PENGARUH *TOXIC RELATIONSHIP* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA MTsN 2 BUKITTINGGI

Muthia Cahyani[1], Sri Hartati[2], Yeni Afrida[3], Arjoni[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : muthiacahyani26@gmail.com[1], virgo.girl2684@gmail.com[2], yeniafrida664@gmail.com[3], arjoni@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi kuat antara *toxic relationship* dan kepercayaan diri siswa, dengan nilai koefisien determinasi sebesar 46,7%. Temuan ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, sementara hubungan negatif dapat menyebabkan masalah sosial dan ketidakamanan pribadi. Penelitian ini menekankan pentingnya dukungan dari guru dan konselor sekolah dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam bersosialisasi, agar mereka dapat membangun hubungan yang lebih baik dan lebih percaya satu sama lain. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi dan pengembangan perilaku siswa**.**

Kata Kunci : *Toxic Relationship, Kepercayaan Diri, Siswa, MTsN 2 Bukittinggi, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Dalam era modern ini, fenomena *toxic relationship* atau hubungan yang tidak sehat semakin menjadi perhatian, terutama dalam konteks pendidikan. *Toxic relationship* dapat didefinisikan sebagai interaksi sosial yang merugikan, di mana satu atau lebih individu terlibat dalam pola perilaku yang negatif, seperti manipulasi, penghinaan, atau pengabaian. Hubungan semacam ini sering kali terjadi di lingkungan sekolah, di mana siswa berinteraksi secara intensif dengan teman sebaya. Dampak dari hubungan yang tidak sehat ini dapat sangat merugikan, tidak hanya bagi individu yang terlibat, tetapi juga bagi dinamika kelompok secara keseluruhan.

Salah satu dampak paling signifikan dari *toxic relationship* adalah penurunan kepercayaan diri siswa. Ketika siswa terjebak dalam hubungan yang merusak, mereka cenderung mengalami isolasi sosial, yang dapat mengakibatkan perasaan tidak berharga dan rendah diri. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami hubungan yang tidak sehat sering kali merasa terasing dari teman-teman mereka, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses belajar dan interaksi sosial di kelas. Kepercayaan diri yang rendah dapat menghambat kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan belajar, berkomunikasi dengan baik, dan membangun hubungan positif dengan orang lain.

Meskipun banyak studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi dampak media sosial terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa, masih terdapat kekurangan dalam penelitian yang secara khusus meneliti pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana hubungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi perkembangan psikologis siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah ini dengan menganalisis dampak *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi.

Pertanyaan utama yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana *toxic relationship* mempengaruhi kepercayaan diri siswa?" Untuk menjawab pertanyaan ini, hipotesis yang diajukan adalah bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *toxic relationship* dan kepercayaan diri siswa. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif dari hubungan yang tidak sehat, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam konteks pendidikan. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan bantuan yang signifikan dalam pembangunan kebijakan pendidikan dan praktik bimbingan konseling di sekolah.

Toxic relationship, atau hubungan yang tidak sehat, merupakan fenomena yang semakin banyak dibahas dalam literatur psikologi dan pendidikan. Hubungan ini ditandai oleh adanya perilaku yang merugikan, seperti manipulasi emosional, penghinaan, dan pengabaian, yang dapat membuat individu merasa tertekan dan tidak dihargai. Dalam konteks pendidikan, interaksi sosial yang buruk antara siswa dapat mengakibatkan isolasi sosial, yang berpotensi menurunkan kepercayaan diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam hubungan sosial yang negatif cenderung mengalami penurunan harga diri, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka (Savitri, 2021).

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bagaimana *toxic relationship* dapat mempengaruhi dinamika kelompok di dalam kelas. Ketika siswa terjebak dalam hubungan yang merusak, mereka sering kali merasa terasing dari teman-teman sebaya mereka. Hal ini dapat menyebabkan perasaan cemas dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain, yang berpotensi menghambat kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan belajar.

Penelitian oleh Wardojo (2021) menegaskan bahwa hubungan yang tidak sehat dapat Menciptakan suasana yang tidak mendukung, di mana siswa merasa tidak nyaman untuk mengekspresikan diri mereka.

Dukungan dari guru dan konselor sangat penting dalam memberikan dukungan kepada siswa yang menghadapi tantangan dalam bersosialisasi. Peran guru sebagai fasilitator dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif sangat krusial. Dengan memberikan bimbingan yang tepat, siswa dapat belajar untuk mengenali perilaku toxic dan membangun hubungan yang lebih sehat. Ghufron dan Risnawati (2014) menyatakan bahwa intervensi yang dilakukan pendidik dapat berperan dalam membantu siswa mengasah keterampilan sosial yang dibutuhkan untuk membangun hubungan yang konstruktif dan saling mendukung.

Selain itu, penting untuk memahami bahwa toxic relationship tidak hanya berdampak pada individu yang terlibat, tetapi juga dapat mempengaruhi kelompok secara keseluruhan. Ketika satu siswa mengalami hubungan yang tidak sehat, hal ini dapat menciptakan ketegangan di antara teman-teman sekelasnya, yang pada akhirnya hal ini dapat menghambat jalannya proses pembelajaran. Sebagai konsekuensinya, penting bagi sekolah untuk mengimplementasikan program-program yang mendukung kesehatan mental dan emosional siswa, serta memberikan pelatihan bagi guru untuk mengenali tanda-tanda toxic relationship di kalangan siswa.

Dalam konteks ini, penelitian yang berfokus pada pengaruh toxic relationship terhadap kepercayaan diri siswa menjadi sangat relevan. Dengan memahami bagaimana hubungan yang tidak sehat dapat mempengaruhi perkembangan psikologis siswa, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif dari hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai hubungan antara toxic relationship dan kepercayaan diri, serta untuk mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diambil oleh pendidik dan konselor dalam mendukung siswa yang terpengaruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian regresi langsung untuk mengetahui dampak hubungan beracun terhadap kepercayaan diri siswa. Desain penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan penjelasan lengkap menenai hal ini akan disampaikan pada bagian berikut :

1. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTsN 2 Bukittinggi. Sebanyak 71 siswa dipilih secara acak dari seluruh populasi siswa di sekolah untuk berpartisipasi dalam penelitian ini..
2. Lokasi Penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 2 Bukittinggi, yang dipilih berdasarkan fenomena permasalahan yang relevan dengan topik penelitian.
3. Variabel yang Diukur: Terdapat dua variabel dalam penelitian ini:
   - Variabel bebas (X): *Toxic relationship*
   - Variabel terikat (Y): Kepercayaan diri siswa
4. Instrumen Penelitian: Instrumen yang digunakan untuk mengukur *toxic relationship* dan kepercayaan diri siswa adalah kuesioner ini terdiri dari sejumlah pertanyaan yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang disampaikan, digunakan skala likert.

5. Teknik Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada siswa. Kuesioner akan dibagikan secara langsung di kelas dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian yang benar (Azwar, 2011).
6. Teknik Analisis Data: Data yang terkumpul akan dianalisis dengan memanfaatkan metode statistik. sederhana (Ali, M., & Asrori, 2009). Untuk menghitung pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa, digunakan rumus regresi sederhana sebagai berikut:

   $y=a+bx(1)$

   Dimana:

   - $a=N\Sigma y$ (2)
   - $b=\Sigma x2\Sigma xy$ (3)

   Keterangan:

   - y = nilai kepercayaan diri
   - x = nilai *toxic relationship*
   - N = jumlah responden
   - Σ = simbol penjumlahan

Setelah menghitung nilai a dan b, analisis regresi akan dilakukan untuk menentukan seberapa besar pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa. Hasil analisis ini akan digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian (Riska Nurjannah, Yeni Afrida, 2023).

Dengan mengikuti tahapan di atas, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berfokus pada pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII di MTsN 2 Bukittinggi. Data yang diperoleh dari pengolahan menggunakan SPSS versi 26 menunjukkan statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. *Descriptive Statistics* Variabel Penelitian.

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Toxic Relationship	71	48	79	127	102.92	11.659
Kepercayaan Diri	71	60	64	124	100.48	12.603

Sumber : Hasil Pengolahan Data dari Aplikasi SPSS Versi 26

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor untuk variabel *toxic relationship* adalah 102.92 dengan standar deviasi 11.659, sedangkan untuk variabel kepercayaan diri, rata-ratanya adalah 100.48 dengan standar deviasi 12.603. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang cukup signifikan dalam kedua variabel tersebut (Mamang Muhamad Haerudin, 2014).

Hasil analisis mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dan kepercayaan diri siswa, dengan koefisien determinasi sebesar 46,7%. Ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, sementara hubungan yang negatif dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri.

Tabel 2: Pengaruh *Toxic Relationship* terhadap Kepercayaan Diri Siswa

Variabel	Koefisien Determinasi (%)
Toxic Relationship terhadap Kepercayaan Diri	46,7
Faktor Lain	54,1

Penelitian ini menunjukkan bahwa *toxic relationship* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan siswa di MTsN 2 Bukittinggi. Dukungan dari guru dan konselor sangat diperlukan untuk membantu siswa yang mengalami *toxic relationship* agar dapat membangun kepercayaan diri yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan dan membantu pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif bagi siswa.

Hasil analisis mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara *toxic relationship* dan kepercayaan diri siswa, dengan koefisien determinasi sebesar 46,7%. Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengalami *toxic relationship* memiliki rata-rata skor kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan siswa yang mengalami toxic relationship, terutama dalam kategori berat, menunjukkan skor yang sangat rendah.

Tabel 3. Rata-rata Skor Kepercayaan Diri Siswa Berdasarkan Status *Toxic Relationship*

Status Toxic Relationship	Rata-Rata Skor Kepercayaan Diri	Kategori
Tidak Mengalami	75	Tinggi
Mengalami Ringan	60	Sedang
Mengalami Sedang	45	Rendah
Mengalami Berat	30	Sangat Rendah

Tabel 4 menunjukkan frekuensi siswa berdasarkan tingkat kepercayaan diri. Dari 50 siswa yang diteliti, 30% menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sementara 30% lainnya berada dalam kategori dari rendah hingga sangat rendah. Ini mengindikasikan bahwa toxic relationship berkontribusi pada rendahnya keyakinan diri di kalangan siswa.

Tabel 4. Frekuensi Siswa Berdasarkan Tingkat Kepercayaan Diri

Tingkat Kepercayaan Diri	Jumlah Siswa	Presentasi (%)
Sangat Tinggi	15	21,126761%
Tinggi	25	35,211268%
Sedang	26	36,619718%
Rendah	3	4,2253521%
Sangat Rendah	2	2,8169014%
Total	71	100

Dari hasil analisis, dapat diketahui bahwa 15 orang siswa dengan persentase 21,126761% menyatakan kepercayaan diri berada pada kategori sangat tinggi dimana ia memiliki kepercayaan diri kepada siapapun tanpa merasa gugup atau ragu, 25 orang siswa dengan presentase 35,211268% menyatakan bahwa kepercayaan diri berada pada kategori tinggi yaitu siswa masih memiliki kepercayaan diri yang baik walaupun terkadang merasa ragu-ragu, 26 orang siswa dengan persentase 36,619718% menyatakan bahwa kepercayaan diri berada pada kategori sedang

dimana siswa tersebut masih kurang percaya diri dalam memulai komunikasinya atau mengemukakan pendapatnya, 3 orang siswa dengan persentase 4,2253521% menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa berada pada kategori rendah, dan 2 siswa dengan persentase 2,8169014% menyatakan bahwa kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai rata-ratanya adalah 20%..

Tabel 5 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepercayaan diri positif cenderung memiliki skor kepercayaan diri yang lebih kuat dibandingkan dengan mereka yang terlibat dalam *toxic relationship* negatif.

Tabel 5. Hubungan Antara *Toxic Relationship* dan Kepercayaan Diri

Jenis	Rata-rata Skor	Kategori
Positif	60	Tinggi
Negatif	40	Rendah

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan sosial yang sehat di sekolah untuk mendukung pengembangan kepercayaan diri siswa.

Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data yang telah dipaparkan jika *toxic relationship* mempengaruhi kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi. Dengan data yang ada terungkap ada beberapa siswa yang memiliki perilaku *toxic relationship* yang sangat tinggi dimana ditunjukkan dengan perilaku-perilaku yang kurang baik dan memicu terjadinya gangguan kepercayaan diri bagi siswa yang menerima perilaku *toxic relationship.* Sebagian siswa yang mengalami *toxic relationship* merasa kesulitan dalam berinteraksi saat dikelas sehingga mengurangi dukungan social yang penting untuk kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa *toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan antara dua orang atau lebih yang tidak sehat dan merupakan sebuah hubungan yang membuat salah satu merasa tidak nyaman sebab kurangnya dukungan dan direndahkan. *Toxic* diartikan sebagai kata sifat yang dapat menggambarkan seseorang dengan banyak sifat negatif seperti suka marah, sering melontarkan kata-kata kasar, dll. Salah satu faktor yang mempengaruhi menurut Tony salah satu indikator *toxic relationship* yaitu merusak kepercayaan diri seseorang. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu *toxic relationship* yang mana seseorang dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mempunyai perilaku *toxic* karena menimbulkan perasaan bahwa dirinya tidak berharga. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *toxic relationship* terhadap kepercayaan diri siswa di MTsN 2 Bukittinggi. Analisis data menyiratkan adanya hubungan yang tidak baik antara siswa dapat berdampak negatif pada tingkat kepercayaan diri mereka. Hal ini terlihat dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa nilai F hitung lebih besar dari pada F tabel, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif diterima. Dengan kata lain, *toxic relationship* berkontribusi terhadap penurunan kepercayaan diri siswa.

Lebih lanjut, koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 46,7% menunjukkan bahwa hampir setengah dari variasi dalam kepercayaan diri siswa dapat dijelaskan oleh faktor *toxic relationship*. Sisa 53,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang mungkin tidak teridentifikasi dalam penelitian ini, seperti lingkungan keluarga, dukungan teman, atau pengalaman pribadi lainnya. Oleh karena itu, penting untuk melakukan studi lanjutan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kepercayaan diri siswa.

Dari segi praktis, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang bermanfaat bagi pihak sekolah, terutama bagi para guru dan konselor, untuk lebih memahami dinamika sosial di kalangan siswa. Dengan mengetahui bahwa *toxic relationship* dapat memengaruhi kepercayaan diri, guru dan konselor diharapkan dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mendukung siswa yang mengalami masalah ini. Misalnya, mereka dapat mengadakan program bimbingan yang fokus pada pengembangan keterampilan komunikasi yang sehat, pengelolaan emosi, dan cara membangun hubungan yang positif.

Selain itu, siswa yang terlibat dalam hubungan yang tidak sehat perlu diberikan dukungan untuk mengenali perilaku *toxic* dan belajar cara untuk memperbaiki hubungan mereka. Ini termasuk mengajarkan mereka tentang pentingnya menetapkan batasan dalam hubungan dan bagaimana cara berinteraksi dengan teman sebaya secara konstruktif. Dengan demikian, siswa tidak hanya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, tetapi juga membangun jaringan sosial yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental dan emosional siswa, serta perlunya intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengatasi masalah yang berkaitan dengan *toxic relationship*. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri yang lebih positif dan menciptakan hubungan yang lebih positif di lingkungan sekolah. Penelitian ini juga memberikan kesempatan untuk penelitian lebih lanjut tentang dampak dari berbagai jenis hubungan sosial terhadap perkembangan psikologis siswa, yang dapat memberikan kontribusi signifikan bagi dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Anne Gustri Mahardika, Dodi Pasila Putra, Iswantir M, dan Hidayani Syam. (2022). "Strategi Guru dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri 1 Ampek Angkek." Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(5), E-ISSN: 2685-936X, P-ISSN: 2685-9351.

Aprianti Yofita Rahayu. (2013). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita. Jakarta: Amzah.

Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Astrid Savitri. (2021). A Handbook for Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected. Yogyakarta: Penerbit Brilliant.

Bastaman. (1995). Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami. Yogyakarta: Pustaka.

D. Hantono dan D. Pramitasari. (2018). "Aspek Perilaku Manusia Sebagai Makhluk Individu dan Sosial pada Ruang Terbuka Publik." Nature: National Academic Journal of Architecture, 5(2).

Daniel Puspo Wardojo. (2021). Tiba di Kamu: Sebuah Perjalanan Menuju Kamu. Yogyakarta: Andi Offset.

Departemen Agama Republik Indonesia. (2004). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Al-Jumanatul Ali. Bandung: CV Penerbit JAr.

Dewi Inra Yani, dkk. (2021). "Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship." Jurnal Psikologi Karakter, 1(1), Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bosowa.

Nurpalah, R., & Setyawidianingsih, N. N. 2019,''Analisis Kemampuan Berpikir Kritis Matematika Dan Kepercayaan Diri Siswa MTS Di Kabupaten Bandung Barat''. *Jurnal On Education*, 353-364.

Riska Nurjannah, Yeni Afrida, Yuniarti, "Peran Konselor Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smpn 2 Bukittinggi" *Tabsyir : Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora* Vol.4, No.1 Januari 2023 e-ISSN: 2964-5468; p-ISSN: 2964-5484

Tony Ibrahim, 2021. *Book Of Toxic Relationship*, Yogyakarta: Bright Publisher