

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *PEER COUNSELING* UNTUK MENGURANGI
TOXIC FRIENDSHIP DI MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MUNAWAROH

NIM. 180213040

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH
2023 M /1445 H**

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *PEER COUNSELING* UNTUK MENGURANGI
TOXIC FRIENDSHIP DI MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
sebagai Beban Studi untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Diajukan Oleh:

MUNAWAROH
NIM. 180213040

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

Pembimbing II,



Desi Arliani, M.Pd

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *PEER COUNSELING* UNTUK MENGURANGI
TOXIC FRIENDSHIP DI MTsN 1 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

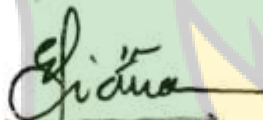
Pada Hari/ Tanggal

Kamis, 21 Desember 2023
08 Jumadil Akhir 1445 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,

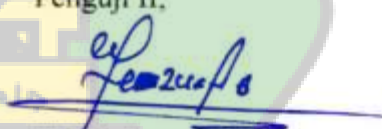
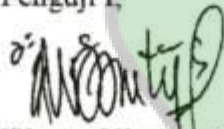


Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

Desi Arliani, M.Pd

Penguji I,

Penguji II,



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002

Evi Zuhara, M.Pd
NIP. 198903122020122016

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Banda Aceh




Prof. Safrul Arifin, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Munawaroh
NIM : 180213040
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Peer Counseling* untuk Mengurangi *Toxic Friendship* di MTsN 1 Banda Aceh


Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawabkan atas karya ini.

Bilamana kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan yang telah berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 21 Desember 2023
Yang Menyatakan,

Munawaroh
NIM. 180213040



ABSTRAK

Nama : Munawaroh
NIM : 180213040
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Peer Counseling* untuk Mengurangi *Toxic Friendship* di MTsN 1 Banda Aceh
Tebal Skripsi : 99 Halaman
Pembimbing I : Elviana, S.Ag., M.Si
Pembimbing II : Desi Arliani, M.Pd

Toxic friendship merupakan hubungan persahabatan yang beracun dan tidak sehat serta hanya menguntungkan di satu sisi dan merugikan di satu sisi lainnya. Dan yang terjadi di MTsN 1 Banda Aceh terdapat pertemanan yang tidak sehat yaitu mereka kerap mendapat kritikan tidak membangun dan terkesan merendahkan, tidak dapat mendengarkan saran orang lain, dan bergantung kepada temannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat *toxic friendship* melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *peer counseling* di MTsN 1 Banda Aceh. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk *one group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas VII-3 yang berjumlah 36 orang dan sampel penelitian berjumlah 6 orang melalui teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat *toxic friendship* siswa. Data dianalisis menggunakan uji t dengan bantuan SPSS. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari data penelitian diperoleh uji t terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* (perlakuan) dengan teknik *peer counseling* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi *toxic friendship* pada siswa. Uji *paired samples test* diperoleh sebesar $12.429 > 2.015$. Hasil uji *paired samples test* dapat diketahui hipotesis (H_a) diterima sedangkan H_0 ditolak. Maka diperoleh perbedaan yang signifikan terhadap *toxic friendship* siswa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling*.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Peer Counseling, Toxic Friendship*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Yang Maha Esa karena dengan rahmat serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Salawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad Sallallahu ‘Alaihi Wassallam, beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut sampai hari kiamat kelak. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan ialah **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Peer Counseling* Untuk Mengurangi *Toxic Friendship* di MTsN 1 Banda Aceh”**.

Penulisan skripsi tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak dan Ibu yang terhormat:

1. Prof Safrul Muluk, S.Ag., M.A, M.Ed, P.h.D selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK UIN Ar-Raniry yang telah memberi izin untuk melanjutkan studi di program studi Bimbingan dan Konseling.
2. Muslima, S.Ag., M,Ed selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Elviana, S.Ag., M.si selaku pembimbing I yang senantiasa bijaksana dalam memberikan nasihat dan motivasi, serta membimbing dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Desi Arliani, M.Pd selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
5. Seluruh dosen beserta staf program studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.

6. Junaidi IB, S.Ag., M.Si selaku kepala MTsN 1 Banda Aceh yang telah menerima penulis untuk melaksanakan kegiatan pengumpulan data penelitian ilmiah di MTsN 1 Banda Aceh.
7. Siti Sahara, S.Pd beserta seluruh guru bimbingan konseling MTsN 1 Banda Aceh yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian di MTsN 1 Banda Aceh.
8. Kedua orang tua saya Bapak Thalib dan Ibu Samsiah. Bapak dan Ibu tersayang yang senantiasa memberikan doa terbaik, cinta, dukungan, nasihat, dan semangat. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk menggapai cita-cita. Maaf dan terima kasih kepada Bapak dan Ibu yang sejauh ini tidak henti-hentinya memberikan dukungan yang luar biasa.
9. Keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan mengharapkan kelulusan serta memberikan doa terbaik untuk penulis.
10. Sahabat, teman, dan rekan-rekan seperjuangan bimbingan dan konseling angkatan 2018 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terima kasih karena telah memberikan semangat serta dukungan kepada penulis.

Penulis berupaya semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi, namun penulis menyadari masih terdapat kekurangan baik dari segi bahasa maupun pengertiannya. Penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca. Akhir kata, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya, mudah-mudahan penulisan skripsi ini mendapat berkah dari Allah SWT, agar dapat menjadi manfaat bagi penulis dan semua pihak serta dapat menjadi amal ibadah.

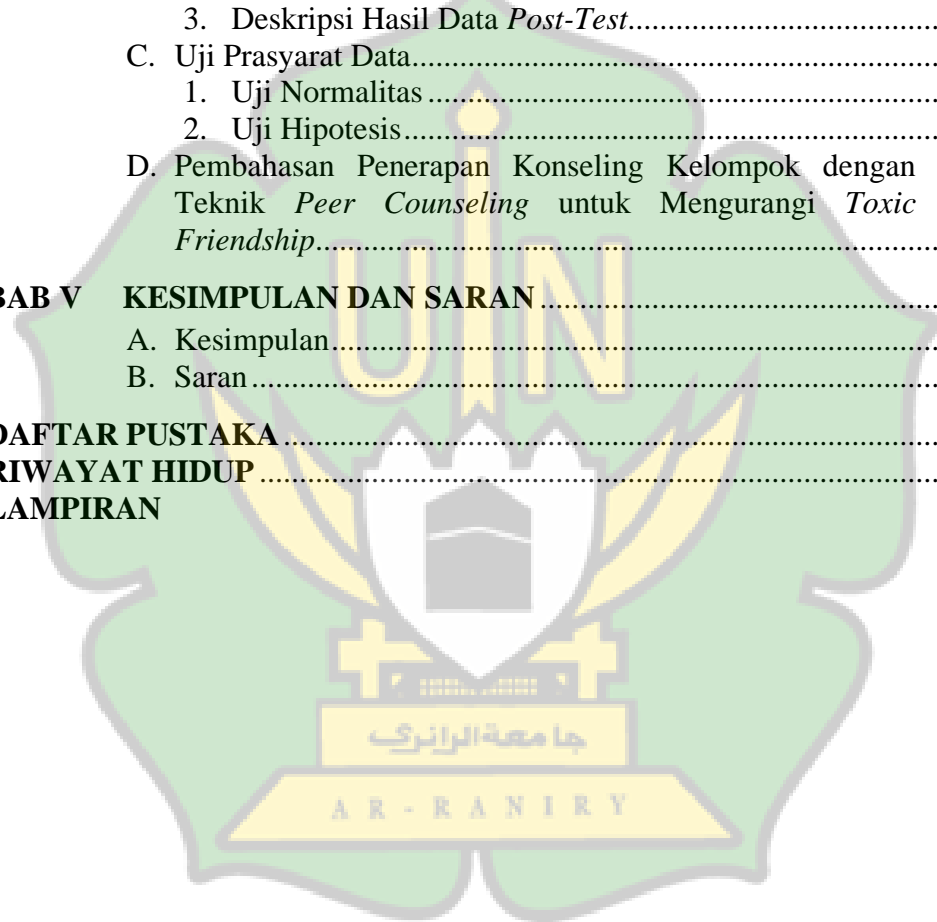
Banda Aceh, 21 Desember 2023
Penulis,

Munawaroh

DAFTAR ISI

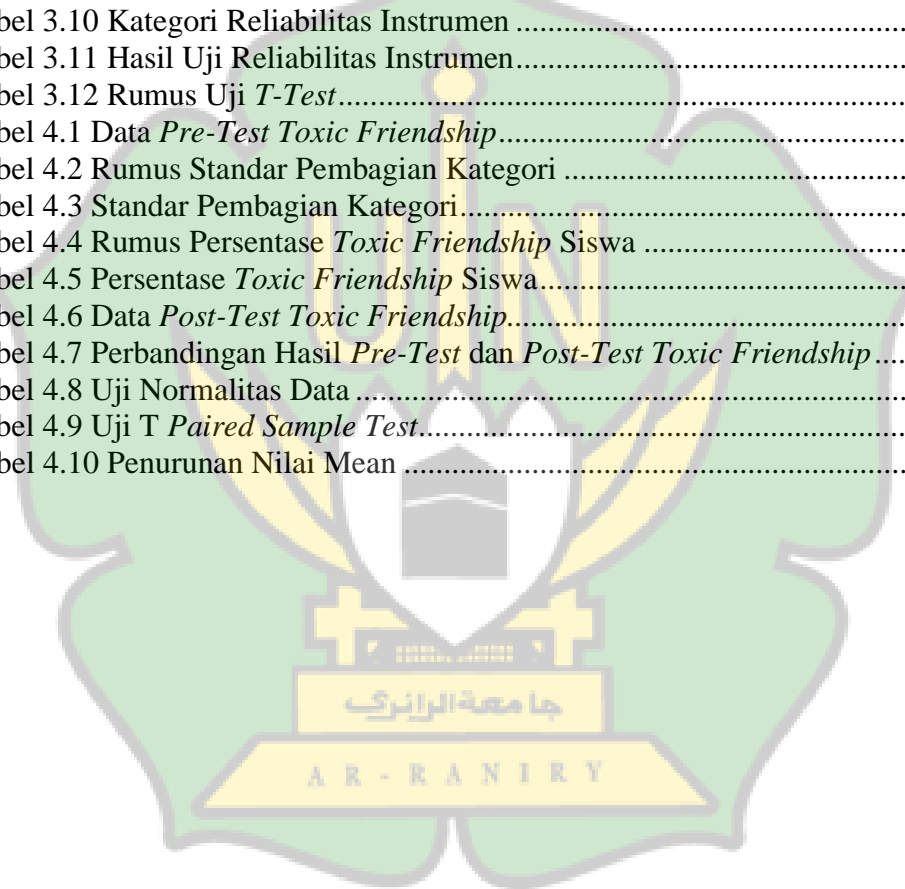
HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Hipotesis Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	14
B. Tujuan, Manfaat, dan Asas Konseling Kelompok	16
C. Prosedur Pelaksanaan Teknik Konseling Kelompok	20
D. Pengertian Teknik <i>Peer Counseling</i>	24
E. Prinsip-Prinsip <i>Peer Counseling</i>	28
F. Evaluasi Pelaksanaan <i>Peer Counseling</i>	30
G. Tahapan <i>Peer Counseling</i> dalam Konseling Kelompok	31
H. Kelebihan dan Kekurangan <i>Peer Counseling</i>	33
I. Pengertian <i>Toxic Friendship</i>	34
J. Ciri-Ciri, Penyebab, dan Dampak <i>Toxic Friendship</i>	38
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Rancangan Penelitian	53
B. Kerangka Berpikir	56
C. Populasi dan Sampel Penelitian	58
1. Populasi	58
2. Sampel	59
D. Teknik Pengumpulan Data	60
3. Kuesioner	60
4. Observasi	60
E. Instrumen Penelitian	61
1. Uji Validitas	64

2. Uji Reliabilitas.....	68
F. Teknik Analisis Data	70
1. Uji Normalitas	70
2. Uji-T	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	73
A. Gambaran Umum Penelitian	73
B. Deskripsi Hasil Penelitian	74
1. <i>Pre-Test</i>	74
2. Pelaksanaan <i>Treatment</i>	76
3. Deskripsi Hasil Data <i>Post-Test</i>	84
C. Uji Prasyarat Data.....	86
1. Uji Normalitas	86
2. Uji Hipotesis.....	87
D. Pembahasan Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Peer Counseling</i> untuk Mengurangi <i>Toxic Friendship</i>	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
RIWAYAT HIDUP	99
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pre-Test and Post-Test Design</i>	54
Tabel 3.2 Populasi Penelitian.....	58
Tabel 3.3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	63
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuesioner <i>Toxic Friendship</i>	63
Tabel 3.5 Rumus Validitas Instrumen.....	65
Tabel 3.6 Kategori Validitas Instrumen	66
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen	66
Tabel 3.8 Skor r Hitung dan r Tabel Uji Validitas Instrumen.....	66
Tabel 3.9 Rumus Reliabilitas Instrumen.....	68
Tabel 3.10 Kategori Reliabilitas Instrumen	69
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	69
Tabel 3.12 Rumus Uji <i>T-Test</i>	72
Tabel 4.1 Data <i>Pre-Test Toxic Friendship</i>	74
Tabel 4.2 Rumus Standar Pembagian Kategori	75
Tabel 4.3 Standar Pembagian Kategori.....	75
Tabel 4.4 Rumus Persentase <i>Toxic Friendship</i> Siswa	76
Tabel 4.5 Persentase <i>Toxic Friendship</i> Siswa.....	76
Tabel 4.6 Data <i>Post-Test Toxic Friendship</i>	84
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Toxic Friendship</i>	85
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data	86
Tabel 4.9 Uji <i>T Paired Sample Test</i>	87
Tabel 4.10 Penurunan Nilai Mean	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Berpikir.....	57
Gambar 4.1 Piramida Keterampilan Dasar Konseling.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Penelitian dari Kampus
- Lampiran 2 : Surat Penelitian dari Kemenag
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pasca Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil *Judgement Instrument*
- Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas
- Lampiran 6 : Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 7 : Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 8 : Hasil Uji-t
- Lampiran 9 : Modul Penelitian
- Lampiran 10 : Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase yang sangat penting pada manusia, dimana anak sangat mudah terpengaruh dengan kehidupan luar. Fase ini anak juga mulai menyesuaikan diri dengan kelompoknya. Cara penyesuaian diri tersebut sangat beragam, seperti meniru bahasa saat berbicara, cara bergaul, berpakaian, sampai makan dan minum juga diperhatikan. Remaja sebagai makhluk sosial dapat dilihat dari kesehariannya. Makhluk sosial merupakan makhluk yang membutuhkan adanya orang lain dan hidup secara berkelompok. Begitu juga remaja yang gemar bergaul dan cenderung hidup secara berkelompok.

Lingkungan pertemanan juga tidak selalu berjalan dengan baik, ada pertemanan yang sifatnya positif dan negatif. Pertemanan yang positif akan membawa setiap individu di dalamnya menjadi pribadi yang berkembang. Remaja dalam lingkup pertemanan yang positif secara bersama-sama bergerak kedepan dan saling membantu satu sama lain. Berbeda dengan pertemanan yang negatif, remaja cenderung saling menjatuhkan, bersikap acuh tak acuh, dan mementingkan gaya pergaulan dibandingkan dengan kualitas pertemanan mereka. Pertemanan dengan lingkup negatif akan meninggalkan rasa tertekan pada setiap individu di dalamnya dan tidak bertahan lama. Inilah yang menyebabkan terjadinya konflik dalam pertemanan dan menimbulkan perpecahan.

Faktanya memang demikian, banyak remaja yang membuat kelompoknya masing-masing. Namun, remaja cenderung memilih teman berdasarkan kecocokan gender, prestasi, dan status sosial. Sejalan dengan pernyataan Dariyo bahwa remaja memiliki kebutuhan intrinsik dalam interaksi sosial, yaitu memiliki teman dan persahabatan yang berkualitas. Mereka menjalani banyak hal penting dalam perkembangan dan fungsi sosial, termasuk prestasi belajar. Remaja cenderung memilih teman dengan kecocokan dalam beberapa aspek seperti variabel demografi (usia, jenis kelamin, ras, dan status sosial ekonomi), dan variabel reputasi (populasi dan prestasi akademik), kepribadian, aktivitas, kepercayaan, dan sikap.¹

Pertemanan dengan lingkup negatif banyak ditemui di kalangan sekolah khususnya Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau sederajatnya. Pertemanan memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup remaja. Maka kerap muncul pertemanan yang negatif atau biasa disebut dengan *toxic friendship*. Terkadang siswa menebar kebencian, suka mengkritik, tidak ada empati, keras kepala, selalu bergantung dan menimbulkan kecemburuan.

Leni pada wawancaranya dengan pengurus putri Pondok Pesantren Miftahul Huda 06, mengatakan bahwa ada beberapa santri yang mengalami *toxic friendship* seperti pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Pendapat ini didukung juga oleh wawancara yang dilakukan kepada dua orang santri yang bersekolah di tingkat MTs dan MA yang mengatakan kerap

¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. (Jakarta: Grasindo, 2004), hlm. 22.

merasa tidak memiliki teman, di manfaatkan, akan tetapi tidak mengetahui berada pada hubungan pertemanan yang *toxic*.²

Penelitian yang sudah dilakukan M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar, dimana dalam penelitian ini mendeskripsikan bahwa terdapat perilaku komunikasi *Toxic friendship* yang terjadi yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung yang disampaikan secara verbal dan non verbal.³

Sugeng, dkk. dalam penelitiannya mengenai *toxic friendship* ditemukan beberapa *circle* pertemanan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, kadang muncul *toxic friendship* yaitu kerap menebar kebencian, tidak suka jika orang lain bahagia, cemburu dengan orang lain, sering menghakimi, merasa paling benar, pesimis dan lain-lain. Aura negatif yang disebarkan kerap membuat salah satu teman lain “teracuni” untuk membenarkan apapun yang tidak selalu benar asalkan keluar dari mulut salah satu temannya. Pertemanan seperti ini membuat kita menjadi lelah sehingga masuk kedalam kategori *toxic friendship*.⁴ Sejalan dengan Rania, dkk. pada wawancara dengan lima orang santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2 kerap ditemukan

² Leni Miftahul Hasanah, "Pengaruh Toxic Friendship terhadap Persepsi Sosial pada Masa Remaja di Pondok Pesantren Miftahul Hida 06 Kecamatan Sumber Jaya Kabupaten Lampung Barat", *Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi*, V. 1 No. 1, (2022), h. 7.

³ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)", *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, V. 2 No. 2, (Agustus, 2020), h. 110.

⁴ Sugeng Sejati, Lailatul Badriyah, Emellia Afria Juniza, "Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu", *Journal of Islamic Guidance and Conseling*, V. 2 No. 1, (April, 2023), h. 239-240.

pertemanan negatif yang tidak disadari dan menebar kebencian, cemburu dengan pencapaian temannya, dan lain sebagainya.⁵

Suzanne (dalam Amir) menuliskan dalam bukunya *“Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Breaks Them”*, artinya seorang teman yang beracun sering kali mendatangi seseorang ketika sedang membutuhkan sesuatu saja, juga berusaha mengisolasi seseorang dari kawan-kawannya yang lain, selalu merasa iri, memfitnah orang lain demi menjaga eksklusivitas pertemanan, dan gemar berkompetisi. Suzanne Degges-White menuliskan *“Your friend only seems to “like you” or want to spend time with you when he or she needs something from you”*, jika diterjemahkan secara bebas artinya teman anda terlihat menyukai anda atau ingin menghabiskan waktu bersama anda saat dia membutuhkan anda.⁶

Pertemanan memiliki pengaruh yang besar bagi perilaku dan gaya hidup remaja. Hal ini berdasarkan cara mencari dan berteman sangat beragam, berbagai macam media sosial dapat digunakan. Semua informasi mudah didapatkan mulai dari pendidikan, pekerjaan, gaya hidup, hingga pergaulan. Bahkan tidak jarang remaja terjebak dalam lingkup pertemanan yang negatif karena kurang tepat dalam bergaul. Pertemanan yang negatif atau merugikan inilah yang biasa disebut dengan istilah populer yaitu *toxic friendship*. *Toxic friendship* adalah hubungan persahabatan yang beracun dan tidak sehat serta hanya menguntungkan di satu

⁵ Rania Firdausiah Zulfah, Della Wahyu Fitriyah, Ani Qotus Zuhro' Fitriana, “Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship pada Santri Pondok Pesantren Darul Arifin 2”, *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis*, V. 1 No. 2, (Februari, 2023), h. 244.

⁶ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, “Perilaku Komunikasi...”, h. 104.

sisi dan merugikan di satu sisi lainnya. Ciri dari persahabatan beracun yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.⁷

Pertemanan yang beracun dapat menjadikan orang lain tidak berperilaku sesuai jati dirinya. Banyak standar yang ditetapkan dalam lingkup pertemanan dan hal inilah yang membuat beberapa remaja dalam satu kelompok lebih pasif mendengarkan, tidak menjadi dirinya sendiri, dan cenderung tidak tahu apa yang dia inginkan. Maknanya, remaja membutuhkan teman yang dapat bersama-sama bergerak kedepan dan saling membantu satu sama lain. Dengan adanya hubungan timbal balik dalam pertemanan, maka akan lebih baik pula kepribadian setiap individu yang terlibat di dalam satu lingkup pertemanan. Keterlibatan teman terutama teman yang usianya sama atau sebaya akan memudahkan terjalinnya hubungan yang baik antar satu sama lain.

Membangun pertemanan yang sehat dapat dilakukan dengan komunikasi antar teman sebayanya. Hal ini dikarenakan remaja cenderung lebih mudah berkomunikasi dengan teman yang sama usianya dibandingkan dengan yang jauh usianya. Salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk membangun komunikasi yang baik antar teman sebaya adalah konseling sebaya.

Konseling sebaya atau *peer counseling* merupakan bantuan yang diberikan oleh teman yang sama usianya dengan tujuan untuk mengentaskan permasalahan yang ada melalui proses tatap muka. Sejalan dengan pendapat Carr konseling teman sebaya adalah suatu cara bagi para siswa (remaja) belajar

⁷ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi...", h. 96.

bagaimana memperhatikan dan membantu anak-anak lain, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.⁸

Konseling sebaya dapat dilakukan baik secara individual maupun secara berkelompok. Dalam permasalahan ini, konseling sebaya dilakukan dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan media dalam upaya pemberian bantuan untuk pengentasan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Latipun berpendapat konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik atau *feed back* dan pengalaman belajar serta konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.⁹

Pemanfaatan dinamika kelompok diharapkan dapat menambah efektivitas teknik *peer counseling* dalam mengurangi *toxic friendship* di kalangan remaja khususnya dalam ranah pendidikan. Banyak remaja terjebak dalam pertemanan beracun yang tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan permasalahan yaitu sistem belajar dan mengajar terganggu, lingkungan pergaulan yang tidak sehat, bahkan banyak siswa yang belum bisa menjadi dirinya sendiri karena banyaknya standar-standar yang ada dalam lingkup pertemanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suroya dan Dewi menjelaskan terdapat penurunan komunikasi *toxic friendship* setelah diberikan perlakuan layanan

⁸ Carr, R.A. *Theory and Practice of Peer Counseling*, (Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission, 1981), h. 3.

⁹ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Pres, 2006), h. 178.

konseling kelompok dengan pendekatan realita.¹⁰ Zubaidah, Putri Yeni, dan Irman dalam kegiatan pengabdian di MTsM Tanjung Bonai didapatkan satu teori untuk mengurangi *toxic friendship* melalui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa serta memasukkan etika komunikasi budaya lokal.¹¹

Penelitian yang dilakukan Muwakhidah berdasarkan hasil rata-rata resiliensi yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan, dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa pesantren.¹² Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Harahap pada Remaja Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta, ditemukan bahwa variabel konseling sebaya memberikan kontribusi sebesar 58,0% yang mana pengaruh konseling sebaya terhadap keterbukaan diri remaja panti asuhan tidak terlalu besar namun memiliki pengaruh yang positif.¹³

Toxic friendship kerap ditemukan di kalangan remaja dibuktikan dengan penelitian terdahulu yaitu tingginya tingkat pertemanan beracun di beberapa lembaga pendidikan. Namun, terdapat penurunan dan pengaruh positif terhadap *toxic friendship* dengan diterapkannya berbagai teknik. Salah satu layanan yang digunakan peneliti terdahulu adalah layanan konseling kelompok sama dengan

¹⁰ Wildani Auza Suroya, Ika Sandra Dewi, "The Effect of Reality Approach Group Counseling Services on Toxic Friendship Communication at Al-Washliyah Muslim University Medan". *Literasi Nusantara: Jurnal Citradharma*, V. 2 No. 3, (Juni 2022), h. 778.

¹¹ Zubaidah, Putri Yeni, Irman. "Assistance of Toxic Friendship Students in Interpersonal Communication and Its Implications in Counseling". *Jurnal Marawa*, V. 1 No. 2, (Desember 2022), h. 166.

¹² Muwakhidah, "The Effectiveness of Peer Counseling Increase Adolescent Resilience in The Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang". *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, V. 8 No. 1, (2021), h. 62.

¹³ Nurintan Muliani Harahap, "Pengaruh Peer Counseling Terhadap Self Disclosurer Remaja Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta". *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, V. 1 No. 1, (Juni 2019), h. 17.

yang akan peneliti gunakan. Akan tetapi, penelitian ini memiliki perbedaan dengan peneliti terdahulu yaitu penggunaan teknik *peer counseling* untuk mengurangi tingkat *toxic friendship* remaja di sekolah. *Peer counseling* yaitu salah satu teknik yang terbukti berhasil diterapkan pada permasalahan keterbukaan diri remaja. Hal ini, menjadi acuan peneliti untuk menerapkan teknik *peer counseling* terhadap *toxic friendship*.

Observasi awal di MTsN 1 Banda Aceh peneliti menemukan adanya pertemanan yang tidak sehat seperti kerap mendapatkan kritikan dari temannya. Namun, kritikan tersebut bersifat tidak membangun dan terkesan merendahkan. Adapula beberapa diantaranya memiliki sifat keras kepala, yaitu tidak dapat mendengarkan saran orang lain walaupun saran tersebut demi kebaikannya. Terdapat satu siswa yang merasa dimanfaatkan selalu untuk memberikan contekan daripada belajar bersama. Hal ini tentu menimbulkan berbagai masalah dalam lingkungan sosial di sekolah yaitu menciptakan rasa tidak aman dan nyaman.

Tidak dapat dipungkiri pada lingkungan sekolah unggul pun *toxic friendship* masih dapat terjadi, hal ini dikarenakan beberapa faktor yang tidak terlepas dari interaksi sosial. Hampir seluruh siswa di sekolah tersebut memiliki standar kecocokan dalam menentukan *circle* atau kelompoknya masing-masing. Beberapa diantaranya memiliki pengaruh yang buruk antar siswa sehingga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap lingkungan pertemanan.

Masih banyak permasalahan yang terjadi dalam lingkup pertemanan di sekolah yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas menjadikan peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengurangi *toxic friendship* dengan teknik *peer counseling*.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah “Apakah penerapan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok dapat mengurangi *toxic friemndship* siswa MTsN 1 Banda Aceh?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini ialah “Untuk mengetahui penurunan *toxic friendship* siswa dengan penerapan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok di MTsN 1 Banda Aceh.”

D. Hipotesis Penelitian

Suharsimi Arikunto hipotesis merupakan sebagai *alternative* dugaan jawaban oleh penelitian bagi problematika yang diajukan di dalam penelitian. Dugaan jawaban itu adalah suatu kebenaran yang sifatnya sementara, yang tentu akan diuji kebenarannya itu dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian.¹⁴ Hipotesis dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 20.

Ha: Terdapat penurunan *toxic friendship* siswa setelah diterapkan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok pada siswa MTsN 1 Banda Aceh

Ho: Tidak terdapat penurunan *toxic friendship* siswa setelah diterapkan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok pada siswa MTsN 1 Banda Aceh

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya:

- 1) Manfaat Teoritis
 - a) Salah satu bahan acuan penelitian di bidang Bimbingan dan Konseling.
 - b) Salah satu kajian untuk penulisan ilmiah berkenaan dengan penerapan teknik *peer counseling* untuk mengurangi *toxic friendship* siswa.
- 2) Manfaat Praktis
 - a) Bagi Sekolah
 - Penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak yang positif guna meningkatkan mutu layanan Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah.
 - Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan sinergi bagi sekolah dalam membantu mengurangi adanya *toxic friendship* di kalangan siswa.

b) Bagi Guru BK

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk menangani permasalahan siswa khususnya dalam bidang pribadi supaya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemaknaan *toxic friendship* bagi siswa.

c) Bagi Siswa

- Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi siswa dalam mengurangi *toxic friendship*.
- Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan motivasi dalam keseharian siswa untuk menciptakan lingkungan yang sehat serta dapat memaknai *toxic friendship* dengan baik dan benar.

d) Bagi Peneliti

- Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi pendukung bagi penelitian selanjutnya.
- Untuk memberikan gambaran dan masukan dalam melaksanakan dan mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait *toxic friendship*.
- Peneliti menyarankan menerapkan teknik *peer counseling* untuk permasalahan *self love* dikalangan remaja pada penelitian selanjutnya.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebagai penjabaran variabel-variabel yang terdapat di dalam suatu penelitian ke dalam indikator-indikator yang terperinci. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan pengumpulan data dan menghindari adanya perbedaan interpretasi serta membatasi ruang lingkup variabel yang ada.

Definisi operasional adalah definisi yang menjadikan variabel-variabel yang sedang diteliti menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel-variabel. Definisi operasional sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu yang operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran.

1. *Toxic Friendship*

Yager (dalam Amir) menyatakan *toxic friendship* adalah hubungan persahabatan beracun dan tidak sehat serta hanya menguntungkan di satu sisi dan merugikan di satu sisi lainnya. Ciri dari persahabatan beracun yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.¹⁵

Toxic friendship dapat didefinisikan sebagai hubungan pertemanan tidak sehat dan beracun yang menyebabkan dampak buruk bagi individu di dalamnya. Tidak adanya hubungan timbal balik cenderung memunculkan masalah dibandingkan hubungan yang saling melibatkan satu sama lain. Ciri-ciri *toxic friendship* yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.

¹⁵ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi...", h. 96.

2. *Peer Counseling*

Kamore dan Tiego menjelaskan *peer counseling* ialah “*a process in which trained and supervised students offer listening, support, alternatives, and other verbal and non verbal interaction, but little or no advice to students who refer themselves*”. Artinya konseling sebaya adalah sebuah proses pemberian latihan dan pengawasan pada siswa untuk mendengarkan, memberi dukungan, alternatif dan interaksi verbal dan nonverbal lainnya, tetapi memberikan sedikit saran atau tidak memberikan saran untuk siswa yang merujuk pada diri mereka sendiri.¹⁶

Konseling sebaya merupakan bantuan yang diberikan teman yang sama usianya dengan tujuan untuk mengentaskan permasalahan yang ada melalui proses tatap muka. Konseling teman sebaya juga merupakan salah satu cara bagi siswa belajar dan melatih kepeduliannya terhadap orang lain serta dapat menerapkan kebiasaan yang baik untuk saling tolong-menolong dalam kehidupan sehari-hari.

¹⁶ Kamore, S.K., Tiego, P.M., "Four Pillars of Effectiveness of Peer Counselling Programs in Meru South District High Schools, Kenya", *International Journal of Humanities and Social Science*, V. 5 No. 2 (Februari, 2015).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan untuk individu yang memanfaatkan dinamika kelompok di dalamnya bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pemecahan masalah yang *relative* sama, serta pengarahan pada pemberian kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan pribadi. Dalam konseling kelompok di dalamnya berisikan biasanya tidak lebih dari delapan atau sepuluh orang. Sejalan dengan Hibana yang mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang *relative* sama, sehingga mereka tidak mengalami hambatan untuk mengembangkan segenap potensi yang di miliki.¹⁷

Tidak jauh berbeda dengan Supriatna juga mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁸

Secara etimologis istilah konseling berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa latin yaitu *counselium* artinya “bersama” atau “bicara bersama-sama”

¹⁷ Hibana S. Rahman, *Bimbingan & Konseling Pola 17*, (UCY Press Yogyakarta: Yogyakarta, 2003), h. 64.

¹⁸ Esty Aryani Safithry, Niky Anita, “Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Jilid 4 Nomor 2, (Februari, 2019), Hal. 34.

yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”.¹⁹ *Counseling* dalam kamus bahasa Inggris berkaitan dengan kata *Counsel*, yang mempunyai arti sebagai berikut: nasihat (*to obtain counsel*); anjuran (*to give counsel*); pembicaraan (*to talk with counsel*). Dengan demikian, konseling diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.²⁰

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah dengan tujuan masalah akan teratasi.²¹ Sejalan dengan Hunainah (dalam Winkel) berpendapat konseling merupakan hubungan pribadi yang dilakukan dengan cara tatap muka antara dua orang. Konselor harus memiliki kemampuan-kemampuan khusus untuk menggiring situasi belajar dan membentuk individu agar dapat memahami diri sendiri, keadaan sekarang dan kemungkinan keadaan dimasa depan. Natawidjaya mengemukakan bahwa konseling adalah suatu jenis pelayanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan.²²

Bimo Walgito (dalam Ayu) berpendapat konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), h. 99.

²⁰ Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007), h. 34.

²¹ Prayitno dan Erman Amti, “*Dasar-dasar Bimbingan Konseling...*”, h. 47.

²² Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti, “*Bimbingan dan Konseling...*”, h. 245.

lebih dari 8 atau 10 orang. Tohirin menambahkan bahwa layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.²³

Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang di dalamnya terdapat usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli guna mengentaskan masalah yang sedang dihadapi dengan dinamika kelompok.

B. Tujuan, Manfaat, dan Asas Konseling Kelompok

Kegiatan layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan, manfaat, dan asas-asas yang harus diperhatikan dan dipenuhi dalam pelaksanaannya. Dengan adanya tujuan, manfaat, dan asas-asas maka kegiatan yang dilakukan akan berlangsung secara sistematis. Hal ini tentu akan menghasilkan kegiatan konseling yang aman, nyaman, dan lebih efektif serta efisien bagi setiap peserta dalam kelompok konseling.

Prayitno (dalam Ayu) berpendapat secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya

²³ Ayu Ningtyas, Wahyudi, "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri", *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, V. 1 No. 1, (2020), h. 14.

kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan dinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.²⁴

Layanan konseling juga memiliki manfaat bagi anggota yang ikut serta di dalamnya. Pelaksanaan konseling kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri, penghargaan diri, kepercayaan diri, dan juga pemahaman baru tentang diri sendiri serta lingkungan yang ada di sekitarnya. Hal ini juga dapat melatih individu agar dapat menentukan pilihan dan mengambil keputusan dengan baik.

Layanan konseling kelompok dapat dilakukan dengan satu kali pemberian layanan dan telah memberikan manfaat atau jasa kepada sekelompok orang. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat dilakukan efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan juga pikiran. Manfaat lainnya berupa interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama berlangsungnya layanan.

Konseling kelompok memiliki asas-asas yang harus diperhatikan dalam pelaksanaannya. Tidak sedikit ahli yang mengemukakan pendapatnya dan menjabarkan terkait asas konseling kelompok. Beberapa tokoh ahli tersebut yaitu Munro, Manthei, dan Small (dalam Esty) menjelaskan asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok ada enam, diantaranya:²⁵

²⁴ Ayu Ningtias, Wahyudi, "*Efektifitas Layanan...*", h. 14.

²⁵ Esty Aryani Safithry, Niky Anita, "*Konseling Kelompok...*", h. 35-36.

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga rahasia baik data maupun informasi tentang diri konseli berkenaan dengan kegiatan layanan konseling. Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi “rahasia kelompok” yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad dengan sungguh-sungguh untuk melaksanakannya.

2. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan merupakan asas bimbingan konseling yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan setiap anggota untuk mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang diperuntukkan untuk dirinya. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor/pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

3. Asas Kegiatan

Dinamika kelompok dalam kegiatan bimbingan kelompok dan konseling kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh menerapkan asas kegiatan. Asas kegiatan merupakan asas yang menghendaki setiap anggota (klien) yang menjadi sasaran layanan supaya berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan atau kegiatan konseling tersebut.

4. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan adalah asas yang membuka diri terhadap kegiatan konseling guna memperoleh informasi yang benar, jujur, dan tidak diskriminatif. Hal ini dimaksudkan supaya setiap anggota (klien) yang menjadi sasaran layanan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan dirinya sendiri maupun menerima berbagai informasi dari orang lain tanpa rasa takut, malu ataupun ragu.

5. Asas Kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan untuk kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang. Hal ini dimaksudkan supaya obyek sasaran layanan konseling (klien) mengemukakan permasalahannya dalam kondisi masa sekarang dikarenakan konselor tidak boleh menunda-nunda pemberian bantuan.

6. Asas Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, serta dalam mengemas isi bahasan. Penyelenggaraan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu ataupun kebiasaan sehari-hari.

C. Prosedur Pelaksanaan Teknik Konseling Kelompok

Nasrina dalam tulisannya mengemukakan bahwa terdapat proses pelaksanaan konseling kelompok yang dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Adapun tahap-tahapnya sebagai berikut:²⁶

1. Tahap Awal Kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.
- b) Berdoa.
- c) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
- f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok.
- g) Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2. Tahap Peralihan

Tujuan tahap peralihan adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal.

²⁶ Nasrina Nur fahmi, Slamet, "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri Depok Sleman", *Jurnal Hisbah*, V. 13 No. 1, (Desember, 2016), h. 72-73.

Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.
- d) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d) Selingan.
- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran adalah pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.

Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih.
- f) Berdoa.
- g) Perpisahan.

Tohirin dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok. Teknik merupakan cara atau prosedur yang digunakan agar sesuatu dapat dilakukan atau diselesaikan dengan cepat dan berhasil. Teknik dalam pelaksanaan konseling kelompok yang dikemukakan Tohirin, diantaranya:²⁷

1. Teknik umum, yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik secara garis

²⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 182.

besar meliputi: Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

2. Teknik permainan kelompok, yaitu dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut: Sederhana, Menggembirakan, Menimbulkan rasa santai, Meningkatkan keakraban.
3. *Modeling*, yaitu suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan. Teknik *modeling* dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapai tujuan, sehingga kecakapan-kecakapan pribadi atau sosial tertentu dapat diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.
4. Bermain peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembangan imajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup

atau benda mati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.

5. Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompok yang mendorong suasana yang segar dan santai agar tidak menimbulkan ketegangan.
6. *Home work assignments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah dapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

D. Pengertian Teknik *Peer Counseling*

Konseling sebaya merupakan salah satu layanan bimbingan konseling di dalamnya terdapat interaksi antara teman terdiri dari usia, kelas, dan motivasi bergaul yang sama atau hampir sama. Konseli sebaya dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan menentukan konselor sebaya yang didasarkan pada beberapa karakteristik humanistik yaitu memiliki sikap yang hangat, minat dan kesukarelaan membantu, berempati, toleransi terhadap perbedaan, disiplin, memiliki emosi yang stabil, mampu menjadi model yang baik untuk teman-temannya, dan mampu bersosialisasi serta menjaga rahasia.

Hubungan teman sebaya memiliki peranan yang kuat dalam kehidupan remaja dan menimbulkan suatu hubungan saling percaya antar teman sebaya. Hubungan ini dapat menimbulkan suatu perilaku dimana remaja lebih percaya

terhadap teman yang sebaya dengannya daripada dengan orang tua.²⁸ Sejalan dengan Laursen (dalam Erhamwilda) mengungkapkan teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa-masa remaja. Buhrmester (dalam Erhamwilda) menunjukkan pada masa remaja kedekatan hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis, dan pada saat bersamaan kedekatan hubungan remaja dengan orang tua menurun drastis.²⁹

Konseling teman sebaya (*peer counseling*) merupakan salah satu layanan bimbingan konseling yang dapat dimanfaatkan disekolah. Erhamwilda berpendapat bahwa konseling teman sebaya merupakan suatu bentuk pendidikan psikologis yang disengaja dan sistematis. Konseling teman sebaya memungkinkan siswa untuk memiliki keterampilan-keterampilan guna mengimplementasikan pengalaman kemandirian dan kemampuan mengontrol diri yang sangat bermakna bagi remaja. Secara khusus konseling teman sebaya tidak memfokuskan pada evaluasi isi, namun lebih memfokuskan pada proses berfikir, proses perasaan dan proses pengambilan keputusan. Dengan cara yang demikian, konseling teman sebaya memberikan kontribusi pada pengalaman kuat yang dibutuhkan oleh para remaja yaitu respect.³⁰

Kamore dan Tiego (dalam Try) menjelaskan bahwa *peer counseling* ialah "a process in which trained and supervised students offer listening, support,

²⁸ Akhmad Rizkhi Ridhani, Yulizar Abidarda, "Peer Counseling: Upaya Dalam Meminimalisir Masalah Remaja", *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, V. 4 No. 1, (Februari, 2020), h. 39.

²⁹ Erhamwilda, "Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah", (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), h. 41.

³⁰ Erhamwilda, "Konseling Sebaya...", h. 41.

alternatives, and other verbal and non verbal interaction, but little or no advice to students who refer themselves". Jika diterjemahkan secara bebas artinya konseling sebaya merupakan sebuah proses pemberian latihan dan pengawasan kepada siswa untuk mendengarkan, memberi dukungan, alternatif dan interaksi verbal dan nonverbal lainnya, tetapi memberikan sedikit saran atau tidak memberikan saran untuk siswa yang merujuk pada diri mereka sendiri.³¹

Sejalan dengan pendapat Carr (dalam Akhmad) menjelaskan bahwa *"the rationale, origins, and practice of peer counseling, a system of training people to help each other through empathy and decision making are detailed. Specific applications are described, with particular attention to involving adolescents as peer counselors"*. Jika diterjemahkan secara bebas maka dijelaskan pada dasarnya, praktik konseling sebaya adalah suatu sistem pelatihan untuk saling membantu orang lain melalui empati dan pengambilan keputusan yang rinci. Dijelaskan pengaplikasiannya secara khusus dengan perhatian tertentu untuk melibatkan remaja sebagai konselor sebaya.³²

Ditambahkan pula oleh Santrock dan Varenhorst (dalam Shofi) diantaranya, Santrock menjelaskan teman sebaya adalah individu yang tingkat kematangan dan umurnya kurang lebih sama. Sedangkan Varenhorst mendefinisikan konseling sebaya sebagai suatu upaya yang dapat memengaruhi perubahan (*intervention*) sikap dan perilaku yang cukup efektif untuk membantu

³¹ Try Ardhi Nugraha Hastu, Tya Wulandari, Zhalilla Viola Risqa Setiani, "Peer Counseling untuk Meningkatkan Kesadaran terhadap Bullying pada Siswa SMA Sultan Agung Semarang", *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI* (20-21 September 2019), h. 671-672.

³² Akhmad Rizki Ridhani, Yulizar Abidarda, "*Peer Counseling...*", h. 39.

siswa yang mengikuti pembekalan dalam menyelesaikan masalah diri mereka sendiri. Konseling sebaya pada dasarnya merupakan suatu upaya bagi siswa belajar memperhatikan dan membantu siswa lain, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.³³

Konseling sebaya atau *peer counseling* merupakan bantuan yang diberikan oleh teman yang sama usianya dengan tujuan untuk mengentaskan permasalahan yang ada melalui proses tatap muka. Konseling teman sebaya juga merupakan salah satu cara bagi siswa belajar dan melatih kepeduliannya terhadap orang lain serta dapat menerapkan kebiasaan yang baik untuk saling tolong-menolong. Teman sebaya adalah remaja yang memiliki tingkat kematangan dan umur yang kurang lebih sama dan tidak terlepas dari hubungan sosial. Teman sebaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja, terbukti dari lebih banyaknya interaksi yang dilakukan remaja dengan teman yang kurang lebih sama usianya dibandingkan dengan teman yang jauh rentang usianya.

Carr (dalam Hardi) berpendapat konseling teman sebaya dipandang penting karena sebagian besar remaja lebih sering membicarakan masalahnya dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua, pembimbing, atau guru di sekolah. Untuk masalah yang dianggap sangat serius pun para remaja senang membicarakan dengan teman sebaya. Kalaupun terdapat remaja yang akhirnya

³³ Shofi Puji Astiti, "Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, V. 1 No. 2, (Desember, 2019), h. 250.

menceritakan masalah serius yang dialami kepada orang tua, pembimbing atau guru, dikarenakan sudah terpaksa (pembicaraan dan upaya pemecahan masalah bersama teman sebaya mengalami jalan buntu). Hal tersebut dapat terjadi karena remaja memiliki ketertarikan dan komitmen serta ikatan terhadap teman sebaya yang sangat kuat.³⁴

Dilihat dari lebih seringnya interaksi yang dilakukan remaja dengan teman sebaya, seperti bercerita dan bertukar pendapat, dapat kita ketahui bahwa remaja memiliki rasa nyaman dan aman dengan teman sebaya. Remaja juga merasa lebih didengarkan ceritanya, dipahami perasaannya, dan merasa sefrekuensi dengan teman yang kurang lebih sama usianya.

E. Prinsip-Prinsip *Peer Counseling*

Pada hakikatnya konseling sebaya adalah konseling bagi konseli dari konselor ahli dengan menggunakan perantara teman sebaya atau disebut *counseling through peers*. Dalam konseling sebaya, konselor sebaya adalah sahabat karena kemampuan dan kelebihan-kelebihan personalnya. Konselor sebaya memperoleh pembekalan untuk membantu dan mendampingi proses penyelesaian masalah yang dihadapi teman-teman di sekolah. Pada tataran tertentu, siswa menjumpai hambatan dan keterbatasan kemampuan dalam membantu teman. Para konselor teman sebaya dapat berkonsultasi kepada konselor ahli untuk memperoleh bimbingan. Konselor sebaya juga diharapkan

³⁴ Hardi Prasetiawan, "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mereduksi Kecanduan Game Online", *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, V. 6 No. 1, (2016), h. 4-5.

dapat mengajak dan menyarankan teman yang membutuhkan bantuan untuk berkonsultasi langsung pada konselor ahli.

Konselor teman sebaya adalah jembatan penghubung atau *bridge* antara konselor dengan konseli. Fungsi *bridging* konselor teman sebaya berlaku dalam dua arti yaitu menjembatani layanannya, yaitu layanan konselor ahli kepada konseli, dan menjembatani konseli untuk bersedia datang guna memperoleh layanan dari konselor ahli. Adapun konseling sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip sebagai berikut:³⁵

1. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dengan sesi-sesi konseling sebaya adalah rahasia.
2. Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan-keyakinan konseli harus dihormati.
3. Tidak ada penilaian (*judgment*) dalam sesi konseling sebaya.
4. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
5. Konseli bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri sesi.
6. Konseling sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*).

Pemilihan calon konselor sebaya berdasarkan Judy A. Tindall dan H. Dean Gray (dalam Zuraidah) menjelaskan meskipun latihan menjadi konselor sebaya ditunjukkan untuk setiap orang tetapi tidak setiap individu berminat menjadi konselor sebaya, maka konselor memiliki tanggung jawab untuk menyeleksi

³⁵ Shofi Puji Astiti, “Efektivitas Konseling Sebaya...”, h. 250-252.

calon konselor sebaya. Konselor menyeleksi calon konselor sebaya berdasarkan kondisi humanistik subjektif yang dimiliki calon konselor sebaya yang meliputi kehangatan, berminat, dapat menerima orang lain dan toleransi terhadap sistem perbedaan nilai. Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk pemilihan calon konselor sebaya antara lain:³⁶

1. Dengan menggunakan angket sosiometri dengan pertanyaan untuk melihat kecenderungan peserta didik yang disenangi teman sebayanya di lingkungan sekolah.
2. Berdasarkan pengamatan dari guru-guru dan wali kelas terhadap prestasinya di kelas dan pengendalian diri yang dimiliki seperti pengendalian emosi yang stabil serta banyak disukai oleh teman sebayanya di kelas.

F. Evaluasi Pelaksanaan *Peer Counseling*

Efektivitas pelaksanaan konseling teman sebaya dilihat dari frekuensi dan intensitas terjadinya proses konseling diantara teman sebaya, atau proses reveral dari konselor sebaya kepada konselor ahli. Selain itu, munculnya sahabat yang hangat, penuh perhatian, tulus membantu, tulus memberikan dukungan saat menghadapi situasi yang sulit, serta dapat dipercaya juga merupakan indikator keberhasilan pelaksanaan konseling teman sebaya. Indikator tersebut, meningkatnya skor resiliensi anak yang diukur melalui resiliensi inventori juga menjadi indikator keberhasilan.

³⁶ Zuraidah Abdul Rahman, "*Boleh Saya Tolong Anda*", (Malaysia: Times Books International, 1988), h. 19.

Evaluasi dilakukan melalui refleksi baik perorangan maupun kelompok, dan pengamatan terhadap proses interaksi yang terjadi, baik dalam forum-forum yang sengaja didesain demi munculnya interaksi interpersonal antar anak, maupun dalam berbagai kesempatan spontan selama anak beraktivitas. Selain pendekatan di atas, Dougherty dan Taylor (dalam Shofi) juga menyarankan agar mengevaluasi efektivitas konseling sebaya dengan menganalisis data yang ada, misalnya jumlah konseli yang meminta bantuan pada konselor sebaya atau konselor ahli, konsistensi konselor sebaya dalam memberikan layanan bantuan kepada teman sebayanya, atau melalui wawancara informal dengan guru, orang tua, atau staf administrasi.³⁷

G. Tahapan *Peer Counseling* dalam Konseling Kelompok

Tahap berdasarkan KBBI merupakan bagian dari perkembangan (pertumbuhan); bagian dari sesuatu yang ada awal dan akhirnya; bagian dari urutan (menegak atau menyamping) tingkat; dan jenjang. Terdapat beberapa tahap dalam pelaksanaan konseling sebaya. Secara sederhana dalam prakteknya *peer counseling* dapat dilakukan dalam beberapa tahap yaitu sebagai berikut:³⁸

1. Tahap awal konseling sebaya (waktu: 30 menit)
 - a) Konselor sebaya mendengarkan secara aktif permasalahan yang disampaikan konseli sebaya.
 - b) Konselor sebaya mengenali jenis masalah yang dihadapi konseli sebaya.

³⁷ Shofi Puji Astiti, "*Efektivitas Konseling Sebaya...*", h. 254.

³⁸ Shofi Puji Astiti, "*Efektivitas Konseling Sebaya...*", h. 252-253.

- c) Konselor sebaya melakukan penjajakan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah konseli sebaya.
 - d) Konselor sebaya menegosiasikan kontrak dengan konseli sebaya.
2. Tahap kerja konseling sebaya (waktu: 60-120 menit)
- a) Konselor sebaya melakukan empati sambil menjelaskan dan mengeksplorasi masalah yang sedang dihadapi konseli sebaya.
 - b) Konselor sebaya membangun afeksi positif dalam menghadapi permasalahan.
 - c) Konselor sebaya melatih konseli sebaya untuk membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah.
 - d) Konselor sebaya menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.
 - e) Konselor sebaya melakukan alih tangan (referral) dan konferensi kasus (*case conference*) jika diperlukan kepada konselor ahli.
3. Tahap akhir konseling sebaya (waktu: 30 menit).
- a) Konselor sebaya menanyakan keadaan konseli sebaya tentang pikiran dan perasaannya setelah menjalani konseling sebaya.
 - b) Konselor sebaya menanyakan manfaat yang didapat dari konseling sebaya.
 - c) Konselor sebaya bersama konselor ahli mengamati perubahan sikap positif konseli sebaya dalam menghadapi masalah perilaku *toxic friendship* yang dialaminya.

H. Kelebihan dan Kekurangan *Peer Counseling*

Keberadaan teman bagi sebagian siswa dianggap penting bagi kehidupan bersosial. Beberapa di antaranya merasa lebih leluasa untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami kepada teman sebayanya. Itulah yang menjadi acuan sebagian konselor atau guru Bimbingan Konseling di sekolah banyak menggunakan konseling sebaya sebagai salah satu teknik dalam layanan konseling yang mereka gunakan.

Pelaksanaan konseling teman sebaya tidak selalu berjalan dengan lancar. Hal ini dikarenakan juga ditemui banyak kekurangan selain kelebihan di dalamnya. Sejalan dengan Hardi Prasetiawan yang mengemukakan pendapatnya mengenai kelebihan dan kekurangan dalam konseling sebaya. Berikut kelebihan yang terdapat dalam konseling sebaya, antara lain:³⁹

1. Konseling sebaya dapat dilakukan dimana saja asalkan nyaman buat konselor sebaya dan kelompoknya.
2. Kegiatan konseling sebaya tidak harus dilakukan diruangan khusus tetapi bisa dilakukan diteras masjid, diruang kelas, aula yang sedang tidak dipakai dan lain sebagainya.
3. Teknik penyampaian informasi tidak monoton.
4. Konseli akan lebih merasakan kedekatan emosional dengan konselor sebaya apabila dibandingkan dengan konselor ahli.

³⁹ Hardi Prasetiawan, "*Konseling Teman Sebaya...*", h. 2.

5. Konseli lebih leluasa dalam mengungkapkan permasalahan kepada teman sebaya.

Hardi juga mengemukakan pendapatnya mengenai kekurangan yang terdapat dalam konseling sebaya yaitu, sebagai berikut:⁴⁰

1. Dapat menimbulkan perselisihan akibat ego remaja yang memiliki pola pikir belum stabil.
2. Membutuhkan waktu yang banyak karena dibutuhkan perencanaan dan pelatihan terlebih dahulu kepada konselor sebaya.
3. Waktu selesainya proses konseling ditentukan konseli.
4. Menentukan konselor sebaya harus sesuai karakteristik karena konselor sebaya harus memiliki keterampilan tertentu.
5. Informasi kurang jelas apabila teman sebaya kurang memahami teknik komunikasi yang baik.
6. Bersifat diskriminatif, apabila teman sebaya merasa tidak senang dengan teman lainnya.

I. Pengertian *Toxic Friendship*

Hubungan pertemanan tidak selalu bersifat positif adapula yang negatif atau biasa disebut *toxic friendship*. *Toxic friendship* merupakan hubungan pertemanan beracun yang di dalamnya hanya bersifat satu arah yaitu hanya menguntungkan satu pihak dan merugikan pihak lainnya. Dalam hal ini tidak adanya hubungan timbal balik cenderung memunculkan masalah dibandingkan

⁴⁰ Hardi Prasetiawan, “Konseling Teman Sebaya...”, h. 2.

hubungan yang saling melibatkan satu sama lainnya sehingga menjadikan hubungan seimbang.

Brandt & Murphy (dalam Shofi) juga mengemukakan relasi pertemanan pada remaja memiliki kualitas positif dan negatif. Kualitas relasi pertemanan positif disebut sebagai *support*, yaitu sifatnya saling mendukung satu sama lain. Di antaranya, *intimacy*, *prosocial behavior*, dan *self Esteem enhancement*. Sedangkan kualitas relasi pertemanan negatif disebut dengan *conflict*, yaitu sesuatu yang merupakan sumber konflik di antara mereka. Kualitas negatif itu antara lain, perselisihan dan kompetensi berlebih atau dalam hal negatif.⁴¹

Pertemanan pada remaja memiliki dua sisi yaitu sisi positif dan sisi negatif. kualitas pertemanan yang positif tentunya akan menghasilkan pertemanan yang baik pula. Sedangkan, pertemanan dengan kualitas negatif hanya menguntungkan di satu sisi dan merugikan di sisi lainnya, sehingga menyebabkan banyak masalah baik secara fisik maupun psikis.

Dariyo mengemukakan pertemanan atau persahabatan adalah hubungan yang erat antara seseorang dengan seseorang yang lainnya. Teman memiliki pengaruh besar pada perilaku dan gaya hidup seseorang. Pertemanan akan membawa kebaikan dan keburukan pada saat bersamaan. Maknanya, jika kita berteman dengan orang baik maka kita akan terpengaruh untuk menjadi orang

⁴¹ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi...", h. 96.

baik pula, sebaliknya jika berteman dengan orang jahat kita akan terpengaruh menjadi orang jahat pula.⁴²

Youniss & Hayni (dalam Caroline) berpendapat persahabatan merupakan dasar untuk pematangan sosial selama pada masa remaja, ketika remaja mulai menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dan persahabatan menjadi lebih intim.⁴³ Chen (dalam Muhamad) berpendapat bahwa persahabatan terbentuk secara sukarela berdasarkan preferensi, daya tarik, kesenangan, dan timbal balik. Individu akan memilih teman yang memiliki kesamaan dengan diri mereka sendiri berdasarkan jenis kelamin dan tahap perkembangan.⁴⁴

Friendship atau persahabatan berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan yaitu hubungan antara individu dengan individu lainnya yang di dalamnya terdapat interaksi sosial. Persahabatan dibangun berdasarkan ketertarikan satu sama lain dan kecocokan dalam berkomunikasi serta terjadi hubungan timbal balik.

Yager (dalam Amir) berpendapat *toxic friendship* adalah hubungan persahabatan yang beracun dan tidak sehat serta hanya menguntungkan di satu sisi dan merugikan di satu sisi lainnya. Ciri dari persahabatan beracun yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.⁴⁵ Prof. Victoria

⁴² Agoes Dariyo, “*Psikologi Perkembangan...*”, h. 47.

⁴³ Caroline Theresia Sandjojo, “Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban”, *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Surabaya*, V. 6 No. 2, (2017), h. 4.

⁴⁴ Muhamad Hasan Abdillah, Wiwid Dyah Anindita, Sita Permatasari, dkk. “Description of Friendship Quality in Yogyakarta Students”, *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, V. 18 No. 2, (Desember 2020), h. 68.

⁴⁵ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, “*Perilaku Komunikasi...*”, h. 96.

Andrea Muñoz Serra (dalam Raja) menjelaskan *toxic friendship* yaitu mereka yang menyatakan diri sebagai teman, tetapi tindakannya justru menyakiti karena perilaku mereka bukanlah yang anda harapkan dalam sebuah persahabatan. Singkatnya *toxic friendship* adalah persahabatan yang beracun.⁴⁶

Toxic friendship dapat disadari saat persahabatan yang kita jalankan selalu membuat kita merasa buruk atau negatif. Bukannya bersifat mendukung, sebaliknya *toxic friendship* membuat kita tidak berdaya. Parahnya lagi terkadang kita malah membiarkan saja terjadi secara terus-menerus padahal lama-kelamaan *toxic friendship* membuat kita merasa tersiksa, stres bahkan dapat memengaruhi fisik kita.⁴⁷ Tidak berbeda jauh dengan pendapat Suzzane dan Gilliard (dalam Rahimah) mengemukakan *toxic friendship* disebut juga persahabatan semu. *Toxic friendship* adalah jenis persahabatan yang merusak dan berbahaya serta bersifat satu arah. Persahabatan semu tidak ada saling berbagi, tidak ada kebersamaan, tidak ada kasih sayang, hanya memikirkan diri sendiri, menguntungkan satu pihak dan selalu berusaha membuat segala hal berakhir dengan buruk. *Toxic friendship* juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dalam menjalin interaksi sehingga menimbulkan masalah baru ketika tidak dilakukan penanganan atau pencegahan.⁴⁸

⁴⁶ Raja Alif Adhi Budoyo, "Siniar Sisi dalam Topik: "Toxic Friendship", *Bachelor Thesis: Universitas Multimedia Nusantara*, (2022), h. 8.

⁴⁷ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "*Perilaku Komunikasi...*", h. 95.

⁴⁸ Rahimah, S., Abidin, M. Z., & Fadhila, M., "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students", *TAZKIYA Journal of Psychology*, V. 10 No. 2, (2022), h. 155-164.

Toxic friendship merupakan pertemanan yang semu, yaitu tidak adanya hubungan timbal balik dan bersifat satu arah. Pertemanan seperti ini hanya menguntungkan satu pihak dan merugikan pihak lainnya, sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah baik fisik maupun psikis. Ciri dari persahabatan beracun yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung

J. Ciri-Ciri Perilaku *Toxic Friendship*

Pertemanan beracun atau biasa disebut *toxic friendship* juga memiliki beberapa ciri. Untuk mengetahui seseorang berada di dalam lingkungan *toxic* atau tidaknya adalah dengan menganalisis ciri atau karakteristik yang terdapat pada orang tersebut. Salah satu tokoh yang mengemukakan ciri-ciri pertemanan beracun adalah Yager. Yager (dalam Amir) menyebutkan terdapat beberapa ciri-ciri Perilaku *toxic friendship*, di antaranya:⁴⁹

1. Pengkritik

Pengkritik merupakan perilaku yang tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai oleh orang lain, merasa cemburu atau iri karena orang lain lebih sukses dan lebih baik dibandingkan dirinya, serta mencoba merendahkan dengan kecaman atau tanggapan yang kadang disertai uraian dan pertimbangan baik buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain.

⁴⁹ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "*Perilaku Komunikasi...*", h. 96-105.

2. Tidak Ada Empati

Tidak ada empati merupakan hubungan yang di dalamnya tidak ada sifat memahami yaitu mencoba untuk merasakan, menyayangi dan menunjukkan simpati kepada orang lain.

3. Keras Kepala

Keras kepala yaitu enggan mendengar saran atau nasihat dari orang lain, menganggap pendiriannya selalu benar dan enggan mengakui dirinya salah, enggan mengalah, serta enggan untuk meminta bantuan orang lain dengan alasan tertentu sedangkan yang dialami adalah perasaan gengsi.

4. Selalu Bergantung

Selalu bergantung adalah tidak dapat hidup tanpa orang lain, tidak dapat hidup mandiri, selalu membutuhkan kehadiran orang lain, selalu membutuhkan bantuan dari orang lain, serta takut akan kehilangan orang lain.

Memperkuat pendapat Yager mengenai ciri-ciri pertemanan yang beracun, White juga mengemukakan pendapatnya ke dalam enam ciri *toxic friendship*, diantaranya:⁵⁰

1. *“Your friend only seems to “like you” or want to spend time with you when he or she needs something from you”* jika diterjemahkan secara bebas artinya teman anda terlihat menyukai anda atau ingin menghabiskan waktu bersama anda ketika mereka membutuhkan sesuatu dari anda.

⁵⁰ Suzanne Degges-White, J. P. Van Tieghem, *Toxic Friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them*. Rowman & Littlefield, (2015), h. 58.

2. *“Your friend tries to isolate you from other relationships in your life, perhaps by badmouthing romantic partners or other friends”* jika diterjemahkan secara bebas artinya teman anda berusaha untuk memisahkan anda dari hubungan sosial dalam hidup anda, mungkin mengatakan hal buruk tentang pasangan atau teman yang lainnya. Hal ini dimaksudkan untuk mengikat atau rasa cemburu yang berlebihan terhadap anda.
3. *“You find yourself trying to make excuses for your friend’s behavior or to defend him or her from other friends who more clearly see their shortcomings or poor treatment of you”* jika diterjemahkan secara bebas artinya anda sadar membuat alasan atas perilaku teman atau membela teman anda dari teman-teman lain yang sebenarnya lebih tahu tentang kekurangan atau perlakuan yang buruk dari teman anda.
4. *“Friends who monopolize conversations or only want to discuss their own lives and experiences, without giving you time to share your perspectives or feeling”* jika diterjemahkan secara bebas artinya teman yang memonopoli pembicaraan atau hanya ingin membicarakan kehidupan dan pengalaman mereka, tanpa memberi anda waktu untuk berbagi pemikiran ataupun perasaan anda. Maknanya, seorang teman beracun adalah mereka yang hanya ingin didengar tetapi tidak mau mendengar.
5. *“Friends who view you as “competition” in any activity may be future toxic friends, depending on how far they push their competitive spirit”* jika diterjemahkan secara bebas artinya teman yang memandang anda

sebagai “saingan” dalam segala aktivitas, tergantung dimasa mendatang seberapa jauh teman beracun akan mendorong semangat kompetitif mereka. mereka akan melakukan apapun agar harapannya tercapai dan tidak kehilangan kebahagiaannya. Maknanya, teman beracun memiliki perilaku yang suka berkompetisi dan cenderung melakukan apapun untuk mencapai tujuannya.

6. “*Friends who are not shy about asking to borrow money but are slow to return it should be reminded that friendship and banking are two separate functions*” jika diterjemahkan secara bebas artinya teman yang tidak malu untuk meminjam uang tetapi terlambat dalam mengembalikannya, ingat persahabatan dan perbankan adalah dua fungsi yang terpisah.

Ciri-ciri yang telah dibahas berdasarkan White dapat dipahami terdapat seseorang yang mengambil keuntungan mengatasnamakan persahabatan bagi dirinya sendiri namun merugikan bagi orang lain. Pasalnya persahabatan yang dilakukan sudah dari awal tidak didasari dengan niat yang baik maka akibatnya pun buruk. Hanya menguntungkan disatu pihak dan merugikan disatu pihak serta dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius.

Gita dalam penelitiannya juga mengemukakan ciri-ciri *toxic friendship*, tidak jauh berbeda dengan pendapat Yager dan Degges White. Gita berpendapat bahwa *toxic friendship* merupakan hubungan pertemanan tidak sehat yang lebih

sering membawa pengaruh buruk terhadap sesama temannya. Gita menuliskan enam ciri-ciri pertemanan beracun antara lain sebagai berikut:⁵¹

1. Merendahkan

Hal yang sering terjadi yaitu menggunakan curhatan atau masalah sebagai topik untuk ditertawakan. Meskipun konteksnya tidak serius alias bercanda namun hal seperti ini kerap menjadi masalah. Seseorang yang awalnya berharap mendapat solusi pun justru merasa semakin rendah akibat bercandaan pelaku *toxic* tersebut.

2. Menyebabkan Gosip

Tidak mengenal gender baik perempuan maupun lelaki, teman *toxic* gemar sekali bergosip. Seseorang yang *toxic* tidak peduli bahwa kabar yang diceritakan itu benar atau tidak dan juga tidak mau repot memikirkan perasaan orang yang sedang mereka bicarakan.

3. Mengutamakan Diri Sendiri

Teman yang *toxic* paling peduli dengan dirinya sendiri melebihi apapun. Seseorang yang *toxic* mampu membuatmu dan teman lainnya seolah tidak lebih baik dan juga tidak akan berpikir panjang untuk melakukan sesuatu demi keuntungannya sendiri tanpa memikirkan efeknya pada orang lain. Perilaku tersebut biasa disebut dengan istilah egois yaitu orang yang selalu mementingkan diri sendiri.

⁵¹Gita Ayu Asmarani, "Korelasi Toxic Friendship dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putri di Kecamatan Banyumanik Kota Semarang". *Skripsi*, (Juni, 2022), h. 13-14.

4. Mencoba Merubah

Dalam hal pertemanan mungkin pernah merasa menemukan teman baru yang ternyata sefrekuensi denganmu. Hal ini akan sangat bagus jika teman itu benar-benar dapat memahami dan tulus. Tetapi jika semakin mengenal merasa dia mulai suka mengatur, mengajak melakukan hal-hal di luar prinsip yang di pegang, dan mencoba merubah menjadi sosok yang berbeda tidak peduli nyaman atau tidak itu merupakan ciri hubungan pertemanan yang beracun. Tujuannya bukan demi kebaikan, melainkan untuk kepentingan sendiri.

5. Manipulatif

Seseorang yang *toxic* menjadi amat manipulatif jika menginginkan sesuatu. Mampu mengungkapkan fitnah, memutarbalikkan fakta, serta memanipulatif keadaan. Seseorang yang memengaruhi perilaku, sikap, dan pendapat orang lain tanpa orang itu menyadarinya.

6. Suka Membandingkan

Suka membanding-bandingkan teman yang satu dengan teman yang lainnya juga merupakan salah satu sifat *toxic*. Pertemanan beracun bisa saja membandingkan dirinya seolah lebih baik dari teman lainnya. Belum tentu semua ucapannya tulus dan semata-mata hanya untuk mendapatkan perhatian saja.

Ciri-ciri *toxic friendship* yang telah dikemukakan oleh beberapa peneliti dan tokoh ahli merupakan indikator seseorang berada di dalam lingkungan pertemanan yang beracun. Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di lokasi penelitian didapatkan beberapa ciri yang sama seperti yang dikemukakan

oleh peneliti dan tokoh ahli. Beberapa ciri tersebut antara lain, pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Hal ini berdasarkan teori Yager yang menyebutkan ciri *toxic friendship* ke dalam empat butir yang sama dengan peneliti dapatkan di lokasi penelitian. Sehingga peneliti memilih teori Yager sebagai acuan dalam melakukan penelitian.

Pertemanan beracun memiliki jenis-jenisnya, terdapat beberapa ahli yang mengemukakan jenis-jenis *toxic friendship*. Salah satu ahli yang mengemukakan pendapatnya terkait jenis pertemanan beracun yaitu Barash (dalam Raisborough). Berdasarkan pendapatnya menyebutkan terdapat tiga jenis *Toxic Friendship*, diantaranya adalah:⁵²

1. *Clingy* (Manja)

Clingy merupakan seseorang yang sangat terobsesi dengan orang lain. Seorang *clingy* akan berusaha agar orang terdekatnya tidak akan pergi dari sisinya, serta yang diinginkan hanyalah selalu bersama setiap kali bertemu dan selalu ingin menghabiskan waktu bersama. *Clingy* adalah selalu bergantung pada orang lain atau biasa disebut manja. Orang *clingy* biasanya akan selalu merepotkan hidup orang lain, karena selalu bergantung dan tidak bisa mandiri.

2. *Egotistical* (Egois)

Egotistical merupakan seseorang yang melakukan sesuatu dengan cara yang tidak sesuai agar tercapai apa yang diharapkan. *Egotistical* lebih memprioritaskan kebahagiaan diri sendiri dibanding temannya, sebab itulah

⁵² Raisborough, J., *Lifestyle Media and the Formation of the Self*, (Palgrave Macmillan UK, 2011), h. 65.

ketika ada yang tidak sesuai dengan kehendaknya maka akan melakukan apapun agar harapannya tercapai dan tidak kehilangan kebahagiaannya. Egois merupakan motivasi untuk mempertahankan dan meningkatkan pandangan yang hanya mementingkan diri sendiri, maknanya seseorang yang egois selalu merasa diri sendiri yang paling penting dan utama.

3. *Needy* (Bergantung)

Needy merupakan seseorang teman yang sangat membutuhkan perhatian. Selalu menunjukkan perhatian dan kasih sayang pada orang terdekatnya sepanjang waktu. Seorang *needy* mudah bergantung karena menganggap orang terdekatnya menjadi satu-satunya teman yang dimiliki. *Needy* adalah sikap yang membuat seseorang menjadi sangat butuh keberadaan teman dan memusatkan kebahagiaan pada temannya. Padahal bahagia jelas bisa datang dari mana saja. Seorang yang punya sikap ini akan sering menuntut dan menciptakan suasana tidak nyaman.

Lahad dan Hoof (dalam Alvin) juga mengemukakan yakni persahabatan *toxic* adalah pertemanan yang mengancam kebahagiaan seseorang. Seorang teman yang *toxic* akan membuat seseorang merasa buruk, dan membawa aura negatif kepada lingkaran persahabatan yang mereka punya. Seseorang yang berada di lingkaran *toxic* seringkali merasa tidak bahagia, mempunyai semangat rendah, merasa tidak puas, merasa tidak lengkap, merasa dirinya tidak buruk, dan lain-lain. Sahabat yang *toxic* juga tidak mempunyai rasa empati, sehingga mereka tidak pernah memikirkan perasaan orang lain, merasa dialah yang harus di atas,

dia yang paling baik, dan lain hal. Hal ini merupakan penyebab seseorang dapat dikategorikan sebagai orang yang *toxic*.⁵³

Segala sesuatu terjadi tentu memiliki sebab dan akibat, hal ini juga terdapat pada pertemanan *toxic friendship*. Pertemanan yang beracun memiliki beberapa faktor penyebab seseorang berperilaku *toxic*. Salah satu ahli yang mengemukakan faktor penyebab pertemanan beracun adalah Yager (dalam Amir), ia menyebutkan bahwa ada beberapa penyebab terjadinya *toxic friendship*, di antaranya:⁵⁴

1. Rasa Percaya Diri Rendah

Rasa percaya diri rendah adalah masalah di mana dirinya merasa tidak pantas menjadi teman untuk orang lain, merasa sadar diri akan kekurangannya yang terlalu berlebih dan membuat orang lain menjauhkan diri darinya. Seseorang dengan rasa percaya diri rendah akan berusaha merendahkan dirinya sendiri, juga akan merendahkan orang lain yang menjadi temannya. Rasa percaya diri rendah dapat mengakibatkan seseorang menyabotase pertemanannya maupun menghindari pertemanan.

2. Tantangan Keakraban

Keakraban merupakan memperat suatu hubungan yang berawal dari kenalan menjadi biasa menjadi dekat hingga menjadi sahabat. Dalam hubungan terdapat tantangan keakraban di mana seseorang ingin

⁵³ Alvin Jonathan, Fladinand Alfando, Viviana Fransisca, "Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles", *Jurnal Filsafat Terapan*, V. 1 No. 1, (2022) h. 48-49.

⁵⁴ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "*Perilaku Komunikasi...*", h. 106.

menghasilkan sebuah persahabatan dari sebuah ikatan. Berbagi perasaan, bertukar ide maupun pikiran satu sama lain, namun disatu sisi keakraban membuka potensi timbulnya rasa kehilangan, kecewa dan sakit, sehingga pada akhirnya terasa berat untuk mengakhiri sebuah persahabatan tersebut.

3. Memahami Isyarat

Dalam komunikasi terdapat pesan nonverbal yaitu semua isyarat yang bukan kata-kata. Dalam konteks ini hubungan pertemanan dalam masa-masa harus diakhiri. Maka perlunya memahami sebuah isyarat agar mulai memudahkan rasa pertemanan sebelum berakhir pada pengkhianatan.

4. Depresi

Depresi merupakan kondisi medis yang berupa suasana hati yang buruk secara berkepanjangan, kehilangan minat terhadap segala hal dan merasa kekurangan energi. Seseorang yang mengalami depresi dapat memberikan pengaruh buruk bagi lingkungan sekitar, tidak terkecuali pada hubungan pertemanan. Penderita depresi dapat berperilaku berbahaya meski pada temannya sendiri, contohnya berkhianat, tidak dapat berkata jujur, pemaarah dan lain sebagainya.

5. Kepribadian

Kepribadian atau tempramen dapat menyebabkan seseorang dengan mudah berkhianat atau dikhianati. Penyebabnya dapat dalam diri sendiri maupun orang lain, bagaimana dia bersikap seolah semua baik-baik saja, dan beranggapan bahwa tidak selamanya sahabat harus menghabiskan waktu bersama-sama, perlunya waktu untuk pribadi masing-masing.

Beberapa penyebab *toxic friendship* dapat diketahui banyak faktor yang menyebabkan pertemanan beracun, antara lain faktor keluarga, lingkungan sosial, dan juga media sosial. Namun, selain faktor eksternal terdapat juga faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri, salah satunya adalah rasa percaya diri yang rendah.

Gita (dalam Rahmatul) mengemukakan terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan *toxic friendship* di kalangan remaja yaitu lingkungan keluarga, lingkungan bermasyarakat, dan media sosial. Uraian terkait faktor penyebab teman beracun menurut Gita adalah sebagai berikut:⁵⁵

1. Lingkungan Keluarga

Keluarga memiliki peran penting bagi seseorang melakukan *toxic*, dalam lingkungan keluarga terkadang tidak memperhatikan dengan apa yang diucapkan kepada anak, ibu, atau ayah. Hal ini menyebabkan perkataan *toxic* sering diucapkan dan dengar sehari-hari tanpa disadari. Sampai akhirnya perkataan seperti itu ditiru dan dilakukan secara terus menerus karena sudah menjadi suatu kebiasaan. Misalnya, ketika orang tua marah kepada anak dengan nada tinggi sampai mengeluarkan ucapan kasar atau kotor. Sehingga memori sang anak merekam apa yang diucapkan oleh orang tua dan menyimpannya, untuk kemudian ditiru apa yang diucapkan oleh orang tua di kala sang anak dalam keadaan marah.

⁵⁵ Rahmatul Arina, "Hubungan Toxic Friend dengan Kontrol Diri pada Remaja Dusun Salam Sambirejo Desa Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang". *Skripsi*, (Juli, 2022), h. 14-16.

2. Lingkungan Bermasyarakat

Dalam lingkungan bermasyarakat sangat mudah bagi seseorang untuk melakukan *toxic*, karena kehidupan bermasyarakat adalah lingkungan sosial, dimana semua orang dapat dipengaruhi dengan mudah. Lingkungan bermasyarakat meliputi hubungan antar sesama manusia yang di dalamnya berkaitan dengan tingkah laku, sikap, baik dari sikap atau tingkah laku kepada teman, tetangga, keluarga dan lainnya. Dalam hidup bersosial harus pandai memilih pergaulan agar tidak terjerumus kepada pergaulan yang tidak baik. Karena lingkungan pergaulan merupakan tempat yang cepat dan mudah untuk mempengaruhi perilaku seseorang menjadi kurang baik.

3. Media Sosial

Pada era modern sekarang ini tentunya sudah mengetahui bahwa sarana yang paling cepat untuk mengetahui atau menemukan *trend* dan bahasa-bahasa gaul ialah di media sosial. Terutama pada kata *toxic* yang tak jarang didengar saat ini. Tanpa disadari sering kali sesuatu yang ditemui di media sosial menjadi suatu hal yang lumrah dan patut dipertontonkan. Dalam dunia media sosial, kata *toxic* dianggap hal sepele bahkan sudah menjadi sebuah lelucon dan bahan tertawaan bagi setiap netizen.

Pertemanan yang tidak sehat juga berdampak buruk bagi setiap individu yang terlibat mulai dari krisis kepercayaan, kompetisi berlebih, stres, depresi, dan dendam. Selain penyebab toxic friendship yang dikemukakan Gita, Yager juga mengemukakan pendapatnya mengenai beberapa dampak yang terjadi karena

adanya pertemanan yang tidak sehat. Adapun terdapat delapan dampak dari *toxic friendship*, di antaranya:⁵⁶

1. Kompetisi Berlebih

Setiap hubungan terdapat sedikit sifat kompetitif merupakan hal normal, selagi tidak meremehkan prestasi dari masing-masing maka tidak akan berbahaya. Namun, berbeda halnya ketika kompetisi berada di luar kendali maka membuka jalan untuk saling menjatuhkan satu sama lain, tidak menghargai, tidak peduli, bersikap acuh serta mengecilkan arti kesuksesan teman merupakan bentuk dari bertindak buruk. Kompetisi berlebih juga menjadikan seseorang cenderung melakukan hal apapun untuk mendapatkan apa yang diinginkannya.

2. Kecemburuan

Kecemburuan adalah faktor utama di belakang pertemanan yang dilihat sebagai hal negatif sehingga dapat menyebabkan konfrontasi dan menginspirasi untuk balas dendam. Kecemburuan umumnya mengacu pada pikiran, emosi, atau perasaan tidak aman, ketakutan, dan kekhawatiran atas kurangnya rasa kepemilikan atau keamanan. Kecemburuan merupakan hal yang normal dalam setiap hubungan karena menandakan rasa peduli dan kasih sayang, namun apabila dalam porsi yang berlebih dapat menjadi masalah.

⁵⁶ Yager, J., *When Friendship Hurts: Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*, diterjemahkan oleh Arfan Achyar, (Tangerang: Agro Media Pustaka, 2006), h. 93-116.

3. Balas Dendam

Balas dendam merupakan tindakan terakhir yang disebabkan oleh kompetisi berlebih, kecemburuan, iri maupun kemarahan yang sudah melewati batas. Balas dendam merupakan reaksi dari perasaan yang tidak berdaya untuk memengaruhi orang lain supaya menyukai, menginginkan, menghargai maupun mengakui diri kita.

4. Kemarahan

Marah merupakan potensi perilaku atau sebagai bentuk ekspresi diri yakni emosi yang dirasakan dalam diri seseorang. Perasaan marah ditandai oleh pertentangan terhadap seseorang atau perasaan setelah diperlakukan tidak benar. Kemarahan membantu memahami perasaan dirugikan dan memberi dorongan untuk bertindak atau memperbaiki keadaan. Namun, kemarahan juga menyebabkan seseorang mengambil keputusan dan tindakan yang tidak rasional, serta retak dan putusnya hubungan pertemanan.

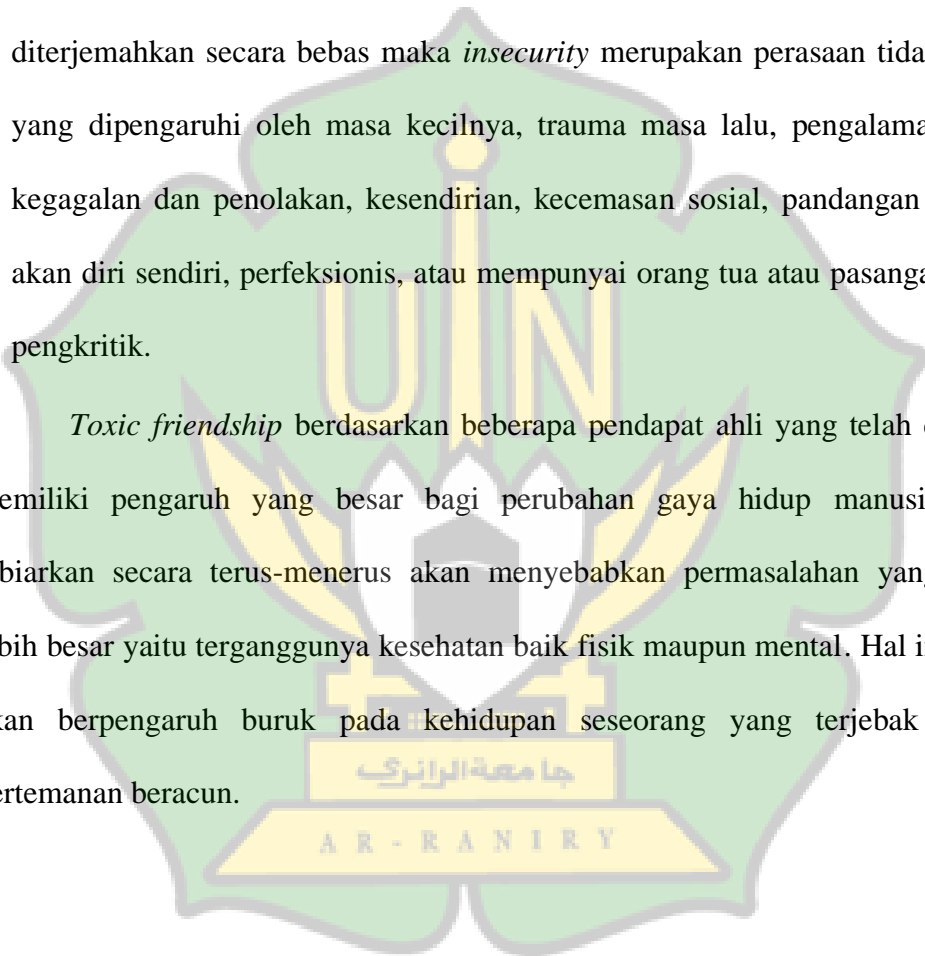
5. Pengkhianatan

Pengkhianatan merupakan tindakan paling akhir dari balas dendam, dalam konteks ini kecemburuan, kompetisi berlebihan, serta kemarahan sudah terlalu meluap dan mengakibatkan perasaan kecewa pada teman sendiri dan menganggap semua ini karena kesalahan teman. Pengkhianatan terjadi karena ada rasa ketidakmampuan dalam diri untuk mengakui prestasi teman sendiri serta perasaan kecewa karena prestasi yang dimiliki tidak sebanding dengan teman sendiri.

6. *Insecurity* (Rasa Tidak Aman)

Greenberg mendefinisikan *insecurity* sebagai berikut: “*The kind of childhood you had, past traumas, recent experiences of failure or rejection, loneliness, social anxiety, negative beliefs about yourself, perfectionism, or having a critical parent or partner can all contribute to insecurity*” jika diterjemahkan secara bebas maka *insecurity* merupakan perasaan tidak aman yang dipengaruhi oleh masa kecilnya, trauma masa lalu, pengalaman akan kegagalan dan penolakan, kesendirian, kecemasan sosial, pandangan negatif akan diri sendiri, perfeksionis, atau mempunyai orang tua atau pasangan yang pengkritik.

Toxic friendship berdasarkan beberapa pendapat ahli yang telah dibahas memiliki pengaruh yang besar bagi perubahan gaya hidup manusia. Jika dibiarkan secara terus-menerus akan menyebabkan permasalahan yang lebih lebih besar yaitu terganggunya kesehatan baik fisik maupun mental. Hal ini tentu akan berpengaruh buruk pada kehidupan seseorang yang terjebak dalam pertemanan beracun.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode pendidikan dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, terkait suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif menggunakan penelitian *one group pre-test and post-test design*, yaitu design penelitian yang terdapat *pre-test* sebelum diberikan perlakuan dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan.⁵⁷

Kegiatan penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penerapan teknik *peer counseling* terhadap penurunan *toxic friendship* siswa MTsN 1 Banda Aceh, ataupun untuk menguji hipotesis ada-tidaknya perbandingan perlakuan/tindakan yang diberikan. Melalui penelitian eksperimen *one group design* ini, peneliti ingin mengetahui bahwa penerapan teknik *peer counseling* dapat menurunkan *toxic friendship* siswa.

Penelitian ini dilakukan satu kali pengukuran terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan *treatment* (perlakuan), kemudian objek yang terpilih yang memiliki tingkat *toxic friendship* tinggi akan diberikan *treatment*

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 6.

(perlakuan) sebanyak 5 kali dengan teknik *peer counseling*. Hal ini berdasarkan pendapat Hunainah (dalam Shofi) yang menyatakan pelaksanaan konseling sebaya diperkirakan membutuhkan waktu antara 150-180 menit yang berlangsung dalam 4-5 kali pertemuan. Untuk efektivitas layanan bantuan, jadwal pertemuan konseling sebaya dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu. Demikian dalam kurun waktu 2-3 minggu, kegiatan konseling sebaya selesai. Selanjutnya konselor sebaya bersama guru bimbingan konseling dan peneliti dapat melakukan evaluasi keberhasilan pemberian layanan konseling sebaya.⁵⁸ Setelah diberikannya perlakuan barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post-test* objek yang diteliti. Adapun bentuk skema dari *design* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1
One Group *Pre-Test Post-Test Design*

<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test</i>
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pre-Test* (Sebelum diberi perlakuan)

O₂ = *Post-Test* (Sesudah diberi perlakuan)

X = *Treatment* (Perlakuan)

Berdasarkan tabel 3.1 di atas bahwasannya pada penelitian ini akan dilakukan penelitian kepada suatu kelompok sampel. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut.⁵⁹

⁵⁸ Shofi Puji Astiti, "*Efektivitas Konseling Sebaya...*", h. 253.

⁵⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian...*", h. 105.

1. Pengukuran Variabel (*pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel yakni *pre-test* adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui adanya *toxic friendship* yang dialami siswa sebelum diberikan *treatment* (perlakuan).

2. Pemberian *Treatment*

Melakukan pengecekan hasil angket *pre-test* yang telah diisi siswa. Siswa yang terdapat *toxic friendship* akan diberikan *treatment* dengan teknik *peer counseling* untuk mengurangi tingkat *toxic friendship*. Hunainah menyatakan pelaksanaan *peer counseling* diperkirakan membutuhkan waktu antara 150-180 menit yang berlangsung dalam 4-5 kali pertemuan. Maka dalam penelitian ini, peneliti memberikan 5 kali *treatment* yakni sebagai berikut:

- a) *Treatment* pertama pemilihan calon konselor teman sebaya bertujuan mencari siswa/i yang mau dan mampu menjadi konselor.
- b) *Treatment* kedua pelatihan konselor teman sebaya bertujuan supaya konselor sebaya mampu memahami dan mampu menggunakan keterampilan konseling.
- c) *Treatment* ketiga pelaksanaan *peer counseling*, konselor dan konseli sebaya melakukan proses konseling menggunakan dinamika kelompok guna membahas permasalahan terkait *toxic friendship* yaitu pengkritik dan tidak ada empati.

- d) *Treatment* keempat pelaksanaan *peer counseling*, konselor dan konseli sebaya melakukan proses konseling menggunakan dinamika kelompok guna membahas permasalahan terkait *toxic friendship* yaitu keras kepala dan selalu bergantung.
- e) *Treatment* kelima konselor sebaya bersama guru bimbingan konseling dan peneliti dapat melakukan evaluasi keberhasilan pemberian layanan konseling.

3. *Post-Test*

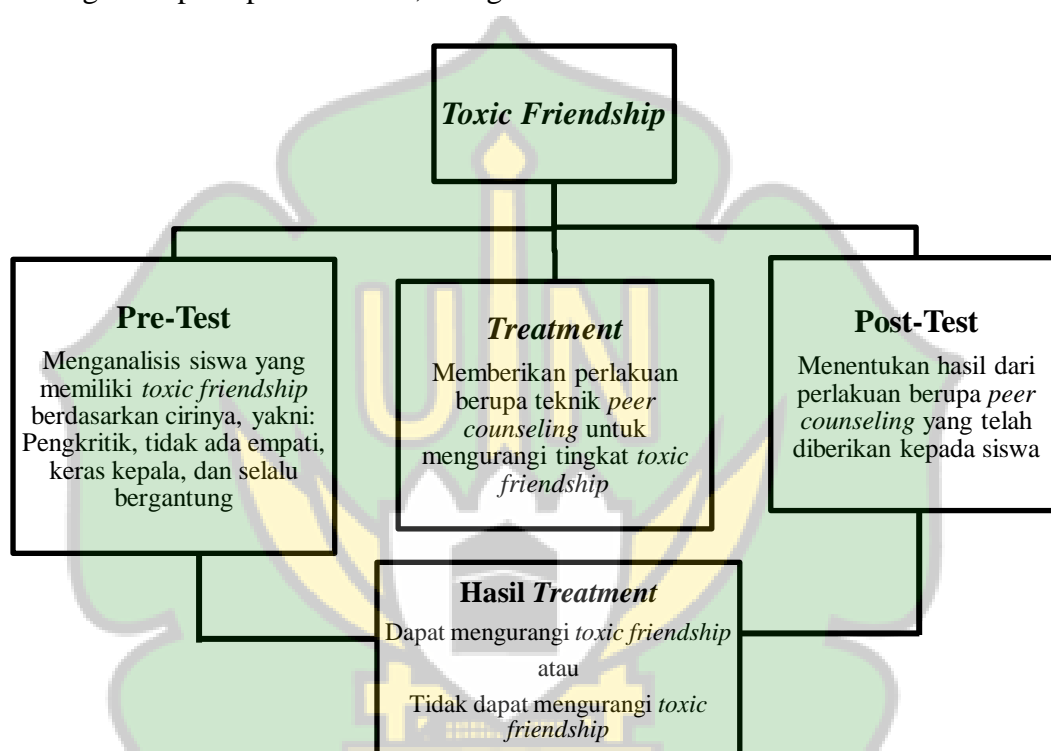
Post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat *toxic friendship* siswa setelah diberikan *treatment* berupa *peer counseling*. Berdasarkan rancangan tersebut ditetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan *treatment* oleh peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat *toxic friendship* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ialah sebagai gambaran ringkas mengenai rancangan penelitian setelah peneliti mengkaji keterkaitan isi teori sesuai variabel yang digunakan. Sugiyono mengemukakan bahwa kerangka berpikir adalah sintesa yang mencerminkan keterkaitan antara variabel yang diteliti dan merupakan tuntutan untuk memecahkan masalah penelitian serta merumuskan hipotesis penelitian berbentuk bagan alur yang dilengkapi penjelasan kualitatif.⁶⁰

⁶⁰ N. Lilis Suryani, "Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bangkit Bersama di Jakarta", *Jurnal Ilmiah: Manajemen Sumber Daya Manusia*, V. 2 No. 3, (Mei 2019), h. 422.

Kerangka berpikir merupakan dasar penelitian yang mencakup penggabungan antara teori, observasi, fakta, serta kajian pustaka yang akan dijadikan landasan dalam melakukan karya tulis ilmiah. Maka dari itu, kerangka berpikir dibuat ketika akan memaparkan konsep-konsep penelitian. Adapun kerangka berpikir penelitian ini, sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Berpikir

Dari kerangka berpikir di atas dapat dijelaskan bahwa subjek yang dipilih terlebih dahulu adalah subjek yang memiliki atau mengerti tentang *toxic friendship*. Subjek terpilih yang telah melalui tahapan berupa tes kemudian diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *peer counseling*. Adapun teknik tersebut bertujuan untuk menentukan hasil dari *treatment* yang diberikan. Kemungkinan hasil perlakuan yaitu teknik *peer counseling* dapat mengurangi

toxic friendship atau teknik *peer counseling* tidak dapat mengurangi *toxic friendship*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh jumlah dari subjek yang akan diteliti oleh seorang peneliti. Secara singkat dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Suharsimi Arikunto mengemukakan populasi merupakan wilayah generalisasi terdiri atas sampel yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶¹ Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VII-3 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 36 siswa, sebagaimana dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jenis Kelamin	
		Perempuan	Laki-Laki
1.	VII-3	21	15
Jumlah		36	

Populasi penelitian berdasarkan tabel adalah seluruh siswa kelas VII-3 MTsN 1 Banda Aceh yang berjumlah 36 siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto bahwa populasi merupakan “Keseluruhan subjek penelitian”. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.

⁶¹Suharsimi Arikunto, “Prosedur Penelitian...”, h. 80.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diteliti. pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada. Sugiyono mengemukakan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki pada populasi.⁶² Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan sampel adalah sebagian dari subyek yang diteliti yang sudah tentu mampu secara *representative* dapat mewakili populasinya.

Pengambilan sampel salah satunya bertujuan menghemat waktu, tenaga, dan biaya. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari seluruh siswa kelas VII-3 yang berjumlah 36 siswa yaitu 6 siswa yang memiliki tingkat *toxic friendship* tinggi. Hal ini berdasarkan pendapat Wibowo yang menyatakan bahwa anggota ideal konseling kelompok yakni 6 orang, meskipun umumnya anggota berjumlah 4-10 orang.⁶³ Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono mengemukakan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁶⁴ Kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

- a) Terdaftar sebagai siswa MTsN 1 Banda Aceh dan masih aktif.
- b) 6 orang siswa yang memiliki ciri-ciri *toxic friendship*, seperti yang dikemukakan oleh Yager yakni sebagai berikut: Pengkritik, keras kepala, tidak ada empati, dan selalu bergantung.

⁶² Sugiyono, "Metode Penelitian...", h. 81.

⁶³ Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: Unnes Press, 2005), h. 18.

⁶⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian...", h. 85.

- c) Berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling terkait *toxic friendship*.

D. Teknik Pengumpulan Data

Data digunakan sejumlah informasi yang dapat memberikan gambaran tentang suatu keadaan baik yang diperoleh dari data di lapangan maupun jawaban dari responden yang telah ditentukan pada saat penelitian. Untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan penelitian ini, dibutuhkan teknik pengumpulan data berupa kuesioner, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kuesioner

Kuesioner merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang bersifat fleksibel dan relatif sangat mudah. Sugiyono menjelaskan bahwa kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁵ Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *Likert*.

2. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan dengan disertai pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Dalam proses pengumpulan data ini observasi penelitian terbagi dua, meliputi observasi berperan (*participant observation*) yaitu peneliti ikut terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang diamati serta

⁶⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 142.

observasi *non-partisipan* yaitu observasi yang hanya mengamati dan peneliti tidak ikut terlibat dalam kegiatan orang-orang yang diamati.⁶⁶

Peneliti menggunakan observasi *non-partisipan* yaitu hanya terlibat sebagai pengamat dan datang ke lokasi penelitian sebagai observer yang dilakukan pada saat berlangsungnya peristiwa atau objek yang akan diteliti. Peneliti melakukan observasi terhadap guru BK dan konseli sebaya dalam melakukan proses konseling menggunakan dinamika kelompok terkait *toxic friendship*.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang dipakai dalam sebuah kegiatan penelitian khususnya sebagai pengukuran dan pengumpulan data. Suharsimi Arikunto mendeskripsikan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih oleh peneliti digunakan secara sistematis untuk memperoleh data yang akurat dan dipermudah olehnya.⁶⁷

Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Sugiyono menjelaskan kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.⁶⁸ Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala likert. Skala atau pengukuran kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat

⁶⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian...", h. 145-146.

⁶⁷ Suharsimi Arikunto, "Management Pendidikan...", h. 134.

⁶⁸ Sugiyono, "Metode Penelitian...", h. 142.

ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan menghasilkan data kuantitatif yang berupa angket berskala.⁶⁹

Penelitian ini menggunakan modifikasi *likert scale* dengan empat alternatif jawaban. Modifikasi dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang terdapat dalam skala lima tingkat. Modifikasi skala likert yang diterapkan oleh peneliti dengan meniadakan alternatif jawaban yang di tengah yaitu netral. Hal ini berdasarkan tiga alasan, yaitu:

- a) Alternatif jawaban (netral) memiliki arti ganda, yang dapat diartikan sesuai tidak atau tidak sesuai pun tidak (*ragu-ragu*).
- b) Adanya jawaban netral akan menimbulkan kecenderungan responden memilih alternatif tersebut. Hal ini berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya.
- c) Alternatif jawaban dalam skala likert bertujuan agar terlihat kecenderungan pendapat responden ke arah sesuai atau tidak sesuai. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tindakan atau perlakuan yang peneliti berikan kepada kelompok eksperimen berupa pemaknaan *toxic friendship* dengan menggunakan teknik konseling sebaya (*peer counseling*). Bobot nilai masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel, berikut ini:

⁶⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian...*", h. 231.

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	1	4
Sesuai	2	3
Tidak Sesuai	3	2
Sangat Tidak Sesuai	4	1

Tabel di atas merupakan *likert scale* dengan empat alternatif jawaban yang telah mengalami modifikasi. Modifikasi skala likert yang diterapkan oleh peneliti dengan meniadakan alternatif jawaban yang di tengah yaitu netral. Peneliti menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penelitian dilakukan berdasarkan aspek atau ciri-ciri *toxic friendship* yang dikemukakan oleh Jan Yager. Alasan peneliti memilih teori Yager dikarenakan setiap aspek yang ada dalam teori sesuai dengan kondisi sekolah tempat penelitian. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen buatan peneliti dengan menyesuaikan setiap aspek yang terdapat dalam teori Yager.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Angket *Toxic Friendship*

Variabel	Aspek	Indikator	Butir Soal		Ket.
			+	-	
<i>Toxic Friendship</i> (Jan Yager)	Pengkritik	1. Tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai oleh orang lain	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		2. Merasa cemburu karena orang lain lebih sukses dibandingkan dirinya	7, 8, 9	10, 11, 12	6

		3. Merendahkan dengan mengatakan hal yang buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain	13, 14, 15	16, 17, 18	6
	Tidak ada empati	1. Tidak memahami dan menunjukkan simpati kepada orang lain	19, 20, 21	22, 23, 24	6
	Keras kepala	1. Tidak mau mendengarkan kata orang lain	25, 26, 27	28, 29, 30	6
		2. Tidak mau mengalah	31, 32, 33	34, 35, 36	6
		3. Enggan untuk meminta bantuan orang lain	37, 38, 39	40, 41, 42	6
	Selalu bergantung	1. Tidak bisa hidup mandiri	43, 44, 45	46, 47, 48	6
		2. Takut akan kehilangan orang lain	49, 50, 51	52, 53, 54	6
Jumlah					54

Sebelum suatu instrumen digunakan, maka instrumen penelitian harus diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas digunakan untuk mengukur kemampuan sebuah alat ukur. Sedangkan reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu instrumen agar dapat dipercaya.⁷⁰ Uji validitas instrumen dan reliabilitas instrument dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas diperlukan dalam mengukur tingkat kelayakan atau kevalidan suatu instrumen untuk kemudian dipakai dalam penelitian. Menurut

⁷⁰ Sumadi Surya Brata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2018), h. 32.

Sugiyono instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.⁷¹ Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Rumus yang digunakan untuk menghitung validitas yaitu rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson, dikenal dengan rumus korelasi *product moment*, rumus pada tabel berikut:

Tabel 3.5
Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” *product moment*
 N = Jumlah responden
 $\sum x$ = Jumlah seluruh skor X
 $\sum y$ = Jumlah seluruh skor Y
 $\sum xy$ = Jumlah skor antara X dan Y

Instrumen yang diuji validitas dalam penelitian yaitu skala *toxic friendship*. Pengujian validitas dilakukan setelah dilakukan uji coba instrumen. Pengujian validitas dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program excel. Selanjutnya hasil dari perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi r. Perbandingan nilai r tabel dan r hitung untuk uji validitas adalah sebagai berikut:

⁷¹ Sugiyono, “Metode Penelitian...”, h. 56.

Tabel 3.6
Kategori Validitas Instrumen

Nilai Signifikan	Keterangan
Jika nilai signifikansi > 0,05	Valid
Jika nilai signifikansi < 0,05	Tidak Valid

Tabel koefisien korelasi jika r dihitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05), maka instrumen tersebut berkorelasi signifikansi terhadap skor total dan dinyatakan valid. Sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0,05), maka instrumen tidak berkorelasi signifikansi terhadap skor total atau instrumen dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Instrumen

Item	Keterangan	Jumlah
1, 2, 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51	Valid	41
3, 6, 7, 9, 17, 18, 19, 21, 37, 46, 52, 53, 54	Tidak Valid	13

Validitas instrumen penelitian diuji cobakan pada siswa kelas VIII di MTs Darul Hikmah, dengan jumlah responden 30 siswa. Ditemukan dari 54 butir pernyataan terdapat 41 butir valid dan 13 butir tidak valid.

Tabel 3.8
Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Instrumen

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P1	0.480	0.367	valid
P2	0.357	0.367	valid
P3	0.220	0.367	tidak valid
P4	0.379	0.367	valid
P5	0.487	0.367	valid
P6	0.225	0.367	tidak valid
P7	0.271	0.367	tidak valid

P8	0.457	0.367	valid
P9	0.298	0.367	tidak valid
P10	0.538	0.367	valid
P11	0.721	0.367	valid
P12	0.382	0.367	valid
P13	0.405	0.367	valid
P14	0.459	0.367	valid
P15	0.733	0.367	valid
P16	0.515	0.367	valid
P17	0,327	0.367	tidak valid
P18	0.170	0.367	tidak valid
P19	0.185	0.367	tidak valid
P20	0.416	0.367	valid
P21	0.307	0.367	tidak valid
P22	0.610	0.367	valid
P23	0.676	0.367	valid
P24	0.578	0.367	valid
P25	0.454	0.367	valid
P26	0.541	0.367	valid
P27	0.468	0.367	valid
P28	0.584	0.367	valid
P29	0.617	0.367	valid
P30	0.470	0.367	valid
P31	0.529	0.367	valid
P32	0.403	0.367	valid
P33	0.529	0.367	valid
P34	0.453	0.367	valid
P35	0.603	0.367	valid
P36	0.543	0.367	valid
P37	0.107	0.367	tidak valid
P38	0.338	0.367	valid
P39	0.389	0.367	valid
P40	0.504	0.367	valid
P41	0.500	0.367	valid
P42	0.387	0.367	valid
P43	0.435	0.367	valid
P44	0.581	0.367	valid
P45	0.618	0.367	valid
P46	0.230	0.367	tidak valid
P47	0.408	0.367	valid
P48	0.582	0.367	valid
P49	0.497	0.367	valid
P50	0.445	0.367	valid
P51	0.495	0.367	valid

P52	-0.289	0.367	tidak valid
P53	-0.261	0.367	tidak valid
P54	-0.055	0.367	tidak valid

Sumber: *Output Data* dari Microsoft Excel.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk melihat atau mengukur sejauh mana suatu instrumen mampu menghasilkan skor secara konsisten. Instrumen dipercaya digunakan sebagai alat pengumpulan data karena sudah baik dan dapat diandalkan. Sugiyono menjelaskan instrumen yang *reliable* adalah yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.⁷² Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Dapat dilihat pada rumus tabel 3.9 berikut:⁷³

Tabel 3.9
Rumus Reliabilitas Instrumen

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

R = Koefesien reliabilitas

K = Jumlah pernyataan

σ_t^2 = Varian total

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

Sama halnya dengan validitas, reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Dimana hasil yang didapatkan dari

⁷² Sugiyono, "*Metode Penelitian...*", h. 173.

⁷³ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian...*", h. 171.

responden dimasukkan ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien *alpha* (α). *Alpha* (α) yang memiliki standar nilai $> 0,6$ artinya reliabilitasnya mencukupi. Tetapi, apabila *alpha* (α) memiliki nilai $> 0,7$ artinya seluruh item dinyatakan reliabel karena seluruh tes konsisten secara internal memiliki reliabilitas yang kuat.

Tabel 3.10
Kategori Reliabilitas Instrumen

Alpha	Reliabilitas
α 0,80-1,00	Sangat Tinggi
α 0,60-0,80	Tinggi
α 0,20-0,40	Rendah
α 0,00-0,20	Sangat Rendah

Tabel di atas sebagai tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas maka dapat berpedoman pada ketentuan yang terdapat pada data. Pengujian reliabilitas terhadap seluruh item/pertanyaan yang dipergunakan pada penelitian akan menggunakan formula *cronbach alpha* (koefisien *alfa cronbach*), dimana secara umum dianggap *reliable* apabila nilai *cronbach alfa*nya $> 0,6$.

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 22 for windows. Hasil perhitungan realibitas skala *toxic friendship* siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.11
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,918	,924	54

Sumber: *Output Data* dari SPSS 22 for windows.

Berdasarkan data di atas, diperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,918 dari 54 item atau secara keseluruhan dapat diketahui bahwa r hitung = 0,918 > r tabel = 0,367 maka dapat disimpulkan bahwa skala *toxic friendship* reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sugiyono bahwa analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah disajikan.⁷⁴ Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab tujuan peneliti.⁷⁵

Data yang diperoleh dalam penelitian selanjutnya dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji normalitas serta uji-t (paired pre-test). Hal ini dilakukan untuk membandingkan dan menghitung data dari hasil *treatment* (sebelum dan sesudah) diterapkan teknik *peer counseling*.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah data atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam tidak normal. Distribusi normal adalah distribusi simetris dengan modus, mean, dan median berada dipusat. Pengujian normalitas data

⁷⁴ Sugiyono, "*Metode Penelitian...*", h. 85.

⁷⁵ Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, t.t), h. 89.

menggunakan bantuan *software SPSS* dengan uji *Kolmogorov-smirnow*.⁷⁶

Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:⁷⁷

H_a : Data berdistribusi normal (sig. > 0,05).

H_o : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0,05).

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) > 0,05, maka H_a diterima dan H_o ditolak, jika probabilitas (sig) < 0,05, maka H_o ditolak dan H_a diterima.⁷⁸ Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS versi 22.

2. Uji- T

Peneliti menggunakan teknik analisis *paired sample t-test*. Uji *t-test* menghitung apakah terdapat perbedaan nilai rata-rata pada sebuah sampel penelitian.⁷⁹ Uji t merupakan salah satu uji yang termasuk uji beda, karena uji t ini digunakan untuk mencari ada/tidaknya perbedaan antara dua means dari dua sampel katagori data.⁸⁰ Data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat dilakukan pengujian dengan uji *t-test* yang dirumuskan oleh Arikunto, sebagai berikut:⁸¹

⁷⁶ Jonatan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

⁷⁷ Setia Prama, Ricky Yordani, dkk, *Dasar-Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h. 169.

⁷⁸ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

⁷⁹ Santoso, *Statistika Hospitalitas*, Cet. 1, (Yogyakarta: Deepublish, 2016), h. 87.

⁸⁰ Sugiyono, "*Metode Penelitian Pendidikan...*", h. 208.

⁸¹ Suharsimi Arikunto, "*Prosedur Penelitian...*", h. 349.

Tabel 3.12
Rumus Uji *T-Test*

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- Md* = Means perbedaan tes awal dan akhir
Xd = Deviasi masing-masing subjek
 $\sum xd^2$ = Jumlah kuadrat deviasi
N = Subjek pada sampel
db = Ditentukan oleh *N-1*

Kriteria pengujian yang digunakan sebagai berikut:

Jika $\text{sig} > 0,05$ maka H_0 diterima, dilain pihak H_a ditolak

Jika $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, dilain pihak H_a diterima

Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, jika probabilitas (sig) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MTsN 1 Banda Aceh merupakan salah satu satuan pendidikan sekolah menengah pertama yang terletak di Jl. Pocut Baren No.144, Kel. Keuramat, Kec. Kuta Alam-Banda Aceh dengan kode pos 24415, memiliki akreditasi “A” berdasarkan sertifikat 604/BAP-SM.Aceh/SK/2014. MTsN 1 Banda Aceh berada di bawah naungan Kementerian Agama yang menjadi salah satu sekolah strategis dan mudah di jangkau oleh masyarakat serta merupakan salah satu sekolah favorit di kota Banda Aceh. Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Banda Aceh pada tanggal 4 Desember 2023 - 11 Desember 2023. Berikut tahap sebelum melakukan penelitian:

1. Pada tanggal 29 November 2023 peneliti mengantarkan surat rekomendasi ke kemenag untuk dibuatkan surat pengantar izin penelitian ke sekolah. Di sekolah surat di antarkan ke ruang TU untuk di deposisi ke ruang pengajaran, proses ini memakan waktu satu hari.
2. Pada tanggal 30 November 2023 peneliti kembali kesekolah untuk bertemu kepala pengajaran dan langsung diberi izin untuk melaksanakan penelitian.

MTsN 1 Banda Aceh memiliki berbagai fasilitas yang mendukung terlaksananya proses belajar dan mengajar. Sekolah ini juga memiliki ruang belajar dan media pembelajaran yang sangat memadai untuk digunakan. Guru Bimbingan dan konseling di MTsN 1 Banda Aceh berjumlah 5 orang dan guru BK memegang fokus kelas nya masing-masing. Hal ini membuat kegiatan BK

terlaksana dengan baik disekolah tersebut. Terdapat 2 ruangan khusus untuk kegiatan bimbingan dan konseling, sehingga pada saat pelaksanaan kegiatan layanan sangat terjaga dan nyaman.

B. Hasil Penelitian

1. *Pre-Test*

Pretest diberikan kepada siswa kelas VII-3 yang berjumlah 6 siswa dan dilaksanakan pada tanggal 4 Desember 2023 berupa *instrument* skala *toxic friendship*. Gambaran keseluruhan *toxic friendship* dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan skor yang diperoleh oleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*). Berikut ini merupakan skor *toxic friendship* siswa (*pretest*):

Tabel 4.1
Data Pre-Test Toxic Friendship

Nama	Aspek				Skor	%	Kategori
	1	2	3	4			
FAA	33	11	52	20	166	18%	Tinggi
NS	28	11	43	21	103	16%	Sedang
NAZ	35	12	41	19	107	17%	Sedang
PN	31	12	46	21	114	18%	Tinggi
SMR	29	11	44	16	100	15%	Rendah
SFL	31	12	43	18	104	16%	Sedang

Sumber: *output data Microsoft Excel*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing sesuai dengan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh masing-masing siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan jumlah skor yang diperoleh. Hasil skor di atas dapat peneliti kelompokkan berdasarkan rumus berikut ini:

Tabel 4.2
Rumus Standar Pembagian Kategori

Rendah	$M < M - 1 SD$
Sedang	$M - 1 SD < X < M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1 SD < X$

Keterangan:

- M = Rata-rata skor
 SD = Standar deviasi
 X = Nilai/skor masing-masing responden

Gambaran keseluruhan *toxic friendship* dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berikut profil umum *toxic friendship* siswa kelas VII-3 MTsN 1 Banda Aceh, dapat dilihat pada tabel 4.3:

Tabel 4.3
Standar Pembagian Kategori

Rendah	$X < 101$
Sedang	$101 \leq X < 114$
Tinggi	$X \geq 114$

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa setiap kategori memiliki batas nilai masing-masing, batas nilai <101 berada pada kategori rendah, artinya siswa kurang memiliki tingkat *toxic friendship*. Batas nilai <114 berada pada kategori sedang, artinya siswa memiliki tingkat *toxic friendship* yang sedang. Sedangkan batas nilai >114 berada pada kategori tinggi, yang artinya siswa memiliki tingkat *toxic friendship* tinggi. Untuk melihat persentase kategori *peer counseling* siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus, sebagai berikut:

Tabel 4.4
Rumus Persentase *Toxic Friendship*

$$P = \frac{F \text{ (Skor yang dicapai)}}{N \text{ (Jumlah skor maksimal)}} \times 100\%$$

Persentase kategori *toxic friendship* dapat dikelompokkan berdasarkan kategori sesuai dengan persentasenya masing-masing. Pengelompokan kategori dapat dilihat pada tabel 4.5:

Tabel 4.5
Persentase *Toxic Friendship* Siswa

No	Kategori	F	Persentase
1	Rendah	1	17%
2	Sedang	3	50%
3	Tinggi	2	33%
Jumlah		6	100%

Sumber: *output data dari microsoft excel*

Tabel 4.5 menunjukkan bentuk umum *toxic friendship* siswa kelas VII-3 yang diwakili oleh 6 siswa MTsN 1 Banda Aceh. Sebanyak 2 siswa (33%) dari jumlah sampel berada pada kategori tinggi, artinya siswa memiliki tingkat *toxic friendship* tinggi. Sebanyak 3 siswa (50%) dari jumlah sampel berada pada kategori sedang artinya siswa memiliki *toxic friendship* sedang. Sebanyak 1 siswa (17%) dari jumlah sampel berada pada kategori rendah artinya siswa kurang memiliki *toxic friendship*.

2. Pelaksanaan *Treatment*

a. *Treatment* I

Treatment I dilakukan pada tanggal 4 Desember 2023, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan tujuan memilih siswa-siswi yang memiliki keinginan dan mampu menjadi konselor sebaya. Guru

bimbingan dan konseling bersama peneliti memilih satu siswa di kelas VII-3 untuk menjadi konselor sebaya. Pemilihan kelas juga melalui berbagai pertimbangan yaitu rekomendasi guru bimbingan dan konseling yang memegang tanggungjawab kelas VII. Dari beberapa kelas ditemukan kelas VII-3 memiliki permasalahan pertemanan, sehingga diambil enam siswa untuk mengikuti kegiatan layanan *peer counseling*. Untuk memudahkan pelaksanaan *peer counseling*, maka dipilih satu siswa dari kelas VII-3 yang memiliki keinginan membantu teman sebayanya dan mempunyai karakteristik untuk dijadikan *peer counseling*.

Guru bimbingan dan konseling menentukan *peer counseling* berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan konselor sebaya. Maka, berdasarkan modul konseling sebaya yang ditulis oleh Irmania Liqoiyah yaitu calon konselor sebaya dipilih berdasarkan beberapa karakteristik yaitu, memiliki minat untuk membantu, dapat diterima orang lain, toleran terhadap perbedaan, energik, secara suka rela bersedia membantu orang lain, memiliki emosi yang stabil, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rata-rata, serta mampu menjaga rahasia.⁸² Dan terpilih 1 orang yang layak menjadi *peer counselor* (konselor sebaya)

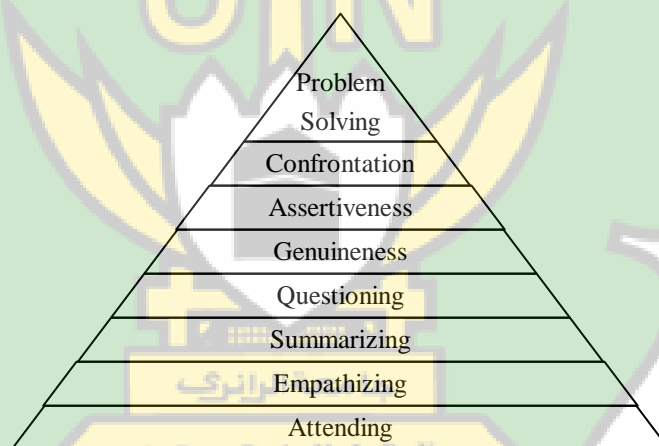
b. *Treatment II*

Treatment II pada tanggal 5 Desember 2023, pemberian perlakuan (*treatment*) dengan memberi latihan-latihan kepada *peer counseling*. Pada

⁸² Irmaniyah Liqoiyah, Hardi Santosa, dan Sumiyem, *Modul Konseling Sebaya*, (Jawa Timur: CV. Dewa Publishing, 2022), h. 18

treatment II peneliti mendampingi Guru bimbingan dan konseling dalam melatih *peer counseling*. Pelatihan bertujuan siswa mampu memahami keterampilan konseling sehingga dapat membantu teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan *toxic friendship*. Sejalan dengan Sujarwo mengemukakan tujuan utama pelatihan konselor sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan.⁸³

Tindall dan Gray mengemukakan mengenai materi pelatihan konseling sebaya meliputi delapan keterampilan komunikasi dasar. Kedelapan materi itu digambarkan dalam sebuah piramida sebagai berikut:⁸⁴



Gambar 4.1 Piramida Keterampilan Dasar Konseling

Piramida keterampilan dasar konseling ini menjadi rujukan Guru bimbingan dan konseling beserta peneliti dalam melatih calon konselor sebaya. Pelatihan dilakukan selama dua hari berturut dengan tujuan calon

⁸³ Sujarwo, *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*, (Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta, 2008), h. 10.

⁸⁴ Tindall, dan Gray, *Peer Counseling: In-Depth Look at Training Peer Helpers*, (Muncie: Accelerated Development Inc, 1985), h. 88.

konselor sebaya fokus mempelajari keterampilan dalam melakukan konseling dan dapat beradaptasi dengan materi-materi yang telah disampaikan guru bimbingan konseling. Dalam prosesnya, siswa *peer counseling* diberi kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang kurang ia pahami kepada guru bimbingan konseling atau bisa pula melalui peneliti.

c. *Treatment III*

Treatment III pada tanggal 7 Desember 2023, pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap *toxic friendship* siswa menggunakan teknik *peer counseling*. Pada *treatment III* peneliti dan guru bimbingan konseling ikut serta dalam mengamati *peer counseling* yang memimpin jalannya konseling kelompok. *Peer counseling* dimulai dengan membahas permasalahan *toxic friendship* terkait pengkritik dan tidak ada empati.

Yager (dalam Amir) mengemukakan pengkritik merupakan perilaku yang tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai orang lain, merasa cemburu atau iri karena orang lain lebih sukses dan lebih baik dibandingkan dirinya, serta mencoba merendahkan dengan kecaman atau tanggapan yang kadang disertai uraian dan pertimbangan baik buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain. Selain itu, tidak ada empati merupakan hubungan yang didalamnya tidak ada sifat memahami yaitu mencoba untuk merasakan, menyayangi, dan menunjukkan simpati kepada orang lain.⁸⁵

⁸⁵ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "*Perilaku Komunikasi...*", h. 96-105.

Sebelum membahas terkait permasalahan pertemanan *toxic* yang dialami konseli, konselor sebaya menciptakan suasana yang nyaman dikarenakan kondisi siswa pada awal pertemuan masih sulit untuk mengungkapkan pengalaman dan permasalahan yang dialami. Konselor sebaya memberikan *ice breaking* untuk membuat suasana lebih menyenangkan dan santai. Selanjutnya konselor sebaya mengarahkan konseli sebaya agar mengamati kesehariannya apakah pernah mempunyai pengalaman berkaitan dengan *toxic friendship*. Konselor sebaya juga memberikan contoh pertemanan *toxic* yang pernah ia alami. Hal ini dapat menumbuhkan rasa percaya dan keterbukaan konseli sebaya dalam melakukan konseling.

Setelah pemberian *treatment*, konseli sebaya sudah mulai berani untuk menceritakan pengalaman dan masalah yang ia hadapi berkaitan dengan *toxic friendship*. Beberapa siswa bercerita pernah mengkritik temannya tanpa ia sadari. Siswa lainnya bercerita tidak menyukai teman yang banyak mengeluh dan menganggapnya manja. Ketika konselor sebaya menanyakan terkait pendapat tentang mengkritik teman dengan komentar-komentar yang tidak baik, beberapa anggota kelompok kompak menanggapi perbuatannya tidaklah benar. Ia mengakui bahwa melakukannya tanpa disadari dan tahu itu dapat menyakiti hati temannya.

Salah satu siswa bercerita bahwa ia pernah dijauhi oleh teman tanpa alasan yang tidak diketahuinya. Ketika ditanya oleh konselor sebaya perihal kemungkinan apa yang ia lakukan sehingga dijauhi oleh temannya, ia menjawab “Saya memiliki dua teman, namun lebih sering bermain hanya

dengan salah satu teman dan cenderung tidak peduli dengan apa yang dialami teman yang lainnya”.

Konselor sebaya mencoba untuk melemparkan pertanyaan kepada anggota lainnya untuk memberikan tanggapan. Beberapa konseli sebaya beranggapan tidak ingin tahu apa yang sedang dialami atau perasaan temannya adalah faktor ia dijauhi. Setelah mendengar beberapa tanggapan dan masukan, konseli sebaya pada *treatment III* sudah mulai memahami mengkritik dan tidak ada empati tidak baik dan dapat merusak pertemanan.

Treatment III, peneliti telah menyiapkan lembar kerja siswa untuk dibagikan kepada anggota konseling kelompok. Lembar kerja bertujuan untuk membantu siswa mengeksplorasi diri dengan membayangkan pada suatu hari siswa dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan terhindar dari lingkungan *toxic friendship* dengan mengarahkan siswa untuk mencari solusi yang ada pada dirinya.

d. *Treatment IV*

Treatment IV pada tanggal 8 Desember 2023 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap *toxic friendship* siswa menggunakan teknik *peer counseling*. Pada *treatment IV* peneliti dan guru bimbingan konseling ikut serta dalam mengamati *peer counseling* yang memimpin jalannya konseling kelompok. *Peer counseling* dilanjutkan dengan mengulas kembali pembahasan pertemuan sebelumnya dan menceritakan permasalahan konseli sebaya terkait keras kepala dan selalu bergantung.

Yager mengemukakan keras kepala yaitu perilaku tidak mau mendengar saran atau nasihat dari orang lain, menganggap pendiriannya selalu benar dan tidak mau mengakui dirinya salah, tidak mau mengalah, serta enggan untuk meminta bantuan orang lain dengan alasan tertentu sedangkan yang ia rasakan adalah perasaan gengsi. Selain itu, selalu bergantung yaitu tidak dapat hidup tanpa orang lain, selalu membutuhkan kehadiran dan bantuan orang lain, serta takut kehilangan.⁸⁶

Treatment IV ini konselor sebaya mengajak anggota kelompok untuk sama-sama melihat kembali apa saja yang telah mereka lakukan sehingga berkemungkinan menyakiti hati orang lain. Pada tahap ini konselor sebaya menceritakan pernah memiliki teman yang selalu bersama, akan tetapi terjadi masalah sehingga berdebat dan enggan mengalah. Salah satu konseli sebaya menanggapi pernah mengalami permasalahan yang sama, hal ini termasuk perilaku keras kepala dan sering dialami ketika sedang belajar bersama sehingga mengganggu kegiatan belajar.

Konseli sebaya juga merasa dikucilkan dan kesepian. Ketika konselor sebaya menanyakan perihal apa yang dialaminya sehingga merasa dikucilkan, konseli sebaya bercerita pernah memiliki teman akrab. Namun, ketika ada orang lain bergabung ia menjadi takut dan merasa jika temannya menjauhinya dan lebih dekat dengan orang lain. Konseli sebaya yang lain menanggapi perasaan takut kehilangan orang lain dapat membuat seseorang menjadi selalu

⁸⁶ M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "Perilaku Komunikasi...", h. 96-105.

bergantung. Konseli sebaya lainnya memberikan saran untuk tidak selalu bergantung dengan teman, karena mereka juga memiliki lingkungannya sendiri sehingga bukan tidak mungkin untuk memiliki teman lebih dari satu.

Ada yang tidak percaya diri jika melakukan suatu hal sehingga ia terlalu sering meminta bantuan orang lain yang membuat temannya menjauh. Konseli sebaya lainnya menanggapi jika terlalu sering meminta bantuan orang lain juga tidak baik dikarenakan membuat perasaan tidak nyaman. Setelah mendengar beberapa tanggapan dari anggota kelompok lainnya, ditarik kesimpulan sesama teman harus memiliki rasa saling percaya dan memiliki keluasan hati untuk mengalah jika tidak bisa terhindar dari perdebatan. Setelah mendengar beberapa tanggapan dan masukan, konseli sebaya pada *treatment* IV sudah mulai memahami keras kepala dan selalu bergantung tidak baik dan dapat merusak pertemanan.

e. *Treatment V*

Treatment V pada tanggal 11 Desember 2023, konselor sebaya didampingi guru bimbingan dan konseling bersama peneliti mengevaluasi hasil konseling yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali pembahasan pertemuan sebelumnya dan perkembangan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Konselor sebaya menyimpulkan konseli sebaya telah memahami perilaku *toxic* berdampak buruk dalam pertemanan. Adapun konseli berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan terhindar dari lingkungan *toxic*.

Pada tahap akhir *treatment*, guru bimbingan dan konseling bersama peneliti mengulas kembali permasalahan yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya untuk mengetahui perkembangan dari komitmen anggota kelompok, serta memberikan saran, masukan, dan arahan terkait permasalahan-permasalahan yang telah dibahas.

3. Deskripsi Data Hasil *Post-test*

Post-test dilaksanakan pada hari yang sama dengan *treatment* kelima pada tanggal 11 Desember 2023 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan setelah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk mengukur tingkat *toxic friendship* yang siswa setelah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *peer counseling* dalam kategori skor tinggi ke kategori rendah.

Pelaksanaan kegiatan *post-test* peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi *instrument* skala *toxic friendship* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil pengukuran akhir *toxic friendship* pada siswa dapat dilihat pada tabel 4.6, sebagai berikut:

Tabel 4.6
Data Post-Test Toxic Friendship

Nama	Aspek				Skor	%	Kategori
	1	2	3	4			
FAA	21	6	33	15	75	20%	Tinggi
NS	17	8	32	13	70	19%	Sedang
NAZ	20	4	26	12	62	16%	Sedang
PN	20	6	31	11	68	18%	Sedang
SMR	15	4	28	12	59	15%	Sedang
SFL	14	4	19	8	45	12%	Rendah

Sumber: *output data Microsoft Excel*

Tabel 4.6 memaparkan nilai *post-test* responden cenderung menurun dibandingkan *pre-test* sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat *toxic friendship* yang dialami oleh siswa juga mengalami penurunan setelah diberikan *treatment*. Lebih rinci perbandingan skor pada pengukuran awal dan pengukuran akhir *toxic friendship* siswa dapat dilihat pada tabel 4.7, sebagai berikut:

Tabel 4.7
Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Toxic Friendship*

No	Siswa	<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori
1	FAA	116	Tinggi	75	Tinggi
2	NS	103	Sedang	70	Sedang
3	NAZ	107	Sedang	62	Sedang
4	PN	114	Tinggi	68	Sedang
5	SMR	100	Rendah	59	Sedang
6	SFL	104	Sedang	45	Rendah

Sumber: *output data Microsoft Excel*

Tabel 4.7 dapat dilihat hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan. Terdapat penurunan pada masing-masing skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* FAA menunjukkan kategori tinggi sebelum diberikan *treatment* berjumlah 116 dan memperoleh skor berjumlah 75 setelah diberikan *treatment*. NS sebelum diberikan *treatment* memperoleh skor 103 dan menjadi 70, NAZ memperoleh skor 107 menjadi 62, PN memperoleh skor 114 menjadi 68, SMR memperoleh skor 100 menjadi 59, SFL memperoleh skor 104 menjadi 45 setelah diberikan *treatment*. Dari hasil penurunan masing-masing skor pada tabel 4.7 membuktikan penggunaan teknik *peer counseling* melalui layanan konseling terbukti dapat mengurangi tingkat *toxic friendship* siswa MTsN 1 Banda Aceh.

C. Uji Prasyaratan Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang tepat dan benar yaitu data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk* dikarenakan uji ini sesuai untuk sampel kecil. Pengambilan keputusan dapat diketahui apakah distribusi data survei normal, jika $\text{sig} > 0.05$ maka distribusinya normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak akan berdistribusi normal. Adapun hasil yang diperoleh dari analisis dapat dilihat pada tabel 4.7, sebagai berikut:

Tabel 4.8
Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Toxic Friendship	,180	6	,200*	,959	6	,814
Toxic Friendship	,180	6	,200*	,939	6	,651

Sumber: *Output data SPSS For Windows Versi 22*

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel 4.7 di atas diperoleh hasil pengujian normalitas data penelitian yaitu:

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka berdistribusi normal

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka data tidak berdistribusi normal

- a. Pada kelompok *pre-test* signifikan: $0,814 > 0,05$, maka data penelitian berdistribusi normal
- b. Pada kelompok *post-test* signifikan: $0,651 > 0,05$, maka data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji t. Uji t merupakan uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan dari hasil perlakuan (*treatment*). Hipotesis pada uji adalah H_a diterima apabila $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ (95%) artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai hasil penurunan *toxic friendship* siswa dengan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok. Sebaliknya H_a ditolak jika $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ (95%), artinya tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap penurunan *toxic friendship* dengan teknik *peer counseling* melalui konseling kelompok. Berikut tabel uji t:

Tabel 4.9
Uji T Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Toxic Friendship - Toxic Friendship	43,500	8,573	3,500	34,503	52,497	12,429	5

Sumber: *Output data SPSS For Windows Versi 22*

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diperoleh hasil t-hitung sebesar 12.429 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 6-1 = 5$, maka diperoleh t-tabel sebesar 2.015. Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan t-hitung $>$ t-tabel (12.429 $>$ 2.015). dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan terhadap *toxic friendship* siswa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling*.

Setelah uji terjadi penurunan nilai *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Penurunan Nilai Mean

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Toxic Friendship	106,67	6	5,715	2,333
Toxic Friendship	63,17	6	10,572	4,316

Sumber: *Output data SPSS For Windows Versi 22*

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat dilihat bahwa terdapat penurunan pada nilai *mean* yaitu dari 106,67 menjadi 63,17. Hal ini membuktikan bahwa menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling* efektif untuk meningkatkan *toxic friendship* siswa MTsN 1 Banda Aceh.

D. Pembahasan Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Peer Counseling* untuk Menurunkan *Toxic Friendship*

Pengukuran *pre-test* dengan tingkat *toxic friendship* siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Pengukuran *pre-test* diperoleh data siswa yang memiliki tingkat *toxic friendship* tinggi berjumlah 2 orang siswa, tingkat sedang berjumlah 3 orang siswa, dan pada tingkat rendah berjumlah 1 orang siswa.

Pelaksanaan Teknik *Peer Counseling* berjalan dengan baik dengan proses *treatment* diberikan sebanyak lima kali yang merujuk pada langkah-langkah Teknik *Peer Counseling*. Hal ini berdasarkan Hunainah (dalam Shofi) yang menyatakan pelaksanaan konseling sebaya diperkirakan membutuhkan waktu antara 150-180 menit yang berlangsung dalam 4-5 kali pertemuan. Untuk

efektivitas layanan bantuan, jadwal pertemuan konseling sebaya dilaksanakan 2-3 kali dalam seminggu. Demikian dalam kurun waktu 2-3 minggu, kegiatan konseling sebaya selesai. Selanjutnya konselor sebaya bersama guru bimbingan konseling dan peneliti dapat melakukan evaluasi keberhasilan pemberian layanan konseling sebaya.⁸⁷

Pemberian *Treatment I* dimulai dengan memilih konselor sebaya sebagai pemimpin konseling kelompok. Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa untuk memperoleh kesempatan untuk membahas masalah yang dialaminya serta mengentaskan permasalahan melalui dinamika kelompok.⁸⁸

Penggunaan *peer counseling* bertujuan agar setiap anggota konseling kelompok dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok yang dilaksanakan. Hal ini dikarenakan remaja cenderung lebih mudah berkomunikasi dengan teman yang sama usianya dibandingkan dengan yang jauh usianya. keterlibatan teman terutama teman yang usianya sebaya akan memudahkan terjalinnya hubungan yang baik antar satu sama lain.

Pemberian *Treatment II* yaitu latihan konselor sebaya. Peneliti mendampingi Guru bimbingan dan konseling dalam melatih *peer counseling*. Pelatihan bertujuan siswa mampu memahami keterampilan konseling sehingga

⁸⁷ Shofi Puji Astiti, "Efektivitas Konseling Sebaya...", h. 253.

⁸⁸ Sulistiyono, *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*, (Nusa Tenggara Barat: Yayasan insan Cendekia Indonesia Raya, 2021), h. 14

dapat membantu teman sebayanya dalam menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan *toxic friendship*.

Pemberian *Treatment III* dilakukan sesuai dengan RPL yang telah disusun oleh peneliti. Tahapan pertama yang dilakukan oleh konselor sebaya adalah melakukan pembukaan dengan salam dan doa, membangun hubungan baik kepada anggota kelompok yang ditanggapi dengan antusias sehingga proses konseling kelompok berjalan sesuai dengan yang diharapkan. *Peer counseling* dimulai dengan membahas permasalahan *toxic friendship* terkait pengkritik dan tidak ada empati. Guru bimbingan konseling serta peneliti mengamati jalannya kegiatan dan memberikan arahan untuk konselor sebaya jika mengalami kesulitan selama pelaksanaan konseling berlangsung.

Peneliti memberikan lembar kerja pada sesi konseling ketiga yang bertujuan untuk membantu siswa mengeksplorasi diri dengan membayangkan pada suatu hari siswa dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan terhindar dari lingkungan *toxic friendship* dengan mengarahkan siswa untuk mencari solusi yang ada pada dirinya.

Pemberian *Treatment IV*, *peer counseling* dilanjutkan dengan mengulas kembali pembahasan pertemuan sebelumnya dan menceritakan permasalahan konseli sebaya terkait keras kepala dan selalu bergantung. Pada *treatment III* dan *IV* peneliti menggunakan teori Jan Yager (dalam Amir) berdasarkan empat aspek

toxic friendship yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung.⁸⁹

Pemberian *Treatment V*, konselor sebaya didampingi guru bimbingan dan konseling bersama peneliti mengevaluasi hasil konseling yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan mengulas kembali pembahasan pertemuan sebelumnya dan perkembangan siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Konselor sebaya menyimpulkan konseli sebaya telah memahami perilaku *toxic* berdampak buruk dalam pertemanan. Adapun konseli berkomitmen untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan terhindar dari lingkungan *toxic*.

Pada tahap akhir *treatment*, guru bimbingan dan konseling bersama peneliti mengulas kembali permasalahan yang telah dibahas pada pertemuan sebelumnya untuk mengetahui perkembangan dan kemajuan dari komitmen anggota kelompok, serta memberikan saran, masukan, dan arahan terkait permasalahan-permasalahan yang telah dibahas.

Hasil evaluasi siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan. Perubahan terlihat dari lembar hasil layanan konseling kelompok yang peneliti berikan. Siswa dapat mengambil manfaat dari layanan konseling yang diberikan, siswa sadar menjaga perilaku itu penting, siswa menyadari pernah berperilaku *toxic*, dan siswa juga mulai mampu mengembangkan sikap positif dibuktikan dengan memiliki keinginan untuk bertanggungjawab agar menjadi pribadi yang lebih baik.

⁸⁹M. Amir, Riveni Wajdi, dan Syukri, "*Perilaku Komunikasi:...*", h. 96-105

Setelah pemberian *treatment*, peneliti melakukan pengukuran akhir yaitu *post-test* untuk melihat perubahan hasil sebelum dan setelah diberikan *treatment* melalui konseling kelompok. Diperoleh hasil signifikan pada masing-masing skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* FAA menunjukkan kategori tinggi sebelum diberikan *treatment* berjumlah 116 dan memperoleh skor berjumlah 75 setelah diberikan *treatment*. NS sebelum diberikan *treatment* memperoleh skor 103 dan menjadi 70, NAZ memperoleh skor 107 menjadi 62, PN memperoleh skor 114 menjadi 68, SMR memperoleh skor 100 menjadi 59, SFL memperoleh skor 104 menjadi 45 setelah diberikan *treatment*. Dari hasil penurunan masing-masing skor membuktikan penggunaan teknik *peer counseling* melalui layanan konseling terbukti dapat mengurangi tingkat *toxic friendship* siswa MTsN 1 Banda Aceh.

Mengurangi *toxic friendship* siswa dapat dilakukan dengan berbagai teknik. Akan tetapi, peneliti menggunakan teknik *peer counseling* melalui layanan konseling kelompok. Akhmad mengemukakan hubungan teman sebaya memiliki peranan yang kuat dalam kehidupan remaja. Hubungan ini dapat menimbulkan suatu perilaku dimana remaja lebih percaya terhadap teman yang sebaya dengannya daripada orang tua.⁹⁰ Hal ini dikarenakan remaja cenderung lebih mudah berkomunikasi dengan teman yang sama usianya dibandingkan dengan orang tuanya dan untuk membangun pertemanan yang sehat dapat dilakukan dengan komunikasi antar teman sebaya.

⁹⁰ Akhmad Rizkhi Ridhani, Yulizar Abidarda, "*Peer Counseling:...*", h. 39

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terkait layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling* untuk mengurangi *toxic friendship* siswa di MTsN 1 Banda Aceh memperoleh hasil yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari analisis data uji t diperoleh hasil t-hitung sebesar 12.429 dengan derajat kebebasan (df) $N-1 = 6-1 = 5$, maka diperoleh t-tabel sebesar 2.015. Hasil *paired samples test* dapat dibandingkan t-hitung > t-tabel ($12.429 > 2.015$). dari hasil dapat diketahui bahwa hipotesis (H_a) diterima dan H_o ditolak. Dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan terhadap *toxic friendship* siswa dengan adanya layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

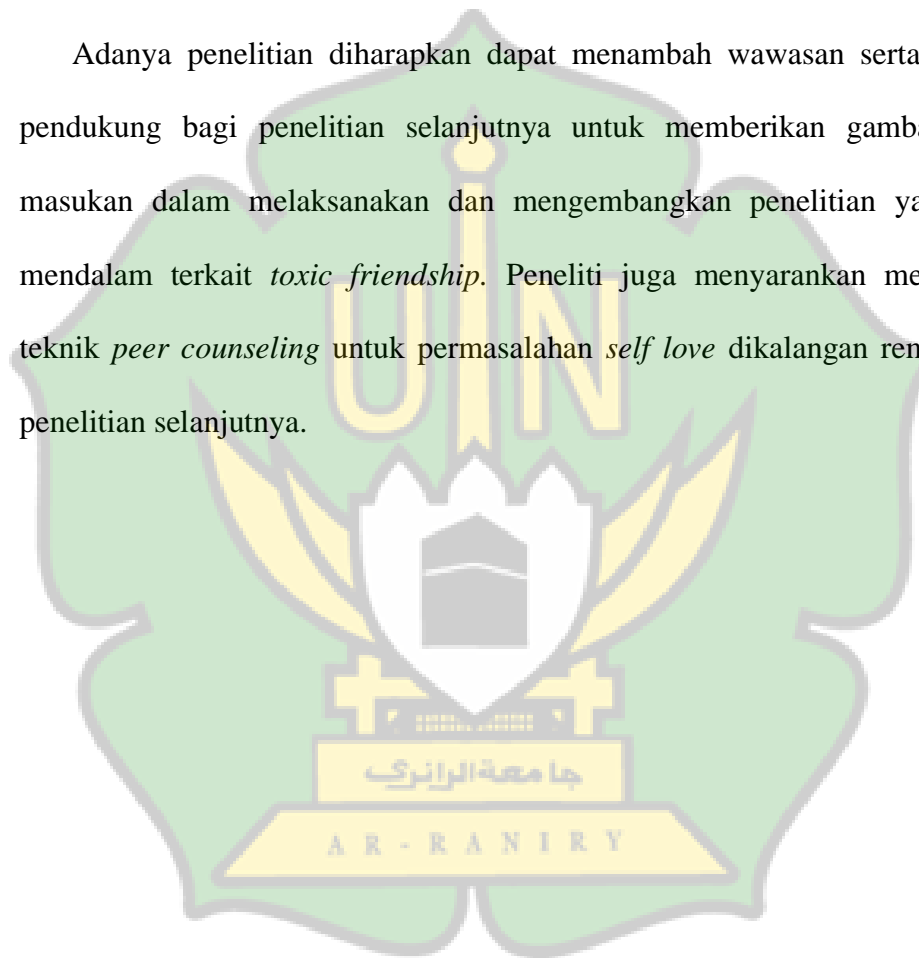
Siswa diharapkan dapat menjadikan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling* sebagai pembelajaran yang bermanfaat untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan menjadi acuan dan motivasi dalam keseharian siswa untuk menciptakan lingkungan yang sehat serta dapat memaknai *toxic friendship* dengan baik dan benar.

2. Bagi Guru BK

Penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan untuk menangani permasalahan siswa khususnya dalam bidang pribadi supaya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemaknaan *toxic friendship* bagi siswa.

3. Bagi Peneliti

Adanya penelitian diharapkan dapat menambah wawasan serta menjadi pendukung bagi penelitian selanjutnya untuk memberikan gambaran dan masukan dalam melaksanakan dan mengembangkan penelitian yang lebih mendalam terkait *toxic friendship*. Peneliti juga menyarankan menerapkan teknik *peer counseling* untuk permasalahan *self love* dikalangan remaja pada penelitian selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M., Riveni Wajdi, dan Syukri. 2020. "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar)", *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, V. 2 No. 2, 95.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Management Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi VI*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Arina, Rahmatul. 2022. "Hubungan Toxic Friend dengan Kontrol Diri pada Remaja Dusun Salam Sambirejo Desa Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang". *Skripsi*, h. 14-16.
- Asmarani, Gita Ayu. 2022. "Korelasi Toxic Friendship dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putri di Kecamatan Banyumanik Kota Semarang". *Skripsi*. (Juni, 2022), 13-14.
- Astiti, Shofi Puji. 2019. "Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa", *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, V. 1 No. 2, h. 254.
- Brata, Sumadi Surya. 2018. *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo).
- Budoyo, Raja Alif Adhi. 2022. "Siniar Sisi dalam Topik: "Toxic Friendship", *Bachelor Thesis: Universitas Multimedia Nusantara*, h. 8.
- Carr, R.A. 1981. *Theory and Practice of Peer Counseling*. Ottawa: Canada Employment and Immigration Commission.
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Erhamwilda. 2015. *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Harahap, Nurintan Muliani. 2019. "Pengaruh Peer Counseling Terhadap Self Disclosurer Remaja Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta". *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, V. 1 No. 1, h. 17.

- Hasan Abdillah, Muhamad, dkk. 2020. "Description of Friendship Quality in Yogyakarta Students", *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, V. 18 No. 2, h. 68.
- Hastu, Try Ardhi Nugraha, dkk. 2019. "Peer Counseling untuk Meningkatkan Kesadaran terhadap Bullying pada Siswa SMA Sultan Agung Semarang", *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, h. 671-672.
- Hurlock, Elizabeth. B. 2002. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Cet. 5. Jakarta: Erlangga.
- Jonathan, Alvin, & Fladinand Alfando, & Viviana Fransisca. (2022). "Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan", *Aristoteles, Jurnal Filsafat Terapan*, V. 1 No. 1, 48-49.
- Kamore, S.K., Tiego, P.M. 2015. "Four Pillars of Effectiveness of Peer Counselling Programs in Meru South District High Schools", *Kenya, International Journal of Humanities and Social Science*, V. 5 No. 2.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Lilis Suryani, N. 2019. "Pengaruh Lingkungan Kerja Non Fisik dan Komunikasi Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Bangkit Bersama di Jakarta", *Jurnal Ilmiah: Manajemen Sumber Daya Manusia*, V. 2 No. 3, h. 422.
- Liqoiyah, Irmaniyah, & Hardi Santosa, & Sumiyem. 2022. *Modul Konseling Sebaya*, (Jawa Timur: CV. Dewa Publishing).
- Marzuki. t.t. *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI.
- Muwakhidah. 2021. "The Effectiveness of Peer Counseling Increase Adolescent Resilience in The Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang". *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, V. 8 No. 1, h. 62.
- Myrick, R.D. 2003. *Developmental Guidance and Counseling: A Pratical Approach*, (Minneapolis: Educational Media Corporation).
- Ningtiyas, Ayu, & Wahyudi. (2020). "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Percaya Diri", *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, V. 1 No. 1, 14.
- Nur fahmi, Nasrina, & Slamet. 2016. "Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri Depok Sleman", *Jurnal Hisbah*, V. 13 No. 1, h. 72-73.
- Prama, Setia, dkk. 2016. *Dasar-Dasar Statistika dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media).

- Prasetiawan, Hardi. 2010. "Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online", *Counsellia*, V. 2 No. 3, 2.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta).
- Rahimah, S., Abidin, M. Z., & Fadhila, M. 2022. "The Effect of Toxic Relationships in Friendship on The Psychological Well-Being of Islamic University Students", *TAZKIYA Journal of Psychology*, V. 10 No. 2, h. 155-164.
- Rahman, Hibana S. 2003. *Bimbingan & Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press Yogyakarta.
- Rahman, Zuraidah Abdul. 1988. "Boleh Saya Tolong Anda", (Malaysia: Times Books International), h. 19.
- Raisborough, J. 2011. *Lifestyle Media and the Formation of the Self*. Palgrave Macmillan UK, h. 65.
- Ridhani, Akhmad Rizkhi, & Yulizar Abidarda. (2020). "Peer Counseling: Upaya Dalam Meminimalisir Masalah Remaja", *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, V. 4 No. 1, 39.
- Safithry, Esty Aryani, & Niky Anita. "Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik, *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*", V. 4 No. 2, 35-36.
- Sandjojo, Caroline Theresia. (2017). "Hubungan Antara Kualitas Persahabatan dengan Kebahagiaan pada Remaja Urban", *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Surabaya*, V. 6 No. 2, 4.
- Santoso. 2016. *Statistika Hospitalitas*, Cet. 1, (Yogyakarta: Deepublish).
- Sarwono, Jonatan & Hendra Nur Salim. 2017. *Prosedur-Prosedur Populer Statistik untuk Analisis Data Riset*. Yogyakarta: Gava Media.
- Sejati, Sugeng, dkk. 2023. "Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu", *Journal of Islamic Guidance and Conseling*, V. 2 No. 1, h. 239-240.
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara).
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta).

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta).
- Sujarwo. 2008. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*, (Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Sulistiyono. 2021. *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral untuuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*, (Nusa Tenggara Barat: Yayasan insan Cendekia Indonesia Raya).
- Suroya, Wildani Auza, & Ika Sandra Dewi. 2022. "The Effect of Reality Approach Group Counseling Services on Toxic Friendship Communication at Al-Washliyah Muslim University Medan". *Literasi Nusantara: Jurnal Citradharma*, V. 2 No. 3, h. 778.
- Suzanne Degges-White, J. P. Van Tieghem. 2015. *Toxic Friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them*. (Rowman & Littlefield).
- Tindall, J.D. & Gray, H.D. 1985. *Peer Counseling: In-Depth Look at Training Peer Helpers*, (Muncie: Accelerated Development Inc).
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- Winarsuma, Tulis. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*, (Malang: UMM Press), h.108.
- Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi).
- Yager, J. 2006. *When Friendship Hurts: Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*, diterjemahkan oleh Arfan Achyar, (Tangerang: Agro Media Pustaka).
- Zubaidah, & Putri Yeni, & Irman. 2022. "Assistance of Toxic Friendship Students in Interpersonal Communication and Its Implications in Counseling". *Jurnal Marawa*, V. 1 No. 2, h. 166.
- Zulfah, Rania Firdausiah, dkk. 2023. "Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2", *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, V. 1 No. 2, h. 244.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Munawaroh
Tempat/Tgl Lahir : Krueng Itam, 04 Februari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan/NIM : Mahasiswa/180213040
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Lam Hasan, Kec. Peukan Bada, Kab. Aceh Besar

Data Orang Tua
Nama Ayah : Tahlib
Nama Ibu : Samsiah
Pekerjaan Ayah : Karyawan Swasta
Pekerjaan Ibu : Tidak Bekerja
Alamat : Krueng Itam, Kec. Tadu Raya, Kab. Nagan Raya

Pendidikan
SD : SD Negeri 2 Laot Tadu
SMP : SMP Negeri 4 Kuala
SMA : MAS Darul Ihsan
Perguruan Tinggi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry

Demikianlah daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Banda Aceh, 21 Desember 2023
Penulis,

Munawaroh
180213040

LAMPIRAN 1: Surat Penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-12265/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2023
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala MTsN 1 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : MUNAWAROH / 180213040
Semester/Jurusan : XI / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Lam Hasan, Peukan Bada, Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Peer Counseling untuk Mengurangi Toxic Friendship di MTsN 1 Banda Aceh*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 26 November 2023
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

جامعة الرانيري

AR-RANIRY



Berlaku sampai : 29 Desember
2023

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

Lampiran 2: Surat Penelitian dari Kemenag



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22907 Banda Aceh Kode Pos 23242
Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B -7405/Kk.01.07/4/TL.00/11/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : Nihil
Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

28 November 2023

Yth, Kepala MTsN 1
Kota Banda Aceh

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat dari Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-12265/Un.08/FTK.1/TL.00/11/2023 tanggal 26 November 2023, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, kepada saudara/i :

Nama : Munawaroh
NIM : 180213040
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : XI

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Tidak memberatkan Madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

جا معية الزانريك

AR-RANIRY



H. Saifan, S.Pd, M.Ag
NIP. 197001021997031005

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh;
2. Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan.

Lampiran 3: Surat Balasan Pasca Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 BANDA ACEH
Jalan Pocut Baren No.114 Banda Aceh
Telepon (0651) 23965 Fax (0651) 23965 Kode Pos 23123
Website : mtsnmodelbandaaceh.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor :B- 1639 /Mts.01.07.1/TL.00.7/ 12 /2023

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Junaidi IB,S.Ag.,MSI
NIP : 19720911 199803 1 006
Jabatan : Kepala MTsN 1 Banda Aceh

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Munawaroh
NIM : 180213040
Jurusan : Bimbingan Konseling dan Konseling
Alamat : Lam Hasan, Pekan , Kab. Aceh Besar

Benar yang namanya tersebut di atas adalah telah mengadakan penelitian pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Banda Aceh mulai tanggal 04 S/d 11 Desember 2023 , dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dengan judul." PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PEER COUNSELING* UNTUK MENGURANGI *TOXIC FRIENDSHIP* DI MTsN 1 BANDA ACEH "

Demikian surat keterangan ini dikeluarkan, agar dapat digunakan seperlunya.



18 Desember 2023

Lampiran 4: Hasil *Judgment Instrument*

HASIL JUDGMENT INSTRUMENT

Instrument : Skala *Toxic Friendship*
Nama : Munawaroh
NIM : 180213040

Pertimbangan	Saran/rekomendasi
Bahasa	BAIK
Konstruk	BAIK (sesuai DO)
Isi	BAIK (sesuai konten)

Banda Aceh, 22 November 2023


Wanty Khaira, M.Ed

جامعة الرانيري

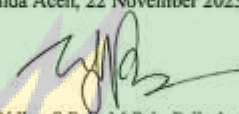
AR-RANIRY

HASIL JUDGMENT INSTRUMENT

Instrument : Skala *Toxic Friendship*
Nama : Munawaroh
NIM : 180213040

Pertimbangan	Saran/rekomendasi
Bahasa	sukses ok, baten cam pur dgn bahasa sehari-2.
Konstruk	Revisi
Isi	Revisi sesuai konstruk.

Banda Aceh, 22 November 2023


Usfur Ridha, S.Psi., M.Psi., Psikolog

جامعة الرانيري

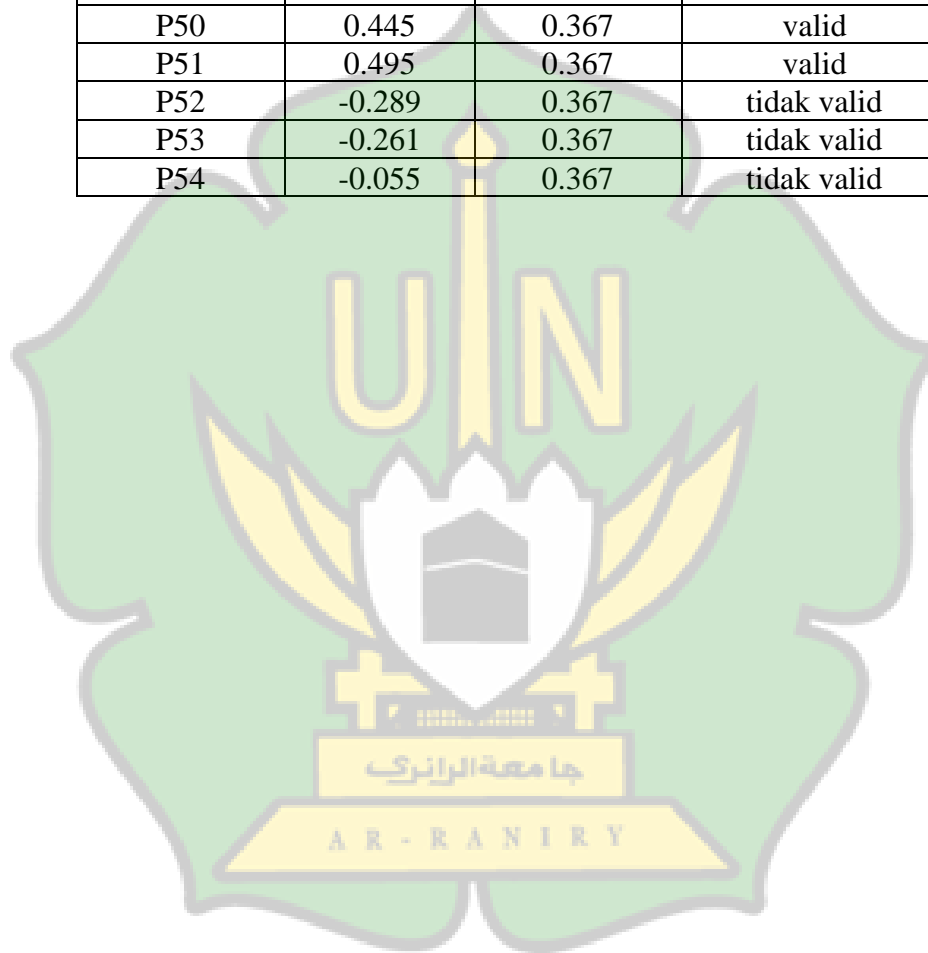
AR-RANIRY

Lampiran 5: Hasil Uji Validitas

Hasil Uji Validitas

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
P1	0.480	0.367	valid
P2	0.357	0.367	valid
P3	0.220	0.367	tidak valid
P4	0.379	0.367	valid
P5	0.487	0.367	valid
P6	0.225	0.367	tidak valid
P7	0.271	0.367	tidak valid
P8	0.457	0.367	valid
P9	0.298	0.367	tidak valid
P10	0.538	0.367	valid
P11	0.721	0.367	valid
P12	0.382	0.367	valid
P13	0.405	0.367	valid
P14	0.459	0.367	valid
P15	0.733	0.367	valid
P16	0.515	0.367	valid
P17	0,327	0.367	tidak valid
P18	0.170	0.367	tidak valid
P19	0.185	0.367	tidak valid
P20	0.416	0.367	valid
P21	0.307	0.367	tidak valid
P22	0.610	0.367	valid
P23	0.676	0.367	valid
P24	0.578	0.367	valid
P25	0.454	0.367	valid
P26	0.541	0.367	valid
P27	0.468	0.367	valid
P28	0.584	0.367	valid
P29	0.617	0.367	valid
P30	0.470	0.367	valid
P31	0.529	0.367	valid
P32	0.403	0.367	valid
P33	0.529	0.367	valid
P34	0.453	0.367	valid
P35	0.603	0.367	valid
P36	0.543	0.367	valid
P37	0.107	0.367	tidak valid
P38	0.338	0.367	valid
P39	0.389	0.367	valid
P40	0.504	0.367	valid

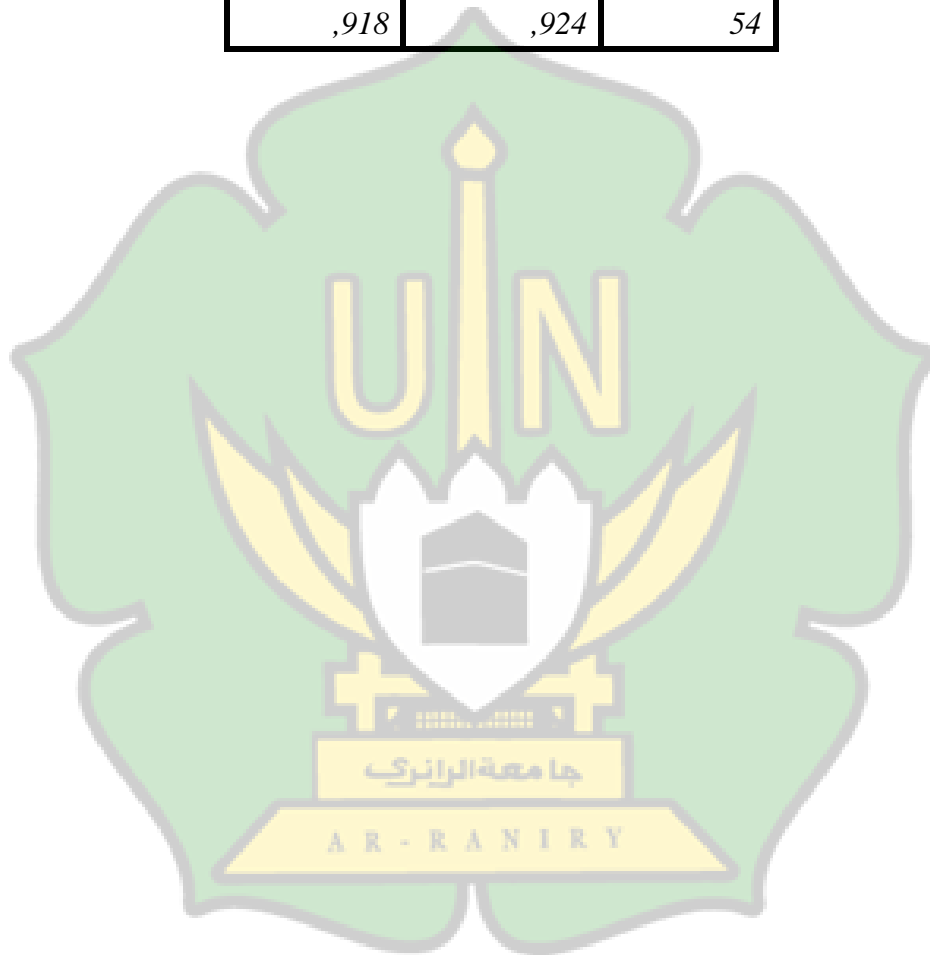
P41	0.500	0.367	valid
P42	0.387	0.367	valid
P43	0.435	0.367	valid
P44	0.581	0.367	valid
P45	0.618	0.367	valid
P46	0.230	0.367	tidak valid
P47	0.408	0.367	valid
P48	0.582	0.367	valid
P49	0.497	0.367	valid
P50	0.445	0.367	valid
P51	0.495	0.367	valid
P52	-0.289	0.367	tidak valid
P53	-0.261	0.367	tidak valid
P54	-0.055	0.367	tidak valid



Lampiran 6: Hasil Uji Reliabilitas

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i>	<i>N of Items</i>
,918	,924	54



Lampiran 7: Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Toxic Friendship	,180	6	,200*	,959	6	,814
Toxic Friendship	,180	6	,200*	,939	6	,651



Lampiran 8: Hasil Uji-t

Uji T Paired Samples Test

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pair 1 Toxic Friendship - Toxic Friendship	43,500	8,573	3,500	34,503	52,497	12,429	5



Lampiran 9: Modul Penelitian



KONSELING SEBAYA

A. Pengertian *Peer Counseling*

Layanan konseling sebaya adalah layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebaya yang terlebih dahulu diberikan pelatihan-pelatihan untuk menjadi konselor sebaya sehingga dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan kepribadiannya.

Supriyatna (dalam Liqoiyah) mengemukakan bimbingan teman sebaya (*Peer Guidance/ Peer Fasilitation*) adalah bimbingan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lain. Siswa yang menjadi pembimbing sebelum di berikan latihan atau binaan oleh konselor. Konseling teman sebaya (*peer counseling*) adalah layanan konseling yang di berikan kepada teman sebaya untuk belajar menghargai teman dan belajar memecahkan masalah.

B. Tujuan *Peer Counseling*

Menurut Hunainah secara umum tujuan konseling sebaya dapat dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

1. Tujuan bagi guru BK sebagai penanggung jawab pelaksanaan *peer counseling* di sekolah:
 - a) Memberi pedoman praktis dalam membantu meningkatkan kemampuan tentang cara memberikan bantuan dalam mengatasi masalah.
 - b) Memudahkan konselor/guru BK di sekolah/madrasah dalam melaksanakan *peer counseling* untuk membantu mengembangkan sikap.
2. Tujuan bagi konselor sebaya sebagai model:
 - a) Membekali calon konselor sebaya agar mampu menggunakan keterampilan mendengarkan aktif, melakukan empati, dan keterampilan memecahkan masalah perilaku yang dihadapi teman sesama remaja.
 - b) Mengembangkan kemampuan saling memperhatikan dan saling berbagi pengalaman dalam mengatasi masalah.
 - c) Mengembangkan sikap-sikap positif yang diperlukan dalam membantu teman sebaya menghadapi masalah.

3. Tujuan bagi remaja sebagai konseli:

- a) Membantu remaja memahami masalah yang dihadapi
- b) Membantu remaja membangun afeksi positif dalam menghadapi masalah.
- c) Membantu remaja berlatih membiasakan bertindak secara konstruktif dalam menghadapi masalah.

C. Fungsi *Peer Counseling*

Fungsi *peer counseling* menurut Wahid (dalam Aini) adalah sebagai berikut:

1. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja yang lain menyelesaikan permasalahan yang dialami.
2. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja yang lain berkembang menjadi suatu pribadi yang sehat dan efektif.
3. Remaja dengan keterampilan konseling akan membantu remaja yang lain supaya mampu melakukan perubahan positif dalam hidupnya.

D. Dasar-Dasar *Peer Counseling*

Menurut Erhamwilda dalam meningkatkan kemampuan *peer counseling*, keterampilan konseling untuk diajarkan kepada konselor sebaya yang non profesional adalah sebagai berikut:

1. *Attending*, yaitu perilaku yang secara langsung berhubungan dengan *respect*, yang ditunjukkan ketika konselor memberikan perhatian penuh pada konseli melalui komunikasi verbal maupun non verbal, sebagai komitmen untuk fokus pada konseli.
2. Konselor menjadi pendengar aktif yang akan berpengaruh pada efektivitas bantuan. Termasuk pada komunikasi verbal dan non verbal adalah empati.
3. *Summarizing*, yaitu dapat menyimpulkan berbagai pernyataan konseli menjadi satu pernyataan. Ini berpengaruh pada kesadaran untuk mencari solusi masalah.
4. *Questioning*, yaitu proses mencari apa yang ada di balik diskusi, dan seringkali berkaitan dengan kenyataan yang dihadapi konseli. Pertanyaan yang efektif dari konselor adalah yang tepat, bersifat mendalam untuk mengidentifikasi, untuk memperjelas masalah, dan untuk mempertimbangkan alternatif.

5. Empati, yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah, bahasa tubuh dan ungkapan verbal.
6. Sikap penerimaan (*acceptance*), ditunjukkan dengan pilihan kata atau kalimat, sikap tubuh, dan jarak konselor dengan klien.
7. Kontrak, yaitu perjanjian atau kesepakatan antara konselor dengan klien dalam menjalankan proses konseling. Kontrak ini berfungsi untuk merumuskan apa fungsi dan peran konselor selama proses konseling dan untuk menentukan berapa kali dan berapa lama waktu pertemuan disepakati.
8. Menghargai perbedaan, memahami bahwa setiap individu unik dan memiliki konteks masing-masing sehingga bantuan berupa nasehat biasanya dianggap menghakimi.
9. Refleksi dan klarifikasi, dilakukan untuk memastikan apa yang dipahami oleh konselor sesuai dengan situasi yang dihadapi klien.
10. Menantang (*mengonfrontir*), harus dilakukan dengan cara yang tidak menyinggung. Situasi yang tepat untuk melakukan konfrontasi adalah:
 - a) Ketika apa yang dibicarakan tidak konsisten atau bertentangan.
 - b) Ketika klien terlibat perilaku yang jelas-jelas merusak diri, tetapi mereka tidak sadar.
 - c) Ketika menghindari persoalan mendasar yang tampaknya membuat klien tertekan.
 - d) Ketika perilaku non-verbal tidak sesuai dengan perilaku verbal.
 - e) Ketika berputar-putar dengan mengulang cerita yang sama.
 - f) Ketika klien gagal mengetahui ada konsekuensi serius dari perilaku mereka.
 - g) Ketika klien terlalu fokus pada masa lalu, tidak dapat fokus pada masa sekarang.

TAHAPAN-TAHAPAN KONSELING TEMAN SEBAYA

A. Pemilihan Calon Konselor Teman sebaya

Konselor Ahli memilih calon konselor sebaya. Tujuan seleksi konselor sebaya adalah untuk memilih siswa yang memenuhi syarat sebagai konselor sebaya. Meskipun keterampilan pemberian bantuan dapat dikuasai oleh siapa saja, faktor kesukarelaan dan faktor kepribadian pemberi bantuan (konselor sebaya) ternyata sangat menentukan keberhasilan pemberian bantuan. Oleh karena itu perlu dilakukan pemilihan calon konselor sebaya. Pemilihan didasarkan pada karakteristik karakteristik, sebagai berikut:

1. Memiliki pribadi yang hangat
2. Memiliki minat dibidang pemberian bantuan dan dapat diterima orang lain
3. Memiliki sikap toleran terhadap perbedaan sistem nilai dan energik
4. Bersedia secara suka rela bersedia orang lain
5. Memiliki emosi yang stabil
6. Memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rata-rata
7. Mampu menjaga rahasia

Kriteria pemilihan calon konselor sebaya seperti memiliki pribadi yang hangat, memiliki emosi yang stabil, energik, dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik, serta dapat menjaga rahasia, dapat diketahui dari:

1. Hasil pengamatan pembimbing dan dokumen-dokumen lain yang tersedia.
2. Pemilihan konselor sebaya juga dapat melibatkan wali kelas untuk memilih (mengusulkan) anak-anak tertentu. Sebelum menerima usulan dari wali kelas, kriteria calon yang harus mereka pilih perlu dijelaskan terlebih dahulu. Usulan anak-anak, usulan wali kelas, hasil penelusuran dokumen, serta hasil pengamatan konselor, dan dijadikan pertimbangan pemilihan calon konselor sebaya.

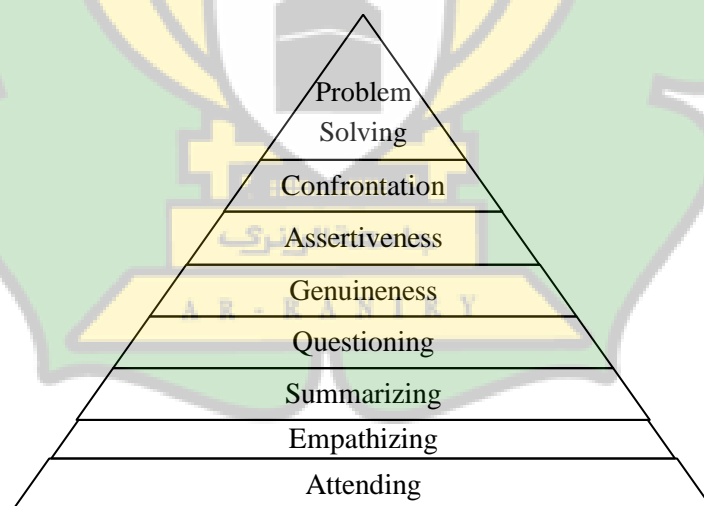
B. Pelatihan Calon Konselor Sebaya

Suwarjo mengemukakan tujuan utama pelatihan konselor sebaya adalah untuk meningkatkan jumlah remaja yang memiliki dan mampu menggunakan keterampilan-keterampilan pemberian bantuan. Pelatihan ini tidak dimaksudkan untuk menghasilkan personal yang menggantikan fungsi dan peran konselor.

Materi-materi pelatihan yang meliputi keterampilan dasar konseling dikemas dalam modul-modul yang disajikan secara berurutan.

Calon konselor teman sebaya dibekali kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik. Sikap dan keterampilan dasar konseling yang meliputi kemampuan berempati, kemampuan melakukan attending, keterampilan bertanya, keterampilan merangkum pembicaraan, asertifitas, *genuineness*, konfrontasi, dan keterampilan pemecahan masalah, merupakan kemampuan-kemampuan yang dibekalkan dalam pelatihan konseling teman sebaya. Penguasaan terhadap kemampuan membantu diri sendiri dan kemampuan untuk membangun komunikasi interpersonal secara baik akan memungkinkan seorang remaja memiliki sahabat yang cukup.

Untuk dapat menguasai berbagai kemampuan yang dipersyaratkan sebagai konselor teman sebaya, materi pelatihan perlu didesain secara baik. Menurut Tindall dan Gray materi pelatihan konseling sebaya meliputi delapan keterampilan komunikasi dasar. Kedelapan materi itu digambarkan dalam sebuah piramida sebagai berikut:



Pelatihan *peer counseling* meliputi dasar-dasar keterampilan konseling, sebagai berikut:

1. Pembukaan

Pelatihan *peer counseling* (konseling sebaya) dibuka oleh konselor ahli/guru BK. Kemudian konselor ahli menyatakan bahwa peserta yang berada di

ruangan saat ini adalah orang-orang yang terpilih yang akan menjadi konselor sebaya, yang bertujuan untuk membantu teman sebayanya.

2. Kontrak Belajar

Sebelum calon konselor sebaya melaksanakan kegiatan pelatihan, ada beberapa hal yang disepakati bersama selama kegiatan berlangsung. Kesepakatan dalam kegiatan pelatihan *peer counseling* (konseling sebaya) adalah konselor ahli dan calon konselor sebaya datang tepat waktu, alat komunikasi di simpan, aktif mengikuti kegiatan pelatihan dan tidak sibuk dengan dirinya.

3. Orientasi Tentang Kegiatan *Peer Counseling* (Konseling Sebaya)

Konselor ahli/guru BK menjelaskan tujuan utama dari pelatihan ini, bagaimana peserta dapat menjadi teman, sahabat yang baik bagi teman-temannya.

4. Materi Dasar-Dasar *Peer Counseling* (Konseling Sebaya)

Konselor ahli/guru BK menyampaikan materi dengan mengajak calon konselor sebaya berfikir. Konselor ahli menjelaskan bahwa konseling tidak dapat dilihat berdasarkan perspektif pribadi, akan tetapi berdasarkan perspektif orang lain. *Peer Counseling* diibaratkan sebagai kebahagiaan spiritual (*spiritual happiness*) bagi orang lain. Selain itu konselor ahli menjelaskan dan mempraktikkan beberapa ketrampilan yang harus dimiliki bagi seorang konselor sebaya yaitu seperti:

a) Keterampilan *Attending*

Penerimaan Konselor terhadap konseli tanpa syarat. Contoh:

Konseli: “Akhir-akhir ini saya sering bertengkar dengan teman sebangku saya karena saya tidak bisa membantu dia dalam mengerjakan PR”.

Konselor: “(Tetap memandang, mendengarkan, dan merespon apa yang disampaikan oleh klien).

b) Keterampilan Empati

Kemampuan untuk melihat sesuatu melalui cara pandang dan perasaan orang lain Contoh:

Konseli: “Saya jengkel sekali dengan teman saya, Rasanya saya ingin dia”.

Konselor: “saya paham apa yang kamu rasakan, kamu Nampak marah sekali dengan dia”.

c) Keterampilan *Summarizing*

Contoh:

Konseli: “Begini Bu, akhir-akhir ini banyak teman yang mengecewakan saya, ada yang tiba-tiba marah tanpa alasan yang jelas, ada yang tiba-tiba menjelekan saya. Saya jadi merasa terganggu, selain menjadi beban pikiran saya, saya juga jadi tidak bisa berkonsentrasi belajar dan akibatnya nilai-nilai saya turun drastis”.

Konselor: “Sebagai kesimpulan akhir dari pembicaraan kita tadi dapat Ibu kemukakan bahwa Anda mempunyai kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar”.

d) Keterampilan Bertanya Dan Perilaku *Genuine*

Konselor dapat membantu konseli untuk memperoleh pemahaman yang baik dengan mengajukan pertanyaan, baik terbuka maupun tertutup. Contoh:

Ketrampilan bertanya:

Konselor: “Bagaimana perasaan Anda ketika Dia meninggalkan Anda?”.

Ketrampilan *Genuine*:

Konseli: “Keputusan saya sudah bulat... saya pergi dari rumah saja”.

Konselor: “Saya kira, apabila kamu tetap bertahan untuk lari dari rumah, hal itu bukan suatu keputusan yang bijaksana”.

e) Keterampilan Asertif Dan Konfrontasi

Contoh:

Konseli: “Saya baik-baik saja (pesan verbal)”. Tapi pada saat yang bersamaan ia tampak gelisah dan ragu-ragu (pesan nonverbal).

Konselor: “Tadi kamu mengatakan bahwa kamu baik-baik saja sementara pada saat yang sama kamu tampak gelisah”.

f) Keterampilan *Clarification*

Teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan menggunakan kata-kata baru dan segar. Contoh:

Konseli: “Saya pernah meminjamkan buku catatan kuliah Konseling Individual kepada Andi, tetapi ia tidak mengembalikannya lagi kepada saya. Ee... kemarin lusa adiknya, Ari, mau pinjam buku

Psikologi Belajar pada saya. Saya tidak memberinya Pak. Dia kan adik Andi, sudah tentu dia juga tidak akan mengembalikan buku yang dipinjamnya itu pada saya”.

Konselor: “Dengan kata lain, Anda menyamakan Ari dengan Andi”.

Pemilihan *peer counseling* pada penelitian ini berdasarkan pemahaman mengenai dasar-dasar keterampilan konseling. Selain pelatihan dalam menambah pemahaman tersebut, untuk menguatkan pemilihan calon konselor sebaya juga dilakukan praktik konseling. Hal ini dilakukan supaya calon konselor sebaya lebih mudah memahami konseling sebaya. Adapun praktik dilakukan dengan guru BK dan teman sebayanya yang diminta untuk menjadi konseli dengan permasalahan *toxic friendship*. Setelah dilakukan praktik, konselor sebaya menjadi lebih paham dalam melakukan konseling dan memahami langkah-langkah apa yang harus dilakukan guna mengentaskan permasalahan yang terjadi dalam konseling khususnya *toxic friendship*.

C. Pengorganisasian Pelaksanaan *Peer Counseling* (Konseling Sebaya)

Setelah menjalani proses pelatihan, konselor teman sebaya didorong untuk dapat mengaplikasikan hasil dari pelatihan pemberian bantuan kepada teman sebaya. Konselor sebaya menjelaskan pengertian, tujuan, kode etik *peer counseling*. Konselor sebaya memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya dan berpendapat. Konselor sebaya memberikan waktu masing-masing anggota untuk memikirkan apa yang menjadi masalah pada saat berlangsungnya kegiatan *peer counseling*. Selanjutnya diberikan waktu kepada Konseli untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya secara bebas berkaitan dengan masalah yang sedang dihadapi, serta bertanya selama konseling berlangsung. Ketika kegiatan konseling teman sebaya berjalan, hal yang harus terus dilakukan oleh konselor ahli adalah melakukan pendampingan, pembinaan, serta peningkatan kemampuan konselor sebaya.



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Pertemuan ke 3

A. DESKRIPSI KASUS

Siswa sering mengkritik teman dengan komentar-komentar yang tidak baik tanpa ia sadari dan tidak suka dengan teman yang banyak mengeluh sehingga menganggapnya manja. Siswa juga cenderung tidak peduli dengan apa yang dialami temannya yang lain.

B. TUJUAN KONSELING KELOMPOK

1. Tujuan umum: menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan *toxic friendship*
2. Tujuan Khusus
 - Anggota kelompok mampu berbicara sesuai kebutuhan dan berempati
 - Anggota kelompok mampu berkomitmen untuk berperilaku positif

C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Komponen layanan	Layanan responsif	Bidang layanan	Pribadi, Sosial
Sasaran	Kelas VII-3	Fungsi layanan	Pengentasan dan pemahaman
Metode/ teknik	<i>Peer Counseling</i>	Waktu	40 menit
Tanggal pelaksanaan		7 Desember 2023	
KEGIATAN LAYANAN			
1. Tahap Awal/Pendahuluan <ol style="list-style-type: none">a. Konselor sebaya menyapa anggota kelompok dengan salam hangatb. Konselor sebaya mengajak anggota kelompok berdoa sebelum			

kegiatan dimulai

- c. Konselor sebaya memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok
- d. Konseli diajak untuk saling memperkenalkan diri
- e. Konselor sebaya menyampaikan tujuan konseling kelompok dan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
- f. Konselor sebaya menyampaikan asas konseling dan ikrar kesepakatan
- g. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok

2. Tahap Peralihan

- a. Konselor sebaya mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya
- b. Konselor sebaya memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok

3. Tahap Inti

- a. Konselor sebaya memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mengemukakan masalah yang dialami
- b. Konselor sebaya menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Konselor sebaya membahas masalah terpilih secara tuntas
- d. Konselor sebaya menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya
- e. Konselor sebaya memberikan lembar kerja untuk anggota kelompok mengisi planning yang akan dijalankan
- f. Konselor sebaya meminta anggota kelompok untuk berkomitmen dengan menggunakan kontrak perilaku

4. Tahap Penutup

- a. Konselor sebaya menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir
- b. Konseli merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya

mengenai kegiatan konseling kelompok yang dilakukan secara lisan

c. Konselor sebaya memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang

d. Konselor sebaya mengajak anggota kelompok bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.

PENILAIAN

Penilaian Proses	1. Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik <i>peer counseling</i> .
Penilaian Hasil	1. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).

Banda Aceh, 7 Desember 2023
 Mahasiswa penelitian

Munawaroh
 NIM. 180213040

LAMPIRAN-LAMPIRAN:

1. Materi
2. Lembar Kerja Siswa (LKS)

Lampiran 1. Materi

Pengkritik dan Tidak Ada Empati

Pertemanan beracun atau biasa disebut *toxic friendship* juga memiliki beberapa ciri. Untuk mengetahui seseorang berada di dalam lingkungan *toxic* atau tidaknya adalah dengan menganalisis ciri atau karakteristik yang terdapat pada orang tersebut. Salah satu tokoh yang mengemukakan ciri-ciri pertemanan beracun adalah Yager. Yager menyebutkan terdapat beberapa ciri-ciri Perilaku *toxic friendship*, di antaranya:

1. Pengkritik

Pengkritik merupakan perilaku yang tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai oleh orang lain, merasa cemburu atau iri karena orang lain lebih sukses dan lebih baik dibandingkan dirinya, serta mencoba merendahkan dengan kecaman atau tanggapan yang kadang-kadang disertai uraian dan pertimbangan baik buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain.

Pengkritik merupakan perilaku *toxic friendship* yang sering dilakukan oleh orang secara verbal maupun nonverbal. Adapun kritikan yang diberikan secara verbal berupa perkataan yang tidak membangun ataupun perkataan yang membuat orang lain menjadi sakit hati. Kritikan yang diberikan tidak hanya tentang penampilan akan tetapi juga terhadap prestasi yang dicapai dan hasil karya orang lain. Namun, tidak jarang perilaku pengkritik secara nonverbal berupa tatapan sinis sehingga membuat orang lain tidak nyaman.

2. Tidak Ada Empati

Tidak ada empati merupakan hubungan yang di dalamnya tidak ada sifat memahami yaitu mencoba untuk merasakan, menyayangi dan menunjukkan simpati kepada orang lain. Teman yang tidak memiliki empati bisa dikatakan seorang teman yang datang di saat ia membutuhkan bantuan atau lainnya dan membantu jika diberi keuntungan. Dengan kata lain, tidak tulus dalam membantu teman.

Tidak ada empati merupakan perilaku *toxic friendship* yang sering dilakukan orang baik secara verbal maupun nonverbal. Adapun perilaku tersebut seperti tidak adanya kepedulian terhadap lingkungannya, suka menjatuhkan, tidak

peduli dan tidak mau membantu orang lain jika tidak mendapat keuntungan serta sikap suka memerintah bahkan memaksa.

Gita (dalam Rahmatul) terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan terjadinya *toxic friendship* di kalangan remaja adalah sebagai berikut:

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga memiliki peran penting bagi seseorang melakukan *toxic*, dalam lingkungan keluarga terkadang kita tidak memperhatikan dengan apa yang diucapkan kepada anak, ibu, atau ayah. Hal ini menyebabkan perkataan *toxic* sering kita ucapkan dan kita dengar sehari-hari. Sampai akhirnya perkataan seperti itu ditiru, karena sudah menjadi suatu kebiasaan. Misalnya, ketika orang tua marah kepada anak dengan nada tinggi sampai mengeluarkan ucapan kasar atau kotor. Sehingga memori sang anak merekam apa yang diucapkan oleh orang tua dan menyimpannya, untuk kemudian ditiru apa yang diucapkan oleh orang tua di kala sang anak dalam keadaan marah.

b) Lingkungan Bermasyarakat

Dalam lingkungan bermasyarakat sangat mudah bagi seseorang untuk melakukan *toxic*, karena kehidupan bermasyarakat adalah lingkungan sosial, dimana semua orang dapat mempengaruhi kita dengan mudah. Lingkungan bermasyarakat ini meliputi hubungan antar sesama manusia yang di dalamnya berkaitan dengan tingkah laku, sikap, baik dari sikap atau tingkah laku kepada teman, tetangga, keluarga dan lainnya. Dalam hidup bersosial, kita harus pandai memilih pergaulan agar tidak terjerumus kepada pergaulan yang tidak baik. Karena lingkungan pergaulan merupakan tempat yang cepat dan mudah untuk mempengaruhi perilaku seseorang menjadi kurang baik.

c) Media sosial

Pada era modern sekarang ini tentunya kita sudah mengetahui bahwa sarana yang paling cepat untuk mengetahui atau menemukan tren dan bahasa-bahasa gaul ialah di media sosial. Terutama pada kata *toxic* yang tak jarang didengar saat ini. Tanpa kita sadari sering kali sesuatu yang ditemui di media sosial menjadi suatu hal yang lumrah dan patut dipertontonkan. Dalam dunia

media sosial, kata *toxic* dianggap hal sepele bahkan sudah menjadi sebuah lelucon dan bahan tertawaan bagi setiap netizen.

Sudah tahu ciri, penyebab, dan tahu dampaknya dan sadar berada di lingkaran *toxic friendship*, berikut ini merupakan cara untuk keluar dari *toxic friendship* yang bisa dilakukan yaitu sebagai berikut:

a) Menikmati Waktu Sendiri

Berikan banyak waktu untuk dinikmati seorang sendiri. Cobalah menjauhkan diri dari lingkaran pertemanan tersebut dan hidup tanpa teman toxic tersebut. Tentu saja banyak hal positif yang dapat dirasakan saat fokus pada diri sendiri. Kamu akan tahu jawabannya apakah harus mengakhiri persahabatan dengan orang tersebut atau tidak.

b) Tetapkan Batas

Jika masih ingi mencoba untuk mempertahankan persahabatan, pastikan batasan yang jelas. Jelaskan padanya jika dia sudah melakukan hal-hal yang kelewatan. Tanamkan pada teman tersebut, bahwa tidak ingin lagi menerima perilaku yang buruk. Apabila orang tersebut masih saja terus melewati batas, segera putus hubungan agar memiliki hidup yang lebih baik.

c) Coba Menjauh dan Menghindar

Seseorang tidak mungkin bisa berubah cepat, tapi jika memang tidak ada tanda perubahan sama sekali, cara terbaik keluar dari Toxic Friendship adalah menjauh dan menghindari teman toxic tersebut.

Lampiran 2. Lembar Kerja Siswa (LKS)

1. Identitas

Nama :
Kelas :
Masalah :
Tujuan Konseli : Konseli mampu menyelesaikan permasalahan terkait *toxic friendship* dan mengembangkan sikap positif

1. Apakah proses konseling dapat membantu kamu memberikan alternatif penyelesaian masalah yang ada dalam diri kamu?

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Setelah melakukan konseling apakah kamu akan berperilaku baik dan berhati-hati dalam bertindak?

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Tulislah Langkah-langkah yang akan kamu terapkan kedepannya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan terhindar dari lingkungan *toxic*!

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
MTsN 1 BANDA ACEH
Jl. Pocut Baren No.114 Banda Aceh

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Pertemuan ke 4

A. DESKRIPSI KASUS

Siswa sering berdebat dan tidak mau mengalah dengan teman sehingga dianggap keras kepala. Siswa juga cenderung bergantung kepada temannya sehingga memunculkan perasaan yang tidak nyaman.

B. TUJUAN KONSELING KELOMPOK

1. Tujuan umum: menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan *toxic friendship*
2. Tujuan Khusus
 - Anggota kelompok mampu berbicara sesuai kebutuhan dan berempati
 - Anggota kelompok mampu berkomitmen untuk berperilaku positif

C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Komponen layanan	Layanan responsif	Bidang layanan	Pribadi, Sosial
Sasaran	Kelas VII-3	Fungsi layanan	Pengentasan dan pemahaman
Metode/ teknik	<i>Peer Counseling</i>	Waktu	40 menit
Tanggal pelaksanaan	8 Desember 2023		

KEGIATAN LAYANAN

1. Tahap Awal/ Pendahuluan
 - a. Konselor sebaya menyapa anggota kelompok dengan salam hangat
 - b. Konselor sebaya mengajak anggota kelompok berdoa sebelum kegiatan dimulai
 - c. Konselor sebaya memperkenalkan diri secara terbuka dan menjelaskan peranannya sebagai pemimpin kelompok

- d. Konseli diajak untuk saling memperkenalkan diri
- e. Konselor sebaya menyampaikan tujuan konseling kelompok dan peranan anggota kelompok dalam kegiatan
- f. Konselor sebaya menyampaikan asas konseling dan ikrar kesepakatan
- g. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota kelompok

2. Tahap Peralihan

- a. Konselor sebaya mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ke tahap berikutnya
- b. Konselor sebaya memberi contoh masalah yang dibahas dalam kelompok

3. Tahap Inti

- a. Konselor sebaya memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk mengemukakan masalah yang dialami
- b. Konselor sebaya menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- c. Konselor sebaya membahas masalah terpilih secara tuntas
- d. Konselor sebaya menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya
- e. Konselor sebaya memberikan lembar kerja untuk anggota kelompok mengisi planning yang akan dijalankan
- f. Konselor sebaya meminta anggota kelompok untuk berkomitmen dengan menggunakan kontrak perilaku

4. Tahap Penutup

- a. Konselor sebaya menginformasikan bahwa kegiatan akan segera berakhir
- b. Konseli merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kesannya mengenai kegiatan konseling kelompok yang dilakukan secara lisan
- c. Konselor sebaya memberi ulasan secara garis besar mengenai topik yang dibahas dan menyebutkan kegiatan mendatang

- d. Konselor sebaya mengajak anggota kelompok bersyukur dan berdoa serta mengakhiri kegiatan dengan mengucapkan salam.

PENILAIAN

Penilaian Proses

1. Memperhatikan proses jalannya layanan dan mengevaluasi sikap dan perubahan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *peer counseling*.

Penilaian Hasil

1. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana yang menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan melalui Lembar Kerja Siswa (LKS).

Banda Aceh, 8 Desember 2023
Mahasiswa penelitian

Munawaroh
NIM. 180213040

LAMPIRAN-LAMPIRAN:

1. Materi
2. Lembar Kerja Siswa (LKS)

Lampiran 1. Materi

Keras Kepala dan Selalu Bergantung

Pertemanan beracun atau biasa disebut *toxic friendship* juga memiliki beberapa ciri. Untuk mengetahui seseorang berada di dalam lingkungan *toxic* atau tidaknya adalah dengan menganalisis ciri atau karakteristik yang terdapat pada orang tersebut. Salah satu tokoh yang mengemukakan ciri-ciri pertemanan beracun adalah Jan Yager. Yager menyebutkan terdapat beberapa ciri-ciri Perilaku *toxic friendship* yaitu pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Adapun beberapa aspek/ciri pertemanan beracun dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Keras Kepala

Keras kepala yaitu tidak mau mendengar saran atau nasihat dari orang lain, menganggap pendiriannya selalu benar dan tidak mau mengakui bahwa dirinya salah, tidak mau mengalah, serta enggan untuk meminta bantuan orang lain dengan alasan tertentu sedangkan yang ia rasakan adalah perasaan gengsi. Keras kepala merupakan perilaku *toxic friendship* yang sering dilakukan orang. Adapun perilaku keras kepala yang sering dilakukan orang lain adalah ketika kita memberikan saran tapi dia tidak mau mendengar padahal kita menyampaikan saran tersebut demi kebajikannya. Mereka yang memiliki perilaku keras kepala akan selalu menganggap dirinya benar dan sulit mengakui kesalahan sehingga sulit untuk bekerjasama.

B. Selalu Bergantung

Selalu bergantung adalah tidak dapat hidup tanpa orang lain, tidak bisa hidup mandiri, selalu membutuhkan kehadiran orang lain, selalu membutuhkan bantuan dari orang lain, serta takut akan kehilangan orang lain. Selalu bergantung merupakan perilaku *toxic friendship* yang sering dilakukan orang. Adapun perilaku selalu bergantung antara lain tidak segan meminta tugas/pekerjaan rumah orang lain, terlalu sering meminta bantuan tanpa memperdulikan perasaan dan keadaan orang lain. Selalu bergantung dan berteman hanya untuk memanfaatkan mereka juga merupakan perilaku *toxic friendship* yang tidak jarang dilakukan oleh orang.

Gita mengemukakan terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan terjadinya *toxic friendship* di kalangan remaja adalah sebagai berikut:

a) Lingkungan Keluarga

Keluarga memiliki peran penting bagi seseorang melakukan *toxic*, dalam lingkungan keluarga terkadang kita tidak memperhatikan dengan apa yang diucapkan kepada anak, ibu, atau ayah. Hal ini menyebabkan perkataan *toxic* sering kita ucapkan dan kita dengar sehari-hari. Sampai akhirnya perkataan seperti itu ditiru, karena sudah menjadi suatu kebiasaan. Misalnya, ketika orang tua marah kepada anak dengan nada tinggi sampai mengeluarkan ucapan kasar atau kotor. Sehingga memori sang anak merekam apa yang diucapkan oleh orang tua dan menyimpannya, untuk kemudian ditiru apa yang diucapkan oleh orang tua di kala sang anak dalam keadaan marah.

b) Lingkungan Bermasyarakat

Dalam lingkungan bermasyarakat sangat mudah bagi seseorang untuk melakukan *toxic*, karena kehidupan bermasyarakat adalah lingkungan sosial, dimana semua orang dapat mempengaruhi kita dengan mudah. Lingkungan bermasyarakat ini meliputi hubungan antar sesama manusia yang di dalamnya berkaitan dengan tingkah laku, sikap, baik dari sikap atau tingkah laku kepada teman, tetangga, keluarga dan lainnya. Dalam hidup bersosial, kita harus pandai memilih pergaulan agar tidak terjerumus kepada pergaulan yang tidak baik. Karena lingkungan pergaulan merupakan tempat yang cepat dan mudah untuk mempengaruhi perilaku seseorang menjadi kurang baik.

c) Media sosial

Pada era modern sekarang ini tentunya kita sudah mengetahui bahwa sarana yang paling cepat untuk mengetahui atau menemukan tren dan bahasa-bahasa gaul ialah di media sosial. Terutama pada kata *toxic* yang tak jarang didengar saat ini. Tanpa kita sadari sering kali sesuatu yang ditemui di media sosial menjadi suatu hal yang lumrah dan patut dipertontonkan. Dalam dunia media sosial, kata *toxic* dianggap hal sepele bahkan sudah menjadi sebuah lelucon dan bahan tertawaan bagi setiap netizen.

Sudah tahu ciri, penyebab, dan tahu dampaknya dan sadar berada di lingkaran *toxic friendship*, berikut ini merupakan cara untuk keluar dari *toxic friendship* yang bisa dilakukan yaitu sebagai berikut:

a) Menikmati Waktu Sendiri

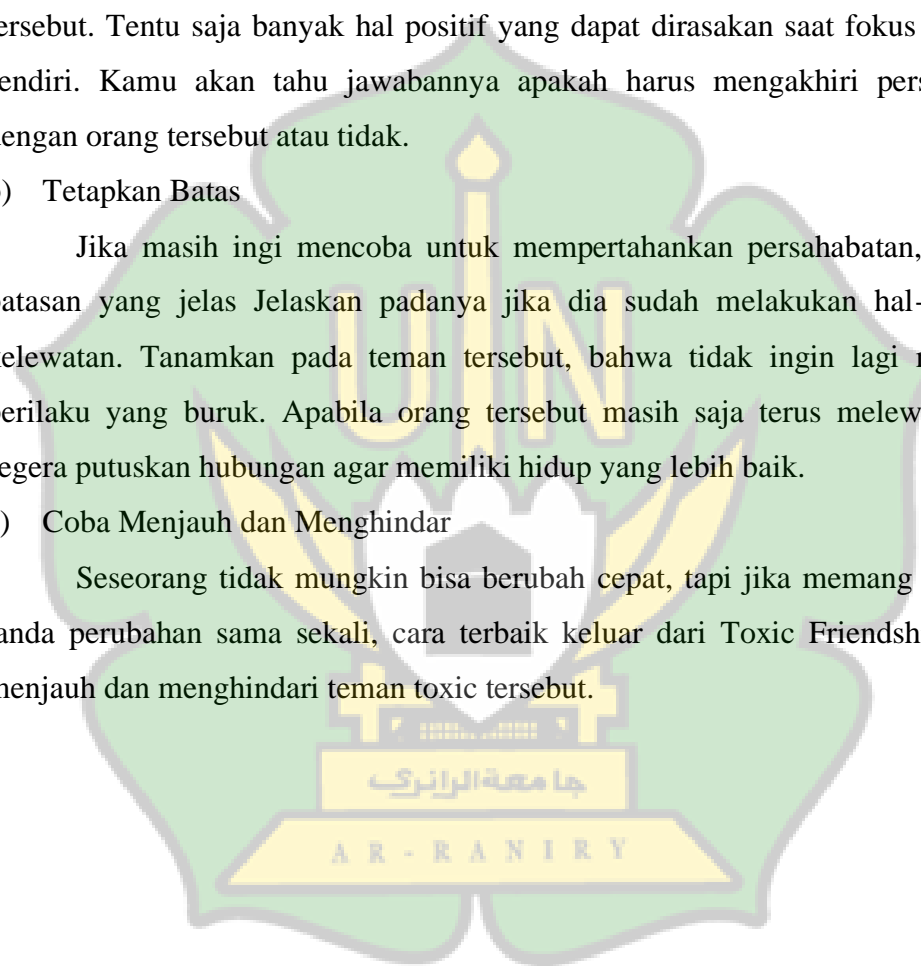
Berikan banyak waktu untuk dinikmati seorang sendiri. Cobalah menjauhkan diri dari lingkaran pertemanan tersebut dan hidup tanpa teman toxic tersebut. Tentu saja banyak hal positif yang dapat dirasakan saat fokus pada diri sendiri. Kamu akan tahu jawabannya apakah harus mengakhiri persahabatan dengan orang tersebut atau tidak.

b) Tetapkan Batas

Jika masih ingi mencoba untuk mempertahankan persahabatan, pastikan batasan yang jelas. Jelaskan padanya jika dia sudah melakukan hal-hal yang kelewatan. Tanamkan pada teman tersebut, bahwa tidak ingin lagi menerima perilaku yang buruk. Apabila orang tersebut masih saja terus melewati batas, segera putus hubungan agar memiliki hidup yang lebih baik.

c) Coba Menjauh dan Menghindar

Seseorang tidak mungkin bisa berubah cepat, tapi jika memang tidak ada tanda perubahan sama sekali, cara terbaik keluar dari Toxic Friendship adalah menjauh dan menghindari teman toxic tersebut.



Lampiran 2. Lembar Kerja Siswa (LKS)

Identitas :
Nama :
Kelas :
Masalah :
Tujuan Konseli : Konseli mampu menyelesaikan permasalahan terkait *toxic friendship* dan mengembangkan sikap positif

1. Apakah proses konseling dapat membantu kamu memberikan alternatif penyelesaian masalah yang ada dalam diri kamu?

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Setelah melakukan konseling apakah kamu akan berperilaku baik dan berhati-hati dalam bertindak?

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Tulislah Langkah-langkah yang akan kamu terapkan kedepannya agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan terhindar dari lingkungan *toxic*!

Jawaban.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

D. Evaluasi

Suwarjo mengemukakan evaluasi dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan beserta hambatan-hambatan apa saja yang ditemukan selama kegiatan dilaksanakan. Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil dua kegiatan yaitu pelatihan konseling teman sebaya, dan pelaksanaan konseling teman sebaya.

1. Evaluasi pelatihan konseling sebaya (*peer counseling*)

Evaluasi terhadap proses dan hasil pelatihan konseling teman sebaya dilakukan pada saat kegiatan pelatihan berlangsung dan pada akhir setiap pertemuan membahas keterampilan atau teknik tertentu. Evaluasi pada proses pelatihan konselor sebaya (*peer counselor*) yaitu: calon konselor sebaya sudah mampu memahami proses konseling yang baik. Meski sudah memahami proses konseling dengan baik, calon konselor masih canggung untuk mengaplikasikan pada saat di minta oleh peneliti untuk mempraktikkan cara menjadi konselor yang baik.

2. Evaluasi pelaksanaan konseling sebaya (*peer counseling*)

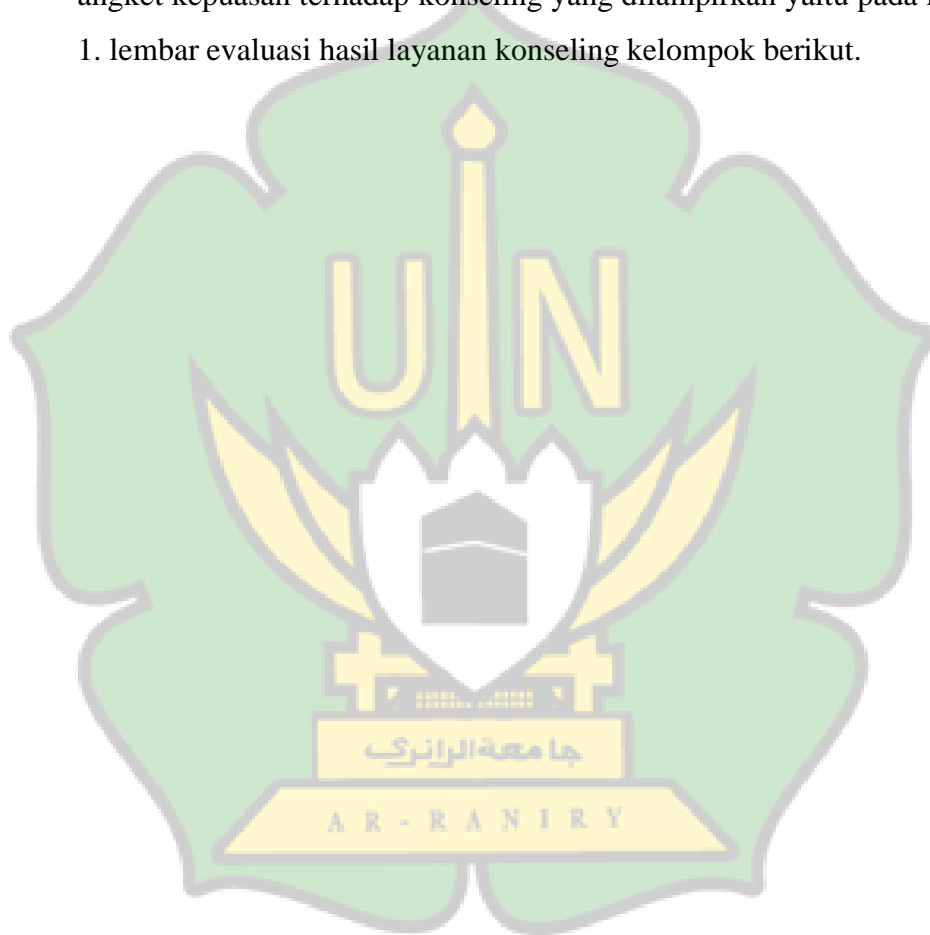
Efektivitas pelaksanaan konseling teman sebaya dilihat dari frekuensi dan intensitas terjadinya proses konseling diantara teman sebaya, atau proses reversal dari konselor sebaya kepada konselor ahli. Selain itu, kepribadian yang hangat, penuh perhatian, tulus membantu, tulus memberikan dukungan menghadapi situasi yang sulit, serta dapat dipercaya juga merupakan indikator keberhasilan pelaksanaan konseling teman sebaya.

Evaluasi dilakukan melalui refleksi baik perorangan maupun kelompok dan pengamatan terhadap proses interaksi yang terjadi, baik yang sengaja didesain demi munculnya interaksi interpersonal antar anak, maupun dalam berbagai kesempatan spontan selama anak beraktivitas. Hal penting lainnya adalah apakah siswa telah merasakan permasalahannya terpecahkan setelah mendapat layanan konseli. Dalam evaluasi ini menggunakan alat dan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a) Penilaian oleh siswa konseli sebaya dilakukan melalui pengamatan siswa koselor sebaya terhadap perkembangan perilaku konseli sehari-hari setelah

proses pemberian layanan diberikan. Siswa konselor sebaya dapat mengamati perilaku, misalnya dalam pergaulan dengan temannya, sikapnya, perilakunya, hubungan sosialnya, dan lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan maka konselor sebaya dapat memberikan penilaian terhadap aspek perilaku yang dibicarakan dalam konseling.

- b) Penilaian oleh konseli sendiri dilakukan dengan memberikan konseli angket kepuasan terhadap konseling yang dilampirkan yaitu pada lampiran 1. lembar evaluasi hasil layanan konseling kelompok berikut.



Lampiran 1. Lembar Evaluasi Hasil Layanan Konseling Kelompok

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Nama :
Kelas :
Tanggal :

Petunjuk:

Berilah tanda cek (✓) pada kolom skor yang sesuai dengan kondisi anda!

No	Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1	Saya merasa materi layanan bermanfaat untuk menurunkan perilaku <i>toxic friendship</i>				
2	Saya sadar bahwa menjaga perilaku itu penting				
3	Saya menyadari bahwa selama ini saya sering berperilaku <i>toxic friendship</i>				
4	Saya mampu bertanggung jawab untuk melaksanakan <i>planning</i> menjadi pribadi yang lebih baik lagi				
5	Saya dapat mengembangkan sikap positif setelah menerima layanan konseling				
Jumlah Skor					

Keterangan:

- 4 : sangat setuju
3 : setuju
2 : tidak setuju
1 : sangat tidak setuju

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, M., Riveni Wajdi, dan Syukri. 2020. “Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar”, *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, V. 2 No. 2, 95.
- Arina, Rahmatul. 2022. “Hubungan Toxic Friend dengan Kontrol Diri pada Remaja Dusun Salam Sambirejo Desa Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang”. *Skripsi*, h. 14-16.
- Asmarani, Gita Ayu. 2022. “Korelasi Toxic Friendship dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putri di Kecamatan Banyumanik Kota Semarang”. *Skripsi*. (Juni, 2022), 13-14.
- Liqoiyah, Irmania, & Hardi Santosa, & Sumiyem. 2022. *Modul Konseling Sebaya*. Jawa Timur: CV. Dewa Publishing.
- Suwarjo. 2006. *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*. *Makalah*. Disampaikan Dalam Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Yager, J. 2006. *When Friendship Hurts: Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*, diterjemahkan oleh Arfan Achyar, (Tangerang: Agro Media Pustaka)



Lampiran 10: Dokumentasi Pelaksanaan *Treatment*



AR-RANIRY

