

Strategi *Coping* Mahasiswa dalam Menghadapi *Toxic Relationship* di Lingkungan Pertemanan

Zahratus Syifa *¹
Sri Nurhayati Selian ²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*e-mail: zahratussyifa2005@gmail.com¹ seliansrinurhayati@gmail.com²

Abstrak

Toxic relationship merupakan bentuk hubungan sosial yang tidak sehat, yang dapat menimbulkan tekanan emosional, stres psikologis, dan konflik interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi *toxic relationship* di lingkungan pertemanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang mahasiswa berusia 18–21 tahun yang memiliki pengalaman langsung dalam menjalani hubungan pertemanan yang tidak sehat. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika hubungan dan strategi penyesuaian diri yang digunakan masing-masing subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan dua bentuk utama strategi coping dalam menghadapi *toxic relationship*, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Strategi *emotion-focused coping* meliputi perilaku seperti diam, menjauh, dan menenangkan diri, sedangkan *problem-focused coping* diwujudkan melalui upaya mengatur batasan diri serta mencari dukungan sosial. Pemilihan strategi coping dipengaruhi oleh kepribadian, pengalaman sebelumnya, dan dukungan sosial yang diperoleh. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan program konseling yang berfokus pada peningkatan kemampuan coping adaptif untuk membantu mahasiswa mengelola hubungan sosial yang tidak sehat secara lebih efektif.

Kata kunci: coping strategy, fenomenologi, mahasiswa, toxic relationship

Abstract

Toxic relationship is a form of unhealthy social relationship that can cause emotional pressure, psychological stress, and interpersonal conflict. This study aims to understand the coping strategies used by students in dealing with toxic relationships in friendship environments. This study uses a qualitative approach with a phenomenological method to explore the subjective experiences of students in depth. The research subjects consisted of three students aged 18–21 years who had direct experience in undergoing unhealthy friendships. Data were collected through in-depth interviews and non-participatory observations to obtain a comprehensive understanding of the relationship dynamics and self-adjustment strategies used by each subject. The results of the study show that students apply two main forms of coping strategies in facing toxic relationships, namely *emotion-focused coping* and *problem-focused coping*. *Emotion-focused coping* strategies include behaviors such as being silent, keeping distance, and calming oneself, while *problem-focused coping* is manifested through efforts to set personal boundaries and seek social support. The choice of coping strategies is influenced by personality, previous experiences, and the social support obtained. This study is expected to become a reference in the development of counseling programs that focus on improving adaptive coping abilities to help students manage unhealthy social relationships more effectively.

Keywords: coping strategy, phenomenology, student, toxic relationship

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase penting dalam perkembangan individu menuju kedewasaan, di mana hubungan sosial memainkan peran besar dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Muyasaroh, 2025). Namun, tidak semua hubungan pertemanan berjalan secara sehat. Dalam beberapa kasus, hubungan tersebut dapat berubah menjadi *toxic relationship*, yaitu hubungan yang diwarnai manipulasi, kontrol emosional, dan ketidakseimbangan peran. Hubungan beracun dalam pertemanan ditandai dengan adanya perilaku manipulatif, kecenderungan merendahkan, tekanan emosional, hingga pola komunikasi yang tidak sehat. Situasi ini seringkali menimbulkan dampak negatif terhadap mahasiswa, seperti penurunan rasa percaya diri, munculnya stres, kecemasan, bahkan penurunan motivasi belajar.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang berada dalam fase eksplorasi identitas juga menghadapi tantangan untuk menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan sosial. Ketika hubungan pertemanan berubah menjadi tidak sehat, konflik batin sering muncul antara keinginan untuk mempertahankan koneksi sosial dan dorongan untuk menjaga kesejahteraan diri. Dalam konteks psikologi perkembangan, masa dewasa muda merupakan periode yang rawan terhadap tekanan sosial karena individu masih dalam proses membangun konsep diri dan kepercayaan interpersonal

Fenomena ini menimbulkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan menurunnya kepercayaan diri. Mahasiswa yang terjebak dalam hubungan semacam ini sering kali kesulitan mengelola emosi dan menjaga stabilitas sosialnya. Dalam kondisi seperti ini, mahasiswa tidak bisa sepenuhnya menghindar karena kebutuhan akan pengakuan dan penerimaan dari kelompok teman sebaya masih sangat tinggi. Oleh karena itu, strategi *coping* yang digunakan mahasiswa menjadi sangat penting. *Coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani. *Coping* merujuk pada upaya kognitif maupun perilaku untuk mengatasi tekanan atau masalah yang dialami individu. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis, sedangkan *coping* yang tidak adaptif dapat memperburuk stres yang dialami (Maharani & Kalifa, 2024).

Menurut Nurhadi et al. (2024), *coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani. Strategi *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan psikologis, sedangkan *coping* yang tidak adaptif dapat memperburuk stres yang dialami. Mahasiswa yang memiliki strategi *coping* adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dari hubungan beracun, menjaga kesehatan mental, serta mempertahankan fungsi akademik maupun sosialnya. Sebaliknya, strategi *coping* yang maladaptif dapat memperburuk kondisi psikologis dan relasi sosial mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Audrey et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan strategi *coping* yang efektif mampu mempertahankan kesehatan mental mereka meskipun berada dalam dinamika pertemanan yang tidak sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *toxic relationship* serta strategi *coping* yang digunakan untuk menghadapi tekanan psikologis dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat. Urgensi penelitian tentang strategi *coping* mahasiswa dalam menghadapi *toxic relationship* di lingkungan pertemanan tidak dapat diabaikan. Penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan teori psikologi pendidikan dan perkembangan, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi peningkatan resiliensi dan kompetensi sosial mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *toxic relationship* serta strategi *coping* yang digunakan untuk menghadapi tekanan psikologis dalam hubungan pertemanan yang tidak sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi *toxic relationship*. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berfokus pada makna pengalaman hidup individu (Khalefa & Selian, 2021).

Penelitian dilakukan di Banda Aceh, dengan melibatkan tiga partisipan berusia antara 18–21 tahun yang pernah mengalami hubungan pertemanan tidak sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi non-partisipatif untuk memahami pengalaman emosional dan perilaku *coping* partisipan.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman (2014), yang terdiri atas tiga tahap: (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga dengan triangulasi metode, *member checking*, dan diskusi sejawat. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran kesadaran diri, dukungan sosial, dan refleksi emosional dalam membentuk strategi *coping* yang adaptif. Mahasiswa perlu diberikan ruang untuk belajar mengenali tanda-tanda hubungan beracun dan memahami pentingnya batasan diri dalam interaksi sosial. Selain

itu, lembaga pendidikan dapat memperkuat program pembinaan karakter dan konseling berbasis empati agar mahasiswa memiliki keterampilan dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat. Ke depan, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih luas di bidang psikologi pendidikan dan konseling kampus. Dengan memahami dinamika *coping* mahasiswa, tenaga profesional dapat memberikan dukungan yang lebih personal dan sesuai kebutuhan. Hal ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang lebih positif, sehat, dan mendukung pertumbuhan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-Bentuk *Toxic Relationship* yang Dialami Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap ketiga subjek penelitian, ditemukan bahwa setiap individu mengalami bentuk *toxic relationship* yang berbeda-beda dalam konteks pertemanan Saputra, (2024). Meskipun wujudnya beragam, terdapat pola yang konsisten berupa dominasi emosional, ketidakseimbangan relasi, serta kurangnya rasa saling menghargai antarindividu.

Subjek pertama (S1) mengalami hubungan pertemanan yang ditandai dengan adanya manipulasi emosional dan pengabaian perasaan. Dalam relasi tersebut, S1 kerap dibuat merasa bersalah atas hal-hal kecil yang sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan. Teman dekatnya sering kali menuntut perhatian berlebihan, bahkan mengontrol cara S1 berinteraksi dengan orang lain. Situasi ini menimbulkan rasa tidak nyaman dan perasaan bersalah yang terus berulang, sehingga menghambat kesejahteraan emosional S1.

Sedangkan subjek kedua (S2) mengalami bentuk *toxic relationship* yang lebih berfokus pada kontrol sosial. Ia dibatasi dalam bergaul dengan teman lain, bahkan sering ditekan untuk mengikuti pendapat kelompok agar tetap diterima secara sosial. S2 merasa tidak bebas mengekspresikan dirinya karena takut dikucilkan. Pola relasi seperti ini memperlihatkan adanya tekanan kelompok (*peer pressure*) yang menurunkan rasa otonomi dan harga diri individu.

Disamping itu subjek ketiga (S3) menghadapi *toxic friendship* dengan bentuk perilaku pasif-agresif. Temannya sering menjatuhkan secara halus melalui candaan atau sindiran yang menyakitkan, serta memperlihatkan pengabaian emosional yang membuat S3 merasa tidak dihargai. Meskipun secara eksplisit tidak tampak konflik terbuka, dinamika hubungan ini menciptakan tekanan psikologis yang mendalam dan menimbulkan kebingungan emosional (Nabila et al., 2024).

Pengalaman emosional yang dialami setiap subjek dalam menghadapi *toxic relationship* menunjukkan kompleksitas reaksi psikologis yang berbeda-beda.

S1 mengungkapkan perasaan sedih, bingung, dan kecewa karena tidak menyadari sejak awal bahwa relasi pertemanannya bersifat *toxic*. Ia sering kali memilih untuk diam dan menyesuaikan diri demi menghindari konflik. Hal ini mencerminkan adanya kecenderungan *self-blaming* serta kebutuhan untuk mempertahankan hubungan meskipun merugikan dirinya Tampubolon et al. (2025). Dalam penuturannya, S1 menjelaskan bahwa proses menyadari adanya pola toksik dalam hubungan tersebut membutuhkan waktu yang cukup lama, karena perilaku manipulatif temannya terjadi secara bertahap dan tidak langsung terlihat jelas. S1 kerap mengalami pertentangan internal antara keinginan untuk mempertahankan pertemanan yang sudah terjalin lama dengan kebutuhan untuk melindungi kesehatan mentalnya sendiri. Perasaan bersalah menjadi emosi dominan yang muncul setiap kali ia mencoba untuk membela diri atau mengutarakan ketidaknyamanan, karena temannya selalu berhasil membalikkan situasi seolah S1 yang berlebihan dalam merespons. Kondisi ini membuat S1 mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan, di mana ia merasa terjebak dalam siklus yang sulit untuk diputuskan. Pengalaman ini juga berdampak pada kemampuan S1 dalam membuat keputusan, karena ia menjadi sangat ragu-ragu dan selalu mempertimbangkan reaksi temannya sebelum melakukan sesuatu.

S2 mengalami tekanan sosial yang cukup berat, hingga menimbulkan kecemasan dan stres interpersonal. Ia merasa kehilangan kendali atas dirinya sendiri dan memilih menarik diri dari kelompok pertemanan untuk menjaga kestabilan emosinya. Strategi ini menjadi bentuk perlindungan diri dari situasi yang menekan dan tidak sehat secara psikologis Audrey et al.

(2023). S2 menggambarkan pengalamannya sebagai periode yang sangat melelahkan secara mental, di mana ia harus terus-menerus berpura-pura menjadi orang lain agar dapat diterima dalam kelompok. Tekanan untuk selalu tampil sesuai dengan ekspektasi kelompok membuat S2 kehilangan koneksi dengan dirinya sendiri, bahkan ia mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi apa yang sebenarnya ia inginkan atau rasakan. Keputusan untuk menarik diri bukanlah hal yang mudah bagi S2, karena ia harus menghadapi perasaan kesepian dan ketakutan akan dikucilkan. Namun, setelah beberapa waktu menjauh dari kelompok tersebut, S2 mulai merasakan kelegaan dan menemukan kembali rasa percaya diri yang sempat hilang. Proses pemulihan ini membantu S2 menyadari bahwa pertemanan yang sesungguhnya seharusnya tidak membuat seseorang merasa tertekan atau harus mengorbankan jati dirinya. Pengalaman ini juga mengajarkan S2 tentang pentingnya memiliki keberanian untuk melepaskan hubungan yang tidak lagi memberikan dampak positif dalam hidupnya.

Sementara itu, S3 menunjukkan respon yang lebih reflektif. Ia merasa kecewa terhadap perilaku temannya, namun berusaha memahami situasi dengan introspeksi diri. Pengalaman tersebut dijadikannya sebagai pelajaran untuk lebih berhati-hati dan selektif dalam membangun relasi sosial di kemudian hari. S3 mengakui bahwa meskipun ia berusaha untuk tetap rasional dalam menghadapi situasi, dampak emosional dari perilaku pasif-agresif temannya tetap terasa sangat dalam. Sindiran dan candaan yang menyakitkan sering kali muncul di benaknya bahkan setelah interaksi tersebut berakhir, menciptakan perasaan tidak tenang yang berkelanjutan. S3 menjelaskan bahwa salah satu aspek yang paling sulit adalah ketidakpastian dalam hubungan tersebut, di mana ia tidak pernah bisa memprediksi kapan temannya akan bersikap mendukung atau justru melemparkan komentar yang menjatuhkan. Kondisi ini membuat S3 selalu dalam keadaan waspada dan tidak bisa sepenuhnya merasa nyaman dalam pertemanan tersebut. Melalui proses refleksi, S3 mulai mengenali tanda-tanda awal dari hubungan yang tidak sehat dan mengembangkan kemampuan untuk menetapkan batasan yang lebih jelas. Ia juga belajar untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan tidak lagi mentolerir perilaku yang merendahkan, meskipun dibungkus dalam bentuk humor atau keakraban (Tampubolon et al., 2025).

Ketiga pengalaman ini memperlihatkan bahwa *toxic relationship* memberikan dampak emosional yang signifikan terhadap mahasiswa, seperti perasaan sedih, cemas, kehilangan kepercayaan, hingga munculnya kebutuhan untuk menjaga jarak demi ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra (2024), yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang tidak sehat dapat menghambat pertumbuhan emosional dan menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Dari ketiga kasus yang diteliti, terlihat bahwa proses menyadari dan menghadapi *toxic relationship* merupakan perjalanan yang tidak linier dan penuh dengan tantangan emosional. Setiap subjek menunjukkan tahapan yang berbeda dalam menghadapi situasi, mulai dari penyangkalan, kebingungan, hingga akhirnya sampai pada kesadaran dan pengambilan tindakan. Yang menarik adalah bahwa meskipun bentuk *toxic relationship* yang dialami berbeda, dampak psikologisnya menunjukkan kesamaan, yaitu penurunan harga diri, kecemasan, dan kesulitan dalam mempercayai orang lain (Azkia & Safitri 2024). Pengalaman menghadapi *toxic relationship* ini juga membawa perubahan signifikan dalam cara ketiga subjek memandang dan mengelola hubungan sosial mereka, di mana mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan kebutuhan untuk memprioritaskan kesejahteraan diri sendiri dalam setiap relasi yang dibangun.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* dalam konteks pertemanan dapat muncul dalam berbagai bentuk—baik melalui kata-kata yang menyakitkan, manipulasi emosional, maupun kontrol sosial yang membatasi kebebasan individu. Bentuk-bentuk perilaku tersebut secara tidak langsung berdampak pada kestabilan psikologis mahasiswa dan kualitas hubungan sosialnya.

Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Toxic Relationship

Dalam menghadapi tekanan yang timbul dari hubungan toksik, ketiga subjek menunjukkan penerapan strategi *coping* yang beragam, sesuai dengan cara pandang dan kapasitas pribadi masing-masing (Kamsih, 2024). S1 lebih banyak menggunakan *emotion-focused*

coping, yaitu dengan menenangkan diri, berdiam, dan mengalihkan perhatian melalui kegiatan positif seperti belajar, menonton, atau menulis jurnal pribadi. Cara ini membantunya mengurangi tekanan emosional tanpa harus langsung menghadapi sumber stres secara konfrontatif. Dalam pelaksanaannya, S1 menjelaskan bahwa menulis jurnal pribadi menjadi salah satu metode yang paling efektif baginya untuk mengekspresikan perasaan yang terpendam tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Melalui tulisan, ia dapat menuangkan segala kekecewaan, kebingungan, dan kemarahan yang tidak bisa diungkapkan secara langsung kepada temannya. Aktivitas menonton film atau serial juga memberikan pelarian sementara dari realitas yang menekan, memungkinkan pikirannya untuk beristirahat sejenak dari tekanan emosional yang dirasakan. S1 mengakui bahwa meskipun strategi ini tidak secara langsung menyelesaikan masalah yang ada, namun cukup membantu dalam menjaga keseimbangan emosional dan mencegah dirinya dari ledakan emosi yang tidak terkendali. Namun demikian, S1 juga menyadari bahwa terlalu lama menghindari konfrontasi dapat memperpanjang penderitaan, sehingga ia mulai belajar untuk lebih berani menyuarakan perasaannya meskipun dalam cara yang tidak langsung, seperti melalui pesan teks atau dengan meminta bantuan pihak ketiga untuk menjadi mediator. S1 lebih banyak menggunakan *emotion-focused coping*, yaitu dengan menenangkan diri, berdiam, dan mengalihkan perhatian melalui kegiatan positif seperti belajar, menonton, atau menulis jurnal pribadi. Cara ini membantunya mengurangi tekanan emosional tanpa harus langsung menghadapi sumber stres secara konfrontatif.

Sedangkan S2 memadukan dua pendekatan, yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Ia memilih untuk mengambil jarak dari pertemanan yang toksik, sekaligus mencari dukungan sosial dari teman lain yang lebih suportif. Selain itu, S2 juga mulai mengatur batasan dalam interaksi agar tidak kembali terjebak dalam situasi serupa. Proses mengambil jarak bagi S2 merupakan keputusan yang sangat matang dan terencana, bukan sekadar tindakan impulsif akibat emosi sesaat. Ia mulai dengan mengurangi intensitas komunikasi, menolak ajakan untuk berkumpul dengan alasan yang masuk akal, dan secara bertahap membangun jaringan pertemanan baru yang lebih sehat dan mendukung. S2 menyadari pentingnya memiliki sistem dukungan sosial yang kuat, sehingga ia aktif bergabung dengan komunitas dan organisasi kampus yang sejalan dengan minat dan nilai-nilainya. Dalam komunitas baru ini, S2 menemukan lingkungan yang lebih positif di mana ia dapat mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi atau dikontrol. Pengalaman ini mengajarkan S2 tentang pentingnya menetapkan batasan yang jelas dalam setiap hubungan, termasuk keberanian untuk mengatakan "tidak" ketika merasa tidak nyaman atau diminta melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai pribadinya. S2 juga mulai mengembangkan keterampilan *assertiveness*, yaitu kemampuan untuk menyatakan pendapat dan kebutuhan dengan tegas namun tetap menghormati orang lain, sehingga ia tidak lagi mudah dipengaruhi atau dimanipulasi oleh tekanan sosial (Tampubolon et al., 2025).

Disisi lain S3 cenderung menggunakan strategi *coping reflektif* dengan merenungkan makna hubungan dan memahami peran dirinya di dalamnya. Ia mencoba mengubah persepsi terhadap kejadian tersebut menjadi pelajaran berharga untuk memperkuat daya tahan psikologisnya. Pendekatan reflektif yang dilakukan S3 melibatkan proses introspeksi yang mendalam, di mana ia menganalisis dinamika hubungan dari berbagai perspektif untuk memahami akar masalah yang sebenarnya. S3 berusaha untuk tidak hanya menyalahkan temannya, tetapi juga mengevaluasi apakah ada aspek dari dirinya sendiri yang mungkin berkontribusi terhadap terciptanya pola hubungan yang tidak sehat tersebut. Melalui refleksi ini, S3 menemukan bahwa ia cenderung terlalu mengakomodasi kebutuhan orang lain dengan mengorbankan kebutuhannya sendiri, yang pada akhirnya membuat orang lain merasa bahwa ia bisa diperlakukan seenaknya. Kesadaran ini menjadi titik balik penting bagi S3 untuk mulai membangun harga diri yang lebih kuat dan belajar untuk memprioritaskan kesejahteraan dirinya sendiri. S3 juga mencari pemahaman yang lebih luas tentang dinamika hubungan interpersonal dengan membaca buku-buku psikologi, mengikuti seminar tentang kesehatan mental, dan berdiskusi dengan konselor kampus. Pengetahuan yang diperoleh membantunya untuk mengidentifikasi *red flags* dalam hubungan dan mengembangkan keterampilan untuk membangun relasi yang lebih sehat di masa depan (Amir & Wajdi, 2020).

Temuan ini memperlihatkan bahwa strategi *coping* bersifat fleksibel dan adaptif. Mahasiswa tidak hanya berupaya untuk mengurangi tekanan emosional, tetapi juga menata ulang cara berpikir terhadap hubungan yang dijalani. Hal ini sesuai dengan temuan Nurhadi et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, serta konteks sosial individu. Kemampuan seseorang dalam menilai situasi stres akan menentukan strategi penyesuaian diri yang digunakan.

Makna yang Diberikan Mahasiswa terhadap Strategi Coping

Setelah melalui proses *coping*, ketiga subjek mengembangkan makna positif terhadap pengalaman mereka dalam menghadapi hubungan *toxic*.

S1 memandang pengalaman tersebut sebagai pelajaran penting untuk memahami batas diri dan belajar menjaga kesehatan mental. Ia menyadari bahwa tidak semua hubungan harus dipertahankan apabila sudah mengganggu keseimbangan emosional. Dalam refleksinya, S1 mengungkapkan bahwa sebelum mengalami *toxic relationship*, ia memiliki pandangan idealis tentang pertemanan yang mengharuskannya untuk selalu setia dan bertahan dalam kondisi apapun. Namun, pengalaman ini membuka matanya bahwa loyalitas dalam pertemanan tidak berarti harus mengorbankan kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi. S1 kini memiliki pemahaman yang lebih matang tentang pentingnya menetapkan batasan yang jelas dalam setiap hubungan, termasuk keberanian untuk mengakhiri hubungan yang sudah tidak lagi memberikan dampak positif. Ia juga belajar untuk lebih mendengarkan intuisi dan perasaannya sendiri ketika merasakan adanya ketidaknyamanan dalam suatu hubungan, tanpa merasa bersalah atau egois. Perubahan perspektif ini membuat S1 menjadi lebih selektif dalam memilih teman dan lebih menghargai kualitas daripada kuantitas dalam hubungan sosialnya. S1 menyadari bahwa memiliki sedikit teman yang benar-benar mendukung dan menghargai jauh lebih berharga daripada memiliki banyak teman namun harus terus-menerus merasa tidak nyaman dan tertekan (Amalia, 2024).

Sedangkan S2 menilai bahwa mengambil jarak dari lingkungan yang beracun bukanlah tanda kelemahan, melainkan bentuk keberanian dan kesadaran diri dalam melindungi kesejahteraan psikologis. Ia menganggap tindakan tersebut sebagai langkah awal menuju hubungan sosial yang lebih sehat dan seimbang. S2 menjelaskan bahwa keputusan untuk meninggalkan kelompok pertemanan yang toksik merupakan salah satu keputusan paling sulit namun paling berarti yang pernah ia buat. Proses tersebut mengajarkannya tentang pentingnya memiliki keberanian untuk mengambil keputusan yang tidak populer demi kebaikan diri sendiri, meskipun harus menghadapi konsekuensi seperti kesepian atau penilaian negatif dari orang lain. Pengalaman ini juga memperkuat keyakinan S2 bahwa ia memiliki kendali penuh atas hidupnya sendiri dan tidak perlu bergantung pada validasi eksternal untuk merasa berharga. S2 kini lebih percaya diri dalam membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan kebutuhan pribadinya, tanpa terlalu memikirkan pendapat orang lain. Ia juga mengembangkan kemampuan untuk mengidentifikasi dinamika kelompok yang sehat versus yang tidak sehat, sehingga dapat lebih berhati-hati dalam memilih lingkungan sosial yang akan ia masuki. S2 merasa bahwa pengalaman ini telah mengubahnya menjadi pribadi yang lebih mandiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Selain itu S3 memberikan makna yang lebih reflektif. Ia melihat pengalaman tersebut sebagai momen untuk mengenali nilai diri, membangun ketahanan emosional, serta memperkuat *self-awareness* dalam berinteraksi dengan orang lain. S3 menganggap bahwa *toxic relationship* yang dialaminya merupakan cermin yang menunjukkan aspek-aspek dari dirinya yang perlu diperbaiki dan dikembangkan. Ia menyadari bahwa kecenderungannya untuk terlalu mengalah dan menghindari konflik sebenarnya berakar dari ketakutan akan penolakan dan kebutuhan yang berlebihan untuk disukai oleh semua orang. Melalui proses refleksi yang mendalam, S3 belajar untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan memahami bahwa tidak semua orang harus menyukai atau menyetujui dirinya, dan itu tidak masalah. Pengalaman ini juga mengajarkan S3 tentang pentingnya komunikasi yang jujur dan terbuka dalam hubungan, serta keberanian untuk menghadapi konflik ketika diperlukan daripada membiarkan masalah mengendap dan berkembang menjadi lebih besar. S3 merasa bahwa ia telah mengalami pertumbuhan personal

yang signifikan melalui pengalaman ini, menjadi lebih bijaksana dalam menilai karakter orang lain dan lebih tegas dalam memperjuangkan kebutuhannya sendiri. Ia juga mengembangkan empati yang lebih dalam terhadap orang lain yang mungkin sedang mengalami situasi serupa, dan memiliki keinginan untuk berbagi pengalamannya agar dapat membantu orang lain yang berada dalam hubungan *toxic* (Maharani & Kalifa, 2024).

Makna yang muncul dari pengalaman ketiga subjek ini menunjukkan bahwa *coping* tidak hanya berfungsi untuk mengatasi stres sesaat, tetapi juga menjadi proses pembelajaran emosional yang memperkaya pemahaman diri (Selian et al., 2020). Proses tersebut membantu mahasiswa untuk mengembangkan resiliensi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperbaiki kualitas relasi interpersonal di masa depan. Ketiga subjek menunjukkan transformasi yang signifikan dalam cara mereka memandang diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Mereka tidak lagi melihat diri mereka sebagai korban yang pasif, melainkan sebagai individu yang memiliki *agency* dan kemampuan untuk mengubah situasi mereka. Pengalaman menghadapi *toxic relationship* telah mengubah paradigma mereka tentang pertemanan, dari yang sebelumnya mungkin terlalu idealis atau naif menjadi lebih realistis dan berdasarkan pada prinsip-prinsip kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Mereka juga mengembangkan kemampuan untuk lebih kritis dalam mengevaluasi dinamika hubungan dan lebih proaktif dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa berperan penting dalam membentuk kesadaran diri, memperkuat ketahanan psikologis, serta mendukung kesejahteraan emosional jangka panjang. Pengalaman menghadapi *toxic relationship* bukan hanya menjadi sumber penderitaan, melainkan juga sarana bagi individu untuk bertumbuh dan menemukan versi terbaik dari dirinya sendiri. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya perspektif yang holistik dalam memandang pengalaman sulit dalam hidup, di mana kesulitan tersebut dapat menjadi katalis untuk pertumbuhan dan perkembangan personal yang mendalam. Ketiga subjek menunjukkan bahwa dengan strategi *coping* yang tepat dan kemampuan untuk merefleksikan pengalaman, individu dapat mengubah situasi yang traumatis menjadi peluang untuk pembelajaran dan penguatan diri. Hal ini juga menunjukkan resiliensi yang luar biasa dari mahasiswa dalam menghadapi tantangan interpersonal yang kompleks, serta kemampuan mereka untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang melalui pengalaman tersebut. Pengalaman ketiga subjek ini memberikan harapan dan inspirasi bahwa setiap individu memiliki potensi untuk pulih dan tumbuh dari pengalaman hubungan yang menyakitkan, dan bahwa proses pemulihan tersebut dapat membawa perubahan positif yang mendalam dalam cara individu memandang diri sendiri dan hubungan dengan orang lain di masa depan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa *toxic relationship* dalam konteks pertemanan merupakan fenomena yang nyata dan relevan dalam kehidupan sosial mahasiswa. Hubungan yang tidak sehat ini tidak hanya berdampak pada dinamika sosial, tetapi juga memengaruhi keseimbangan emosional, harga diri, dan kesehatan psikologis individu. Ketidakseimbangan peran, manipulasi emosional, serta perilaku kontrol sosial yang muncul dalam relasi tersebut menjadi sumber stres yang signifikan bagi mahasiswa, terutama ketika mereka berada pada fase perkembangan menuju kedewasaan emosional.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan melalui penerapan berbagai bentuk strategi *coping*. Mahasiswa tidak hanya berusaha untuk mengurangi tekanan emosional, tetapi juga belajar memahami diri melalui refleksi dan evaluasi terhadap pengalaman yang mereka alami. Proses *coping* tersebut menjadi sarana penting bagi individu untuk membangun daya tahan psikologis (*resilience*) dan meningkatkan kesadaran diri terhadap batas-batas hubungan yang sehat.

Lebih jauh lagi, pengalaman menghadapi *toxic relationship* justru memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan pribadi mahasiswa. Mereka menjadi lebih selektif dalam memilih lingkungan sosial, lebih peka terhadap dinamika emosional dalam hubungan, serta lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Hal ini memperlihatkan bahwa dari pengalaman

yang semula menyakitkan, individu dapat menumbuhkan kekuatan baru yang bersumber dari pemahaman dan penerimaan diri.

Dengan demikian, *toxic relationship* bukan hanya sekadar pengalaman negatif, tetapi juga proses pembelajaran psikologis yang berharga. Melalui refleksi dan strategi *coping* yang adaptif, mahasiswa dapat mengubah pengalaman tersebut menjadi momentum untuk bertumbuh, memperkuat resiliensi, serta membangun relasi sosial yang lebih sehat dan bermakna di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. (2024). Toxic Friendship: Understanding Adolescent Friendship. *Journal of Guidance and Counseling Toxic Friendship: Understanding Adolescent Friendship*, 4(2), 108–113.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/optima/article/view/75883/pdf>
- Amir, M., & Wajdi, R. (2020). *Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)*. 2.
<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jko/article/view/8074>
- Audrey, D., Christanti, F. D., & Tedjawidjaja, D. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Perempuan Emerging Adulthood Yang Mengalami Toxic Relationship Namun Mempertahankan Hubungan. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 108–128.
<https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.4582>
- Azkie, W., & Safitri, D. (2024). *Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta*. 2(2). <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.109>
- Kamsih, C. &. (2024). Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran. *Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Toxic Relationship Di Kota Bandar Lampung*, 13(1), 104–116.
<http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/69985>
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
<https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu Pengaruh Toxic Relationship Pada Remaja Di Indonesia. *Multidisiplin Ilmu*, 2, 386–390.
<https://gudangjurnal.com/index.php/gjmi%0AE-ISSN>
- Muyasaroh, M. (2025). *Pengaruh Sistem Murojaah Materi Pembelajaran pada Santri Pondok Pesantren Putri Darussholihat Studi Kasus: Metode Takror*. 3(1), 59–64.
<https://doi.org/10.62017/jppi.v3i1.5765>
- Nabila, N., Rangga, S., & Gumelar, G. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship dalam Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Dewasa Muda Phenomenology of Toxic Relationship in Interpersonal Communication in Young Adult Students. *Perspektif*, 13(3), 628–637.
<https://doi.org/10.31289/perspektif.v13i3.11116>
- Nurhadi, Z. F., Salamah, U., Febrina, R. I., & Azni, E. A. (2024). The Meaning of Toxic Relationship.

Jurnal Spektrum Komunikasi (JKS), 12(12), 233–245.
<https://doi.org/10.37826/spektrum.v12i2.705>

Saputra, R. (2024). Strategi Coping Stress Terhadap Mahasiswa. *Artikel Ilmiah*, January.
<http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/79541>

Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4), 2505–2527.
<https://doi.org/10.47836/PJSSH.28.4.02>

Tampubolon, V. M., Siahaan, E. M. R., & Pasaribu, R. P. (2025). Toxic Relationship: Its Effect on Mental Health in Adolescent Girls. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 41.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.16138>