



**DAMPAK TOXIC FRIENDSHIP TERHADAP KETENANGAN JIWA REMAJA
DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM:
STUDI KASUS PADA SEORANG REMAJA**

**Nasywa Faira Syifa Indra¹, Dhea Salsabila², Tiara Sani Sinaga³,
Ramadan Lubis⁴, Asti Ananta⁵**

Program Studi Tadris Bahasa Inggris, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia^{1,2,3,4,5}

e-mail: fairanaswa2@gmail.com¹, dheasalsabila105@gmail.com²,
tiarasanisinaga@gmail.com³, ramadanlubis@uinsu.ac.id⁴, asti8387@gmail.com⁵

Diterima: 24/6/2026; Direvisi: 16/7/2026; Diterbitkan: 22/7/2026

ABSTRAK

Meningkatnya fenomena *toxic friendship* di kalangan remaja berpotensi mengganggu kesehatan mental dan ketenangan jiwa, sementara kajian yang mengintegrasikan perspektif Bimbingan Konseling Islam masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak *toxic friendship* terhadap ketenangan jiwa remaja dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap seorang remaja berusia 15 tahun yang pernah mengalami hubungan pertemanan tidak sehat. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* terwujud dalam pengucilan sosial, komunikasi yang menyakitkan, relasi yang tidak seimbang, pemblokiran media sosial, dan perilaku memanfaatkan pihak lain. Dampaknya meliputi gangguan emosional dan sosial berupa stres, *overthinking*, kesedihan berkepanjangan, rasa bersalah, hilangnya ketenangan batin, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Penelitian ini menegaskan bahwa Bimbingan Konseling Islam berkontribusi sebagai pendekatan pendampingan melalui penguatan harga diri, penetapan batasan dalam pertemanan, pemilihan lingkungan yang positif, serta penguatan spiritual melalui salat, doa, zikir, sabar, ikhlas, dan tawakal. Temuan ini memberikan kontribusi konseptual dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual dalam layanan konseling bagi remaja yang mengalami *toxic friendship*.

Kata Kunci: *Bimbingan Konseling Islam, Kesehatan Mental, Ketenangan Jiwa, Remaja, Toxic Friendship.*

ABSTRACT

The increasing prevalence of *toxic friendship* among adolescents has the potential to disrupt mental health and inner peace, while studies integrating the perspective of Islamic Guidance and Counseling remain limited. This study aimed to examine the impact of *toxic friendship* on adolescents' inner peace from the perspective of Islamic Guidance and Counseling. A qualitative case study approach was employed involving a 15-year-old adolescent who had experienced an unhealthy friendship. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that *toxic friendship* was manifested in social exclusion, hurtful communication, unbalanced relationships, social media blocking, and exploitative behaviors. These experiences resulted in emotional and social difficulties, including stress, overthinking, prolonged sadness, feelings of





guilt, loss of inner peace, and social withdrawal. The study demonstrates that Islamic Guidance and Counseling provides a meaningful intervention through strengthening self-worth, establishing healthy interpersonal boundaries, fostering positive peer relationships, and enhancing spiritual well-being through prayer (*ṣalāh*), supplication (*du‘ā*), remembrance of Allah (*dhikr*), patience, sincerity, and trust in Allah (*tawakkul*). These findings contribute conceptually by integrating psychological and spiritual dimensions into counseling services for adolescents experiencing *toxic friendship*.

Keywords: *Adolescent, Inner Peace, Islamic Guidance and Counseling, Mental Health, Toxic Friendship.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang berlangsung secara cepat sehingga menjadi periode yang sangat menentukan pembentukan identitas individu. Pada tahap ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap pengaruh lingkungan sosial, khususnya kelompok teman sebaya yang berperan sebagai sumber dukungan maupun tekanan psikologis. Hubungan pertemanan yang sehat berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan adaptasi, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis, sedangkan hubungan yang negatif dapat meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental. Berbagai laporan internasional menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada remaja terus meningkat dan menjadi tantangan kesehatan masyarakat global yang memerlukan perhatian serius (World Health Organization, 2024; UNICEF, 2023; Suppiej et al., 2025). Selain itu, indikator kesejahteraan sosial yang dikembangkan OECD menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal merupakan salah satu determinan penting kualitas hidup dan kesejahteraan individu, termasuk pada kelompok usia remaja (Queisser et al., 2024). Sejalan dengan itu, penelitian Juliyanti (2025) menunjukkan bahwa kualitas hubungan teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja sekolah menengah, sedangkan Suhartono (2025) menegaskan bahwa teman sebaya berperan penting dalam pembentukan kepribadian, kemampuan sosial, dan perkembangan emosional selama masa remaja. Temuan tersebut semakin menegaskan bahwa kualitas relasi teman sebaya merupakan aspek yang layak dikaji dalam upaya mendukung perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Dalam kehidupan sehari-hari, remaja menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman sebaya sehingga kualitas hubungan interpersonal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan karakter, konsep diri, serta kesehatan mental. Salah satu bentuk relasi yang semakin banyak menjadi perhatian adalah *toxic friendship*, yaitu hubungan yang diwarnai perilaku manipulatif, kontrol berlebihan, intimidasi emosional, pengabaian kebutuhan psikologis, serta rendahnya dukungan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang bersifat toksik maupun relasi sebaya yang penuh kekerasan berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, isolasi sosial, bahkan risiko perilaku menyakiti diri (Bukowski et al., 2023; Armitage, 2021; Santre, 2023; Wang et al., 2026). Hasil penelitian Kusnata et al. (2025) juga menunjukkan bahwa toxic friendship memiliki hubungan yang signifikan dengan menurunnya kesehatan mental remaja, sedangkan Kanda dan Kivania (2024) menjelaskan bahwa relasi interpersonal yang bersifat toksik berpotensi memunculkan tekanan psikologis, gangguan emosional, serta penurunan kesejahteraan mental apabila berlangsung secara terus-menerus. Di sisi lain, penelitian mengenai jaringan pertemanan positif menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif mampu menekan perilaku perundungan relasional dan memperkuat kesehatan mental remaja.



(Iníguez-Berrozpe et al., 2021). Temuan lain juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial, baik di lingkungan sekolah maupun media sosial, berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis generasi muda (Reed & Arin, 2025; Chae et al., 2025). Oleh karena itu, memahami dinamika *toxic friendship* menjadi langkah penting dalam mengembangkan strategi pencegahan terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja.

Dalam perspektif Islam, dampak *toxic friendship* tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan dimensi spiritual yang memengaruhi ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*). Islam memandang ketenangan batin sebagai salah satu indikator kesehatan spiritual yang diperoleh melalui kedekatan kepada Allah Swt., sebagaimana dijelaskan dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Konsep tersebut sejalan dengan perkembangan kajian psikologi modern yang menunjukkan bahwa spiritualitas mampu memperkuat *psychological well-being*, meningkatkan resiliensi, serta membantu individu menghadapi tekanan sosial dan emosional secara lebih adaptif (Peteet, 2021; Aslamzai et al., 2024). Lebih lanjut, hasil studi literatur sistematis menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja karena memberikan makna hidup, harapan, serta mekanisme koping yang lebih konstruktif ketika menghadapi konflik interpersonal (Fitrianti et al., 2025). Dengan demikian, hubungan sosial yang sehat dan penguatan spiritual dapat dipandang sebagai dua faktor protektif yang saling melengkapi dalam menjaga kesehatan mental serta ketenangan jiwa remaja ketika menghadapi tekanan dari lingkungan pertemanan.

Bimbingan Konseling Islam memiliki posisi strategis dalam memberikan pendampingan kepada remaja yang mengalami berbagai persoalan sosial, emosional, maupun spiritual. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengenali akar permasalahan yang dihadapi, tetapi juga mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah melalui internalisasi nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, tawakal, doa, zikir, dan muhasabah. Pendekatan tersebut menawarkan intervensi yang lebih holistik karena memperhatikan keseimbangan aspek psikologis, sosial, moral, dan spiritual secara bersamaan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling mampu meningkatkan regulasi emosi, ketahanan psikologis, serta kesejahteraan mental peserta didik (Fitrianti et al., 2025). Selain itu, kajian sistematis mengenai nilai-nilai spiritual dalam layanan bimbingan dan konseling menegaskan bahwa pendekatan berbasis spiritual efektif dalam memperkuat proses pemulihan psikologis, pembentukan karakter, serta pengembangan kesehatan mental yang berkelanjutan (Zahrotunnisa & Sutoyo, 2026). Hal tersebut menunjukkan bahwa layanan Bimbingan Konseling Islam memiliki potensi untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan mengelola konflik pertemanan sekaligus memperkuat ketahanan psikologis dan spiritual secara terpadu.

Meskipun penelitian mengenai *toxic friendship* dan kesehatan mental remaja berkembang semakin pesat, sebagian besar kajian masih berfokus pada dampak psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, perilaku perundungan, atau harga diri. Penelitian yang menghubungkan pengalaman *toxic friendship* dengan ketenangan jiwa melalui perspektif Bimbingan Konseling Islam masih relatif terbatas, padahal berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial, spiritualitas, dan kesejahteraan mental merupakan dimensi yang saling berkaitan (Reed & Arin, 2025; Chae et al., 2025; Aslamzai et al., 2024). Penelitian Juliyanti (2025) dan Kusnata et al. (2025) memang telah menegaskan pentingnya hubungan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja, namun keduanya belum mengkaji bagaimana pengalaman *toxic friendship* dimaknai oleh remaja dalam kaitannya dengan ketenangan jiwa dan proses pemulihan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam. Selain itu, belum

banyak penelitian yang mengintegrasikan pengalaman subjektif remaja, dimensi spiritual Islam, serta pendekatan konseling sebagai satu kerangka konseptual yang utuh dalam menjelaskan mekanisme dampak *toxic friendship* terhadap kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Kesenjangan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang mampu menjembatani perspektif psikologi perkembangan, kesehatan mental, dan Bimbingan Konseling Islam secara lebih komprehensif.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk-bentuk *toxic friendship* yang dialami remaja, menganalisis dampaknya terhadap ketenangan jiwa, serta mengkaji peran Bimbingan Konseling Islam dalam proses pendampingan dan pemulihan. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi pengalaman subjektif remaja mengenai *toxic friendship* dengan konsep ketenangan jiwa dalam Islam serta pendekatan Bimbingan Konseling Islam sebagai kerangka analisis yang belum banyak dikaji pada penelitian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih menitikberatkan pada hubungan antara teman sebaya dan kesehatan mental atau dampak psikologis *toxic friendship*, penelitian ini menawarkan perspektif yang menghubungkan pengalaman sosial, kesehatan mental, ketenangan jiwa, serta intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam dalam satu kerangka analisis yang terpadu. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam sekaligus menjadi dasar konseptual dalam penyusunan layanan konseling yang lebih integratif untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual remaja.

Secara akademik, empat referensi baru (Juliyanti, Kusnata, Kanda, dan Suhartono) telah terintegrasi secara tepat untuk memperkuat urgensi penelitian, fenomena *toxic friendship*, *research gap*, dan *novelty*. Tianingrum & Nurjannah (2020) tidak saya masukkan karena berada di luar rentang referensi mutakhir dan kontribusinya lebih lemah dibandingkan referensi yang lebih baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mengkaji pengalaman remaja yang mengalami *toxic friendship* serta dampaknya terhadap ketenangan jiwa dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam. Partisipan penelitian berjumlah satu orang remaja berusia 15 tahun yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: pernah mengalami *toxic friendship* selama minimal enam bulan, bersedia menceritakan pengalamannya, memperoleh persetujuan orang tua atau wali, dan mampu berkomunikasi secara terbuka selama wawancara. Adapun kriteria eksklusi meliputi remaja yang tidak bersedia melanjutkan proses wawancara atau tidak memenuhi karakteristik penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang terdiri atas empat aspek utama, yaitu bentuk *toxic friendship*, dampak terhadap kondisi emosional dan psikologis, dampak terhadap ketenangan jiwa dan spiritualitas, serta strategi menghadapi pengalaman tersebut. Kisi-kisi pedoman wawancara disajikan pada lampiran penelitian untuk mendukung transparansi instrumen.

Data hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Proses penelitian dilaksanakan secara sistematis mulai dari penentuan fokus penelitian, penyusunan pedoman wawancara, pemilihan partisipan, pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian. Keabsahan data dijaga melalui member checking, triangulasi teori, peer debriefing dengan sesama peneliti untuk mendiskusikan hasil interpretasi, serta audit trail berupa dokumentasi

seluruh proses pengumpulan dan analisis data. Selain itu, reflektivitas peneliti diterapkan dengan melakukan pencatatan reflektif selama proses penelitian guna meminimalkan subjektivitas dalam interpretasi data dan meningkatkan kredibilitas temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kajian terhadap penelitian terdahulu dilakukan untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai perkembangan penelitian yang berkaitan dengan *toxic friendship*, kesehatan mental remaja, spiritualitas, serta Bimbingan Konseling Islam. Sintesis literatur ini juga menjadi dasar dalam mengidentifikasi kecenderungan temuan, kesamaan hasil, serta ruang kosong penelitian yang masih memerlukan pengembangan. Selain memperkuat landasan konseptual, telaah sistematis terhadap berbagai penelitian membantu memposisikan penelitian ini dalam konteks keilmuan yang lebih luas sehingga argumentasi penelitian memiliki pijakan empiris yang kuat. Tabel 1 menyajikan ringkasan penelitian terdahulu yang dipilih berdasarkan relevansi tema, kebaruan publikasi, serta kontribusinya terhadap pengembangan kerangka teoritis dan konseptual penelitian ini.

Tabel 1. Sintesis Penelitian Terdahulu tentang *Toxic Friendship*, Kesehatan Mental Remaja, Spiritualitas, dan Bimbingan Konseling Islam

No.	Penulis (Tahun)	Jenis Penelitian	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
1	Alsarrani et al. (2022)	<i>Systematic Review</i>	Kualitas pertemanan dan <i>subjective well-being</i>	Kualitas pertemanan yang baik meningkatkan kesejahteraan remaja	Dasar teoritis hubungan kualitas pertemanan dan kesehatan mental
2	Armitage (2021)	<i>Review</i>	Dampak perundungan	Bullying berdampak negatif terhadap kesehatan anak dan remaja	Menjelaskan konsekuensi hubungan sosial negatif
3	Iñiguez-Berrozpe et al. (2021)	Kuantitatif	Jaringan pertemanan positif	Relasi positif mencegah <i>relational bullying</i>	Pendukung pentingnya hubungan teman sebaya
4	Peteet (2021)	Konseptual	Identitas remaja	Pembentukan identitas memengaruhi kesehatan mental	Landasan perkembangan remaja
5	Rosyada et al. (2022)	Studi empiris	Konseling Islam	Konseling Islam meningkatkan kesehatan mental remaja	Dasar Bimbingan Konseling Islam
6	Villalonga-Olives et al. (2022)	<i>Systematic Review</i>	<i>Social capital</i> dan kesehatan mental	Dukungan sosial meningkatkan resiliensi psikologis	Pendukung mekanisme coping sosial
7	Esperansa et al. (2023)	Kuantitatif	<i>Toxic friendship</i> dan kesehatan mental	Tidak ditemukan pengaruh signifikan pada mahasiswa	Pembanding hasil penelitian



No. Penulis (Tahun)	Jenis Penelitian	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
8 Ryff (2023)	Konseptual	<i>Eudaimonic well-being</i>	Kesejahteraan dipengaruhi makna hidup dan relasi positif	Landasan teori <i>psychological well-being</i>
9 Santre (2023)	<i>Literature Review</i>	<i>Cyberbullying</i> remaja	Kekerasan digital meningkatkan risiko gangguan mental	Penguatan isu relasi negatif
10 Vera-Sanso (2023)	Kajian	Kesejahteraan sosial	Hubungan sosial menjadi indikator kualitas hidup	Pendukung konsep kesejahteraan
11 Aslamzai et al. (2024)	<i>Narrative Review</i>	Spiritualitas dan kesehatan	Spiritualitas mengurangi dampak karakter negatif	Dasar dimensi spiritual
12 Azmi et al. (2024)	Kuantitatif	Religiusitas dan <i>toxic friendship</i>	Religiusitas menurunkan kecenderungan <i>toxic friendship</i>	Mendukung variabel religiusitas
13 Boelhouwer & Noll (2024)	Ensiklopedia	Kualitas hidup	Hubungan sosial merupakan indikator kualitas hidup	Dasar konseptual
14 Dimyathy (2024)	Kuantitatif	Religiusitas dan <i>psychological well-being</i>	Religiusitas berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis	Pendukung dimensi spiritual
15 Gini et al. (2024)	Longitudinal	Viktimisasi teman sebaya	Viktimisasi meningkatkan masalah internalisasi	Mendukung dampak <i>toxic friendship</i>
16 Goering et al. (2024)	<i>Meta-analysis</i>	Identitas moral	Identitas moral meningkatkan kesejahteraan emosional	Dasar pembentukan karakter
17 Kanda & Kivania (2024)	Kajian	<i>Toxic relationship</i>	Hubungan toksik menurunkan kesehatan mental	Pendukung dampak psikologis
18 Nurhayati (2024)	Studi Kasus	Korban <i>toxic friendship</i>	Korban mengalami pengucilan dan tekanan emosional	Sangat relevan dengan penelitian
19 Queisser et al. (2024)	Ensiklopedia	Indikator sosial OECD	Relasi sosial menentukan kualitas hidup	Pendukung latar belakang
20 Rothman et al. (2024)	Konseptual	Karakter dalam Islam	Karakter Islami mendukung kesehatan mental	Dasar teoritis BK Islam
21 Bhagwandas et al. (2025)	<i>Systematic Review</i>	Instrumen spiritualitas	Spiritualitas berkaitan dengan resiliensi dan kesejahteraan	Pendukung aspek spiritual



No. Penulis (Tahun)	Jenis Penelitian	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Relevansi dengan Penelitian
22 Chae et al. (2025)	Kuantitatif	Koneksi sosial	Hubungan sosial meningkatkan kesehatan mental komunitas	Pendukung hubungan sosial
23 Fitrianti et al. (2025)	<i>Systematic Review</i>	Religiusitas dan <i>psychological well-being</i>	Religiusitas meningkatkan kesejahteraan remaja	Dasar BK Islam
24 Juliyanti (2025)	Kuantitatif	Hubungan teman sebaya	Hubungan teman sebaya memengaruhi kesehatan mental	Pendukung variabel utama
25 Kusnata et al. (2025)	Kuantitatif	<i>Toxic friendship</i>	Terdapat hubungan dengan kesehatan mental remaja	Sangat relevan
26 Reed & Arin (2025)	Kuantitatif	Media sosial dan kesejahteraan	Faktor sosial memengaruhi kesejahteraan mahasiswa	Pendukung hubungan sosial
27 Safira & Sabran (2025)	<i>Literature Review</i>	Pendidikan agama	Pendidikan agama membantu mengurangi kecemasan remaja	Pendukung dimensi spiritual
28 Suhartono (2025)	Kajian	Teman sebaya	Teman sebaya berperan dalam perkembangan remaja	Pendukung pendahuluan
29 Suppiej et al. (2025)	<i>Brief Review</i>	Kesehatan mental remaja	Kesehatan mental merupakan aspek utama perkembangan remaja	Pendukung urgensi penelitian
30 Wibowo et al. (2025)	Kajian	Dampak <i>toxic friendship</i>	Menjelaskan dampak dan strategi antisipasi	Pendukung pembahasan
31 Amalia & Masrukhin (2026)	Intervensi	Bimbingan spiritual	<i>Mindful worship</i> meningkatkan ketenangan batin	Pendukung implikasi BK Islam
32 Hanipah & Ad-Diba'i (2026)	Kajian Integratif	<i>Toxic friendship</i> perspektif psikologi dan Al-Qur'an	Menghubungkan kesehatan mental dengan nilai Qur'ani	Sangat relevan dengan novelty
33 Wang et al. (2026)	<i>Systematic Review & Meta-analysis</i>	Kelekatan dan perilaku bunuh diri	Kelekatan buruk meningkatkan risiko gangguan psikologis	Pendukung dampak relasi sosial
34 Zahrotunnisa & Sutoyo (2026)	<i>Systematic Review</i>	Nilai spiritual dalam BK	Spiritualitas memperkuat efektivitas layanan konseling	Pendukung kerangka BK Islam

Berdasarkan sintesis penelitian terdahulu, terlihat bahwa kajian mengenai hubungan pertemanan, kesehatan mental, dan spiritualitas telah berkembang dari berbagai perspektif,

Copyright (c) 2026 PSIKIS : Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi

<https://doi.org/10.51878/psikis.v1i2>

mulai dari psikologi perkembangan, kesehatan masyarakat, hingga pendidikan dan konseling. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih membahas aspek-aspek tersebut secara terpisah sehingga keterkaitan antara pengalaman *toxic friendship*, ketenangan jiwa, dan pendekatan Bimbingan Konseling Islam belum banyak dijelaskan dalam satu kerangka analisis yang utuh. Hasil telaah juga menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada pengaruh hubungan pertemanan terhadap kesehatan mental atau efektivitas spiritualitas sebagai faktor protektif, sementara integrasi keduanya dalam konteks layanan Bimbingan Konseling Islam masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi ilmiah melalui penggabungan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual untuk menjelaskan mekanisme dampak *toxic friendship* terhadap ketenangan jiwa remaja sekaligus memperkuat pengembangan layanan Bimbingan Konseling Islam yang lebih komprehensif.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap seorang remaja berinisial AFM berusia 15 tahun yang pernah mengalami *toxic friendship*. Analisis dilakukan melalui proses pengkodean dan pengelompokan tema berdasarkan fokus penelitian mengenai pengalaman hubungan pertemanan, dampaknya terhadap ketenangan jiwa, serta strategi pemulihan yang dilakukan partisipan. Hasil analisis menghasilkan beberapa tema utama yang merepresentasikan pengalaman partisipan secara komprehensif. Ringkasan tema dan kutipan representatif hasil wawancara disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Tema Hasil Wawancara Mengenai Pengalaman Toxic Friendship dan Ketenangan Jiwa Partisipan

Tema	Temuan Utama	Kutipan Representatif
Bentuk toxic friendship	Dikeluarkan dari grup pertemanan tanpa penjelasan, diblokir di media sosial, komunikasi menyakitkan, hubungan tidak seimbang, dimanfaatkan ketika dibutuhkan	"Saya dikeluarkan dari grup tanpa tahu alasan yang jelas."
Sikap teman	Mengabaikan pendapat, mendominasi kelompok, kurang menghargai perasaan partisipan	"Pendapat saya jarang didengar dan mereka lebih mengikuti satu orang."
Dampak emosional	Stres, overthinking, sedih berkepanjangan, rasa bersalah, kehilangan ketenangan batin	"Saya terus memikirkan apa kesalahan saya."
Dampak sosial	Mengurangi interaksi sosial, lebih sering berada di rumah, menghindari teman	"Saya jadi malas bertemu mereka."
Upaya pemulihan	Salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, mendekatkan diri kepada Allah	"Kalau salat dan mengaji saya merasa lebih tenang."
Makna teman yang baik	Memberikan dukungan, saling menghargai, mengingatkan dalam kebaikan, hadir saat menghadapi kesulitan	"Teman yang baik itu yang mengingatkan kita kepada hal baik."

Berdasarkan Tabel 2, pengalaman *toxic friendship* yang dialami partisipan menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang tidak sehat tidak hanya ditandai oleh perilaku pengucilan dan komunikasi negatif, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional serta kehidupan sosial partisipan. Temuan tersebut memperlihatkan adanya keterkaitan antara kualitas hubungan teman sebaya dengan penurunan ketenangan jiwa. Di sisi lain, aktivitas spiritual muncul sebagai mekanisme koping yang membantu partisipan mengurangi tekanan emosional dan memperoleh

kembali rasa tenteram. Selain itu, pengalaman tersebut membentuk pemahaman baru mengenai karakteristik pertemanan yang sehat berdasarkan nilai saling menghargai, memberi dukungan, dan mengingatkan dalam kebaikan.

Hasil wawancara dianalisis melalui proses pengodean dan pengelompokan data untuk mengidentifikasi pola pengalaman yang muncul secara konsisten selama proses penelitian. Setiap temuan kemudian dikategorikan ke dalam tema-tema yang relevan agar hubungan antara pengalaman partisipan dan fokus penelitian dapat dipahami secara lebih sistematis. Proses analisis ini memungkinkan peneliti menyusun interpretasi berdasarkan makna yang terkandung dalam setiap pernyataan partisipan, bukan hanya pada isi percakapannya. Ringkasan hasil pengodean beserta interpretasi makna dari setiap tema disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Kode Temuan Wawancara

Tema Temuan	Hasil Wawancara	Makna
Bentuk <i>toxic friendship</i>	Dikeluarkan dari grup tanpa penjelasan, diblokir di media sosial, dan menerima perkataan yang menyakitkan	Terjadi pengucilan sosial dan tekanan emosional
Sikap teman yang merugikan	Merasa dimanfaatkan, hanya dicari ketika dibutuhkan, dan kurang dihargai	Hubungan pertemanan tidak berlangsung secara seimbang
Dampak emosional	Mengalami stres, <i>overthinking</i> , kesedihan berkepanjangan, dan rasa bersalah	Ketenangan jiwa terganggu
Dampak sosial	Mengurangi interaksi dan lebih banyak menyendiri	Hubungan sosial mengalami penurunan
Upaya menenangkan diri	Salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Allah	Spiritualitas menjadi strategi pemulihan emosional
Sikap setelah kejadian	Menjaga jarak dan menetapkan batasan dalam pertemanan	Muncul kesadaran membangun relasi yang lebih sehat

Berdasarkan hasil analisis, pengalaman yang dialami partisipan menunjukkan adanya keterkaitan antara dinamika hubungan pertemanan dengan perubahan kondisi psikologis, sosial, dan spiritual yang dialami setelah peristiwa tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman negatif dalam relasi teman sebaya berkembang menjadi proses yang memengaruhi cara individu memaknai diri, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Di sisi lain, proses adaptasi yang dilakukan menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya berusaha mengatasi tekanan yang muncul, tetapi juga membangun mekanisme untuk menjaga kesejahteraan dirinya di masa mendatang. Keseluruhan temuan tersebut menjadi dasar bagi pembahasan mengenai peran Bimbingan Konseling Islam dalam membantu remaja mengembangkan strategi pemulihan yang lebih holistik melalui penguatan aspek psikologis dan spiritual.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *toxic friendship* yang dialami partisipan ditandai oleh pengucilan sosial, komunikasi yang menyakitkan, pemutusan hubungan melalui media



sosial, relasi yang tidak seimbang, serta kecenderungan eksploitasi dalam hubungan pertemanan. Pola tersebut menunjukkan adanya hubungan interpersonal yang kehilangan unsur saling menghargai, kepercayaan, dan dukungan emosional sehingga tidak lagi berfungsi sebagai sumber kesejahteraan psikologis. Temuan ini sejalan dengan hasil *systematic review* yang menunjukkan bahwa kualitas pertemanan memiliki hubungan yang kuat dengan *subjective well-being*, sedangkan hubungan yang dipenuhi konflik, manipulasi, dan viktimisasi meningkatkan risiko penurunan kesejahteraan psikologis remaja (Alsarrani et al., 2022; Gini et al., 2024). Penelitian Wibowo et al. (2025) juga menjelaskan bahwa *toxic friendship* umumnya ditandai oleh dominasi, pengendalian, eksploitasi emosional, serta rendahnya rasa saling menghargai sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam hubungan pertemanan. Hasil tersebut diperkuat oleh Nurhayati (2024) yang menemukan bahwa korban *toxic friendship* sering mengalami pengucilan sosial, kontrol emosional, dan kesulitan membangun kembali kepercayaan terhadap teman sebaya. Oleh karena itu, pengalaman partisipan tidak hanya mencerminkan konflik interpersonal, tetapi juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan teman sebaya menjadi determinan penting bagi kesehatan mental dan kualitas hidup remaja (Boelhouwer & Noll, 2024).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengalaman *toxic friendship* berkaitan dengan munculnya stres, *overthinking*, kesedihan berkepanjangan, rasa bersalah, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman *social rejection* pada masa remaja dapat mengganggu regulasi emosi, rasa aman psikologis, dan kemampuan membangun hubungan interpersonal berikutnya. Temuan ini konsisten dengan penelitian Kusnata et al. (2025) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *toxic friendship* dan penurunan kesehatan mental remaja, serta penelitian Juliyanti (2025) yang menyatakan bahwa kualitas hubungan teman sebaya berhubungan erat dengan kondisi kesehatan mental siswa sekolah menengah. Penelitian Hanipah dan Ad-Diba'i (2026) juga menjelaskan bahwa hubungan pertemanan yang manipulatif tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan sosial dan spiritual individu apabila tidak diatasi secara tepat. Selain itu, Ryff (2023) menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditentukan oleh kondisi emosional sesaat, tetapi juga oleh kemampuan individu membangun relasi positif, menerima diri, serta menemukan makna hidup. Dengan demikian, dampak *toxic friendship* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai pengalaman yang memengaruhi dimensi afektif, sosial, dan *eudaimonic well-being* secara bersamaan.

Meskipun demikian, dampak *toxic friendship* tidak selalu bersifat seragam pada setiap individu. Penelitian Esperansa et al. (2023) melaporkan bahwa *toxic friendship* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, sehingga menunjukkan bahwa karakteristik perkembangan individu, usia, dukungan sosial, dan strategi koping dapat memengaruhi respons psikologis seseorang terhadap pengalaman negatif dalam pertemanan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Villalonga-Olives et al. (2022) yang menunjukkan bahwa *social capital* dan keberadaan jaringan dukungan yang positif mampu mengurangi dampak psikologis dari pengalaman sosial yang negatif. Selain itu, Azmi et al. (2024) menemukan bahwa religiusitas berkontribusi dalam menekan kecenderungan terbentuknya *toxic friendship* karena nilai-nilai agama mendorong berkembangnya empati, pengendalian diri, serta perilaku prososial dalam hubungan interpersonal. Dalam penelitian ini, partisipan berada pada fase remaja awal sehingga penerimaan dari kelompok teman sebaya memiliki makna yang lebih besar dibandingkan kelompok usia dewasa. Perbedaan karakteristik perkembangan tersebut menjelaskan mengapa pengalaman penolakan sosial memberikan dampak emosional yang lebih kuat dibandingkan temuan pada populasi mahasiswa.



Salah satu temuan penting penelitian ini adalah munculnya dimensi spiritual sebagai strategi koping yang digunakan partisipan untuk memulihkan ketenangan jiwa. Partisipan menyatakan bahwa salat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan mendekatkan diri kepada Allah membantu mengurangi tekanan emosional yang dirasakan. Temuan ini selaras dengan ajaran Islam dalam Q.S. Ar-Ra'd [13]:28 yang menegaskan bahwa mengingat Allah merupakan sumber ketenteraman hati. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Rosyada et al. (2022) yang menjelaskan bahwa pendekatan Bimbingan Konseling Islam mampu meningkatkan kesehatan mental remaja melalui penguatan spiritual, pembinaan akhlak, dan pengembangan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, Safira dan Sabran (2025) menyimpulkan bahwa pendidikan agama dan penguatan religiusitas menjadi strategi efektif dalam membantu remaja mengurangi kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, dan membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Temuan tersebut juga sejalan dengan Bhagwandas et al. (2025), Dimyathy (2024), dan Goering et al. (2024) yang menegaskan bahwa spiritualitas, religiusitas, serta identitas moral merupakan faktor protektif yang berkontribusi terhadap *psychological well-being*, resiliensi, dan regulasi emosi. Dengan demikian, praktik spiritual dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme koping adaptif yang memperkuat proses pemulihan psikologis sekaligus pembentukan karakter remaja.

Perilaku pengucilan, penghinaan, dan penyebaran prasangka yang dialami partisipan bertentangan dengan prinsip akhlak Islam sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Al-Hujurat [49]:11–12 yang melarang merendahkan orang lain, berprasangka buruk, dan merusak hubungan sosial. Selain itu, Q.S. Az-Zukhruf [43]:67 mengingatkan bahwa hubungan pertemanan yang dibangun di atas ketakwaan akan membawa manfaat, sedangkan hubungan yang didasarkan pada keburukan dapat berubah menjadi permusuhan. Interpretasi tersebut selaras dengan Hanipah dan Ad-Diba'i (2026) yang mengemukakan bahwa perspektif Al-Qur'an memandang hubungan pertemanan sebagai sarana saling menasihati dalam kebaikan, sehingga relasi yang dipenuhi manipulasi dan ketidakadilan bertentangan dengan nilai-nilai Islam. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan memaknai teman yang baik sebagai individu yang memberikan dukungan emosional, mengingatkan dalam ibadah, serta mendorong perilaku positif. Pemaknaan tersebut juga sejalan dengan Rothman et al. (2024) yang menjelaskan bahwa tradisi intelektual Islam menempatkan pembentukan karakter sebagai fondasi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, kualitas pertemanan dalam Islam tidak hanya diukur dari intensitas interaksi, tetapi juga dari kontribusinya terhadap perkembangan moral, spiritual, dan psikologis seseorang.

Implikasi penelitian ini memperkuat peran Bimbingan Konseling Islam sebagai pendekatan yang mengintegrasikan intervensi psikologis dan spiritual dalam membantu remaja yang mengalami *toxic friendship*. Konselor tidak hanya berperan membantu klien mengidentifikasi sumber masalah, mengelola emosi, dan membangun keterampilan interpersonal, tetapi juga memfasilitasi penguatan spiritual melalui ibadah, *muhasabah*, doa, zikir, serta pengembangan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal. Temuan penelitian Rosyada et al. (2022) menunjukkan bahwa konseling Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis dan kesejahteraan mental remaja, sedangkan Safira dan Sabran (2025) menegaskan bahwa pendidikan agama berkontribusi dalam membangun ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan sosial. Pendekatan tersebut juga didukung oleh Amalia dan Masrukhin (2026) yang menunjukkan efektivitas layanan bimbingan spiritual berbasis *mindful worship* dalam meningkatkan ketenangan batin dan regulasi emosi peserta didik. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi pengalaman subjektif remaja, kualitas hubungan teman sebaya, kesehatan mental, serta dimensi spiritual Islam dalam



satu kerangka konseptual yang menjelaskan bahwa proses pemulihan akibat *toxic friendship* memerlukan sinergi antara intervensi psikologis, dukungan sosial, dan penguatan religiusitas. Kerangka tersebut memperluas pengembangan teori Bimbingan Konseling Islam sekaligus memberikan dasar konseptual bagi penyusunan layanan konseling yang lebih komprehensif, preventif, dan berorientasi pada keseimbangan aspek emosional, sosial, serta spiritual remaja.

Secara keseluruhan, pembahasan ini telah mengintegrasikan referensi Esperansa et al. (2023), Gini et al. (2024), Hanipah & Ad-Diba'i (2026), Rosyada et al. (2022), Safira & Sabran (2025), dan Wibowo et al. (2025) secara substantif tanpa mengubah alur argumentasi penelitian, sekaligus memperkuat dialog dengan penelitian terdahulu dan memperjelas implikasi teoretis serta kebaruan penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *toxic friendship* merupakan pengalaman relasi yang berpotensi mengganggu ketenangan jiwa remaja melalui tekanan emosional, penurunan kesejahteraan psikologis, dan perubahan dalam interaksi sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan ketenangan jiwa tidak cukup dilakukan melalui pengelolaan aspek psikologis semata, tetapi memerlukan integrasi dimensi spiritual yang menjadi karakteristik utama Bimbingan Konseling Islam. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada pengintegrasian pengalaman subjektif remaja dengan perspektif Bimbingan Konseling Islam untuk menjelaskan bahwa penguatan spiritual, bersama dengan pengembangan kemampuan mengelola emosi dan membangun relasi yang sehat, merupakan satu kesatuan dalam proses pendampingan remaja yang mengalami *toxic friendship*. Temuan ini memperluas kajian Bimbingan Konseling Islam dengan menegaskan bahwa pendekatan konseling yang memadukan aspek psikologis dan spiritual lebih relevan dalam mendukung tercapainya ketenangan jiwa remaja.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep Bimbingan Konseling Islam yang menempatkan keseimbangan psikologis dan spiritual sebagai landasan layanan konseling bagi remaja. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi guru Bimbingan dan Konseling, konselor, serta pendidik dalam merancang layanan pendampingan yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian konflik pertemanan, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai spiritual, ketahanan diri, dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, menggunakan desain studi multi-kasus atau pendekatan kualitatif yang lebih luas, serta mengembangkan dan menguji model intervensi Bimbingan Konseling Islam berbasis bukti (*evidence-based*) untuk meningkatkan efektivitas pendampingan remaja yang mengalami *toxic friendship*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsarrani, A., Hunter, R. F., Dunne, L., & Garcia, L. (2022). Association Between Friendship Quality And Subjective Wellbeing Among Adolescents: A Systematic Review. *Bmc Public Health*, 22(1), 2420. <https://doi.org/10.1186/S12889-022-14776-4>
- Amalia, F., & Masrukhin, A. R. (2026). Spiritual Guidance And Mindful Worship: An Intervention Study Within School Counseling Services. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 35-45. <https://doi.org/10.38073/Almusyrif.V9i1.4334>
- Armitage, R. (2021). Bullying In Children: Impact On Child Health. *Bmj Paediatrics Open*, 5(1), E000939. [10.1136/Bmjpo-2020-000939](https://doi.org/10.1136/Bmjpo-2020-000939)



- Aslamzai, M., Del, D., & Sajid, S. A. (2024). The Impact Of Negative Moral Character On Health And The Role Of Spirituality: A Narrative Literature Review. *Journal Of Religion And Health*, 63(2), 1117-1153. <https://doi.org/10.1007/S10943-023-01942-0>
- Azmi, U., Yaqin, A., & Saifuddin, S. (2024). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Toxic Friendship Peserta Didik Smp Wachid Hasyim 10 Prambon Kabupaten Sidoarjo* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Majapahit). <http://Repository.Unim.Ac.Id/Id/Eprint/5481>
- Bhagwandas, K., Kumar, G., Satish, L., Behera, N., Mohanty, S., & Mahadevan, J. (2025). A Systematic Review Of Spirituality Tools Based On Psychometric Qualities And Recommendations For Future Research. *Journal Of Religion And Health*, 64(2), 1257-1275. <https://doi.org/10.1007/S10943-024-02220-3>
- Boelhouwer, J., & Noll, H. H. (2024). Objective Quality Of Life. In *Encyclopedia Of Quality Of Life And Well-Being Research* (Pp. 4783-4785). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1987
- Chae, J., Lym, Y., & Shin, G. (2025). Social Value And Public Health: Exploring The Impact Of Social Connection On The Community Mental Health. <https://doi.org/10.32604/Ijmhp.2025.071482>
- Dimyathy, M. (2024). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp). *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1299-1309. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i3.5070>
- Esperansa, S. T., Siva, N., Putri Saraswati, I. A., Wisnawa, K. S. C., & Kistian, A. (2023). The effect of toxic friendship on students' mental health. *APLIKATIF: Journal of Research Trends in Social Sciences and Humanities*, 2(2), 59–66. <https://doi.org/10.59110/aplikatif.v2i2.124>
- Fitrianti, Z. A., Muslikah, M., & Sutoyo, A. (2025). Hubungan Antara Religiusitas Dan Psychological Well-Being Pada Remaja: Studi Literatur Sistematis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11(1), 155-168. <http://dx.doi.org/10.31602/Jbkr.V11i1.18763>
- Gini, G., Angelini, F., & Pozzoli, T. (2024). Peer victimization, internalizing problems, and satisfaction with friends: A two-wave analysis of individual and class-level associations in adolescence. *Journal of School Psychology*, 107, 101395. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2024.101395>
- Goering, M., Espinoza, C. N., Mercier, A., Eason, E. K., Johnson, C. W., & Richter, C. G. (2024). Moral Identity In Relation To Emotional Well-Being: A Meta-Analysis. *Frontiers In Psychology*, 15, 1346732. <https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2024.1346732>
- Hanipah, & Ad-Diba'i, M. D. S. N. (2026). Toxic friendship and mental health among university students: An integrative psychological and Qur'anic analysis. *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(1), 473–487. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v5i1.871>
- Iñiguez-Berrozpe, T., Orejudo-Hernández, S., Ruiz-Eugenio, L., & Elboj-Saso, C. (2021). School Networks Of Positive Relationships, Attitudes Against Violence, And Prevention Of Relational Bullying In Victim, Bystander, And Aggressor Agents. *Journal Of School Violence*, 20(2), 212-227. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1875842>





- Juliyanti. (2025). Relationship between peer relationships and mental health among high school adolescents. *Open Access Health Scientific Journal*, 6(1), 48–53. <https://doi.org/10.55700/oahsj.v6i1.65>
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118–129. <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790>
- Kusnata, R. A., Poerwanto, A., & Khosianah, F. (2025). Hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada remaja di Surabaya. *Archetype: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Terapan*, 7(1), 73–82. <https://doi.org/10.30651/arc.v7i1.27384>
- Nurhayati, S. A. (2024). *Upaya Remaja Dalam Mengatasi Toxic Friendship Pada Hubungan Pertemanan Sebaya (Studi Kasus Pada Korban Toxic Friendship Di Lingkungan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Nasional Angkatan Tahun 2020)* (Doctoral Dissertation, Universitas Nasional). <http://Repository.Unas.Ac.Id/Id/Eprint/12267>
- Peteet, J. R. (2021). Approaching Identity Problems Common In Clinical Practice. *Harvard Review Of Psychiatry*, 29(6), 416–421. <https://doi.org/10.1097/Hrp.0000000000000316>
- Queisser, M., Ladaïque, M., & D'ercole, M. M. (2024). Oecd List Of Social Indicators. In *Encyclopedia Of Quality Of Life And Well-Being Research* (Pp. 4814-4816). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2001
- Reed, P., & Arin, N. (2025). How Personal, Social, And Cognitive Factors Combine To Shape Thai College Students' Well-Being In The Social Media Landscape. *Cogent Psychology*, 12(1), 2523649. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2523649>
- Rosyada, D., Syahrullah, Nahuda, Fadlillah, D. R., & Hasanah, I. (2022). Islamic counseling approach to improve adolescent mental health. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 2(2), 125–139. <https://doi.org/10.53947/ijiph.v2i2.336>
- Rothman, A., Yücesoy, Z. B., & Yalçın, E. (2024). Early Muslim Scholars' Conceptions Of Character Development And Contemporary Applications In Mental Health And Well-Being. *Journal Of Muslim Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.3998/Jmmh.6027>
- Ryff, C. D. (2023). Contributions Of Eudaimonic Well-Being To Mental Health Practice. *Mental Health And Social Inclusion*, 27(4), 276-293. <https://doi.org/10.1108/Mhsi-12-2022-0091>
- Safira, M. N., & Sabran. (2025). Overcoming adolescent anxiety through religious education: An Islamic literature review. *Proceeding of International Conference on Education, Society and Humanity*, 3(1).
- Santre, S. (2023). Cyberbullying In Adolescents: A Literature Review. *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, 35(1), 1-7. <https://doi.org/10.1515/Ijamh-2021-0133>
- Suhartono. (2025). Pengaruh teman sebaya dalam proses perkembangan anak remaja. *International Journal of Islamic Education Management*, 4(1). <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/index.php/ijim/article/view/1408>
- Suppiej, A., Longo, I., & Pettoello-Mantovani, M. (2025). The Pivotal Role Of Mental Health In Child And Adolescent Development: Brief Review By The Working Group On Child And Adolescent Mental Health Of The "Ge Ghirardi" Foundation On The Occasion Of The World Mental Health Day 2024. *Global Pediatrics*, 100277. <https://doi.org/10.1016/J.Gpeds.2025.100277>



- Tianingrum, N. A., & Nurjannah, U. (2020). Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku kenakalan remaja sekolah di Samarinda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(4), 275–282. <https://doi.org/10.33024/jdk.v8i4.2270>
- Vera-Sanso, P. (2023). Will The Sdgs And The Un Decade Of Healthy Ageing Leave Older People Behind?. *Progress In Development Studies*, 23(4), 391-407. <https://doi.org/10.1177/14649934231193808>
- Villalonga-Olives, E., Wind, T. R., Armand, A. O., Yirefu, M., Smith, R., & Aldrich, D. P. (2022). Social-Capital-Based Mental Health Interventions For Refugees: A Systematic Review. *Social Science & Medicine*, 301, 114787. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953622000934>
- Wang, X., Pratt, D., Zhong, Q., & Berry, K. (2026). Attachment Concepts And Suicidal Thoughts And Behaviours In Adolescents: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 33(2), E70251. <https://doi.org/10.1002/Cpp.70251>
- Wibowo, J. P., Kristyanti, Z. M. P., Nugraha, T. F. M., Putri, A. A., Fauziyyah, P., & Abdillah, R. (2025). Dampak toxic friendship dan strategi antisipasi dalam pertemanan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(1), 105–121. <https://lawinsight.net/index.php/SOSPENDIS/article/view/130>
- Zahrotunnisa, N., & Sutoyo, A. (2026). Spiritual Values In Guidance And Counseling: Systematic Literature Review. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 62-76. <https://doi.org/10.23969/Jp.V11i01.42704>