

**HUBUNGAN TOXIC FRIENDSHIP, HARGA DIRI, DAN KECEMASAN SOSIAL
DENGAN PERILAKU MENARIK DIRI PADA REMAJA: STUDI KUANTITATIF**

Nabila Diva Khana¹, Mulya Virgonita I. Winta², Rusmalia Dewi³

^{1,2,3}Universitas Semarang

Email: ndivakhana@gmail.com¹, yayaiswindari@usm.ac.id², liadewi@usm.ac.id³

ABSTRAK

Perilaku menarik diri merupakan salah satu bentuk gangguan penyesuaian sosial yang sering dialami remaja, terutama ketika mereka berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara toxic friendship, harga diri, dan kecemasan sosial terhadap perilaku menarik diri pada remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Sampel berjumlah 150 remaja SMA di Kota Banjarmasin, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala Toxic Friendship, Rosenberg Self-Esteem Scale, Social Anxiety Scale, dan skala Perilaku Menarik Diri. Analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa toxic friendship dan kecemasan sosial berhubungan positif signifikan dengan perilaku menarik diri, sementara harga diri memiliki hubungan negatif signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan relasi pertemanan yang toksik dan tingkat kecemasan sosial yang tinggi cenderung lebih sering menarik diri dari lingkungan sosial. Sebaliknya, remaja dengan harga diri tinggi lebih mampu bertahan terhadap tekanan sosial tersebut. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya intervensi untuk memperkuat harga diri dan keterampilan sosial dalam mencegah perilaku menarik diri.

Kata Kunci: Toxic Friendship, Harga Diri, Kecemasan Sosial, Perilaku Menarik Diri, Remaja.

ABSTRACT

Withdrawal behavior is a form of social adjustment disorder that is often experienced by adolescents, especially when they are in an unhealthy friendship environment. This study aims to determine the relationship between toxic friendship, self-esteem, and social anxiety to withdrawal behavior in adolescents. The study used a quantitative approach with a correlational survey method. The sample consisted of 150 high school adolescents in Banjarmasin City, selected using a purposive sampling technique. The instruments used included the Toxic Friendship scale, Rosenberg Self-Esteem Scale, Social Anxiety Scale, and the Withdrawal Behavior scale. Data analysis used multiple regression. The results showed that toxic friendship and social anxiety were significantly positively related to withdrawal behavior, while self-esteem had a significantly negative relationship. These findings indicate that adolescents with toxic friendship relationships and high levels of social anxiety tend to withdraw more often from their social environment. Conversely, adolescents with high self-esteem are better able to withstand these social pressures. This study recommends the

importance of interventions to strengthen self-esteem and social skills in preventing withdrawal behavior.

Keywords: *Toxic Friendship, Self-Esteem, Social Anxiety, Withdrawal Behavior, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perkembangan yang ditandai dengan kebutuhan kuat akan penerimaan sosial dan relasi pertemanan. Namun, tidak semua relasi pertemanan berkembang secara sehat. Salah satu bentuk relasi yang merugikan adalah toxic friendship, yaitu hubungan pertemanan yang ditandai dengan manipulasi, kompetisi tidak sehat, pengabaian emosional, dan dominasi (Iskandar & Wahyuni, 2023). Masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks, ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan sensitivitas emosional, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Pada fase ini, hubungan pertemanan memainkan peran penting dalam proses pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis remaja. Teman sebaya menjadi sumber dukungan emosional, rasa diterima, serta tempat berekspresi dan berbagi pengalaman. Namun, tidak semua hubungan pertemanan bersifat suportif.

Salah satu bentuk hubungan yang justru dapat menghambat perkembangan remaja adalah toxic friendship. Toxic friendship dapat memberikan dampak psikologis serius, salah satunya adalah perilaku menarik diri dari lingkungan sosial. Toxic friendship mengacu pada hubungan pertemanan yang ditandai oleh pola interaksi negatif seperti manipulasi, dominasi, pengabaian, kritik destruktif, dan kurangnya empati. Remaja yang terjebak dalam hubungan pertemanan semacam ini rentan mengalami gangguan psikologis seperti stres, penurunan harga diri, dan kecemasan sosial. Penelitian oleh Amalia (2024) menunjukkan bahwa pertemanan yang berkualitas rendah dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, termasuk stres, depresi, dan penurunan harga diri. Selain itu, studi oleh Nastiar (2024) mengungkapkan bahwa sekitar 60% remaja pernah mengalami toxic friendship selama masa sekolah atau kuliah mereka, yang dapat memberikan dampak negatif signifikan bagi individu, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Harga diri (self-esteem) yang rendah membuat remaja merasa tidak berdaya dan kurang percaya diri, sedangkan kecemasan sosial menghambat kemampuan mereka dalam membentuk dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Dalam jangka panjang, kedua faktor ini

dapat memicu perilaku menarik diri, yaitu kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial dan menarik diri dari lingkungan sekitar. Penelitian oleh LaGreca (dalam Utari, Bahri & Fajriani, 2017) menyatakan bahwa remaja yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa takut gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial, sehingga timbullah karakteristik kecemasan sosial dan perilaku menarik diri.

Perilaku menarik diri merupakan respons adaptif yang merugikan, karena dapat mengisolasi individu dari dukungan sosial dan memperburuk kondisi psikologis. Pada remaja, perilaku ini berpotensi menghambat perkembangan sosial-emosional dan prestasi akademik, serta meningkatkan risiko gangguan mental di kemudian hari. Perilaku menarik diri didefinisikan sebagai bentuk penghindaran sosial akibat perasaan tidak aman, takut ditolak, atau tidak diterima (Putri et al., 2024). Harga diri rendah dan kecemasan sosial sering kali menjadi faktor yang memperparah perilaku ini. Harga diri berperan sebagai buffer terhadap tekanan dari relasi negatif, sedangkan kecemasan sosial dapat menyebabkan ketidakmampuan individu dalam berinteraksi secara efektif (Santosa & Dewi, 2024).

Oleh karena itu, memahami bagaimana toxic friendship, harga diri, dan kecemasan sosial saling berinteraksi dalam mempengaruhi perilaku menarik diri menjadi sangat penting, terutama dalam konteks budaya dan sosial remaja Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara toxic friendship, harga diri, dan kecemasan sosial dengan perilaku menarik diri pada remaja. Dengan pendekatan kuantitatif, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pemahaman ilmiah mengenai dinamika psikologis remaja, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi preventif dan kuratif untuk mengurangi dampak negatif dari hubungan sosial yang tidak sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Sampel berjumlah 150 remaja berusia 15–18 tahun yang duduk di SMA di Kota Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari: (1) Skala Toxic Friendship; (2) Rosenberg Self-Esteem Scale; (3) Social Anxiety Scale for Adolescents; dan (4) Skala Perilaku Menarik Diri. Semua instrumen telah melalui uji validitas isi dan reliabilitas ($\alpha > 0,7$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa toxic friendship ($\beta = 0,315$, $p < 0,01$) dan kecemasan sosial ($\beta = 0,402$, $p < 0,01$) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku menarik diri. Sementara itu, harga diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap perilaku menarik diri ($\beta = -0,289$, $p < 0,01$).

Pembahasan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa hubungan pertemanan yang bersifat merusak (toxic friendship) dapat memicu perilaku menarik diri pada remaja. Ketika remaja merasa tidak dihargai, direndahkan, atau dimanipulasi oleh teman-temannya, mereka cenderung merasa tidak aman secara emosional. Hal ini membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosial sebagai upaya melindungi diri dari luka psikologis yang lebih dalam. Kecemasan sosial juga ditemukan menjadi faktor signifikan yang memperkuat perilaku menarik diri.

Remaja yang merasa cemas saat berinteraksi sosial akan lebih mudah merasa takut, canggung, atau khawatir berlebihan terhadap penilaian orang lain. Dalam kondisi tersebut, mereka akan lebih memilih untuk menjauh dari situasi sosial karena merasa tidak mampu menghadapi kemungkinan kritik atau penolakan dari teman sebaya. Sebaliknya, harga diri yang tinggi berperan sebagai pelindung. Remaja dengan harga diri yang baik biasanya memiliki rasa percaya diri, mampu menilai dirinya secara positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan negatif dari lingkungan pertemanan. Hal ini membuat mereka lebih resilien terhadap pengaruh toxic friendship maupun kecemasan sosial.

Dengan demikian, hasil ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang sehat dan membangun harga diri yang kuat untuk mencegah perilaku menarik diri pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa toxic friendship dan kecemasan sosial berkontribusi positif terhadap perilaku menarik diri pada remaja. Artinya, semakin tinggi tingkat toxic friendship dan kecemasan sosial yang dialami, semakin besar kemungkinan remaja akan menarik diri dari interaksi sosial. Sebaliknya, harga diri berperan negatif terhadap perilaku

menarik diri. Remaja dengan harga diri tinggi cenderung lebih tahan terhadap tekanan psikologis dari lingkungan sosial.

Saran

1. Orang tua, guru, dan konselor sekolah perlu lebih memperhatikan pola pertemanan remaja serta memberikan edukasi mengenai pentingnya memilih teman yang sehat secara emosional.
2. Program pengembangan diri di sekolah sebaiknya difokuskan pada peningkatan harga diri dan keterampilan sosial agar remaja mampu mengelola kecemasan sosial dan membangun relasi yang positif.
3. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga atau kondisi psikologis lainnya untuk memperkaya pemahaman tentang perilaku menarik diri pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Iskandar, R., & Wahyuni, F. (2023). Toxic friendship dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Remaja*, 8(2), 112–123.
- Putri, A. D., Rahmawati, R., & Salim, N. (2024). Kecemasan sosial dan perilaku menarik diri pada remaja SMA. *Jurnal Psikologi Sosial*, 10(1), 45–58.
- Santosa, R., & Dewi, K. (2024). Peran harga diri dalam mengurangi kecenderungan menarik diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 67–80.
- Amalia, I. (2024). Toxic Friendship: Understanding Adolescent Friendship. *OPTIMA: Journal of Guidance and Counseling*, 4(2). Ejournal UPI
- Nastiar, M. F. (2024). Dampak Toxic Friendship dan Strategi Antisipasi dalam Pertemanan. ResearchGate, ResearchGate + 2
- Utari, A., Bahri, S., & Fajriani, R. (2017). Hubungan Kualitas Persahabatan dengan Harga Diri pada Siswa SMA Negeri. Repository UIN Ar-Raniry. UIN Ar Ramiry Repository
- Lee, D., & Lee, S. (2023). The Influence of Social Withdrawal and Depression on the Self-Esteem of Female Adolescents: The Mediating Effect of Grit. *PLOS ONE*, 18(7), e0288530