

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA
UNTUK MENGURANGI *TOXIC FRIENDSHIP* SISWA SMAN DI PEKANBARU**

Putri Yuningsi¹, Non Syafria², Dian Oktary³

^{1,2,3}BK FKIP Universitas Riau

¹putri.yuningsih@1323student.unri.ac.id

²non.syafria@lecturer.unri.ac.id

³dianoktary@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the increasing prevalence of toxic friendship behavior among senior high school students. The study aimed to examine the effectiveness of group guidance services employing psychodrama techniques in reducing students' toxic friendship behavior. A quantitative approach with an experimental method was applied using a One Group Pretest–Posttest design. Data were analyzed using descriptive statistical techniques, while the effectiveness of the intervention was tested using the Wilcoxon signed-rank test and the N-Gain analysis. The results revealed an N-Gain score of 0.62, indicating a moderate level of effectiveness. These findings suggest that group guidance services integrated with psychodrama techniques are effective in reducing toxic friendship behavior among senior high school students.

Keywords: Group Guidance, Psychodrama Technique, Toxic Friendship

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan fenomena tingginya kecenderungan perilaku *toxic friendship* di kalangan siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi *toxic friendship* siswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen model *One Group Pretest-Posttest*. Hasil data yang telah didapatkan dalam penelitian ini kemudian dikalkulasikan dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan uji pengaruhnya menggunakan rumus uji Wilcoxon dan uji N-Gain. Hasil perhitungan Gain score sebesar 0,62 yang dapat diartikan bahwasanya besaran pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama terhadap perilaku *toxic friendship* siswa berada pada kategori sedang. Berdasarkan hal itu, dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh dalam upaya mengurangi *toxic friendship*.

Kata Kunci: Bimbingan kelompok, Teknik psikodrama, *Toxic Friendship*

A. Pendahuluan

Remaja terutama siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), berada pada

fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang sangat dinamis. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, serta memperluas relasi sosial. Hubungan pertemanan menjadi salah satu aspek yang paling dominan dan berpengaruh dalam kehidupan remaja karena berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, sarana pembelajaran sosial, serta aktualisasi diri Sinambela et al., (2025). Meskipun pertemanan idealnya memberikan dampak positif bagi perkembangan remaja, kenyataannya tidak semua hubungan pertemanan berjalan secara sehat. Dalam beberapa situasi, hubungan pertemanan justru dapat menimbulkan tekanan emosional, konflik, dan ketidak nyamanan psikologis. Salah satu bentuk hubungan pertemanan yang tidak sehat tersebut dikenal dengan istilah *toxic friendship*, sebuah fenomena sosial yang semakin sering ditemukan di kalangan remaja.

Menurut Dr. Lilian Glass dalam Hardiarni et al., (2024) *toxic friendship* merupakan pertemanan yang merusak harga diri, menghambat

pertumbuhan pribadi, serta menimbulkan kelelahan emosional bagi individu yang terlibat di dalamnya. Sedangkan menurut Yager Jan, (2006) *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.

Dalam jangka panjang, *toxic friendship* dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik, seperti stres berkepanjangan, depresi, gangguan konsentrasi, hingga perubahan kondisi fisik seperti penurunan atau peningkatan berat badan (Psychology et al., 2022).

Pada kenyataan di dalam kegiatan PLP (Pengenaln Lapangan Persekolahan) di SMAN 15 Pekanbaru ditemukan permasalahan seperti hubunga *toxic friendship*. Hasil pra-riset menunjukkan bahwa sebesar 57% siswa dari 186 responden masih menganggap kritik yang menyakitkan sebagai hal yang wajar dalam pertemanan, lalu sebanyak 41% siswa menganggap perkataan kasar sebagai hal yang biasa dalam pertemanan dan sebanyak 50% siswa

dari sampel merasa khawatir jika hubungan pertemanannya dengan teman akan berakhir.

Data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan siswa dalam menormalisasi perilaku *toxic friendship* sebagai bagian dari hubungan pertemanan. Jika kondisi ini dibiarkan, maka berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi korban terhadap kesehatan mental, relasi sosial, serta perkembangan akademik siswa.

Untuk meningkatkan efektivitas bimbingan kelompok, salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah teknik psikodrama. Psikodrama merupakan pendekatan terapeutik yang dikembangkan Moreno. J, (1992), yang menggunakan metode bermain peran dan aksi dramatis untuk mengeksplorasi pengalaman emosional individu dalam konteks kelompok. Melalui psikodrama, siswa dapat mengekspresikan perasaan, memahami peran sosialnya, serta belajar melihat permasalahan dari sudut pandang orang lain secara lebih mendalam.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh NuriL, M, (2025) menemukan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik

psikodrama cerita rakyat nusantara efektif menurunkan perilaku agresif siswa. Penelitian serupa oleh Nasution, Nasution, Nani, S Yessi, (2024) menemukan bahwa teknik psikodrama memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan keterampilan komunikasi siswa.

Penelitian ini berfokus pada pengaplikasian teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu upaya yang dapat diberikan oleh guru BK untuk mengatasi perilaku *toxic friendship* siswa. Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama untuk mengurangi *toxic friendship* siswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, khususnya desain pre-eksperimental design model *One Group Pretest-Posttest*. Model ini melibatkan satu kelompok subjek yang diberikan pre-test, kemudian diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, dan diakhirnya dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan

perilaku *toxic friendship* siswa. Penelitian dilaksanakan di SMAN 15 Pekanbaru, Riau, pada periode Februari hingga April 2026. Sampel dipilih secara *purposive sampling*, yakni siswa yang memiliki kecenderungan perilaku tinggi berdasarkan hasil *pretest* yang berjumlah 10 siswa. Data dikumpulkan menggunakan angket skala perilaku *toxic friendship* yang disusun berdasarkan aspek pengkritik, tidak ada empati, keras kepala, dan selalu bergantung menurut (Yager Jan, 2006).

Instrumen diuji validitas dengan teknik Korelasi Pearson menggunakan SPSS versi 26, dan reliabilitas diukur dengan Cronbach Alpha. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS versi 26, serta pengukuran efektivitas dengan N-Gain. Hipotesis diterima jika nilai $p < 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan skala perilaku *toxic friendship* yang terdiri dari 35 item pernyataan dengan alternatif jawaban 4 pilihan dalam

Skala Likert. Perilaku *toxic friendship* siswa dapat dikategorikan menjadi 3 tingkatan yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah.

1. Tingkat *toxic Friendship* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

Tabel berikut menunjukkan tingkat dan presentase *perilaku toxic friendship* siswa saat sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama.

Tabel 1 Tingkat dan presentase *toxic friendship* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik psikodrama

Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
		f		f	
Rendah	35-70	0	0%	1	100%
Sedang	71-105	7	70%	0	0%
Tinggi	106-140	3	30%	0	0%
Jumlah		1	100%	1	100%
		0		0	

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *toxic friendship* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama yaitu pada kategori sedang dan tinggi. Hal ini terlihat 7 orang siswa berada pada kategori sedang dan sebanyak 3 orang berada pada kategori rendah. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama,

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank
Test SPSS 26
Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-test - Pre-test	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. Post-test < Pre-test

b. Post-test > Pre-test

c. Post-test = Pre-test

perilaku *toxic friendship* siswa berada pada kategori rendah. Tingkat persentase *toxic friendship* sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat dilihat lebih jelas pada jumlah skor pada masing-masing dalam tabel berikut:

Tabel 2 Tingkat Perilaku *Toxic friendship*
Siswa sebelum dan Sesudah
diberikan Layanan Bimbingan
Kelompok

Nama	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
CF	87	Sedang	48	Rendah
AM	90	Sedang	57	Rendah
BR	95	Sedang	52	Rendah
VFR	106	Tinggi	56	Rendah
YA	107	Tinggi	68	Rendah
KO	99	Sedang	67	Rendah
RM	104	Sedang	62	Rendah
AFA	103	Sedang	63	Rendah
G	105	Sedang	62	Rendah
BDS	113	Tinggi	64	Rendah
APP				

Tabel tersebut menunjukkan adanya penurunan skor *toxic*

friendship siswa antara sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Terlihat siswa yang sebelumnya memiliki skor tinggi atau sedang, yang dapat dimaknai bahwa siswa cenderung sering menunjukkan perilaku *toxic friendship* antar teman. Kemudian setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, perilaku *toxic friendship* siswa menurun menjadi skor rendah yang dapat dimaknai bahwa siswa cenderung jarang melakukan *toxic friendship*. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa setiap siswa mengalami penurunan perilaku *toxic friendship*.

2. Perbedaan Tingkat *Toxic Friendship* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama

Perbedaan perilaku *toxic friendship* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dapat diketahui dengan perhitungan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26.

Sumber: Data Olahan Penelitian (2026)

Berdasarkan diatas dapat dilihat bahwa data hasil uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 26, terdapat penurunan nilai sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Dapat dilihat *Negative rank* dengan $N = 10$ dan *Positive rank* $N = 0$, yang artinya seluruh sampel mengalami penurunan hasil *pretest* dan *posttest*. *Mean rank* 5,50 dan total rank sebesar 55,00 serta nilai ties 0, yang artinya tidak terdapat kesamaan nilai antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon SPSS 26.

Test Statistics^a

	POST-TEST - PRE-TEST
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel diatas hasil uji Wilcoxon yang didapatkan memiliki hasil *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar $(0,005) < \alpha (0,05)$ yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) hipotesis nol ditolak. Hal ini

menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh dalam penurunan *perilaku toxic friendship* siswa.

Tabel 5 Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi

Kelompok Eksperimen			
Nama	Pretest	Posttest	N-Gain Score
CF	87	48	0,75
AM	90	57	0,60
BR	95	52	0,71
VFR	106	56	0,70
YA	107	68	0,54
KO	99	67	0,50
RM	104	62	0,60
AFAG	103	63	0,58
BDS	105	62	0,61
APP	113	64	0,62
Σ	1009	599	
Mean	100,9	59,9	0,62

Berdasarkan tabel diatas hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen memperoleh mean $(100,9 > 59,9)$, yang menyatakan penurunan karena hasil *posttest* lebih rendah dibandingkan hasil *pretest* sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Berdasarkan perolehan hasil *N-Gain Score* sebesar 0,62, dapat disimpulkan bahwasanya besaran pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama terhadap *perilaku toxic friendship* berada pada

kategori sedang, yaitu *N-Gain* antara $0,30 < g < 0,070$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama dilaksanakan sebanyak 8 kali, dimana jika digabungkan dengan pemberian *pretest* dan *posttest* terdapat 10 pertemuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan *toxic friendship* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak 7 orang siswa berada pada kategori rendah, sedangkan 3 orang lainnya berada pada kategori sedang.

Penurunan tingkat *toxic friendship* siswa dikarekan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Hasil penelitian Palloan et al., (2026) membuktikan bahwasanya bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif dalam membantu siswa memahami dampak *bullying*, mengelola emosi, dan mengubah perilaku agresif.

Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *toxic friendship* siswa

berada pada kategori sedang hingga tinggi, khususnya pada indikator pengkritik (74,2%), selalu bergantung (84,1%), tidak ada empati (66,2%), keras kepala (64,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rizaty, (2023) berdasarkan survei jakpat 2023 di Indonesia, 44,33% responden melaporkan mengalami *toxic friendship*.

Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, terjadi penurunan yang signifikan, dimana Sebagian besar siswa berada pada kategori rendah. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jahiras, (2020) bahwa pemakaian metode psikodrama dalam bimbingan kelompok efektif terhadap konsep diri siswa SMP.

Penurunan pada indikator tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama, melalui refleksi, dan diskusi kelompok, siswa tidak hanya memahami konsep *toxic friendship* secara kognitif, tetapi juga merasakan dampak emosional dari *toxic friendship*, baik sebagai pelaku maupun sebagai korban. Melalui dinamika kelompok dan menciptakan suasana aman dan suportif, sehingga

siswa merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan, mengungkapkan pengalaman pribadi, dan menerima umpan balik dari anggota kelompok lainnya.

Pendapat tersebut sejalan dengan James et al., (2026) bahwa proses bimbingan kelompok mendorong perubahan kearah yang lebih positif, seperti meningkatkan keterbukaan, kerja sama dan empati, yang mencerminkan bahwa siswa berada dalam lingkungan yang mendukung perkembangan dirinya. Ketika siswa merasa dihargai dan didukung, mereka akan lebih berani mengekspresikan diri.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama berpengaruh untuk mengurangi perilaku *toxic friendship* siswa. Hal ini terlihat dari penurunan skor *toxic friendship* pada seluruh siswa setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebanyak 8 kali pertemuan. Perubahan lainnya yang terlihat selama pelaksanaan bimbingan kelompok teknik psikodrama, seperti memahami penyebab *toxic friendship*, dampak nya dikalangan pertemanan.

Hal ini selaras dengan tujuan Nadhifah, (2024) dimana penggunaan

teknik psikodrama dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi emosi siswa. Penelitian oleh Maisarah Maisarah Cut, Lesmana Gusman, (2025) yang manan penggunaan teknik psikodrama efektif untuk mengatasi sikap gugup siswa dalam belajar, Selaras dengan penelitian oleh Yesie, C et al., (2025) hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik psikodrama dalam layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk mereduksi perilaku *bullying* verbal di lingkungan sekolah. Peserta didik menunjukkan peningkatan signifikan dalam hal kesadaran, empati, dan kemampuan merespons situasi sosial secara lebih sehat dan konstruktif. Selanjutnya diperkuat oleh penelitian oleh Ramadhani Hakim et al., (2025) Hasil penelitian menunjukkan bahwa Psikodrama Wayang berpengaruh untuk menurunkan *toxic masculinity* pada remaja laki-laki melalui perubahan pola pikir dan pandangan dalam berekspresi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, berikut merupakan kesimpulan penelitian yang dapat diambil.

1. Tingkat *toxic friendship* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama berada pada tingkat sedang dan tinggi. Sedangkan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama tingkat *toxic friendship* siswa berada pada kategori rendah.

2. Terdapat perbedaan pada perilaku *toxic friendship* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

3. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik psikodrama berpengaruh dalam upaya mengurangi perilaku *toxic friendship* siswa. Berdasarkan pembahasan hasil analisis data dan temuan penelitian, peneliti dapat merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi para siswa, diharapkan penelitian ini menjadi alternatif membantu menyesuaikan diri lebih baik di lingkungan pertemanan.
2. Bagi guru BK, penelitian ini diharapkan sebagai referensi

penggunaan bimbingan kelompok sebagai intervensi terhadap *toxic friendship*.

3. Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan akan digunakan sebagai referensi untuk mempertimbangkan penyusunan rencana kebijakan sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya, di rekomendasikan untuk dapat mengembangkan media ataupun panduan untuk melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardiarni, Tas'adi, R., Ananda, R, M., Putri, R, W., & Lestia, Y. (2024). *Bimbingan Klasikal Berbasis Moderasi Beragama Untuk Mereduksi Perilaku Toxic Pada Siswa*. Penerbit Deepublish Digital.
- Jahiras. (2020). *Bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII SMPN 48 Surabaya*. 4(2), 378–381.
- James, C., Silomba, A., & Palondongan, J. (2026). *Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Memenuhi Kebutuhan Kasih Sayang dan Rasa Memiliki pada Siswa Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. November 2025.
- Maisarah Cut, Lesmana Gusman, A. (2025). *Alacrity: Journal Of Education*. 5(1), 681–692.
- Moreno. J, L. (1992). *Psychodrama*.

- Nadhifah, N. (2024). *Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Peserta Didik Sma Negeri 2 Lamongan*. 1–7.
- Nasution, Nani, S Yessi, N. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 4, 826–833.
- NuriL, M, F. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama Cerita Rakyat Nusantara untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa. *Counseling*, 5(2).
- Palloan, A., Marieske, J., Arruan, S. D., & Rapang, Y. (2026). *Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama dalam Mengatasi Perilaku Bullying di SMP memiliki kontrol diri yang rendah , kurangnya empati , dan sikap dominasi terhadap teman*. March.
- Psychology, Humanities, F. of, & UNIVERSITY, B. (2022). *Toxic Friendship*. Binus University.
- Ramadhani Hakim, Farahdiba, Nisha Gunawan, Reihan, Zulicha, Siti, Hilman, Abror, Fitriani, & Anisa. (2025). Psikodrama Wayang: Menurunkan Toxic Masculinity dan Prevensi Kekerasan terhadap Perempuan Universitas Islam Sultan Agung. *Journal of Innovative and Creativity Journal Homepage (Printed)*, 5(3), 29381–29396.
- Rizaty, A. (2023). *Hasil Survey Pengalaman Masyarakat Indonesia Jalani Hubungan Toxic*. Dataindonesia.Id.
- Sinambela, A. P., Soesanto, E., & Hartanto, D. (2025). *Pengaruh Interaksi Sosial di Lingkungan terhadap Pembentukan Identitas Diri Pada Remaja Jurusan Teknik Lingkungan , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya , Indonesia*.
- Yager Jan. (2006). *When Friendships Hurts mengatasi temasn berbahaya & mengembangkan persahabatan yang menguntungkan*. Tangerang Argo Media Pustaka.
- Yesie, C, N., Ikke, Y, D., & Metlas, F, M. (2025). *Penerapan Teknik Psikodrama dalam Bimbingan kelompok untuk Mereduksi Bullying Verbal pada Peserta Didik Kelas XI-8 SMAN 1 Gurah*. 1, 1754–1758.