

Psikoedukasi Toxic Friendship melalui Layanan Bimbingan Kelompok bagi Anak Asuh di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan

Amanda Natasya Fitri ^{*1}, Arjoni²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek, Bukittinggi, Indonesia

*)✉ e-mail: amandaanatasya@gmail.com

<i>Submit :</i> 01 September 2023	<i>Accepted:</i> 30 November 2023	<i>Published:</i> 31 Desember 2023
--------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

Abstract

This study aims to describe the implementation of psychoeducation regarding toxic friendship through group guidance services using the sharing experience technique for foster children at the An-Nur Pasanehan Orphanage. Although this orphanage implements a religious environment by instilling Islamic values, the adolescent dynamics within it still give rise to small groups (cliques) that are vulnerable to unhealthy relationships. The research method used is descriptive qualitative, with data collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation during Field Experience Practice (PPL) activities. The results showed that prior to the intervention, there was social fragmentation in the form of exclusive cliques that triggered manipulative behavior and dominance among peers. The implementation of group guidance with the sharing experience technique proved effective in creating a safe space for foster children to perform emotional catharsis and identify the characteristics of toxic friendships within their circles. Post-intervention, the foster children showed an increase in assertive behavior aligned with the values of akhlakul karimah (noble character), as well as a reduction in exclusivity among small groups in the orphanage. This study concludes that strengthening religious-based relational literacy is crucial for creating harmony in the communal life of the An-Nur Pasanehan Orphanage.

Keywords: Toxic Friendship, Group Guidance, Sharing Experience

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan psikoedukasi mengenai toxic friendship melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik berbagi pengalaman bagi anak asuh di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan. Meskipun panti asuhan ini menerapkan lingkungan yang agamis dengan penanaman nilai-nilai Islamiah, dinamika remaja di dalamnya tetap memunculkan kelompok-kelompok kecil (klik) yang rentan terhadap relasi tidak sehat. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan data yang dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, terdapat fragmentasi sosial dalam bentuk klik-klik eksklusif yang memicu perilaku manipulatif dan dominasi antar teman sebaya. Implementasi bimbingan kelompok dengan teknik berbagi pengalaman (sharing experience) terbukti efektif menciptakan ruang aman bagi anak asuh untuk melakukan katarsis emosional dan mengidentifikasi ciri-ciri toxic friendship dalam lingkaran mereka. Pasca-intervensi, anak asuh menunjukkan peningkatan sikap asertif yang selaras dengan nilai akhlakul karimah, serta mencairnya eksklusivitas antar kelompok kecil di panti. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penguatan literasi relasional berbasis nilai agama sangat krusial untuk menciptakan harmoni dalam kehidupan komunal panti asuhan An-Nur Pasanehan.

Kata Kunci: Toxic Friendship, Bimbingan Kelompok, Berbagi Pengalaman



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan lembaga pengganti keluarga yang memiliki tanggung jawab besar dalam pengasuhan dan pengembangan karakter anak. Panti Asuhan An-Nur Pasanehan di Kabupaten Agam dikenal sebagai lembaga yang sangat menekankan pada lingkungan agamis. Pendidikan berbasis nilai-nilai Islamiah menjadi fondasi utama dalam setiap aktivitas, mulai dari shalat berjamaah, pengajian rutin, hingga penerapan akhlak dalam berinteraksi. Namun, realitas sosial di lapangan menunjukkan bahwa lingkungan yang agamis tidak serta-merta membuat anak asuh terbebas dari masalah perkembangan remaja, khususnya dalam hubungan interpersonal.

Kehidupan di panti asuhan bersifat kolektif dan tertutup (24 jam sehari). Intensitas pertemuan yang tinggi antar anak asuh dari latar belakang trauma dan pengasuhan yang berbeda-beda memicu munculnya dinamika kelompok yang kompleks (Zastrow, 2017). Kondisi ini, menurut teori perkembangan remaja (Santrock, 2019), sangat rentan terhadap munculnya konflik teman sebaya (*peer conflict*) yang jika tidak tertangani akan berkembang menjadi *toxic friendship*. Salah satu fenomena yang paling sering muncul namun jarang dibicarakan secara terbuka adalah *toxic friendship*. Istilah ini merujuk pada pola hubungan pertemanan yang tidak sehat, di mana salah satu pihak merasa tertekan, dimanipulasi, atau disakiti secara emosional secara terus-menerus (Degges-White, 2015). Selama pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), peneliti mengobservasi adanya polarisasi sosial di Panti An-Nur. Alih-alih menyatu sebagai satu keluarga besar, anak asuh terpecah ke dalam klik-

klik atau kelompok kecil yang eksklusif (Adler, 2018). Di dalam klik ini, sering terjadi "penindasan halus" yang dibalut dengan dalih kesetiakawanan. Anak asuh yang lebih lemah sering kali merasa terpaksa menuruti keinginan "pemimpin klik" demi menghindari isolasi sosial (Youniss, 2016). Kondisi ini diperparah oleh pemahaman sempit mengenai nilai kesabaran dalam Islam, di mana mereka menganggap diam saat ditekan adalah bentuk kesabaran, padahal hal tersebut justru merusak kesehatan mental.

Toxic friendship atau pertemanan beracun dalam konteks panti asuhan sering kali terbungkus dalam norma-norma kesetiakawanan yang semu. Di Panti An-Nur, nilai-nilai Islamiah seperti *ukhuwah* (persaudaraan) dan *sabar* kadang kala disalahpahami oleh anak asuh. Mereka merasa bahwa membiarkan diri dimanipulasi oleh teman adalah bentuk kesabaran, padahal hubungan yang sehat seharusnya didasarkan pada prinsip *tasamuh* (toleransi) yang saling memuliakan, bukan mendominasi (Aziz & Baharuddin, 2019). Munculnya kelompok-kelompok kecil atau klik di lingkungan panti memperparah kondisi ini, di mana loyalitas terhadap klik tertentu sering kali memaksa seorang anak untuk melakukan tindakan yang bertentangan dengan keinginan pribadinya.

Bimbingan kelompok hadir sebagai salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling dengan intervensi yang paling relevan untuk menangani masalah ini. Sebagai layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok, bimbingan kelompok memungkinkan anak asuh untuk saling memberi dan menerima masukan dalam lingkungan yang terkendali (Prayitno, 2017). Melalui layanan ini, psikoedukasi mengenai *toxic friendship* tidak hanya

bersifat teoretis, tetapi menjadi pengalaman belajar sosial (Corey, 2016). Materi mengenai pengenalan ciri-ciri teman beracun, cara menetapkan batasan diri (*personal boundaries*), serta penguatan komunikasi asertif menjadi inti dari intervensi ini.

Dengan bimbingan kelompok, diharapkan anak asuh di Panti An-Nur Pasanehan tidak hanya kuat secara spiritual, tetapi juga sehat secara sosial dan emosional, sehingga mereka mampu membentengi diri dari pengaruh negatif teman sebaya tanpa harus kehilangan jati diri mereka sebagai muslim yang berakhlak mulia.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis. Lokasi penelitian adalah Panti Asuhan An-Nur Pasanehan, Kabupaten Agam, Sumatera Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada temuan awal mengenai fenomena klik-klik sosial selama masa PPL. Subjek penelitian berjumlah 8 orang remaja (usia 13-17 tahun) yang teridentifikasi berada dalam lingkaran pertemanan yang tidak sehat atau yang merasa terisolasi oleh klik tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Profil Sosial dan Temuan Klik (Kelompok Kecil)

Panti asuhan merupakan lembaga pengganti keluarga yang memiliki tanggung jawab besar dalam pengasuhan anak (Nurhasanah, 2019). Berdasarkan observasi partisipatif selama kegiatan PPL, peneliti menemukan bahwa Panti Asuhan An-Nur Pasanehan memiliki struktur sosial organik yang unik. Meskipun pengasuh menekankan kesetaraan

berdasarkan nilai Islamiah, secara alami anak asuh terfragmentasi ke dalam klik-klik eksklusif. Temuan menunjukkan adanya tiga lapisan kelompok:

- a. Kelompok Senioritas (*The Alpha Group*): Terdiri dari anak asuh yang telah menetap lebih dari lima tahun. Kelompok ini memegang kendali atas "norma sosial" di asrama.
- b. Kelompok Hobi (*The Hobbyist*): Terbentuk karena kesamaan minat, seperti kelompok pemain sepak bola atau kelompok tadarus (Kurniawan, 2017).
- c. Kelompok Marginal (*The Outsiders*): Biasanya anak asuh baru atau mereka yang memiliki kepribadian tertutup yang sering kali menjadi target manipulasi dari kelompok dominan.

Keberadaan klik ini menciptakan sekat komunikasi. Masalah utama muncul ketika loyalitas terhadap klik lebih tinggi daripada ketaatan terhadap aturan panti. Keberadaan klik ini memicu manajemen konflik yang kurang sehat antar teman sebaya di lingkungan komunal panti (Sari, 2018). Dalam pengamatan peneliti, klik dominan sering kali melakukan "eksploitasi halus" seperti meminta anggota kelompok lain mencuci mukena atau sarung mereka dengan imbalan perlindungan dari gangguan anak lain (Hurlock, 2012). Tekanan teman sebaya ini sering kali memaksa remaja melakukan tindakan yang tidak mereka inginkan demi penerimaan kelompok (Brown, 2015).

2. Implementasi Materi Psikoedukasi dalam Bimbingan Kelompok

Peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dalam empat sesi utama sebagai strategi intervensi yang

memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, 2017)

Sesi I: Dekonstruksi Pemahaman Relasi.

Peneliti memberikan materi mengenai definisi *toxic friendship*. Menariknya, banyak anak asuh awalnya menganggap perilaku "disuruh-suruh" teman adalah bentuk pengabdian (*khidmah*) dalam berteman. Peneliti meluruskan bahwa *khidmah* harus bersifat sukarela dan timbal balik, bukan paksaan yang menguras energi psikis (Degges-White, 2015)

Sesi II: Identifikasi Ciri dan Bentuk.

Materi difokuskan pada pengenalan perilaku manipulatif, seperti *silent treatment* dan *verbal bullying*. Peneliti memaparkan bentuk-bentuk seperti *silent treatment* (mendiamkan teman agar merasa bersalah) dan *verbal bullying* yang dibalut candaan. Peneliti menekankan bahwa dalam Islam, candaan yang menyakiti hati saudara sendiri hukumnya dilarang karena merusak *ukhuwah* (Shihab, 2020). Materi difokuskan pada pengenalan *toxic friendship* yang secara signifikan berdampak buruk pada kesehatan mental dan kepercayaan diri remaja (Cahyani, 2021).

Sesi III: Dampak dan Cara Menghadapi.

Dampak dari pertemanan beracun ini adalah penurunan fokus akademik dan munculnya kecemasan sosial (Khasanah & Alwisol, 2022). Teknik Komunikasi Asertif diperkenalkan sebagai alat bagi remaja untuk mengekspresikan haknya tanpa melanggar hak orang lain (Alberti, 2017).

Sesi IV: Membangun Pertemanan Sehat.

Sesi IV memberikan psikoedukasi mengenai relasi sehat berbasis nilai-nilai

Islam yang disusun secara khusus agar relevan dengan konteks sosial remaja di Kabupaten Agam (Handayani, 2022). Materi penutup membahas kriteria teman yang membawa ke surga, yaitu mereka yang saling mengingatkan dalam kebaikan (*taushiyah*) dan saling menghargai batasan pribadi (*privacy boundaries*). (Cloud, 2012).

3. Analisis Teknik Berbagi Pengalaman (*Sharing Experience*)

Teknik *sharing experience* menjadi inti dari bimbingan kelompok ini untuk mengurangi kecemasan sosial anak asuh (Lestari, 2020). Melalui suasana lingkaran yang hangat, subjek "A" menyadari bahwa ia tidak sendirian. "A" mengungkapkan: "Selama ini saya kira kalau saya tidak menuruti semua kemauan teman kelompok, saya akan sendirian di panti ini. Ternyata setelah berbicara di sini, saya sadar teman yang baik tidak akan meninggalkan saya hanya karena saya berkata tidak."

Kesadaran ini mencerminkan apa yang disebut (Yalom, 2022) sebagai *universality* perasaan bahwa masalah kita tidak unik dan orang lain juga merasakannya. Melalui berbagi pengalaman, dinding eksklusivitas antar klik mulai runtuh. Anak asuh menyadari bahwa perilaku *toxic* selama ini terjadi karena ketiadaan komunikasi yang jujur di lingkungan asrama. Berbagi pengalaman terbukti meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) pada anak panti asuhan (Wahyuni, 2017), dinding eksklusivitas antar klik mulai runtuh seiring meningkatnya empati antar anggota (Baron, 2017). Komunikasi interpersonal yang terbuka terbukti mampu mereduksi prasangka antar kelompok (Devito, 2019).

4. Hasil dan Dampak Perubahan Perilaku

Pasca-intervensi, peneliti melakukan evaluasi akhir dengan hasil sebagai berikut:

a. Literasi Relasional

Anak asuh mampu mengidentifikasi secara mandiri tindakan teman yang masuk kategori *toxic* dan berani menegurnya secara baik.

b. Sikap Asertif

Munculnya keberanian untuk mempertahankan hak pribadi tanpa rasa takut dikucilkan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratama, 2020), bahwa asertivitas adalah kunci utama resiliensi remaja.

c. Harmonisasi Panti

Hubungan antar kelompok kecil menjadi lebih cair. Kegiatan bersama seperti gotong royong dan shalat berjamaah dilakukan dengan atmosfer yang lebih tulus tanpa ada tekanan dari salah satu pihak.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi mengubah paradigma anak asuh tentang cara bergaul yang Islami namun tetap sehat secara psikologis. Integrasi nilai agama dengan keterampilan psikososial terbukti mampu menciptakan komunitas asuh yang lebih suportif dan minim konflik interpersonal destruktif.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi mengubah paradigma anak asuh tentang cara bergaul yang Islami namun tetap sehat secara psikologis. Integrasi nilai agama dengan keterampilan psikososial terbukti mampu menciptakan komunitas

asuh yang lebih suportif dan minim konflik interpersonal destruktif.



Gambar 1. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Mengenai *Toxic Friendship* yang dimulai dengan Berdoa.



Gambar 2. Penjelasan Topik Mengenai *Toxic Friendship* dalam Bimbingan Kelompok.



Gambar 3. Berbagi Pengalaman (*Sharing Experience*) Berkaitan dengan *Toxic Friendship* yang terjadi di lingkungan Panti Asuhan An-Nur Pasanehan.

PEMBAHASAN

1. Analisis Dinamika Kelompok

Keberadaan klik eksklusif dinilai memicu manajemen konflik yang kurang sehat dan "eksploitasi halus" di lingkungan komunal panti. Hal ini memaksa remaja

melakukan tindakan yang tidak diinginkan demi penerimaan kelompok.

2. Efektivitas Teknik *Sharing Experience*

Teknik ini menjadi inti intervensi yang berhasil mengurangi kecemasan sosial. Melalui berbagi pengalaman, muncul perasaan *universality* (menyadari masalah mereka tidak unik) yang meruntuhkan dinding eksklusivitas antar klik dan meningkatkan empati.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi mengenai *toxic friendship* melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *sharing experience* (berbagi pengalaman) terbukti efektif dalam memperbaiki dinamika interpersonal anak asuh di Panti Asuhan An-Nur Pasanehan. Meskipun panti asuhan telah menerapkan pendidikan berbasis nilai-nilai Islamiah, keberadaan kelompok-kelompok kecil (klik) yang eksklusif tetap muncul dan berpotensi menciptakan relasi tidak sehat yang ditandai dengan manipulasi dan dominasi antar teman sebaya. Melalui teknik berbagi pengalaman, anak asuh mampu melakukan katarsis emosional dan menyadari bahwa permasalahan relasi yang mereka hadapi bersifat universal, sehingga dinding eksklusivitas antar klik mulai runtuh dan empati antar sesama anak asuh meningkat.

Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam literasi relasional, di mana anak asuh kini mampu mengidentifikasi ciri-ciri pertemanan beracun secara mandiri.

3. Integrasi Nilai Agama dan Psikologi

Pembahasan menunjukkan bahwa psikoedukasi berhasil mengubah paradigma anak asuh tentang cara bergaul yang Islami namun tetap sehat secara psikologis. Kombinasi nilai *ukhuwah* (persaudaraan) dengan keterampilan psikososial terbukti menciptakan komunitas asuh yang lebih suportif dan meminimalkan konflik interpersonal yang destruktif.

Selain itu, munculnya sikap asertif yang selaras dengan nilai *akhlakul karimah* memungkinkan mereka untuk menetapkan batasan diri tanpa rasa takut akan isolasi sosial. Secara keseluruhan, integrasi antara pemahaman psikososial mengenai relasi sehat dengan penguatan nilai-nilai agama seperti *ukhuwah* dan *tasamuh* sangat krusial dalam menciptakan harmoni dan komunitas asuh yang lebih suportif di lingkungan komunal panti asuhan

UCAPAN TERIMA KASIH

ANF bertanggung jawab secara penuh pada perancangan penelitian, pengumpulan data di lapangan (observasi, wawancara, *sharing experience* dan juga pelaksanaan Bimbingan Kelompok), analisis awal penelitian, dan penulisan draf abstrak, pendahuluan, dan hasil. A berperan dalam tinjauan literatur, pengembangan kerangka teoritis, analisis data lanjutan, dan revisi naskah secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P. A. & A. P. (2018). *Peer Power: Preadolescent Culture and Identity*. Rutgers University Press.
- Alberti, R. & E. M. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th ed.). Impact Publishers.
- Aziz & Baharuddin. (2019). *Psikologi Agama: Implementasi Nilai-Nilai Spiritual dalam Kehidupan*. Remaja Rosdakarya.
- Baron, R. A. , & B. N. R. (2017). *Social Psychology* . Pearson Education.
- Brown, B. B. , & L. J. (2015). *Peer Relationships in Adolescence*. Wiley.
- Cahyani, A. (2021). Dampak Toxic Friendship terhadap Kesehatan Mental dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Unesa*, 9(1), 45–56.
- Cloud, H. , & T. J. (2012). *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Zondervan.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.) (Vol. 9). Cengage Learning.
- Degges-White, S. (2015). *Toxic Friendships: Knowing the Rules and Dealing with the Friends Who Break Them*. Rowman & Littlefield.
- Devito, J. A. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.) (15th ed.). Pearson.
- Handayani, S. (2022). Psikoedukasi Relasi Sehat Berbasis Nilai Islam bagi Remaja di Kabupaten Agam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat West Sumatra*, 3(1), 12–20.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupa*. Erlangga.
- Kurniawan, D. (2017). Peran Peer Group dalam Pembentukan Karakter Anak Panti Asuhan. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(4), 302–310.
- Nurhasanah. (2019). Kesehatan Mental Anak dalam Lingkungan Komunal Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(2), 77–85.
- Pratama, R. (2020). Analisis Perilaku Asertif pada Remaja Korban Toxic Friendship. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(3), 190–198.
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.) (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N. P. (2018). Manajemen Konflik Teman Sebaya dan Pola Komunikasi di Panti Asuhan. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 11(2), 125–140.
- Shihab, M. Q. (2020). *Etika Bergaul dalam Pandangan Al-Qur'a*. Lentera Hati.
- Wahyuni, E. (2017). The Effectiveness of Group Guidance to Increase Self-Awareness of Orphanage Children. *International Journal of Counseling and Education*, 2(1), 1–10.
- Yalom, I. D. , & L. M. (2022). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (6th ed.) (6th ed.). Basic Books.
- Youniss, J. (2016). *Parents and Peers in Social Development: A Sullivan-Piaget Answer*. University of Chicago Press.
- Zastrow, C. (2017). *Introduction to Social Work and Social Welfare: Empowering People*. Cengage Learning.