Level* (CL) dan *Comparison Level for*

³⁶George C. Homans, "Social Behavior as Exchange," *American Journal of Sociology* 63, no. 6 (1958): 597–606.

³⁷Peter M. Blau, *Exchange and Power in Social Life* (New York: John Wiley & Sons, 1964).

Alternatives (CLalt). *Comparison Level* merujuk pada standar yang digunakan individu untuk menilai apakah suatu hubungan cukup memuaskan, berdasarkan pengalaman relasi sebelumnya atau harapan umum mengenai seperti apa suatu hubungan seharusnya. Adapun *Comparison Level for Alternatives* merujuk pada penilaian individu terhadap kemungkinan memperoleh hasil yang lebih baik di luar hubungan yang sedang dijalani.³⁸ Ketika hasil dari suatu hubungan berada di bawah CL namun individu menilai tidak ada alternatif yang lebih baik (CLalt rendah), maka individu cenderung tetap bertahan dalam hubungan tersebut meskipun merasa tidak puas.

b. konsep Teori Pertukaran Sosial

- 1) *Reward* (Imbalan) yaitu segala bentuk manfaat yang diperoleh individu dari suatu relasi, baik material (bantuan tugas, akses informasi) maupun non-material (rasa diterima, dukungan emosional, status sosial).
- 2) *Cost* (Pengorbanan) yaitu segala bentuk kerugian atau beban yang harus ditanggung individu dalam menjalani relasi, seperti tekanan emosional, waktu, tenaga, atau harga diri yang harus dikorbankan.
- 3) *Outcome* (Hasil) yaitu selisih antara *reward* dan *cost* yang diterima individu dari suatu hubungan ($outcome = reward - cost$).
- 4) *Comparison Level* (CL) yaitu standar internal individu untuk menilai apakah suatu hubungan sudah memuaskan atau belum.

³⁸John W. Thibaut dan Harold H. Kelley, *The Social Psychology of Groups* (New York: John Wiley & Sons, 1959).

5) Comparison Level for Alternatives (CLalt) yaitu penilaian individu terhadap peluang memperoleh hubungan lain yang lebih menguntungkan, yang menjadi salah satu faktor penentu apakah individu akan bertahan atau meninggalkan suatu relasi.

4. Konsep keberfungsian sosial

a. Pengertian keberfungsian sosial

Keberfungsian sosial adalah konsep dalam bidang kesejahteraan sosial yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk menjalankan peran sosial, memenuhi kebutuhan hidup, dan berinteraksi dengan lingkungan secara efektif. Konsep ini mencerminkan seberapa baik individu dapat beradaptasi, mengatasi masalah, serta menjaga hubungan sosial yang sehat.

Menurut Siporin (1975) mengartikan keberfungsian sosial sebagai kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan pokok, menjalankan peran sosial sesuai harapan, dan menyelesaikan masalah melalui interaksi yang efektif dengan lingkungan.³⁹ Sejalan dengan itu, Skidmore, Thackeray, dan Farley (1994) menyebutkan bahwa keberfungsian sosial adalah kemampuan individu dalam menjalankan tugas hidup, membangun relasi sosial yang baik, serta memanfaatkan sumber daya yang ada untuk meningkatkan kualitas hidup.⁴⁰

Sementara itu, Zastrow (2017) menyatakan bahwa keberfungsian sosial adalah kemampuan individu, kelompok, maupun masyarakat untuk melaksanakan peran sosial secara efektif, memenuhi kebutuhan hidup, menyelesaikan masalah,

³⁹ Max Siporin, *Introduction to Social Work Practice* (New York: Macmillan Publishing Co., 1975)

⁴⁰ Rex A. Skidmore, Milton G. Thackeray, dan O. William Farley, *Introduction to Social Work*, ed. ke-6 (Boston: Allyn & Bacon, 1994)

dan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan.⁴¹ Keberfungsian sosial mahasiswa dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk menjalankan peran sosial secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik dan pergaulan sosial. Keberfungsian sosial menunjukkan sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi, berkomunikasi, menjalin relasi, menghadapi konflik, dan mempertahankan kesejahteraan emosional dalam lingkungan sosialnya.

Relevansi konsep keberfungsian sosial juga dikuatkan oleh penelitian lokal yang dilakukan oleh Wirda Amalia dan Teuku Zulyadi. Penelitian tersebut mengkaji pemenuhan keberfungsian sosial melalui pelayanan sosial bagi penyandang disabilitas netra di UPTD Rumoh Seujahtera Beujroh Meukarya (RSBM) Ladong, Aceh Besar. Hasilnya menegaskan bahwa keberfungsian sosial merupakan sasaran utama dari setiap pelayanan dan intervensi sosial, termasuk dalam rangka memulihkan kapasitas individu untuk menjalankan peran sosial di tengah keterbatasan dan tekanan yang dihadapi.⁴²

b. Indikator Keberfungsian Sosial

Fahrudin (2012) menjelaskan bahwa individu yang berfungsi secara sosial memiliki tujuh kemampuan dasar, antara lain:⁴³

Menjalankan Peran Sosial: Mampu memenuhi tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa, bagian dari keluarga, maupun anggota masyarakat.

⁴¹ Charles Zastrow, *Empowering Social Workers: An Integrative Approach to Practice*, ed. ke-9 (Boston: Cengage Learning, 2017)

⁴² Wirda Amalia dan Teuku Zulyadi, "Pelayanan Sosial sebagai Upaya Pemenuhan Keberfungsian Sosial Disabilitas Netra di UPTD Rumoh Seujahtera Beujroh Meukarya (RSBM) Ladong Aceh Besar," *Jurnal Intervensi Sosial* 3, no. 1 (2024): 54-61.

⁴³ Adi Fahrudin, *Pengantar Kesejahteraan Sosial* (Bandung: PT Refika Aditama, 2012)

- 1) Membangun Hubungan Sehat: Mampu menciptakan relasi *interpersonal* yang saling menghormati, mendukung, dan menguntungkan kedua pihak.
- 2) Beradaptasi dengan Lingkungan: Mampu menyesuaikan diri dengan aturan, harapan, dan dinamika yang terjadi di lingkungan sosial.
- 3) Menyelesaikan Masalah Sosial: Mampu mengenali dan menangani masalah sosial dengan cara yang konstruktif tanpa merusak relasi.
- 4) Berkomunikasi Secara Efektif: Mampu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan jelas serta menciptakan interaksi yang positif.
- 5) Terlibat Aktif: Aktif mengikuti kegiatan akademik dan organisasi sebagai bentuk aktualisasi peran sosial.
- 6) Mengelola Emosi: Mampu mengendalikan emosi agar interaksi dan pelaksanaan fungsi sosial tetap berjalan dengan baik.

c. Hubungan keberfungsian sosial dengan mahasiswa

Keberfungsian sosial menjadi aspek krusial bagi mahasiswa karena berhubungan langsung dengan kemampuan dalam menjalankan peran sebagai pelajar, anggota keluarga, dan warga masyarakat. Mahasiswa yang memiliki tingkat keberfungsian sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan kampus, mampu menjalin hubungan *interpersonal* yang sehat, serta

dapat memanfaatkan dukungan sosial untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial.⁴⁴

Dalam konteks akademik, keberfungsian sosial berperan dalam meningkatkan kemampuan berkomunikasi, berkolaborasi, dan terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Sementara pada aspek kehidupan sosial, keberfungsian sosial membantu mahasiswa dalam membangun relasi yang positif, mendapatkan dukungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, rendahnya keberfungsian sosial dapat menyebabkan kesulitan dalam penyesuaian diri, menurunnya kualitas hubungan *interpersonal*, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa.⁴⁵

Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki pemahaman konseptual mengenai keberfungsian sosial melalui perkuliahan. Hal ini menjadikan menarik untuk menelaah bagaimana pengalaman *toxic friendship* memengaruhi keberfungsian sosial mereka dalam konteks kehidupan nyata.

⁴⁴ Brenda DuBois dan Karla Krogsrud Miley, *Social Work: An Empowering Profession*, ed. ke-9 (Boston: Pearson, 2019)

⁴⁵John W. Santrock, *Life-Span Development*, ed. ke-17 (New York: McGraw-Hill Education, 2019)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Fokus dan Ruang Lingkup Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengkaji implikasi dari pengalaman *toxic friendship* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Implikasi yang dianalisis tidak hanya terbatas pada aspek internal seperti kecemasan dan penurunan rasa percaya diri, tetapi juga mencakup aspek eksternal dalam keberfungsian sosial, seperti penurunan prestasi akademik, berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan organisasi, melemahnya relasi *interpersonal*, kesulitan dalam menjalankan peran sosial, serta adanya hambatan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial.

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi secara terarah pada aspek subjek, lokasi, dan bidang keilmuan agar kajian tidak melebar dan tetap berada dalam kerangka akademis yang sesuai. Secara subjek, Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada mahasiswa aktif Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh khususnya mahasiswa angkatan 2022 dan 2023 yang sedang atau pernah mengalami *toxic friendship*. Fokus utama penelitian diarahkan pada implikasi *toxic friendship* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa dalam aspek akademik dan kehidupan sosial. Pemilihan subjek dari program studi ini menjadi aspek penting dan memiliki daya tarik tersendiri secara akademik. Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial dipilih sebagai subjek karena secara akademik mereka mempelajari konsep keberfungsian sosial. Hal ini menjadikan

menarik untuk menelaah bagaimana pengalaman *toxic friendship* memengaruhi keberfungsian sosial mereka dalam konteks kehidupan sehari-hari.

B. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis untuk membedah fenomena yang diteliti secara mendalam. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan dalam konteks alami.

Menurut Lexy J. Moleong (2017), penelitian kualitatif merupakan dampak penelitian yang bertujuan memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata pada suatu konteks alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah⁴⁶

Pendekatan kualitatif deskriptif banyak diaplikasikan dalam studi kesejahteraan sosial guna mengeksplorasi pengalaman subjektif informan secara mendalam. Contohnya terlihat pada penelitian Wirda Amalia dan Nursaidah yang menggunakan pendekatan tersebut untuk mengkaji strategi intervensi sosial dalam meningkatkan perilaku sosial anak asuh. Melalui pendekatan ini, peneliti tidak hanya dapat memetakan kompleksitas dinamika interaksi *interpersonal*, tetapi juga menganalisis secara mendalam respons adaptif dan mekanisme koping yang diterapkan individu saat menghadapi tekanan dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif mampu mengungkap makna subjektif serta dimensi

⁴⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)

emosional yang seringkali tidak terjangkau melalui pendekatan kuantitatif.⁴⁷ Fokus penelitian ini bukan pada pengukuran angka atau pengujian hipotesis, melainkan pada makna, pengalaman, proses, dan interpretasi terhadap suatu peristiwa.

Pengumpulan dan analisis data kualitatif dilaksanakan secara sistematis dan cermat. Dalam kerangka metodologi pekerjaan sosial, Teuku Zulyadi dan Wirda Amalia menyoroti pentingnya penerapan triangulasi data serta ketepatan penggunaan instrumen wawancara mendalam guna menelaah disfungsi sosial dan strategi coping mahasiswa yang menghadapi kendala relasional di lingkungan kampus..⁴⁸

1. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah individu atau pihak yang memberikan informasi, pengalaman, pendapat, atau data yang dibutuhkan peneliti untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam penelitian kualitatif, informan dipilih karena dianggap memiliki pengetahuan, pengalaman, atau keterlibatan langsung dengan fenomena yang diteliti, sehingga mampu memberikan data yang mendalam dan relevan.

Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini merupakan cara memilih informan berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

⁴⁷ Wirda Amalia dan Nursaidah, "Strategi Intervensi Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Anak Asuh di Lembaga Media Kasih Banda Aceh," *Jurnal Intervensi Sosial* 4, no. 1 (2025): 43-51.

⁴⁸ Wirda Amalia dan Teuku Zulyadi, "Pelayanan Sosial sebagai Upaya Pemenuhan Keberfungsian Sosial Disabilitas Netra di UPTD Rumoh Seujahtera Beujroh Meukarya (RSBM) Ladong Aceh Besar," *Jurnal Intervensi Sosial* 3, no. 1 (2024): 54-61.

Pemilihan teknik ini didasarkan pada pendekatan fenomenologi yang menuntut informan memiliki pengalaman langsung terhadap fenomena yang dikaji agar dapat memberikan informasi mendalam. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh program S1, terkhusus angkatan 2022 dan angkatan 2023 dengan jumlah informan sebanyak 6 orang. Informan juga merupakan individu yang pernah atau sedang mengalami *toxic friendship* di lingkungan pertemanan, dengan durasi pengalaman minimal 3 bulan agar memiliki cukup pengalaman untuk diceritakan. Selain itu, informan bersedia menjadi subjek penelitian serta mampu mengemukakan pengalaman, perasaan, dan dampak yang dialami secara terbuka saat wawancara.



Tabel. 3. 1 Informan Penelitian

NO.	Kode Informan	Jenis Kelamin	Angkatan	Kriteria Informan
1.	RZ	Laki-laki	2022	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>
2.	AZ	Laki-laki	2022	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>
3.	DM	Perempuan	2022	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>
4.	NM	Perempuan	2022	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>
5.	KA	Perempuan	2023	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>
6.	FI	Perempuan	2023	Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial yang pernah mengalami <i>toxic friendship</i>

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan peneliti mengumpulkan data untuk kepentingan penelitian. mengingat pendekatan yang digunakan adalah kualitatif, maka instrumen pengumpulan data tidak mengandalkan angket atau kuisisioner angka, melainkan menggunakan beberapa teknik yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

a. Observasi

Menurut Sugiyono (2022), observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri khusus dibandingkan teknik lainnya karena tidak hanya terbatas pada orang sebagai sumber data, tetapi juga dapat mengamati objek-objek alam dan berbagai peristiwa yang terjadi. Teknik ini digunakan apabila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, maupun ketika jumlah responden tidak terlalu besar.⁴⁹

Peneliti menerapkan teknik observasi ini untuk mengamati fenomena secara langsung di lingkungan Kampus UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Observasi yang dilakukan bersifat non-partisipan, di mana peneliti tidak terlibat langsung dalam interaksi sosial informan, melainkan hanya bertindak sebagai pengamat yang mencatat. Fokus observasi diarahkan pada bahasa tubuh, ekspresi emosi ketika mengutarakan pengalaman masa lalu, pola interaksi informan dengan teman sejawatnya di kelas, serta tingkat kepercayaan diri mereka saat berada di lingkungan publik kampus.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022)

b. Wawancara

Creswell mendefinisikan wawancara sebagai proses pengumpulan data melalui pertanyaan terbuka (open-ended questions) yang diajukan mahasiswa kepada partisipan, sehingga mereka dapat mengungkapkan pengalaman, pandangan, dan pemahamannya mengenai suatu fenomena. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan mendalam.⁵⁰

Wawancara mendalam menjadi teknik utama yang digunakan untuk menggali data secara *personal* dan fleksibel dari para informan. Melalui teknik ini, peneliti melakukan komunikasi tatap muka secara langsung atau daring dengan menggunakan pedoman wawancara yang bersifat semiterstruktur. Sifat semiterstruktur ini memberikan kebebasan bagi peneliti untuk mengembangkan pertanyaan secara dinamis di lapangan berdasarkan respons yang diberikan oleh informan, tanpa keluar dari koridor fokus penelitian. Wawancara mendalam ini difokuskan untuk mengungkap riwayat hubungan pertemanan, bentuk-bentuk perlakuan *toxic* yang diterima, perubahan emosional dan sosial yang dirasakan, serta bagaimana kondisi kesejahteraan sosial mereka terganggu.

c. Dokumentasi

Arikunto mendefinisikan metode dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data dengan mencari informasi mengenai variabel penelitian melalui berbagai sumber tertulis, seperti buku, catatan, transkrip, surat kabar,

⁵⁰ John W. Creswell dan J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, ed. ke-5 (Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018)

majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan dokumen lainnya yang relevan dengan penelitian.⁵¹

Peneliti mengumpulkan berbagai dokumen tertulis atau digital yang relevan dan dapat memberikan konteks tambahan terhadap kondisi para informan. Dokumen yang dimaksud dapat berupa foto atau video peneliti bersama informan saat melakukan wawancara, serta catatan profil atau data prodi kesejahteraan sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

C. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

Pengelolaan data adalah proses mengorganisasi, menyusun, memeriksa, dan menyiapkan data yang telah diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi agar siap untuk dianalisis. Dalam penelitian kualitatif, pengelolaan data dilakukan secara sistematis sehingga data yang diperoleh menjadi lebih teratur, mudah dipahami, dan dapat menghasilkan temuan yang valid. Sedangkan Analisis data adalah proses mengolah, menafsirkan, dan menyusun data secara sistematis sehingga menghasilkan informasi yang dapat menjawab rumusan masalah penelitian.

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, mengelompokkan, dan mengabstraksikan data yang diperoleh di lapangan. Pada tahap ini, peneliti hanya mempertahankan data yang cocok dengan fokus penelitian.

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, ed. revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2019)

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah proses menyusun data dalam bentuk yang sistematis agar mudah dipahami dan dianalisis.

3. Verifikasi Data

Tahap terakhir adalah menarik kesimpulan berdasarkan pola, tema, atau hubungan yang ditemukan selama analisis data. Kesimpulan tersebut kemudian diverifikasi secara terus-menerus dengan membandingkan data dari berbagai sumber agar hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Profil Program Studi Kesejahteraan Sosial

Program Studi Kesejahteraan Sosial jenjang S1 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh merupakan program studi yang tergolong baru. Sebelumnya, bidang kesejahteraan sosial belum berdiri mandiri, melainkan merupakan salah satu konsentrasi di bawah Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) pada fakultas yang sama. Sejalan dengan meningkatnya kebutuhan masyarakat akan tenaga profesional di bidang kesejahteraan sosial dan pekerjaan sosial (*social work*), pihak UIN Ar-Raniry kemudian mengembangkan konsentrasi tersebut menjadi program studi tersendiri.⁵²

Pembentukan Program Studi Kesejahteraan Sosial dilandasi oleh kebutuhan terhadap sumber daya manusia yang memiliki kompetensi profesional dalam menangani berbagai permasalahan kesejahteraan sosial, antara lain kemiskinan, penelantaran anak, penyandang disabilitas, korban bencana, kelompok lansia, serta program pemberdayaan masyarakat. Di samping itu, pembukaan program studi ini juga merupakan bagian dari strategi Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam memperluas cakupan pengembangan ilmu

⁵²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. (n.d.). S1 Kesejahteraan Sosial. <https://uinarraniry.siakadcloud.com/spmbfront/program-studi-detail/detail/72201>

dakwah. Pengembangan tersebut tidak hanya difokuskan pada aspek komunikasi dan penyuluhan, tetapi juga mencakup pelayanan sosial dan pemberdayaan masyarakat yang berlandaskan nilai-nilai Islam⁵³

Program Studi Kesejahteraan Sosial memperoleh legalitas penyelenggaraan berdasarkan Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 249/KPT/I/2018. Keputusan tersebut mengatur tentang pemberian izin pembukaan Program Studi Kesejahteraan Sosial jenjang Sarjana pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.⁵⁴ Dalam perkembangannya juga, Program Studi Kesejahteraan Sosial telah memperoleh akreditasi dengan predikat "Baik" dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) berdasarkan Surat Keputusan Nomor 4267/SK/BAN-PT/Ak-PKP/S/VII/2020 yang berlaku sejak 28 Juli 2020. Perolehan akreditasi tersebut menunjukkan bahwa program studi telah memenuhi standar mutu penyelenggaraan pendidikan tinggi, serta secara berkelanjutan berupaya meningkatkan mutu dalam bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat.⁵⁵ Adapun visi program studi ini ialah “Menjadi program Studi Kesejahteraan Sosial yang Islami, Modern, Profesional, dan berdaya saing global dalam pengembangan ilmu dan praktik pekerjaan sosial untuk membangun masyarakat yang saleh, moderat, cerdas, dan unggul”.

⁵³ Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2018). Keputusan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 249/KPT/I/2018 tentang Izin Pembukaan Program Studi Kesejahteraan Sosial Program Sarjana pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

⁵⁴ Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, *Profil Program Studi Kesejahteraan Sosial*, diakses pada 24 Juli 2026, <https://fdk.ar-raniry.ac.id/program-studi/kesejahteraan-sosial>

⁵⁵ Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. (n.d.). Fakultas Dakwah dan Komunikasi. <https://ar-raniry.ac.id/fakultas/dakwah/>

a. Keadaan geografis

Program Studi Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry berlokasi di kawasan Kampus Kopelma Darussalam, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Provinsi Aceh. Secara astronomis, wilayah Kota Banda Aceh terletak pada posisi 5°30'–5°36' Lintang Utara dan 95°16'–95°22' Bujur Timur⁵⁶. Secara geografis, lokasi ini berada di ujung barat Indonesia yang berbatasan langsung dengan Selat Malaka dan Samudra Hindia. Kondisi tersebut menjadikan UIN Ar-Raniry memiliki posisi strategis karena berdekatan dengan pusat pemerintahan Provinsi Aceh, lingkungan akademik, serta berbagai sarana umum.

2. Struktur organisasi Program Studi Kesejahteraan Sosial

Struktur organisasi Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dirancang untuk mendukung pelaksanaan kegiatan akademik, administrasi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat secara efektif dan terstruktur. Pembagian tugas, fungsi, dan tanggung jawab dalam struktur ini telah dirumuskan dengan jelas guna menjamin terlaksananya Tri Dharma Perguruan Tinggi secara optimal.

Pimpinan tertinggi di tingkat program studi adalah Ketua Program Studi yang saat ini dijabat oleh Teuku Zulyadi, M.Kesos., Ph.D. Ketua Prodi memiliki tanggung jawab mengoordinasikan seluruh kegiatan akademik dan administratif. Ketua Prodi dibantu oleh Sekretaris Program Studi, yaitu Hijrah Saputra, S.Fil.I.,

⁵⁶ Badan Pusat Statistik Kota Banda Aceh, *Kota Banda Aceh dalam Angka 2024* (Banda Aceh: BPS Kota Banda Aceh, 2024)

M.Sos. Sekretaris bertugas membantu koordinasi administrasi akademik. Struktur organisasi ini juga didukung oleh tenaga administrasi dan operator prodi, yaitu Masthura, S.Si. Tugasnya meliputi pelayanan administrasi bagi dosen dan mahasiswa, pengelolaan data akademik, serta penunjang kelancaran operasional prodi.

Selain unsur pimpinan dan tenaga kependidikan, prodi juga memiliki dosen tetap dengan keahlian di bidang kesejahteraan sosial, pekerjaan sosial, dan ilmu sosial. Dosen tetap tersebut adalah Prof. Eka Srimulyani, M.Ag., Ph.D.; Dr. Sabirin, S.Sos.I., M.Si.; Drs. Sa'i, S.H.; Nurul Husna, S.Sos.I., M.Si.; Hijrah Saputra, S.Fil.I., M.Sos.; Teuku Zulyadi, M.Kesos., Ph.D.; dan Wirda Amalia, M.Kesos. Para dosen bertanggung jawab melaksanakan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat, serta bimbingan akademik dan skripsi mahasiswa.⁵⁷

Tabel. 4. 1 Organisasi Prodi Kesejahteraan Sosial

NO.	Nama Dosen	Sebagai
1.	Teuku Zulyadi, M.Kesos., Ph.D.	Ketua Prodi dan dosen Prodi Kesos
2.	Hijrah Saputra, S.Fil.I., M.Sos	Sekretaris Prodi dan dosen Prodi Kesos
3.	Prof. Eka Srimulyani, M.Ag., Ph.D.	Dosen Prodi Kesos
4.	Dr. Sabirin, S.Sos.I., M.Si.	Dosen Prodi Kesos
5.	Drs. Sa'i, S.H., M.Ag.	Dosen Prodi Kesos
6.	Nurul Husna, S.Sos.I.,	Dosen Prodi Kesos

⁵⁷ Data hasil Observasi di Ruang Program Studi Kesejahteraan Sosial 11 Juli 2026

	M.Si	
7.	Drs. Sa'i, S.H., M.Ag.	Dosen Prodi Kesos
8.	Masthura, S.Si.	Operator Prodi Kesos

a. Jumlah mahasiswa

Berdasarkan data yang di teliti langsung di lapangan, peneliti mendapatkan jumlah mahasiswa program studi kesejahteraan sosial dari angkatan 2019-2026 sebanyak 103 orang mahasiswa aktif, dan 19 orang mahasiswa non aktif. Yang dimana mahasiswa angkatan 2019 sebanyak 9 orang mahasiswa aktif dan 1 orang mahasiswa non aktif. Kemudian angkatan 2020 sebanyak 9 orang mahasiswa aktif dan 3 orang mahasiswa non aktif. Di lanjut pada mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 8 orang mahasiswa aktif dan 2 orang mahasiswa non aktif. Lalu, mahasiswa angkatan 2022 sebanyak 20 orang mahasiswa aktif dan 3 orang mahasiswa non aktif. Lanjut mahasiswa angkatan 2023 sebanyak 15 orang mahasiswa aktif dan 5 orang mahasiswa non aktif. Kemudian angkatan 2024 sebanyak 16 orang mahasiswa aktif dan 3 orang mahasiswa non aktif. Dan terakhir, angkatan 2025 sebanyak 26 orang mahasiswa aktif dan 2 orang mahasiswa non aktif. Adapun dari jumlah keseluruhan mahasiswa prodi kesejahteraan sosial adalah sebanyak 122 orang.⁵⁸

⁵⁸ Data hasil wawancara dengan Operator Program Studi Kesejahteraan Sosial 11 Juli 2026

Tabel. 4. 2 Jumlah Mahasiswa Kesejahteraan Sosial

Angkatan	Aktif	Non Aktif	Total
2025	26	2	28
2024	16	3	19
2023	15	5	20
2022	20	3	23
2021	8	2	10
2020	9	3	12
2019	9	1	10
total	103	19	122

1) Sarana dan Prasarana Program Studi Kesos

Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dilengkapi dengan berbagai sarana dan prasarana yang mendukung penyelenggaraan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Fasilitas internal prodi meliputi ruang perkuliahan yang dilengkapi media pembelajaran, ruang dosen, ruang Ketua Program Studi, ruang administrasi, jaringan internet melalui Wi-Fi, perpustakaan yang dapat diakses mahasiswa. Di samping itu, mahasiswa juga dapat memanfaatkan fasilitas umum kampus seperti , aula seminar, area parkir, kantin, dan ruang sekretariat yang digunakan mahasiswa untuk melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan. Keberadaan sarana dan prasarana tersebut berperan dalam menciptakan lingkungan akademik yang kondusif untuk proses pembelajaran dan interaksi sosial mahasiswa.⁵⁹

⁵⁹ Program Studi Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, *Profil Program Studi Kesejahteraan Sosial*, diakses pada 24 Juli 2026, <https://fdk.ar-raniry.ac.id/program-studi/kesejahteraan-sosial>

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pengalaman Mahasiswa Mengalami *Toxic Friendship* (Sebuah Siklus Belajar dari Pengalaman)

Merujuk pada *Experiential Learning Theory* (ELT), setiap peristiwa yang dialami individu tidak berhenti sebagai kejadian yang berdiri sendiri, melainkan diproses melalui empat tahap yang membentuk siklus belajar yaitu pengalaman konkret, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimentasi aktif. Prinsip ini menjadi dasar dalam membaca temuan penelitian berikut, dilengkapi dengan perspektif teori pengalaman korban yang menjelaskan bagaimana keenam informan menilai (*appraisal*) perlakuan yang mereka terima sebagai sesuatu yang merugikan sebelum akhirnya sampai pada pemaknaan dan tindakan tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam orang informan, ditemukan bahwa pengalaman *toxic friendship* berawal dari relasi pertemanan yang sebelumnya berjalan baik (*concrete experience* yang bersifat positif). Seluruh informan mengungkapkan bahwa mereka pernah memiliki kedekatan dan rasa percaya terhadap teman. Akan tetapi, seiring waktu, rangkaian pengalaman konkret baru muncul dan berubah sifatnya menjadi merugikan, sehingga mendorong informan masuk ke tahap observasi reflektif.

RZ mengungkapkan bahwa ia menyadari pertemanannya tidak sehat ketika temannya hanya datang untuk kepentingan pribadi saja.

"Awalnya memang kami sangat dekat karna satu kos dan sering ke kampus bersama, di tambah juga karna kami dari daerah yang sama dan merantau kesini sehingga menurut saya awalnya akan lebih cocok berteman dengannya. Tapi lama-kelamaan saya merasa dia datang kalau ada

kepentingan saja seperti saat mau ke kampus atau ingin membeli keperluan bersama. Namun saat saya meminta tolong dia jarang membantu dengan berbagai alasan” (RZ)⁶⁰

Hal ini mengindikasikan adanya relasi yang tidak seimbang. Posisinya lebih banyak memberi, sedangkan temannya lebih banyak menerima dan hanya hadir ketika ada kebutuhan. Dilihat dari perspektif Teori Pengalaman, kesadaran RZ terhadap ketidaksehatan relasinya tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk secara bertahap melalui akumulasi pengalaman berulang sebuah proses yang menegaskan bahwa makna "toxic" dalam suatu hubungan seringkali baru disadari sepenuhnya melalui refleksi atas pola perilaku dari waktu ke waktu, bukan dari satu peristiwa tunggal.

Pengalaman yang berbeda diungkapkan oleh informan AZ. Dia lebih banyak mengalami bentuk *toxic friendship* berupa penghinaan secara verbal dari temannya.

“Yang paling saya ingat itu ketika saya dan dia (teman AZ) sedang kumpul dengan teman-teman yang lain dan berbincang-bincang di warkop. kemudian dia merendahkan dengan bercerita tentang kekurangan saya sambil bercanda dan tertawa di depan teman-teman yang lain.”⁶¹ (AZ)

Dari pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa *toxic friendship* tidak terbatas pada bentuk pemanfaatan sepihak saja. Hubungan yang tidak sehat juga dapat terjadi melalui komunikasi yang bersifat merendahkan, yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kepercayaan diri korban. Menariknya, peristiwa yang oleh pelaku dibingkai sebagai "candaan" justru dimaknai AZ secara sangat

⁶⁰Data hasil wawancara dengan RZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

⁶¹Data hasil wawancara dengan AZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

berbeda sebuah bentuk makna subjektif (subjective meaning) yang menegaskan prinsip fenomenologi bahwa satu peristiwa yang sama dapat dimaknai secara berlawanan oleh pihak-pihak yang terlibat, tergantung posisi dan pengalaman masing-masing dalam relasi tersebut.

Sementara itu, informan DM dan FI mengalami bentuk *toxic friendship* berupa tekanan melalui pengendalian terhadap perilaku dan pembatasan dalam bersosialisasi dengan orang lain.

"Teman saya ini lebih ke egois karna apa-apa saya harus menuruti kemauannya seperti menerima semua pendapatnya dan saat saya berteman dengan yang lainnya dia marah dan merasa saya tidak setia kawan sehingga memilih berteman dengan yang lain"(DM)⁶²

"Sering kali saya merasa tidak bisa menjadi diri saya sendiri saat bersama dengannya karna harus menyesuaikan diri seperti mengikuti cara berpakaian yang sebenarnya tidak membuat saya nyaman"(FI)⁶³

Kedua narasi ini memperlihatkan bagaimana dunia kehidupan sehari-hari (life-world) DM dan FI dibentuk secara intersubjektif oleh tuntutan dan norma yang ditetapkan sepihak oleh teman mereka, sehingga ruang bagi keduanya untuk menjadi diri sendiri semakin menyempit.

Informan NM juga mengalami pola yang serupa. Dimana setiap kali ia menyampaikan pendapat yang berbeda, maka dia mendapatkan perlakuan berupa pengucilan atau silent treatment

"Setiap kali saya sedikit saja berbeda pendapat dengannya, dia langsung diemin saya sehari-hari. Bahkan chat saya pun tidak di balas, di grup pun

⁶² Data hasil wawancara dengan DM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 22 Juli 2026.

⁶³ Data hasil wawancara dengan FI, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 18 Juli 2026.

kaya di cuekin gitu, sampai saya harus meminta maaf duluan padahal saya gak ngerasa bersalah” (NM)⁶⁴

Selain itu, informan KA mengalami *toxic friendship* dalam bentuk kritik yang merendahkan melalui perbandingan dengan orang lain.

"Dia itu sering kali banding bandingin saya sama teman temannya yang lain. katanya saya kurang bergaul lah, kurang modis lah, pokoknya banyak deh. Awalnya saya anggap bercanda dan biasa saja tapi lama-lama kerasa sakit hati juga” (KA)⁶⁵

Pernyataan KA di atas menjadi contoh yang sangat jelas dari proses refleksi retrospektif dalam teori pengalaman yaitu sebuah peristiwa yang pada awalnya dimaknai sebagai hal biasa ("saya anggap bercanda") kemudian dimaknai ulang menjadi peristiwa yang menyakitkan seiring bertambahnya pengalaman serupa yang terakumulasi. Pemaknaan atas suatu peristiwa, dengan demikian, bukanlah sesuatu yang tetap, melainkan terus disusun ulang oleh individu berdasarkan pengalaman yang terus bertambah.

Hasil wawancara terhadap enam orang informan menyimpulkan bahwa *toxic friendship* terwujud dalam berbagai manifestasi, mencakup pemanfaatan, penghinaan secara verbal, manipulasi emosional, pengucilan, serta sikap posesif. Apabila dihubungkan dengan enam karakteristik *toxic friendship* menurut Degges-White dan Van Tieghem, maka narasi RZ merepresentasikan rendahnya resiprositas. Narasi AZ dan KA merefleksikan rendahnya empati. Pengalaman DM dan FI mengindikasikan adanya pelanggaran batas *personal* disertai praktik manipulatif. Adapun pengalaman NM merepresentasikan adanya tekanan

⁶⁴ Data hasil wawancara dengan NM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

⁶⁵ Data hasil wawancara dengan NM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

emosional berkepanjangan melalui pengucilan. Meskipun bentuknya bervariasi, seluruh informan memiliki kesamaan berupa perasaan tidak nyaman dalam relasi pertemanan serta mengalami kesulitan mengakhiri hubungan akibat keterikatan emosional dan rasa sungkan yang telah terbentuk sejak awal interaksi.

Dengan demikian, penggunaan Teori Pengalaman pada bagian ini menegaskan bahwa keragaman bentuk *toxic friendship* yang ditemukan bukan sekadar variasi perilaku pelaku, melainkan juga mencerminkan keragaman cara keenam informan memaknai dan menafsirkan peristiwa yang mereka alami suatu pemahaman emic yang menjadi dasar penting sebelum menelaah lebih jauh mengapa relasi-relasi tersebut tetap dipertahankan dalam kurun waktu tertentu.

2. Bertahannya Relasi *Toxic friendship* (Analisis melalui Teori Pertukaran Sosial)

Sebagaimana disinggung pada sub-bagian sebelumnya, seluruh informan mengalami kesulitan mengakhiri hubungan meski telah menyadari sifat merugikan dari relasi tersebut. Fenomena ini dapat dijelaskan lebih jauh melalui Teori Pertukaran Sosial, yang memandang bahwa keputusan individu untuk bertahan atau meninggalkan suatu hubungan sosial ditentukan oleh perhitungan yang tidak selalu disadari sepenuhnya antara imbalan (reward) yang masih dirasakan dan pengorbanan (cost) yang harus ditanggung, serta penilaian terhadap ada tidaknya alternatif relasi yang lebih baik.

Hal ini tergambar jelas dalam pengalaman RZ, yang pada mulanya menilai hubungan pertemanannya menguntungkan karena kedekatan asal daerah dan kemudahan berbagi tempat tinggal, sebagaimana telah dikutip sebelumnya.

Reward awal berupa kenyamanan sosial dan kedekatan latar belakang inilah yang menjadi alasan rasional bagi RZ untuk mempertahankan hubungan meski cost-nya berupa ketimpangan bantuan mulai terasa. RZ baru mengambil keputusan untuk menjaga jarak setelah outcome dari hubungan tersebut dirasa semakin negatif dan setelah upaya komunikasi langsung tidak membuahkan hasil, sebagaimana akan diuraikan lebih lanjut pada sub-bagian mekanisme koping.

Pola serupa juga tampak pada informan DM, yang bertahan dalam kendali temannya karena adanya kekhawatiran kehilangan status sosial dalam pertemanan tersebut. Keputusan DM untuk akhirnya menjauh dari relasi toxic tersebut baru terwujud ketika ia menemukan alternatif berupa dukungan dari komunitas lain sebuah kondisi yang secara langsung mencerminkan *konsep Comparison Level for Alternatives* dalam teori Thibaut dan Kelley yaitu keputusan meninggalkan relasi *toxic* menjadi lebih mudah diambil ketika tersedia alternatif relasi yang dirasa lebih memberikan reward dibandingkan *cost* yang harus ditanggung.

Sebaliknya, pengalaman NM yang bertahan cukup lama dalam pola pengucilan (*silent treatment*) menunjukkan bagaimana rendahnya CLalt ditambah dengan rasa sungkan dan keterikatan emosional yang telah terbentuk dapat membuat individu tetap bertahan meski cost emosional yang ditanggung cukup besar. Hal ini selaras dengan penjelasan Degges-White mengenai ciri *toxic friendship* berupa "kesulitan mengakhiri hubungan" akibat keterikatan emosional dan budaya "tidak enakan", yang dalam kerangka Teori Pertukaran Sosial dapat dipahami sebagai bentuk hambatan psikologis terhadap evaluasi ulang outcome hubungan secara rasional.

Dengan demikian, Teori Pertukaran Sosial memberikan penjelasan yang melengkapi temuan pada sub-bagian pengalaman di atas, jika Teori Pengalaman menjelaskan bagaimana informan memaknai peristiwa *toxic friendship* yang mereka alami, maka Teori Pertukaran Sosial menjelaskan mengapa mereka tetap mempertahankan relasi tersebut untuk suatu periode tertentu meski secara rasional merugikan yakni karena adanya perhitungan *reward-cost* dan minimnya alternatif relasi lain yang dirasa lebih aman pada saat itu. Pemahaman ini menjadi jembatan penting untuk memahami implikasi jangka panjang dari *toxic friendship* terhadap keberfungsian sosial mahasiswa, sebagaimana akan diuraikan pada sub-bagian selanjutnya.

3. Implikasi *Toxic friendship* terhadap Keberfungsian Sosial Mahasiswa

Merujuk pada Teori Pengalaman Korban dan siklus Experiential Learning Theory (ELT) yang telah diuraikan pada sub-bagian pertama, *toxic friendship* tidak dapat dimaknai hanya sebagai isu personal, melainkan sebagai pengalaman yang dinilai (*appraisal*) secara berkelanjutan oleh mahasiswa dan bermuara pada dampak yang meluas ke berbagai dimensi kehidupannya. Berkaitan dengan dampaknya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry, pembahasan dilakukan dengan menelaah tiga dimensi dampak, yaitu kondisi personal, kualitas relasi dan lingkungan sosial, serta pola interaksi mahasiswa. Selanjutnya, ketiga dimensi tersebut diintegrasikan dengan tujuh indikator keberfungsian sosial menurut Fahrudin (2012).

a. Dampak pada Aspek *Person* (Kondisi *Personal* Mahasiswa)

Pada kondisi personal, perubahan kondisi emosional merupakan dampak dominan yang dialami oleh informan. Kondisi tersebut tercermin dari munculnya rasa cemas, tekanan batin, dan kesulitan memusatkan perhatian. Hal ini diperkuat oleh penuturan informan KA yang menyatakan bahwa perbandingan berulang dari temannya berdampak terhadap konsentrasi yang terganggu saat mengikuti pembelajaran di kelas.

“sejak saya sering di banding-bandingin sama teman saya itu, sekarang saya jadi kurang fokus kalau lagi kuliah, kadang saat diskusi atau kumpul bersama gitu saya diam aja dari pada ikut ngomong takutnya salah lagi bagi dia” (KA)⁶⁶

Sebagaimana telah dijelaskan pada sub-bagian pertama, dampak ini merupakan buah dari proses refleksi retrospektif KA yang memaknai ulang perbandingan yang diterimanya sebagai sesuatu yang menyakitkan. Pemaknaan subjektif inilah yang kemudian termanifestasi menjadi gangguan konsentrasi nyata pada kondisi personalnya.

Dampak yang sama terhadap penurunan rasa percaya diri juga dirasakan oleh informan NM. Informan tersebut menjadi lebih enggan untuk menjalin relasi pertemanan yang baru.

“Saat itu saya kurang minat untuk kenalan sama orang baru lagi, takut aja kalo ujung-ujungnya sama kaya pertemanan saya dengan dia dulu, jadi mendingan saya batasi pergaulan aja” (NM)⁶⁷

Berdasarkan narasi kedua informan, kondisi personal mahasiswa yang terdiri dari stabilitas emosi dan penilaian terhadap diri tidak muncul secara

⁶⁶ Data hasil wawancara dengan KA, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 22 Juli 2026.

⁶⁷ Data hasil wawancara dengan NM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

sendirinya. Kondisi tersebut justru dipengaruhi oleh adanya relasi pertemanan yang tidak sehat dengan lingkungan sosialnya.

b. Dampak pada Kualitas Relasi dan Lingkungan Sosial

Dalam kualitas relasi dan lingkungan sosial, implikasi nyata yang muncul adalah menurunnya kualitas interaksi pertemanan. Hubungan yang mulanya suportif bergeser menjadi relasi yang penuh tuntutan dan dominasi. Sebagaimana diungkapkan informan DM, perubahan tersebut menyebabkan lingkungan pertemanannya berfungsi sebagai pembatas bagi ruang geraknya dalam berinteraksi sosial.

“Jadi, karna dia gampang marah kalau saya dekat sama teman-teman yang lain, akhirnya saya jarang ikut-ikut kalo ada kegiatan di luar seperti tour bersama komunitas. Padahal dulu saya aktif banget di komunitas itu”(DM)⁶⁸

Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan pertemanan bukan sekadar latar yang pasif, melainkan turut aktif membentuk kapasitas individu untuk melaksanakan fungsi sosialnya sejalan dengan penilaian *secondary appraisal* dalam teori pengalaman korban, di mana ketersediaan atau ketiadaan dukungan lingkungan menjadi bagian dari sumber daya yang turut dinilai individu dalam menghadapi tekanan relasi. Dalam konteks ini, relasi pertemanan yang idealnya berfungsi sebagai sumber dukungan justru bertransformasi menjadi sumber tekanan yang membatasi ruang gerak sosial mahasiswa. Menariknya, komunitas yang sama inilah yang kemudian sebagaimana diuraikan pada sub-bagian Teori

⁶⁸ Data hasil wawancara dengan DM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 22 Juli 2026

Pertukaran Sosial menjadi alternatif relasi (CLalt) yang pada akhirnya mendorong DM keluar dari relasi *toxic* tersebut.

c. Dampak pada Pola Interaksi Mahasiswa dengan Lingkungan

Dalam pola interaksi, dampak yang terlihat adalah terjadinya pergeseran pola komunikasi serta munculnya kecenderungan mengasingkan diri dari lingkungan sosial. Informan AZ menggambarkan kondisi tersebut melalui pengalamannya yang pernah direndahkan di depan teman-temannya. Peristiwa itu menyebabkan informan lebih cenderung memilih untuk diam ketika berada di dalam kelompok.

“Setelah kejadian itu saya jadi lebih milih diam kalo lagi ngumpul rame-rame, takut kalo saya ngomong di jadiin bahan candaan lagi sama dia. Bahkan kalau bisa saya milih gak ikut nongkrong dengan mereka kadang-kadang” (AZ)⁶⁹

Kecenderungan yang sama untuk menarik diri dari interaksi sosial juga diungkapkan oleh informan FI. Hal tersebut muncul setelah informan mengalami tekanan untuk senantiasa menyesuaikan diri dengan keinginan temannya.

" lama-lama saya merasa capek juga harus nyesuain diri dengan dia terus, cara berpakaian terutamanya yang buat saya gak nyaman sama sekali, karna saya terbiasa memakai gamis dan hijab panjang. Jadi saya lebih sering menyendiri dan menghindari kontak atau pertemuan dengannya. Sekarang uda agak susah juga percaya dengan teman baru yang benar benar bisa nerima untuk bisa jadi diri sendiri” (FI)⁷⁰

Pengalaman dari kedua informan menunjukkan bahwa relasi pertemanan beracun yang tidak setara menyebabkan mahasiswa berada dalam posisi

⁶⁹ Data hasil wawancara dengan AZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

⁷⁰ Data hasil wawancara dengan FI, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 18 Juli 2026.

subordinat dan cenderung memilih menarik diri. Dengan demikian, hal tersebut berperan sebagai jembatan yang mengaitkan dampak pada kondisi individu dengan melemahnya keberfungsian sosial mahasiswa secara umum.

Ketiga dimensi dampak tersebut kondisi personal, kualitas relasi lingkungan, dan pola interaksi tidak berjalan secara terpisah dan berurutan, melainkan membentuk lingkaran yang saling menguatkan, sejalan dengan sifat siklikal dan berkelanjutan yang juga menjadi ciri siklus *Experiential Learning Theory*. Pergeseran pada kualitas lingkungan, yaitu ketika relasi pertemanan berubah menjadi penuh tekanan seperti yang dialami DM, mendorong munculnya perubahan pada kondisi personal berupa penurunan rasa percaya diri sebagaimana dialami NM. Kelemahan pada dimensi personal ini selanjutnya membentuk pola interaksi yang pasif dan mengarah pada penghindaran, sebagaimana terlihat pada narasi AZ dan FI. Pola interaksi yang demikian pada gilirannya memperkecil ruang lingkungan suportif yang dapat dijangkau mahasiswa. Semakin jarang mahasiswa terlibat dalam interaksi sosial, semakin sedikit pula peluang untuk memperoleh relasi pertemanan yang sehat sebagai pengganti. Oleh karena itu, dampak *toxic friendship* terhadap keberfungsian sosial bersifat kumulatif dan dapat semakin memburuk tanpa adanya intervensi, bukan hanya berdampak tunggal dan tetap pada satu titik waktu.

Pola siklus ketiga dimensi dampak ini sekaligus menjelaskan secara teoretis mengapa *Comparison Level for Alternatives* (CLalt) yang dibahas pada sub-bagian sebelumnya cenderung rendah pada tahap awal relasi *toxic*: semakin mahasiswa terjebak dalam siklus penarikan diri, semakin sempit pula ruang bagi

mereka untuk menemukan relasi alternatif yang lebih sehat sehingga keputusan untuk bertahan dalam relasi yang merugikan, dalam banyak kasus, bukan semata pilihan rasional yang bebas, melainkan juga produk dari menyempitnya lingkungan sosial itu sendiri.

d. Implikasi terhadap Tujuh Indikator Keberfungsian Sosial

Merujuk pada tujuh indikator keberfungsian sosial Fahrudin (2012), ketiga aspek PIE tersebut menunjukkan bahwa *toxic friendship* memiliki implikasi terhadap hampir seluruh dimensi kemampuan dasar dalam keberfungsian sosial mahasiswa.

Pertama, ditinjau dari indikator menjalankan peran sosial, pengalaman DM memperlihatkan berkurangnya partisipasi dalam komunitas luar yang di ikutinya, yang di mana komunitas tersebut seharusnya jadi salah satu hak peran sosial yang melekat pada setiap orang, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya dalam pembahasan kualitas relasi dan lingkungan sosial.

Kedua, ditinjau dari indikator membangun hubungan *interpersonal* yang sehat, narasi NM mengindikasikan melemahnya kemampuan mahasiswa untuk menjalin pertemanan baru. Kondisi ini merupakan dampak dari adanya trauma akibat relasi sebelumnya, sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan dimensi *person*.

Ketiga, ditinjau dari indikator adaptasi terhadap lingkungan, pengalaman RZ menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami hambatan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi kelas. Hambatan ini terjadi pada saat RZ bertemu dengan teman yang bersikap toxic kepadanya.

"Waktu itu sampai-sampai saya malas masuk kelas kalo tau dia bakalan ada di sana, pokoknya saya ngindar banget kalo ada di tempat yang sama dengan dia. mikirnya jadi kemana mana jadinya berpengaruh dengan absensi kehadiran saya di kelas, saya banyak ketinggalan materi dan pembelajaran sampai nilai juga ikut menurun. Teman- teman yang lain sampai nanya kenapa jarang masuk kelas" (RZ)⁷¹

Keempat, pada indikator penyelesaian masalah sosial, sejumlah informan cenderung memilih strategi penghindaran konflik daripada menyelesaikannya secara konstruktif. Hal tersebut tampak pada respons NM yang bersikap pasif dengan memilih diam ketika menghadapi perbedaan pendapat, serta pada respons AZ yang memilih menahan diri ketika mengalami perendahan di hadapan umum.

Kelima, pada indikator komunikasi efektif, dampak *toxic friendship* terlihat nyata dalam pengalaman AZ yang menjadi lebih tertutup dan enggan mengemukakan pendapat di lingkungan sosialnya, sebagaimana telah diuraikan dalam pembahasan pola interaksi

Keenam, pada indikator keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan organisasi, dampak yang sama tercermin pada pengalaman DM yang menurunkan intensitas partisipasinya dalam Kegiatan Komunitas luar sebagai akibat dari adanya kontrol yang dilakukan oleh temannya.

Ketujuh, pada indikator pengelolaan emosi, keseluruhan informan menunjukkan adanya kesulitan dalam mengendalikan tekanan emosional yang timbul akibat relasi yang tidak sehat. Hal tersebut tercermin dari kondisi cemas, perasaan rendah diri, dan menurunnya konsentrasi yang dialami oleh NM dan KA.

⁷¹ Data hasil wawancara dengan RZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

Dengan demikian, dari hasil analisis dapat dipahami bahwa pengalaman *toxic friendship* memberikan dampak yang luas terhadap keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Dampak tersebut mencakup dimensi *personal*, mutu relasi pertemanan, serta pola interaksi dengan lingkungan sosial di sekitarnya. Temuan ini memperkuat prinsip dasar Teori PIE yang menyatakan bahwa persoalan sosial timbul dari relasi timbal balik antara individu dan lingkungan. Oleh karena itu, pemahaman terhadap permasalahan tersebut perlu dilakukan secara kontekstual dan menyeluruh, bukan secara parsial.

4. Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Memulihkan Keberfungsian Sosial

Sejalan dengan prinsip *active experimentation* dalam ELT sebagai tahap akhir siklus belajar dari pengalaman, mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam penelitian ini dipahami sebagai manifestasi nyata dari proses penerapan pemahaman baru ke dalam tindakan konkret. Mekanisme tersebut mencakup kemampuan mahasiswa untuk merespons situasi pertemanan yang *toxic*, melakukan adaptasi, menyelesaikan konflik, mempertahankan hubungan yang sehat, serta memilih untuk menghindari atau mengakhiri relasi yang merugikan. Bagian ini sekaligus menjadi titik temu dari ketiga teori yang telah dibahas sebelumnya: Teori Pengalaman menjelaskan bagaimana informan memaknai peristiwa yang mendorong mereka mengambil keputusan, Teori Pengalaman Korban menjelaskan penilaian sumber daya (*secondary appraisal*) di balik keputusan tersebut, dan Teori Pertukaran Sosial menjelaskan pertimbangan *reward-cost* yang menyertainya.

a. Upaya Merespon Situasi *Toxic friendship*

Sebagian informan menunjukkan respons berupa komunikasi langsung dengan mengutarakan rasa tidak nyaman kepada teman yang bersangkutan, meskipun hasilnya tidak selalu sesuai dengan harapan. Hal tersebut diungkapkan oleh informan RZ.

"Pertama-pertama saya uda coba ngomong baik-baik ke dia, saya bilang kalau sebenarnya saya kurang nyaman dengan caranya yang seperti itu, karna saya mikirnya ingin memperbaiki hubungan lagi dengan dia tidak ingin lama-lama juga berjarak seperti ini. Tapi responnya itu malah kaya ngeyel gak terima katanya saya yang terlalu baperan dan dia gak merasa dengan yang dilakukannya, dari situ ya sudah saya memutuskan untuk jaga jarak pelan-pelan dan pindah kos juga." (RZ)⁷²

Sedangkan berbeda dengan yang lain, AZ justru menunjukkan respon berupa penarikan diri sementara waktu sebagai bentuk penghindaran, alih-alih melakukan konfrontasi langsung. Kedua respons ini, ketika dibaca melalui Teori Pertukaran Sosial, menggambarkan titik ketika outcome hubungan telah dievaluasi ulang oleh informan sebagai sesuatu yang tidak lagi sepadan dengan reward yang tersisa.

b. Upaya Membatasi atau Mengakhiri Relasi *Toxic friendship*

Ketika menyadari bahwa upaya perbaikan hubungan melalui komunikasi langsung tidak membuahkan hasil, sebagian informan mengambil keputusan untuk mengurangi intensitas interaksi atau menghentikan relasi secara bertahap. Hal ini dijelaskan oleh informan DM yang juga menceritakan adanya dukungan dari jaringan pertemanan lainnya.

⁷² Data hasil wawancara dengan RZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

“Akhirnya saya memutuskan untuk jauhkan dia sementara waktu sekalian menghindari adanya konflik lagi. Dan untungnya teman-teman komunitas saya mengajak saya kembali untuk ikut berpartisipasi dalam kegiatan kegiatan kami selanjutnya, dan itu membuat saya lebih baik ketimbang harus tetap mempertahankan pertemnanan yang seperti itu” (DM)⁷³

Sebagaimana telah diuraikan pada sub-bagian Teori Pertukaran Sosial, munculnya alternatif relasi berupa komunitas inilah yang menjadi faktor penentu (CLalt) bagi DM untuk akhirnya mengambil keputusan meninggalkan relasi *toxic* tersebut. Langkah yang serupa tampak juga dilakukan oleh informan KA yang memilih untuk membatasi intensitas relasi pertemanan dengan temannya secara bertahap sebagai upaya melindungi diri. Hal ini telah dijelaskan sebelumnya pada pembahasan dampak terhadap kondisi personal mahasiswa.

c. Sumber Dukungan Sosial dalam Proses Pemulihan

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor lingkungan yang memiliki peran penting dalam memfasilitasi pemulihan keberfungsian sosial informan. Sebagaimana disampaikan oleh informan AZ, keluarga menjadi ruang utama untuk menceritakan pengalaman tersebut.

“kalo masalah ini saya lebih ke memendam saja dan mencoba memaafkan dia. Ada juga sekali saya bercerita dengan kakak saya yang kebetulan menanyakan dia lalu saya bercerita awal mula masalah kami bisa terjadi, dan bagi saya itu sudah lebih dari cukup”(AZ)⁷⁴

Selain dukungan dari keluarga, peran pihak teman lainnya juga berkontribusi dalam proses pemulihan informan. Informan KA menuturkan bahwa mempunyai teman lama yang juga sedang berkuliah di Banda Aceh tetapi dengan

⁷³ Data hasil wawancara dengan DM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 22 Juli 2026

⁷⁴ Data hasil wawancara dengan AZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

Universitas yang berbeda. Dia lah yang mendukung KA untuk terus bangkit dan melupakan kejadian itu.

“Teman lama saya sempat mengajak saya untuk ngobrol dan membahas masalah yang sedang saya hadapi saat itu, kemudian dia bilang wajar jika hal hal kecil seperti itu terjadi di dalam pertemanan dan lama-kelamaan saya juga mencoba menerima”(KA)⁷⁵

d. Upaya Pemulihan Kondisi Emosional

Di samping dukungan dari lingkungan, sebagian informan juga melakukan upaya pemulihan secara *personal*, seperti melalui refleksi diri dan pendekatan spiritual. Hal tersebut diungkapkan oleh informan NM.

“saya banyak-banyak intropeksi diri juga sih, saya juga yakin di balik itu semua saya juga punya kesalahan, dan saya sadar semua manusia itu benar benar tidak pernah luput dari salah dan dosa”(NM)⁷⁶

Informan FI menutup pengalamannya dengan menekankan pelajaran penting yang ia peroleh mengenai batasan diri dalam menjalin relasi pertemanan.

“Saya banyak belajar dari pengalaman itu buat lebih ngerti diri saya sendiri, tidak harus melulu menuruti selera orang lain, kalau ada teman yang nunjkin sikap kaya gitu lagi saya uda lebih cepat peka dan paham situasi buat ambil jarak. Karna saya uda pernah rasain gimana capeknya di posisi itu dan saya gak mau itu terulang lagi di diri saya bahkan orang lain”(FI)⁷⁷

Proses introspeksi NM dan pemaknaan ulang pengalaman oleh FI ini merupakan wujud nyata dari refleksi retrospektif dalam Teori Pengalaman: kedua informan tidak berhenti pada pemaknaan awal atas peristiwa yang mereka alami, melainkan terus menyusun ulang makna tersebut hingga sampai pada pemahaman baru yang lebih adaptif sebuah proses yang oleh Schutz dipahami sebagai bagian

⁷⁵ Data hasil wawancara dengan KA, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 22 Juli 2026.

⁷⁶ Data hasil wawancara dengan NM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026

⁷⁷ Data hasil wawancara dengan FI, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 18 Juli 2026

dari cara individu terus-menerus menata ulang *stock of knowledge*-nya berdasarkan pengalaman yang terakumulasi dalam dunia kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian mengenai mekanisme coping di atas, hasil penelitian mengindikasikan bahwa proses pemulihan keberfungsian sosial mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh bersifat siklikal dan berkelanjutan, sejalan dengan prinsip dasar *Experiential Learning Theory* yang menekankan bahwa proses belajar dari pengalaman tidak pernah benar-benar berhenti, melainkan terus bergulir membentuk siklus baru.

Hasil penelitian ini juga memperkuat posisi Teori Pengalaman, Teori Pertukaran Sosial, dan konsep Keberfungsian Sosial sebagai kerangka yang saling melengkapi dalam memahami proses terbentuknya persoalan sosial mahasiswa sekaligus upaya penanganannya. Penyelesaian persoalan tersebut dimungkinkan melalui penguatan kapasitas refleksi dan penilaian diri mahasiswa (personal) serta pemaksimalan dukungan dari lingkungan sosial secara bersamaan.

Dengan demikian, secara keseluruhan, ketiga kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teori Pengalaman (mencakup *Experiential Learning Theory*, pendekatan fenomenologis, dan teori pengalaman korban), Teori Pertukaran Sosial, dan konsep Keberfungsian Sosial saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena *toxic friendship* secara utuh: Teori Pengalaman menjelaskan bagaimana peristiwa tersebut dialami, dimaknai secara subjektif, dinilai sebagai sesuatu yang merugikan, hingga direspons melalui tindakan nyata oleh masing-masing informan, Pertukaran Sosial menjelaskan pertimbangan rasional di balik bertahan atau berakhirnya relasi tersebut, dan konsep

Keberfungsian Sosial menjadi tolok ukur akhir untuk menilai sejauh mana dampak tersebut mengganggu kemampuan mahasiswa menjalankan peran-peran sosialnya. Dengan demikian, penanganan *toxic friendship* di kalangan mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh bersifat komprehensif. Diperlukan kolaborasi antara upaya peningkatan kapasitas diri mahasiswa dalam menuntaskan siklus belajar dari pengalamannya dengan ketersediaan dukungan lingkungan yang mencakup keluarga, teman sebaya, dan Institusi Program Studi melalui peran dosen penasehat akademik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk pengalaman toxic friendship, menganalisis implikasinya terhadap keberfungsian sosial, serta mengidentifikasi mekanisme koping mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, terkait bentuk pengalaman relasi pertemanan yang toxic (menjawab rumusan masalah pertama), penelitian ini menemukan bahwa toxic friendship pada keenam informan (RZ, AZ, DM, NM, KA, dan FI) terwujud dalam berbagai manifestasi, mencakup pemanfaatan sepihak, penghinaan secara verbal, manipulasi emosional, pengucilan atau silent treatment, kontrol berlebihan, serta kritik yang merendahkan melalui perbandingan dengan orang lain. Merujuk pada enam ciri toxic friendship menurut Degges-White dan Van Tieghem, pengalaman keenam informan tersebut merepresentasikan rendahnya resiprositas, rendahnya empati, pelanggaran batas personal, serta tekanan emosional berkepanjangan yang berujung pada kesulitan mengakhiri hubungan. Ditinjau melalui Teori Pengalaman dalam tradisi fenomenologi, ditemukan pula bahwa setiap informan memaknai pengalaman tersebut secara subjektif dan berbeda-beda sebagaimana tampak pada proses refleksi retrospektif KA yang awalnya memaknai perbandingan yang diterimanya sebagai "candaan" sebelum akhirnya disadari sebagai hal yang menyakitkan, dan pada kesadaran RZ yang

terbentuk secara bertahap terhadap ketidaksehatan relasinya. Lebih jauh, dengan menggunakan Teori Pertukaran Sosial, penelitian ini juga menemukan bahwa bertahannya sebagian informan dalam relasi yang merugikan tersebut untuk suatu periode tertentu dapat dijelaskan melalui perhitungan reward dan cost serta minimnya alternatif relasi (Comparison Level for Alternatives) yang tersedia pada saat itu, sebagaimana tampak pada pengalaman RZ dan DM yang baru mengambil keputusan menjauh setelah cost yang ditanggung dirasa tidak lagi sepadan atau setelah ditemukan alternatif relasi yang lebih sehat. Gambaran skala persoalan ini turut diperkuat oleh data studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa dari 43 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023, sebanyak 9 orang (20,9%) tercatat pernah atau sedang mengalami toxic friendship, yang menegaskan bahwa fenomena ini bukan kasus insidental melainkan pola yang cukup signifikan di lingkungan program studi.

Kedua, terkait implikasi toxic friendship terhadap keberfungsian sosial mahasiswa (menjawab rumusan masalah kedua), penelitian ini menemukan bahwa dampaknya bersifat luas dan saling berkaitan, sebagaimana dijelaskan melalui Teori Pengalaman Korban dan siklus Experiential Learning Theory. Pada kondisi personal, mahasiswa mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan, tekanan batin, dan terganggunya konsentrasi belajar, sebagaimana dialami oleh KA dan NM. Pada kualitas relasi dan lingkungan sosial, relasi pertemanan yang idealnya suportif justru bertransformasi menjadi sumber tekanan yang membatasi ruang gerak sosial mahasiswa, sebagaimana dialami DM yang kehilangan akses pada kegiatan komunitas yang sebelumnya aktif diikutinya. Pada pola interaksi,

mahasiswa cenderung menarik diri, menghindari konflik, dan mengalami kesulitan membangun relasi baru yang sehat, sebagaimana tampak pada pengalaman AZ dan FI. Ketiga dimensi dampak tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk siklus yang saling menguatkan dan bersifat kumulatif sejalan dengan sifat siklikal ELT penurunan pada satu dimensi mendorong penurunan pada dimensi lainnya, sehingga tanpa intervensi, dampaknya berpotensi terus memburuk. Ditinjau melalui tujuh indikator keberfungsian sosial menurut Fahrudin (2012), toxic friendship terbukti mengganggu hampir seluruh dimensi keberfungsian sosial mahasiswa, mencakup kemampuan menjalankan peran sosial, membangun hubungan interpersonal yang sehat, beradaptasi dengan lingkungan, menyelesaikan masalah sosial, berkomunikasi secara efektif, terlibat aktif dalam kegiatan, hingga mengelola emosi.

Ketiga, terkait mekanisme koping yang dilakukan mahasiswa untuk memulihkan keberfungsian sosialnya (menjawab rumusan masalah ketiga), penelitian ini menemukan bahwa pemulihan dilakukan melalui kombinasi upaya personal dan dukungan lingkungan, sejalan dengan prinsip active experimentation dalam Experiential Learning Theory sebagai tahap akhir siklus belajar dari pengalaman. Pada tataran personal, sebagian informan menempuh upaya komunikasi langsung untuk menyampaikan ketidaknyamanan (RZ), penarikan diri sementara sebagai bentuk penghindaran (AZ), serta refleksi diri dan introspeksi (NM dan FI) upaya terakhir ini, ditinjau melalui Teori Pengalaman, merupakan wujud nyata dari proses refleksi retrospektif, di mana informan menyusun ulang makna atas pengalaman yang telah dilalui hingga sampai pada pemahaman baru

yang lebih adaptif. Pada tataran lingkungan, dukungan keluarga (AZ), teman lama (KA), dan komunitas alternatif (DM) terbukti berperan penting dalam proses pemulihan. Secara khusus, ditinjau melalui Teori Pertukaran Sosial, munculnya alternatif relasi yang lebih sehat menjadi faktor penentu yang mempermudah informan mengambil keputusan untuk membatasi atau mengakhiri relasi yang merugikan tersebut.

Berdasarkan ketiga poin di atas, dapat disimpulkan bahwa ketiga kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini Teori Pengalaman (mencakup *Experiential Learning Theory*, pendekatan fenomenologis, dan teori pengalaman korban), Teori Pertukaran Sosial, dan konsep Keberfungsian Sosial saling melengkapi dalam menjelaskan fenomena *toxic friendship* secara utuh dan berjenjang. Teori Pengalaman menjelaskan bagaimana peristiwa *toxic friendship* dialami, dimaknai secara subjektif, dan dinilai sebagai sesuatu yang merugikan oleh masing-masing informan; Teori Pertukaran Sosial menjelaskan pertimbangan rasional di balik bertahan atau berakhirnya relasi tersebut; dan konsep Keberfungsian Sosial menjadi tolok ukur akhir untuk menilai sejauh mana dampak tersebut mengganggu kemampuan mahasiswa menjalankan peran-peran sosialnya. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa *toxic friendship* bukan sekadar pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, melainkan fenomena sosial kompleks yang memengaruhi keberfungsian sosial mahasiswa secara menyeluruh dan bahwa proses pemulihannya pun menuntut kolaborasi antara penguatan kapasitas diri mahasiswa dalam menuntaskan siklus belajar dari pengalamannya dengan ketersediaan dukungan lingkungan, baik dari keluarga,

teman sebaya, maupun institusi Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh melalui peran dosen penasehat akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengalaman *toxic friendship* dan implikasinya terhadap keberfungsian sosial mahasiswa, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dalam mengenali tanda-tanda relasi pertemanan yang tidak sehat sejak dini. Diperlukan keberanian untuk menetapkan batasan diri, menyampaikan ketidaknyamanan secara asertif, serta mengambil jarak dari hubungan yang merugikan secara emosional dan sosial. Dengan demikian, mahasiswa dapat terhindar dari relasi yang bersifat manipulatif, dominatif, dan melemahkan kepercayaan diri.
2. Bagi Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk memperkuat sistem dukungan mahasiswa. Beberapa bentuk dukungan yang dapat dikembangkan antara lain layanan konseling sebaya, pendampingan akademik, dan forum diskusi tentang relasi sosial yang sehat. Selain itu, isu *toxic friendship* perlu diintegrasikan dalam kegiatan akademik maupun pembinaan mahasiswa agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik dalam membangun hubungan yang suportif dan sesuai nilai-nilai Kesejahteraan Sosial.

3. Bagi Dosen Pembimbing Akademik dan Pihak Universitas, Dosen pembimbing dan pihak universitas disarankan lebih peka terhadap dinamika sosial mahasiswa, terutama pada masa adaptasi yang rawan terhadap tekanan relasi pertemanan. Perlu disediakan layanan konsultasi yang mudah diakses dan pendampingan yang intensif agar mahasiswa memiliki ruang aman untuk bercerita dan mendapatkan arahan. Penguatan nilai empati, solidaritas, dan ukhuwah di lingkungan kampus juga perlu terus ditingkatkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas subjek, lokasi, dan pendekatan penelitian agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *toxic friendship* dan dampaknya. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji peran dukungan keluarga, teman sebaya, dan layanan konseling dalam proses pemulihan mahasiswa dari pengalaman relasi yang tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Afina Afiyati Khairun, Muhammad Ali Equatora, Teuku Zulyadi, dan Hijrah Saputra, "Penyuluhan Body Shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar," *Indonesian Journal of Community Services* 2, no. 1 (2023): 5-8.
- Amala, Khoirima, dan Justsinta Sindi Alivi. "Toxic friendships Among Students: A Phenomenological Reflection on Nurturing Survivors." *ALGEBRA: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains* 5, no. 3 (2025): 567–574.
- Amir, M., Riveni Wajdi, dan Syukri. "Perilaku Komunikasi *Toxic friendship* (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)." *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)* 2, no. 2 (2020): 93–111.
- Arikesi, J. "Hubungan *Body Shaming* dan *Toxic friendship* dengan Interaksi Sosial pada Mahasiswa." *Jurnal Vitamin* 3, no. 2 (2025): 15–28.
- Diba, Sarah. "Pola Komunikasi dalam Hubungan Pertemanan yang Tidak Sehat (*Toxic friendship*) pada Mahasiswa Universitas Sumatera Utara." *Jurnal Komunikasi dan Media* 8, no. 2 (2023).
- Dryburgh, N. S. J., Ashley Martin-Storey, Wendy M. Craig, Brett Holfeld, dan Melanie A. Dirks. "Quantifying *Toxic friendship*: A Preliminary Investigation of a Measure of Victimization in the Friendships of Adolescents." *Journal of Interpersonal Violence* (2025).
- Fahdilla Syerin, Sania. *Peran Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas XI Pasca Toxic friendship dalam Bersosialisasi (Studi Deskriptif Kualitatif Siswa Kelas XI Pasca Toxic friendship dalam Bersosialisasi di SMAN 12 Padang)*. Skripsi, Universitas Dharma Andalas, Padang, 2025.
- George C. Homans, "Social Behavior as Exchange," *American Journal of Sociology* 63, no. 6 (1958): 597–606.
- Handayani, Rini, dan Ahmad Fauzi. "Dampak *Toxic friendship* terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Interaksi Sosial Mahasiswa." *Jurnal*

Keperawatan dan Kesehatan STIKES Hang Tuah Surabaya 11, no. 1 (2024).

Jerkin, M. "Hubungan Pertemanan *Toxic Relationship* terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Semester VII." *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 4, no. 1 (2026): 88–99.

Kolb, Alice Y., dan David A. Kolb. "Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education." *Academy of Management Learning & Education* 4, no. 2 (2005): 193–212.

Lahad, Kinneret, dan Jenny van Hooff. "Is My Best Friend Toxic? A Textual Analysis of Online Advice on Difficult Relationships." *Families, Relationships and Societies* 12, no. 4 (2023): 572–587.

Panuluh, Wika Ajeng Damar, Yuliati Hotifah, dan Irene Maya Simon. "Dinamika Psikologis Mahasiswa dengan *Toxic Relationship*: Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia." 2025.

Pramuditya, I. A. Made Satria, Ni Nyoman Ayu Indah Dewi, dan Cokorda Tri Kirana. "Gambaran *Toxic friendship* di Kalangan Remaja Akhir Universitas X, Badung, Bali." *Jurnal Psikologi Mandala* 9, no. 2 (2025): 71–82.

Rahimah, Siti, Muhammad Zainal Abidin, dan Mahdia Fadhila. "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students." *TAZKIYA Journal of Psychology* 10, no. 2 (2022): 155–164.

Teuku Zulyadi, "Dinamika Interaksi Sosial dan Penyesuaian Diri Mahasiswa di Perguruan Tinggi," *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry* 5, no. 1 (2020): 48.

Wirda Amalia dan Nursaidah, "Strategi Intervensi Sosial dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Anak Asuh di Lembaga Media Kasih Banda Aceh," *Jurnal Intervensi Sosial* 4, no. 1 (2025): 43-51.

Wirda Amalia dan Teuku Zulyadi, "Pelayanan Sosial sebagai Upaya Pemenuhan Keberfungsian Sosial Disabilitas Netra di UPTD Rumoh Seujahtera Beujroh Meukarya (RSBM) Ladong Aceh Besar," *Jurnal Intervensi Sosial* 3, no. 1 (2024): 54-61.

Zainuddin, M. "Dinamika Interaksi Sosial Mahasiswa di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) Aceh." *Jurnal Edukasi Sosial* 9, no. 3 (2021): 210–223.

Buku

Alfred Schutz, *The Phenomenology of the Social World*, terj. George Walsh dan Frederick Lehnert (Evanston: Northwestern University Press, 1967).

Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Edisi ke-2. New York: Oxford University Press, 2014.

Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.

Creswell, John W., dan J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Edisi ke-5. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2018.

Degges-White, Shasta Nelson, dan J. P. Van Tieghem. *Toxic friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2015.

DuBois, Brenda, dan Karla Krogsrud Miley. *Social Work: An Empowering Profession*. Edisi ke-9. Boston: Pearson, 2019.

Edmund Husserl, *The Idea of Phenomenology*, terj. Lee Hardy (Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1999)

Fahrudin, Adi. *Pengantar Kesejahteraan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama, 2012.

HR. Bukhari No. 5534; HR. Muslim No. 2628.

John W. Thibaut dan Harold H. Kelley, *The Social Psychology of Groups* (New York: John Wiley & Sons, 1959).

Kolb, David A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1984.

Kondrat, Mary Ellen. “*Person-in-Environment*.” Dalam Cynthia Franklin, ed., *Encyclopedia of Social Work*. New York: Oxford University Press, 2013.

Karls, James M., dan Karin E. Wandrei. “The *Person-In-Environment* System for Classifying Client Problems: A New Tool for More Effective Case Management.” *Journal of Case Management* 1, no. 3 (1992): 90–95.

Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Edisi revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Peter M. Blau, *Exchange and Power in Social Life* (New York: John Wiley & Sons, 1964).

Raharjo, Santoso Tri. *Dasar Pengetahuan Pekerjaan Sosial*. Cet. II. Bandung: Unpad Press, 2015.

Santrock, John W. *Adolescence*. Edisi ke-17. New York: McGraw-Hill Education, 2019.

Santrock, John W. *Life-Span Development*. Edisi ke-17. New York: McGraw-Hill Education, 2019.

Skidmore, Rex A., Milton G. Thackeray, dan O. William Farley. *Introduction to Social Work*. Edisi ke-6. Boston: Allyn & Bacon, 1994.

Siporin, Max. *Introduction to Social Work Practice*. New York: Macmillan Publishing Co., 1975.

Soehada, D. R. “Peranan Pekerjaan Sosial dalam Menangani Permasalahan Lingkungan.” *Sosioinforma* 7, no. 3 (2021).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2022.

Suharto, Edi. *Membangun Masyarakat Memberdayakan Rakyat: Kajian Strategis Pembangunan Kesejahteraan Sosial dan Pekerjaan Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007.

QS. Al-Zukhruf [43]: 67.

Zastrow, Charles. *Empowering Social Workers: An Integrative Approach to Practice*. Edisi ke-9. Boston: Cengage Learning, 2017.

Wawancara

Data hasil observasi di Ruang Program Studi Kesejahteraan Sosial, 11 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan Operator Program Studi Kesejahteraan Sosial, 11 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan RZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan AZ, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan DM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 22 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan NM, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022, 20 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan KA, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 22 Juli 2026.

Data hasil wawancara dengan FI, mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2023, 18 Juli 2026.

Data hasil studi pendahuluan/observasi peneliti terhadap mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2022 dan 2023, (18 Juni 2026)

RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : RIDHA RIZKA ZEBUA
Tempat/ Tgl. Lahir : Gunungsitoli/ 14 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
NIM : 220405009
Kebangsaan : Indonesia
Alamat : Jl. Sirao lingkungan 1 Pasar Gunungsitoli
No. Telp/ Hp : 082280147260

Riwayat pendidikan

SD/ MI : MIN 3 GUNUNGSITOLI
SMP/ MTS : MTsN GUNUNGSITOLI
SMA/ MA : SMA Negeri 1 GUNUNGSITOLI

Orang Tua

Nama Ayah : Azwir Zebua
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Azman Dawolo
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Jl. Sirao lingkungan 1 Pasar Gunungsitoli

LAMPIRAN

Lampiran 1: SK Penetapan Bimbingan Skripsi

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Nomor.B.531/Un.08/FDK/Kp.00.4/7/2026

Tentang

Pembimbing Skripsi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Semester Genap Tahun Akademik 2025/2026

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No. 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2026, Tanggal 01 Desember 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama : Menunjuk Sdr. 1). Teuku Zulyadi, M.Kesos., Ph.D. (Sebagai Pembimbing Utama)
- 2). Wirda Amalia, M. Kesos. (Sebagai Pembimbing Kedua)
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Ridha Rizka Zebua
- NIM/Jurusan : 220405009/Kesejahteraan Sosial (KESOS)
- Judul : Pengalaman Toxic Friendship serta Implikasinya terhadap Keberfungsian Sosial Mahasiswa Program Studi Kesejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebaskan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2026.
- Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh
Pada Tanggal: 15 Juli 2026 M
30 Muharram 1448 H
an Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dekan

Kusmawati Hatta

- Tembusan:
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
 2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
 3. Pembimbing Skripsi;
 4. Mahasiswa yang bersangkutan;
 5. Arsip.

Keterangan:
SK berlaku sampai dengan tanggal: 15 Juli 2027

Lampiran 2 : Surat Permohonan Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B.813/Un.08/FDK.I/PP.00.9/04/2026

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Universitas islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220405009

Nama : RIDHA RIZKA ZEBUA

Program Studi/Jurusan : Kesejahteraan Sosial

Alamat : Jl.sirao lingkungan 1 Pasar gunungsitoli

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **DAMPAK HUBUNGAN TOXIC PADA PERTEMANAN TERHADAP KESEJAHTERAAN SOSIAL INDIVIDU DI LINGKUNGAN MAHASISWA KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

Banda Aceh, 13 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Dr. Mahmuddin, M.Si.

NIP. 197210201997031002

Berlaku sampai : 30 Juni 2026

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp : 0651-7552921, 7551857 Fax. 0651 – 7552922
Situs: www.kepeg.ar-raniry.ac.id E-mail: kepeg@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1719/Un.08/FDK.I/PP.00.9/08/2026

Banda Aceh, 10 Agustus 2026

Lamp : -

Hal : *Telah Melakukan Penelitian Ilmiah*

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sehubungan dengan surat Nomor : B.813/Un.08/FDK.I/PP.00.9/04/2026, tanggal 13 April 2026, tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa atas nama saudara:

Nama /Nim : **Ridha Rizka Zebua/220405009**

Semester/Jurusan : VIII/KESOS

Alamat sekarang : Banda Aceh

telah melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **"Pengalaman Toxic Friendship serta Implikasinya terhadap Keberfungsian Sosial Mahasiswa Program Studi Kewsejahteraan Sosial UIN Ar-Raniry Banda Aceh"** Pada Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya

Wassalam

an Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan



**PENGALAMAN *TOXIC FRIENDSHIP* SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP
KEBERFUNGSIAN SOSIAL MAHASISWA PRODI KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN
AR-RANIRY BANDA ACEH**

A. Pengalaman *Toxic friendship*

1. Bisakah Anda menceritakan bagaimana awal mula hubungan pertemanan itu terbentuk?
2. Sejak kapan Anda mulai merasa ada hal yang tidak sehat dalam pertemanan tersebut?
3. Menurut Anda, apa ciri-ciri pertemanan itu disebut toxic?
4. Bentuk perilaku toxic apa yang paling sering Anda alami, misalnya manipulasi, merendahkan, membandingkan, atau mengontrol?
5. Bagaimana biasanya teman tersebut memperlakukan Anda dalam situasi tertentu?
6. Apakah Anda pernah merasa tidak nyaman, tertekan, atau takut dalam pertemanan itu? Ceritakan.
7. Apakah *toxic friendship* itu terjadi di dalam lingkungan kampus, di luar kampus, atau keduanya?
8. Apa yang biasanya memicu konflik atau ketegangan dalam hubungan pertemanan tersebut?

B. Dampak terhadap Keberfungsian Sosial

1. Bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi perasaan dan kondisi emosional Anda?
2. Apakah pengalaman itu memengaruhi rasa percaya diri Anda? Bagaimana bentuknya?
3. Apakah Anda menjadi lebih tertutup, menarik diri, atau kurang aktif bersosialisasi setelah mengalami hal tersebut?
4. Apakah hubungan itu memengaruhi kemampuan Anda dalam berkomunikasi dengan teman, dosen, atau orang lain?

5. Apakah *toxic friendship* berdampak pada kegiatan akademik Anda, seperti konsentrasi belajar, tugas, atau kehadiran di kelas?
6. Apakah Anda merasa kesulitan menjalankan peran sebagai mahasiswa setelah mengalami relasi tersebut?
7. Bagaimana pengalaman itu memengaruhi kemampuan Anda membangun relasi sosial yang baru?
8. Apakah Anda pernah merasa terganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat hubungan pertemanan yang tidak sehat itu?

C. Upaya Koping dan Pemulihan

1. Apa yang Anda lakukan ketika mulai menyadari bahwa pertemanan itu tidak sehat?
2. Apakah Anda pernah mencoba berbicara langsung dengan teman tersebut? Bagaimana hasilnya?
3. Apakah Anda memilih menjauh, membatasi komunikasi, atau tetap bertahan? Mengapa?
4. Siapa yang paling Anda percaya untuk bercerita tentang pengalaman itu?
5. Apakah Anda mendapat dukungan dari keluarga, teman lain, atau pihak kampus?
6. Apa cara Anda untuk memulihkan kondisi emosional setelah mengalami *toxic friendship*?
7. Apakah Anda melakukan refleksi diri atau mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut?
8. Menurut Anda, apa yang paling membantu Anda untuk kembali berfungsi secara sosial dengan baik?

D. Pertanyaan Penutup

1. Menurut Anda, apa pesan untuk mahasiswa lain yang sedang mengalami *toxic friendship*?

2. Apa harapan Anda terhadap lingkungan pertemanan di kampus?
3. Menurut Anda, dukungan seperti apa yang sebaiknya disediakan kampus bagi mahasiswa yang mengalami masalah serupa?



Lampiran 5 : Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Dokumentasi dengan RZ



Gambar 2. Dokumentasi dengan AZ



Gambar 3. Dokumentasi dengan DM



Gambar 4. Dokumentasi dengan NM



Gambar 5. Dokumentasi dengan FI



Gambar 6. Dokumentasi dengan KA

Lampiran 6 : Dokumentasi Sidang Munaqasyah Skripsi

