

Kodifikasi : Jurnal Penelitian Islam, Vol. 18, No. 1, 2024
DOI : 10.21154/kodifikasia.v18i1.9592
p-ISSN : 1907-6371
e-ISSN : 2527-9254



PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI TOXIC FRIENDSHIP DI SMP NEGERI 2 SRAGI LAMPUNG SELATAN

Noffiyanti*

Abstract

During adolescence, peer groups are more involved than parents. Not a few teenagers are more involved in their circle of friends, this causes teenagers to experience many problems in their social life. The existence of toxic friendships includes selfish, jealous, possessive attitudes and even behaviors that make individuals stressed, depressed and other mental disorders. This toxic friendship situation puts teenagers in trouble. With Toxic Friendship, the role of guidance and counseling teachers in schools is really needed by students. This research aims to examine the role of guidance and counseling teachers in handling toxic friendships at SMP N 2 Seragi, South Lampung. This research is qualitative research using a descriptive qualitative approach. The data source used by class VIII was purposive sampling technique. Based on the research results, it was found that the role of guidance counselors in handling students' toxic friendships can be seen from the implementation of counseling services, by observing students, providing counseling services and evaluating the results of service providers.

Keywords: *Role of Guidance and Counseling Teacher, Toxic Friendship, Adolescence*

Abstrak:

Pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua. Tidak sedikit remaja yang lebih melibatkan diri pada lingkungan pertemanannya, hal ini menyebabkan remaja mengalami banyak masalah dalam kehidupan sosialnya. Adanya toxic friendship diantaranya sikap egois, cemburu, posesif bahkan juga perilaku-perilaku yang membuat individu stres, depresi dan gangguan mental lainnya. Keadaan pertemanan yang beracun ini membuat remaja berada dalam masalah. Dengan adanya toxic friendship peran guru bimbingan dan konseling di sekolah sangat

* UIN Raden Intan Lampung, email:

dibutuhkan oleh siswa. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran guru bimbingan konseling dalam menangani toxic friendship di SMP N 2 seragi Lampung Selatan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data yang digunakan kelas VIII dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa peran guru BK dalam menangani toxic friendship siswa yang dapat dilihat dari pelaksanaan layanan BK, dengan cara melakukan pengamatan pada siswa, memberi layanan bk dan mengevaluasi hasil pemberi layanan.

Keywords: Peran Guru BK, *toxic friendship*, Remaja

PENDAHULUAN

Manusia mengalami perkembangan dan pertumbuhan ada situasi dimana lingkungan sosial yang dijalani manusia menjadi lebih luas pada masa remaja. Adanya pertumbuhan ini membuat remaja bertambah luas ruang lingkup pergaulannya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Tidak sedikit remaja yang lebih melibatkan diri pada lingkungan pertemanannya, hal ini menyebabkan remaja mengalami banyak masalah dalam kehidupan sosialnya, teman sebaya sebagai pusat sosialisasi remaja menjadi Salah satu dampak buruk terhadap diri remaja jika remaja berada didalam kelompok pertemanan yang buruk serta mempunyai teman yang beracun (*toxic friendship*). Pada masa remaja, remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua.¹ Teman sebaya adalah kontak langsung antara individu dengan individu lain atau antara pendidik dan anak didik. Adapun pengertian lain dari teman sebaya adalah kelompok yang terdiri atas sejumlah individu yang sama.²

Pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya meningkat secara drastis. Padahal keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu. Meskipun, perkembangan anak juga sangat dipengaruhi oleh apa yang terjadi dalam konteks sosial yang lain seperti teman sebaya. Terkait hal ini maka benarlah anggapan Brendt dan

¹ Jahja, Yudrik, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Prenada Media Group, 2015). 234

² Lestari, Suci, "Pengaruh Literasi Akidah Akhlak Dan Teman Sebaya Terhadap Akhlak Siswa", 116, Alkarim <https://doi.org/10.30821/ansiru.v3i1.5484.s740>

Perry sebagaimana dikutip dalam karya Sudirman Sommeng mengatakan bahwa salah satu karakteristik hubungan pertemanan remaja adalah intimacy, remaja mencari kedekatan psikologi, kepercayaan, dan rasa saling memahami satu sama lain. Intinya adalah bahwa intimacy dan kesetiaan merupakan hal pokok yang dicari oleh individu selama masa remaja.³

Tidak sedikit remaja yang lebih melibatkan diri pada lingkungan pertemanannya, hal ini menyebabkan remaja mengalami banyak masalah dalam kehidupan sosialnya. Konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman sebaya tentang dirinya, dan ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui kelompok.⁴ Keadaan diri remaja sesuai dengan bagaimana keadaan teman sebayanya sehingga ketika remaja berada di dalam kelompok yang kurang baik akan berpengaruh kepada remaja tersebut. Tidak hanya itu sisi teman sebaya sebagai pusat sosialisasi remaja menjadi Salah satu dampak buruk terhadap diri remaja jika remaja berada didalam kelompok pertemanan yang buruk serta mempunyai teman yang beracun (*toxic friendship*).

Adanya teman beracun, banyak arti dalam menafsirkan makna beracun dalam pertemanan, diantaranya sikap egois, cemburu, posesif bahkan juga perilaku-perilaku yang membuat individu stres, depresi dan gangguan mental lainnya. Keadaan pertemanan yang beracun ini membuat remaja berada dalam masalah. Masalah ini dapat menimbulkan proses individu mengetahui, menginterpretasikan dan mengevaluasi orang lain berbeda atau lebih dikenal dengan persepsi sosial negatif. Persepsi sosial negatif ini timbul dari remaja yang mengalami pertemanan beracun.⁵

Guru bimbingan konseling adalah pihak yang membantu konseli dalam proses konseling. Sebagai pihak yang saling memahami dasar dan

³ Sudirman Sommeng, Psikologi Sosial (Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2014), 193

⁴ Marliany, Rosleny. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. (Bandung: Pustaka Setia, 2016). 70

⁵ White Suzzane Degges Dan Tieghem Judy Pochel Van. 2015. Toxic Friendship "Knowing The Rules And Dealing With The Friends Who Break Them". 32. <https://doi.org/10.5860/choice.194705>

teknik konseling paling luas, konselor menjalankan perannya yang bertindak sebagai fasilitator.⁶

Diketahui bahwasanya tuntunan islam tentang tata cara bergaul dengan sesama manusia yaitu rasulullah berkasih sayang dengan sesamanya. Orang - orang muslim saling mengasihi, mencintai, bersikap baik antara satu sama lain seperti tubuh, bila bagian yang satu sakit yang lain pun merasakan sakit pula.⁷ Maka dengan begitu kehidupan sosial seorang mukmin yang seharusnya adalah saling berkasih sayang bertolak belakang dengan term toxic friendship yang menjadi masalah sosial.

Berdasarkan penelitian Iredho Fani Reza, M.A. SI. Dosen Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dengan Artikel Yang Berjudul "*Toxic Friendship In Islamic Psychology Persefective*". Hasil dari artikel yaitu manusia memang memiliki desaian kejiwaan yang sempurna, memiliki potensi untuk memahami kebaikan dan kejahatan, dua potensi ini ditingkatkan menjadi suci dan tercemar. Dua potensi ini tarik menarik sehingga perlu pengembangan potensi tersebut. Sehingga dapat mengurahi dari term persahabatan yang beracun dan membangun persahabatan yang sehat berdasarkan psikologi islam.⁸

Guru bimbingan dan konseling juga merupakan seorang pemberi bimbingan pada individu lain, untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat. ⁹

Peran guru bimbingan konseling di sekolah tidak sama dengan peran guru mata pelajaran. Peran artinya bagian yang dimainkan atau dibebankan kepadanya.¹⁰ Dengan kata lain sebagai konselor disekolah, guru bimbingan konseling tidak lepas dari tanggung jawabnya dalam membantu siswa salah satunya menyelesaikan toxic friendship siswa.

⁶ Cangara, Hafied, Pengantar Ilmu Komunikasi (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), 34.

⁷ Anwar, Sutoyo. Bimbingan Dan Konseling Islam Teori Dan Praktik Cetakan Ke-Lima, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019). 186

⁸ Reza Iredho Fani, "*Toxic Friendship In Islamic Psychology Persefective*" In Imampupsi 2020. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1042>

⁹ Ribus Purwaningrum, Bimbingan dan Konseling Komperhensif Sebagai Pelayanan Prima Konselor, Jurnal Ilmiah Konseling, 2018, Vol 18 (1)

¹⁰ Abdul Rahman, Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar di SMK Negeri 1 Loksado, Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia , 2015 Vol. 1, no. 3.

Dari gejala-gejala yang terjadi di SMP N 2 Sragi Lampung Selatan yaitu adanya siswa yang memiliki sifat yang suka mengkritik, adanya siswa yang memiliki tidak empati, adanya siswa yang egois dan adanya siswa yang selalu bergantung dengan orang lain. Dari gejala yang terjadi di SMP N 2 Sragi Lampung Selatan yaitu bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani toxic friendship di SMP N 2 Sragi Lampung Selatan?. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani toxic friendship di SMP N 2 Sragi Lampung Selatan.

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di lingkungan masyarakat baik di lembaga-lembaga.¹¹ penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Sumber data primer adalah guru bimbingan dan konseling, siswa kelas VIII SMP N 2 Sragi Lampung Selatan. Dalam metode ini, untuk dapat melakukan teknik *random sampling* adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel.¹² *Random Sampling* adalah cara pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama untuk diambil pada setiap elemen populasi. Syarat untuk dapat melakukan teknik random sampling adalah anggota populasi tidak memiliki strata sehingga relatif homogen dan adanya kerangka sampel, yaitu merupakan daftar elemen-elemen populasi yang dijadikan dasar untuk pengambilan sampel.¹³ dalam penelitian ini adalah sejumlah 6 sumber data diantaranya guru bimbingan dan konseling dan 5 siswa kelas VIII SMP N 2 Sragi Lampung Selatan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan

¹¹ Kartini Kartono, Pengantar Metodologi Riset Sosial, (Bandung : Mandar Maju, 2020), 32

¹² Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V, (Jakarta:Rineka Cipta, 2022) 108

¹³ Arikunto, 108.

terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.¹⁴ Observasi, dalam penelitian ini adalah nonpartisipatif, karna peneliti hanya mengamati bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani toxic friendship di SMP N 2 Sragi Lampung Selatan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara terstruktur dimana wawancara ini dilaksanakan dengan sebuah panduan. Maksudnya, wawancara akan dipimpin oleh suatu kerangka pertanyaan yang sudah dipersiapkan terlebih dahulu sebelumnya. Wawancara dalam penelitian ini bersifat luwes, susunan pertanyaan dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang, catatan harian, arsip foto, hasil rapat. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Pada dasarnya dokumen digunakan untuk memperkuat penelitian kualitatif agar dapat lebih dipercaya.¹⁵

PEMBAHASAN

Peran Guru Bimbingan dan Konseling Menurut Namora Lubis, guru bimbingan konseling adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang saling memahami dasar dan teknik konseling paling luas, konselor menjalankan perannya yang bertindak sebagai fasilitator.¹⁶ Sedangkan menurut Riswani dan Amirah guru bimbingan konseling disebut dengan konselor sekolah. Konselor sekolah adalah guru yang mempunyai tugas dan tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan konseling terhadap sejumlah siswa.¹⁷

Guru bimbingan dan konseling juga merupakan seorang pemberi bimbingan pada individu lain, untuk mencapai pemahaman dan

¹⁴ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), 173

¹⁵ V. Wiratna Sujarweni, *Metedologi Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2019), 33

¹⁶ Numora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011), 21-22.

¹⁷ Riswani dan Amirah Diniaty, *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: Pres, 2008), 5.

pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat.¹⁸ Proses pemberian bantuan yang bersifat psikologis kepada seseorang yang dilakukan oleh seorang petugas dengan keahlian dibidang bimbingan dan konseling serta memiliki kepribadian yang baik. Sehingga mampu membawa klien dalam mengatasi permasalahan kehidupannya dan dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Secara rinci ada beberapa peran guru bimbingan konseling, antar lain, Membantu individu mengenal dirinya sendiri dengan lebih baik mengetahui kemungkinan yang tersedia baginya. Sebagai siswa yang sudah mendapatkan bimbingan dari guru bimbingan konseling disekolah, diharapkan dapat memahami kelemahan dan kekuatan dalam dirinya, serta kesempatan dan tantangan yang dapat dari luar dirinya. Membantu individu menyusun suatu rencana yang baik dalam mencapai tujuan tertentu. Membantu individu memecahkan masalah (termasuk masalah masalah pribadi, sosial dan pengenalan).¹⁹

Sebagai Guru Bimbingan dan Konseling menangani *toxic friendship* siswa yang meliputi beberapa hal, yang pertama melakukan observasi dan identifikasi awal terhadap siswa yang terlibat. Guru Bimbingan dan Konseling juga akan berbicara dengan siswa secara individu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang situasi mereka. Selanjutnya Guru Bimbingan dan Konseling juga akan melibatkan orangtua siswa dalam proses ini, Guru Bimbingan dan Konseling mengadakan pertemuan dengan orangtua untuk membahas anak mereka dan mencari solusi bersama. Kolaborasi dengan orangtua sangat penting dalam mengatasi masalah ini.

Selain itu, Guru Bimbingan dan Konseling akan melakukan sesi konseling dengan siswa-siswa terlibat. Sesi konseling ini bertujuan untuk membantu mereka memahami dampak dari toxic friendship. Guru Bimbingan dan Konseling juga akan memberikan saran dan strategi untuk

¹⁸ Erisa Kurniati, dkk, Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Prinsip dan Asas, Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling 3, no. 2, 2018, 54-60.

¹⁹ M.Rios Abdillah, 2019, di kutip dalam buku : Prayitno, Pelayanan Bimbingan di Sekolah (Dasar-dasar dan Kemungkinan Pelaksanaan di Sekolah-sekolah Indonesia) (Padang: Galia Indonesia, 1975), 53-55.

mengatasi konflik dan membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya.

Peran guru BK sangat berpengaruh terhadap tercapainya kemandirian peserta didik serta pengembangan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Berdasarkan peraturan Undang-undang RI No. 14 Tahun 2005 tentang guru, bab 1 pasal 1 dijelaskan, bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan menengah.²⁰ Pentingnya bagi guru BK dalam menjalankan perannya di sekolah, supaya proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik serta siswa mendapatkan nilai-nilai yang bagus dari yang telah diberikan oleh para guru di sekolah.

Menurut J. Dwi Narwoko dan Bagong Suyanto peran guru bimbingan dan konseling dijabarkan sebagai berikut, yaitu Memberi arah pada proses sosialisasi. Pewarisan tradisi, kepercayaan, nilai-nilai, norma norma dan pengetahuan. Dapat mempersatukan kelompok atau masyarakat. d. Menghidupkan system pengendali dan control sehingga dapat melestarikan kehidupan masyarakat.²¹

Ada beberapa langkah tambahan yang dapat Guru Bimbingan dan Konseling lakukan. Pertama, Guru Bimbingan dan Konseling akan menyelenggarakan kegiatan atau pelatihan yang berfokus pada keterampilan sosial dan emosional. Dengan demikian, siswa dapat belajar cara berkomunikasi dengan baik, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman-teman mereka. Selain itu, Guru Bimbingan dan Konseling akan bekerja sama dengan guru dan staf sekolah lainnya untuk menciptakan budaya yang mendukung dan mempromosikan hubungan yang positif di antara siswa. Kami akan mengadakan program anti bullying, mengedukasi siswa tentang pentingnya penghargaan dan menghormati orang lain, serta mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan sosial yang positif.

²⁰ Murip Yahya, *Profesi Tenaga Kependidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013), 219

²¹ Muhammad Buchori Ibrahim, dkk., *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa yang Kecanduan Smartphone melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alirsyad/article/downloadSuppFile/6733/1070>

Menurut Yager sebagaimana dalam karya White Suzzane "*toxic friendship* adalah persahabatan yang semu".²² *Toxic friendship* adalah persahabatan yang merusak dan berbahaya, serta bersifat satu arah persahabatan semu tidak ada saling berbagi, tidak ada kebersamaan, tidak ada kasih sayang hanya memikirkan diri sendiri, menguntungkan satu pihak dan selalu berusaha membuat segala hal berakhir buruk.²³

Berdasarkan pengertian diatas ada beberapa kesamaan bahwasanya *toxic friendship* merupakan persahabatan yang beracun, dan membahayakan dan hanya menguntungkan disatu pihak saja. Bahkan dalam persahabatan beracun ini seseorang datang pada saat ada butuhnya saja, yang meyebabkan kecemasan, stres bahkan depresi serta merubah pola pandangan sosial seseorang.

Guru Bimbingan dan Konseling ingin menekankan pentingnya mendeteksi dan menangani *toxic friendship* sejak dini. Siswa harus merasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah. Jika ada indikasi adanya perilaku negatif atau merugikan dalam hubungan antara siswa, segera laporkan kepada guru atau staf sekolah yang dapat membantu. Semua siswa berhak mendapatkan pengalaman belajar yang positif dan mendukung, dan sebagai Guru BK, kami berkomitmen untuk menciptakan lingkungan yang baik bagi semua siswa.

Yager, menyebutkan terdapat beberapa ciri-ciri *toxic friendship*, diantaranya Pengkritik, tidak dapat menghargai hasil karya atau prestasi yang dicapai oleh orang lain, merasa cemburu karena orang lain lebih sukses dan lebih baik dibandingkan dirinya, serta mencoba merendahkan dengan mengatakan hal yang buruk tentang kesuksesan yang dicapai orang lain. Tidak Ada Empati, Artinya dalam hubungan tidak adanya sifat memahami dari sudut pandang seseorang untuk merasakan, menyayangi dan menunjukkan simpati kepada orang lain. Keras Kepala, Artinya tidak mau mendengar kata orang lain, menganggap pendiriannya selalu benar, tidak mau mengakui bahwa dirinya salah, tidak mau mengalah, enggan untuk meminta bantuan orang lain. Selalu Bergantung, Artinya tidak dapat

²² Riveni Wajdi. Skripsi: "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dengan Teman Sebaya" (Makassar: Universitas Muhammadiyah. 2021). 33

²³ White Suzzane Degges Dan Tieghem Judy Pochel Van. 2015. Toxic Friendship "Knowing The Rules And Dealing With The Friends Who Break Them". 34. <https://doi.org/10.5860/choice.194705>

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.²⁴

Toxic friendship merujuk pada hubungan persahabatan yang tidak sehat atau merugikan antara dua atau lebih siswa. Dalam *toxic friendship*, ada pola yang negatif, saling memanipulasi, atau bahkan perilaku yang merugikan secara emosional atau fisik. *Toxic friendship* juga dapat mempengaruhi siswa dengan cara seperti meningkatkan tingkat stres, merusak harga diri, mengurangi rasa percaya diri, dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka. Hal ini juga dapat menghambat kemampuan siswa untuk berkembang secara sosial dan akademik

Sebagai Guru BK, peran kami meliputi beberapa aspek. Pertamamata, kami berfungsi sebagai pendengar aktif bagi siswa yang mengalami masalah dalam hubungan persahabatan mereka. Kami menyediakan ruang aman bagi mereka untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan membantu mereka memahami dan mengidentifikasi perilaku *toxic friendship*. Kami juga memberikan dukungan emosional dan mengajar keterampilan sosial yang sehat untuk membantu siswa dalam membangun hubungan yang positif. Selain itu, kami bekerja sama dengan staf sekolah, termasuk guru dan orang tua, untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dan mempromosikan hubungan persahabatan yang sehat. Kami dapat mengadakan program atau kegiatan yang bertujuan untuk membangun kerjasama, empati, dan saling menghormati di antara siswa.

Sebagai Guru pada umumnya ya zah, peran kami sangat penting dalam menangani *toxic friendship*. Kami berperan sebagai mediator, penasihat dan pendukung siswa. Dengan kata lain, ada beberapa peraturan yang sudah kami buat, beberapa peraturan utama guru BK di sekolah ini adalah melakukan pengamatan, memberikan dukungan emosional dan memberirikan edukasi pencegahan. Kita sebagai guru BK juga mengupayakan dengan baik agar siswa kita menjadi siswa yang baik denganmemberikan perhatian lebih seperti dalam bentuk panggilan rutin. **secara umum dari 5 siswa yang tangani penyebabnya itu bebrbagai macam , seperti** penyebabnya itu berbagai macam, seperti adanya siswa

²⁴ Degges & Tieghem. 56

yang memiliki sifat yang suka mengkritik, adanya siswa yang memiliki tidak empati, adanya siswa yang egois dan adanya siswa yang selalu bergantung dengan orang lain.

Ada beberapa strategi yang dapat digunakan. Pertama, penting bagi Guru BK untuk mengedukasi siswa tentang ciri-ciri perilaku *toxic friendship* agar mereka dapat mengidentifikasinya. Kami juga dapat memberikan contoh-contoh situasi yang mungkin mereka alami dan membantu mereka memahami bagaimana menangani situasi tersebut secara efektif. Selanjutnya, kami dapat memberikan pelatihan keterampilan sosial kepada siswa, seperti keterampilan komunikasi yang baik, penyelesaian konflik, atau pemecahan masalah. Ini membantu siswa dalam membangun hubungan yang sehat dan membantu mereka menghadapi situasi yang mungkin muncul di masa depan. Terakhir, Guru BK dapat menyediakan layanan konseling individual atau kelompok bagi siswa yang terlibat dalam *toxic friendship* atau terpengaruh olehnya. Ini memungkinkan siswa untuk memperoleh dukungan lebih lanjut, mengatasi dampak emosional yang mungkin mereka alami, dan belajar strategi untuk menghadapi situasi tersebut.

Dampak dari *toxic friendship*, secara sederhana dampak *toxic friendship* terdapat delapan, diantaranya: Kompetisi berlebih Dalam setiap hubungan sedikit sifat kompetitif merupakan hal normal, selagi tidak meremehkan prestasi dari masing-masing maka tidak akan berbahaya. Namun berbeda halnya ketika kompetisi menjadi diluar kendali maka membuka jalan untuk saling menjatuhkan satu sama lain, tidak menghargai, tidak peduli, bersikap acuh serta mengecilkan arti kesuksesan sahabat merupakan bentuk dari bertindak buruk.²⁵

Kecemburuan Yang dapat dilihat sebagai hal negatif. Cemburu adalah mengenai kesuksesan atau contoh yang diberikan untuk mengusik hati seseorang yang memunculkan kebutuhan untuk membuat orang lain merasa buruk. Kecemburuan dapat menyebabkan konfrontasi dan menginspirasi untuk balas dendam.²⁶

Balas Dendam Balas dendam merupakan tindakan terakhir yang disebabkan oleh kompetisi berlebih, kecemburuan, iri maupun kemarahan

²⁵ Degges & Tieghem. 105

²⁶ Degges & Tieghem.

yang sudah melewati batas. Balas dendam merupakan reaksi dari perasaan yang tidak berdaya untuk mempengaruhi orang lain supaya menyukai, menginginkan, menghargai maupun mengakui diri kita.²⁷

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.²⁸

Anxiety Disorder (Gangguan Kecemasan) Cavanaugh & Blanchard-Fields mendefinisikan anxiety disorder adalah “*a group of conditions that are based on fear or uneasiness. anxiety disorder include anxiety states, in which feelings of severe anxiety occur with no specific trigger; phobia disorders, characterized by irrational fears of objects or circumstances*” jika diterjemahkan secara bebas anxiety disorder (gangguan kecemasan) adalah sebuah kondisi yang didasarkan pada ketakutan atau kegelisahan. Gangguan kecemasan termasuk keadaan dimana kecemasan yang berlebih terjadi tanpa pemicu yang spesifik; gangguan fobia; ditandai ketakutan yang tidak rasional terhadap benda atau keadaan.²⁹

Insecurity (rasa tidak aman) Menurut *grenberg insecurity* merupakan perasaan dimana dipengaruhi oleh masa kecil yang dimiliki, trauma masa lalu, pengalaman akan kegagalan dan penolakan, kesendirian, kecemasan sosial, pandangan negative akan diri sendiri, perfeksionis, atau mempunyai orang tua atau pasangan yang pengkritik.³⁰

Toxic friendship mengacu pada hubungan persahabatan yang tidak sehat dan merugikan antara dua atau lebih siswa. Dalam *toxic friendship*, terjadi pola komunikasi yang negatif, saling memanipulasi, atau bahkan perilaku yang merugikan secara emosional atau fisik. Ada beberapa strategi yang dapat digunakan oleh kami sebagai Guru BK dalam

²⁷ Degges & Tieghem.

²⁸ Degges & Tieghem.

²⁹ Degges & Tieghem.

³⁰Jan Yager,. *When Toxic Friendship Hurts Mengatasi Teman Berbahaya Dan Mengembangkan Persahabatan Yang Menguntungkan* Diterjemahkan Oleh Arfan Achyar, (Tangerang: Agromedia Pustaka, 2006). 136

menangani *toxic friendship* contohnya seperti Membangun Kesadaran, Mengembangkan Keterampilan Sosial, Pembinaan Hubungan, Layanan Konseling, Mengajak orang tua terlibat. Ibu juga akan berkomunikasi dengan orangtua dan tim sekolah untuk berkolaborasi, seperti konselor sekolah atau guru lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang baik mengenai situasi siswa. Kolaborasi ini akan membantu dalam merencanakan langkah-langkah lebih lanjut dan menyediakan dukungan yang konsisten bagi siswa yang terkait masalah. Oleh karena itu guru BK itu harus dapat membangun hubungan yang baik dengan siswanya. Sehingga siswa akan dapat merasa nyaman untuk berbicara tentang apapun masalah yang ia alami, hal ini tentu dapat membantu guru BK untuk mendeteksi adanya *toxic friendship* antar siswa.

Yager menyebutkan ada beberapa penyebab terjadinya *toxic friendship*, diantaranya Rasa Percaya Diri Rendah Menurut Yager, rasa percaya diri rendah adalah sebuah masalah dimana dirinya merasa tidak pantas menjadi sahabat untuk orang lain, dirinya merasa sadar diri akan kekurangannya yang terlalu berlebih dan membuat sahabatnya mendorong untuk menjauhkan diri darinya. Seseorang dengan rasa percaya diri rendah akan berusaha merendahkan dirinya sendiri, juga akan merendahkan orang lain yang menjadi sahabatnya. Rasa percaya diri rendah dapat mengakibatkan seseorang mensabotase persahabatannya maupun menghindari persahabatan sama sekali.³¹

Tantangan Keakraban Menurut Yager, keakraban merupakan memperat suatu hubungan yang berawal dari kenalan menjadi biasa menjadi dekat hingga menjadi sahabat. Dalam hubungan terdapat tantangan keakraban dimana seseorang ingin 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.³²

Memahami Isyarat Menurut Yager, dalam komunikasi terdapat pesan nonverbal yaitu semua isyarat yang bukan kata-kata. Dalam konteks ini hubungan persahabatan dalam masa-masa harus diakhiri. Maka

³¹ Yager. 136.

³² Yager.

perlunya memahami sebuah isyarat agar mulai memudahkan rasa persahabatan sebelum berakhir pada penghianatan.³³

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 persahabatan. Penderita depresi dapat bertingkah laku yang berbahaya pada sahabatnya sendiri, contohnya berkhianat, tidak dapat berkata jujur, pemarah dan lain sebagainya.³⁴

Kepribadian Kepribadian atau tempramen dapat menyebabkan seseorang dengan mudah berkhianat atau dikhianati. Penyebabnya bisa 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.³⁵

PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani *toxic friendship* siswa dapat dilihat dari pelaksanaan layanan BK yang dilakukan oleh guru BK dengan cara mengamati siswa yang terjebak dalam *toxic friendship*. Memberi layanan BK antara lain dengan melakukan konseling individu dan konseling kelompok. Konseling kelompok yang dilakukan guru BK dengan memanfaatkan sarana dan prasarana sekolah seperti ruang kelas yang beranggotakan siswa-siswi yang terjebak dalam *toxic friendship*. Setelah memberikan layanan guru BK akan mengamati siswa yang terjebak dalam lingkungan *toxic freindship* lalu mengevaluasi terkait layanan yang sudah diberikan.

³³ Yager.

³⁴ Yager.

³⁵ Degges & Tieghem, 40.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rahman, Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Pelaksanaan Bimbingan Belajar di SMK Negeri 1 Loksado, *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 2015 Vol. 1, no. 3.
- Anwar, Sutoyo. *Bimbingan Dan Konseling Islam Teori Dan Praktik Cetakan Ke-Lima*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2019).
- Cangara, Hafied, *Pengantar Ilmu Komunikasi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005),
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2015).
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Riset Sosial*, (Bandung : Mandar Maju, 2020)
- Lestari, Suci, "Pengaruh Literasi Akidah Akhlak Dan Teman Sebaya Terhadap Akhlak Siswa", 116, *Alkarim*
<https://doi.org/10.30821/ansiru.v3i1.5484.s740>
- M.Rios Abdillah, 2019, di kutip dalam buku : Prayitno, *Pelayanan Bimbingan di Sekolah (Dasar-dasar dan Kemungkinan Pelaksanaan di Sekolah-sekolah Indonesia)* (Padang: Galia Indonesia, 1975)
- Marliany, Rosleny. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. (Bandung: Pustaka Setia, 2016).
- Murip Yahya, *Profesi Tenaga Kependidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2013)
- Muhammad Buchori Ibrahim, dkk., *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa yang Kecanduan Smartphone melalui Layanan Bimbingan Kelompok*.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alirsyad/article/downloadSuppFile/6733/1070>
- Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)
- V. Wiratna Sujarweni, *Metedologi Penelitian* (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2019)
- Numora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011).
- Reza Iredho Fani, "Toxic Friendship In Islamic Psychology Persefective" In *Imampupsi* 2020. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i1.1042>

- Ribut Purwaningrum, Bimbingan dan Konseling Komperhensif Sebagai Pelayanan Prima Konselor, *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2018, Vol 18 (1)
- Riswani dan Amirah Diniaty, *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Pekanbaru: Pres, 2008)
- Erisa Kurniati, dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah : Prinsip dan Asas*, *Ristekdik : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3, no. 2, 2018, 54-60.
- Riveni Wajdi. Skripsi: "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship Dengan Teman Sebaya" Makassar: Universitas Muhammadiyah. 2021).
- Sudirman Sommeng, *Psikologi Sosial* (Cet. I; Makassar: Alauddin University Press, 2014).
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2022).
- White Suzzane Degges Dan Tieghem Judy Pochel Van. 2015. Toxic Friendship "Knowing The Rules And Dealing With The Friends Who Break Them". <https://doi.org/10.5860/choice.194705>
- Yager, Ph.D, Jan. *When Toxic Friendship Hurts Mengatasi Teman Berbahaya Dan Mengembangkan Persahabatan Yang Menguntungkan Diterjemahkan Oleh Arfan Achyar*, (Tangerang: Agromedia Pustaka, 2006).