

EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* TERHADAP PERILAKU *TOXIC FRIENDSHIP* PADA SISWA SMP PLUS ABDUL AZIZ JEMBER

Lailatul Fitriya¹, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh², Bhennita Sukmawati³

^{1,2,3}Universitas PGRI Argopuro Jember, Indonesia

Email : lfitriya236@gmail.com, nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@mail.unipar.ac.id,
bhennita.sw@gmail.com

Article Info

History Articles

Submitted:

29 Juli 2025

Accepted:

22 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata kunci:

Pelatihan Asertif;
Pertemanan Toksik

Keywords:

Assertive Training; Toxic Friendship

Abstrak

Toxic friendship merupakan hubungan pertemanan yang tidak sehat dan dapat berdampak negatif secara emosional, psikologis, dan sosial, terutama pada remaja. Kondisi ini berpotensi menurunkan rasa percaya diri, menghambat perkembangan sosial, serta memicu tekanan emosional yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *Assertive Training* dalam mengurangi perilaku *toxic friendship* pada siswa SMP Plus Abdul Aziz Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental tipe pre-test post-test control group design. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa teknik *Assertive Training* sebagai bagian dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat *toxic friendship* pada kelompok eksperimen, yang ditunjukkan oleh perubahan skor dari kategori tinggi menjadi rendah dengan nilai signifikansi ($p = 0,000$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *Assertive Training* berbasis CBT sebagai *intervensi* konseling untuk mengurangi perilaku *toxic friendship* pada siswa SMP. Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling dalam membantu siswa membangun pertemanan yang lebih sehat, dan tegas.

Abstract

Toxic friendship refers to unhealthy peer relationships that can negatively affect adolescents emotionally, psychologically, and socially. Such relationships may reduce self-confidence, hinder social development, and trigger prolonged emotional stress. This study aims to examine the effectiveness of *Assertive Training* in reducing *toxic friendship* behavior among students at SMP Plus Abdul Aziz Jember. A quantitative approach with a quasi-experimental design using a pre-test-post-test control group was employed. The sample consisted of 12 students selected through *purposive sampling*, divided into an experimental group and a control group. The experimental group received *Assertive Training* as part of a *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* intervention, while the control group did not receive any treatment. Data analysis using a *paired sample t-test* revealed a significant decrease in *toxic friendship* levels in the experimental group, indicated by a shift in scores from high to low ($p = 0.000$), whereas the control group showed no significant change. The novelty of this study lies in applying CBT-based *Assertive Training* specifically to address *toxic friendship* among junior high school students. These findings provide practical implications for guidance and counseling services, supporting students in developing healthier, more open, and assertive peer relationships.

PENDAHULUAN

Dalam konteks remaja, *toxic friendship* dapat ditandai oleh perilaku manipulatif, pengabaian, perundungan emosional, hingga ketergantungan yang tidak sehat, yang dapat menghambat proses pembentukan jati diri serta meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya seperti depresi. Data empiris menunjukkan fenomena ini cukup signifikan. Menurut (Wibowo et al., 2025), sekitar 35–40% remaja melaporkan mengalami dampak negatif dari hubungan pertemanan yang tidak sehat, termasuk tekanan sosial, manipulasi emosional, dan konflik interpersonal. (Zulfah et al., 2023) menemukan bahwa *toxic friendship* di lingkungan santri dapat memicu stres dan konflik yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan akademik.

Toxic friendship menggambarkan relasi pertemanan yang dipenuhi dengan perilaku egois, kecenderungan menyalahkan orang lain, sikap kasar, dan kurangnya empati terhadap perasaan teman (Alisa S, 2023). Hubungan semacam ini umumnya tidak sehat dan bersifat sepihak, dengan minimnya rasa saling mendukung dan kasih sayang yang tulus (Wibowo et al., 2025). Individu yang bersikap *toxic* sering kali menyimpan trauma dan beban psikologis yang dapat memengaruhi harga diri mereka sendiri serta berdampak negatif pada orang lain (Tanjung et al., 2024). Fenomena ini banyak ditemukan dalam lingkungan remaja, termasuk di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), di mana siswa biasanya membentuk circle pertemanan yang terdiri dari individu-individu terdekat. Sayangnya, sebagian siswa memilih tetap bertahan dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat, yang dapat merusak kondisi mental mereka. Perilaku toksik dalam pertemanan dapat mengakibatkan rendahnya rasa percaya diri, trauma emosional, dan kesulitan untuk keluar dari lingkungan tersebut. Bahkan, individu bisa mengembangkan persepsi negatif terhadap seluruh bentuk relasi sosial, termasuk dengan teman baru di masa depan.

Konflik dalam pertemanan sering kali muncul akibat perbedaan persepsi dan pandangan, seperti gaya hidup atau cara berpikir. Interaksi ini memiliki pengaruh besar terhadap pola perilaku individu. Jika seseorang dikelilingi oleh teman yang positif, kemungkinan besar mereka akan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Sebaliknya, jika terjebak dalam lingkungan yang buruk, individu dapat terdorong untuk melakukan hal-hal negatif (Sejati et al., 2023). Hubungan yang memberi dampak psikologis negatif ini dikenal sebagai *toxic friendship* (Desy, 2021). Soekoo menyatakan bahwa pertemanan yang buruk dapat memicu agresi fisik dan verbal, seperti tindakan melukai atau perkataan kasar. Dalam bukunya *Book of Toxic Relationship*, Ibrahim juga menekankan bahwa perilaku intimidatif, kasar, egois, dan keinginan untuk selalu menang sendiri merupakan karakteristik dari hubungan pertemanan yang *toxic* (Sejati et al., 2023).

Siswa, sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan formal, dipersiapkan untuk menjadi penerus bangsa di masa depan. Oleh karena itu, sangat penting bagi mereka untuk memiliki kepercayaan diri dan kemampuan dalam menyampaikan keinginan serta aspirasi mereka secara positif dan sehat (Mukarromah et al., 2024). Pada masa SMP, pengaruh lingkungan sosial khususnya teman sebaya menjadi sangat kuat. Persahabatan pada tahap ini menjadi komponen utama yang membentuk karakter emosional dan sosial remaja. Namun, seperti yang ditemukan oleh peneliti di SMP Plus Abdul Aziz, tidak semua siswa berada dalam relasi yang sehat. Untuk memperoleh gambaran empiris mengenai fenomena

tersebut, identifikasi masalah dilakukan melalui beberapa cara, yaitu observasi langsung terhadap interaksi sosial siswa, wawancara dengan guru BK untuk mengetahui pola perilaku negatif yang muncul di sekolah, serta survei awal kepada siswa terkait pengalaman *toxic friendship* dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional maupun sosial. Hasil dari ketiga metode ini menjadi dasar dalam merancang intervensi *assertive training* guna mengurangi perilaku *toxic friendship* pada siswa. Temuan awal menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami relasi pertemanan yang tidak sehat, seperti perilaku manipulatif, kontrol berlebihan terhadap pilihan pribadi, serta kurangnya dukungan emosional dari teman sebaya.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat dijadikan sebagai solusi. CBT merupakan metode konseling yang berfokus pada keterkaitan antara pola pikir negatif dan perilaku nyata individu (Habsy et al., 2024). CBT membantu siswa memahami situasi secara lebih rasional dan realistis, sehingga dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan efektif (Widayanti et al., n.d.). Tujuannya adalah membantu individu mengubah cara pandang negatif menjadi lebih rasional dan sehat, sehingga mereka dapat menyikapi situasi secara lebih objektif tanpa terbawa emosi negatif (Fitriani et al., 2024). Dalam konteks ini, teknik yang digunakan adalah *Assertive Training*, yaitu salah satu bentuk CBT yang dirancang untuk melatih individu agar mampu mengekspresikan perasaan, kebutuhan, dan hak mereka secara tegas tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain. Dengan pelatihan ini, siswa diharapkan dapat membangun komunikasi yang asertif, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan sosial, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih sehat (Puspitarini et al., n.d.).

Assertive training membantu individu yang mengalami kesulitan dalam menyampaikan perasaan dan pendapat secara tegas. Menurut Alberti dan Emmons, teknik ini merupakan bagian dari *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang bertujuan melatih individu agar mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara terbuka, jujur, serta tetap menghargai hak orang lain. Selain itu, *assertive training* juga berperan dalam meningkatkan kontrol diri siswa. Melalui proses latihan, individu belajar mengenali emosi, mengelola respons terhadap tekanan sosial, serta memilih perilaku yang lebih adaptif dalam situasi interpersonal (Puspitarini et al., n.d.). Menurut Hartono dalam (Saputri & Fitrahayani Alam, 2023) *Assertive training* merupakan teknik yang sering digunakan dalam CBT dan dinilai efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan mengekspresikan diri, serta sikap tegas. Menurut (Ratnasari & Arifin, 2021). *Assertive training* bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif dengan tetap menghargai hak dan perasaan orang lain. Menurut Aaron T. Beck, CBT menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta berasumsi bahwa perubahan pola pikir dapat mempengaruhi kondisi emosional dan kesejahteraan psikologis individu. (Fitria & Karneli, 2020). CBT adalah jenis terapi yang digunakan untuk membantu individu dengan masalah mental (Fauzi, 2022).

Menurut (Aulia, SR., 2021) teknik *Assertive Training* memiliki sejumlah kelebihan yang menjadikannya sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam pengembangan keterampilan sosial peserta didik. Salah satu kelebihan utama dari teknik ini adalah kemudahannya dalam pelaksanaan. Teknik ini tergolong sederhana sehingga mudah diterapkan dalam berbagai setting, baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Selain itu, *Assertive Training* juga sangat fleksibel karena dapat dipadukan dengan berbagai teknik

konseling lainnya. Misalnya, dapat digabungkan dengan teknik relaksasi untuk membantu peserta didik yang mengalami kelelahan fisik maupun emosional, atau dipadukan dengan teknik modeling, di mana konselor memberikan contoh langsung perilaku asertif yang dapat ditiru oleh peserta didik.

Kelebihan lainnya adalah bahwa pelatihan ini mampu memberikan perubahan perilaku secara langsung melalui pengaruh terhadap perasaan dan sikap individu. Artinya, *Assertive Training* tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi emosional peserta didik, sehingga perubahan yang dihasilkan menjadi lebih mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, teknik ini memiliki fleksibilitas dalam hal bentuk pelaksanaannya, karena dapat dilakukan baik secara individual maupun dalam setting kelompok. Tujuan utama dari pelatihan ini mencakup pengurangan kecemasan sosial, pengembangan cara berpikir yang lebih realistis, serta penerapan keterampilan asertif dalam kehidupan nyata sehari-hari. Dengan demikian, *Assertive Training* bukan sekadar berperan sebagai metode intervensi untuk mengatasi masalah bersifat sosial, namun juga berperan sebagai sarana pengembangan diri yang menyeluruh bagi peserta didik.

Langkah-Langkah Teknik *Assertive Training* menurut (Ratnasari & Arifin, 2021) terdapat tiga tahap yang dilakukan dalam *Assertive Training*, 1) Pada tahap awal, konselor berfokus membangun hubungan positif melibatkan konseli yang tergabung dalam kelompok perlakuan. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan diri dan pengertian mengenai tujuan serta alur konseling, agar konseli memahami proses yang akan dijalani. Konselor juga menggali harapan dan kekhawatiran konseli guna menciptakan suasana terbuka dan mendukung hubungan konseling yang efektif. 2) Pada tahap kerja, kegiatan difokuskan pada penerapan teknik untuk mengembangkan perilaku asertif pada konseli. Proses diawali dengan mengidentifikasi sumber permasalahan, kemudian membedakan perilaku asertif dan non-asertif serta menetapkan tujuan perubahan perilaku. Konselor menggunakan teknik role play untuk melatih keterampilan komunikasi, memberikan umpan balik, dan mencontohkan perilaku yang tepat. Konseli juga berlatih secara aktif dengan mempraktikkan perilaku baru berdasarkan arahan konselor dan anggota kelompok. Untuk memperkuat keterampilan tersebut, konselor memberikan tugas rumah agar konseli dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. 3) Tahap ketiga, konselor dan konseli mendiskusikan hasil *Assertive Training* yang telah dilakukan, berbagi perasaan selama proses konseling, serta menceritakan pengalaman, keberhasilan, dan kegagalan dalam mengatasi masalah. Tahap Terakhir, mereka melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan layanan konseling.

Toxic Friendship atau teman beracun adalah ketika seorang teman memiliki masalah, seorang teman baik yang harus saling membantu dan mendukung, Namun, *Toxic Friendship* tidak melakukannya. (Alisa, S., 2023) *Toxic friendship* merupakan relasi pertemanan yang tidak seimbang, di mana salah satu individu bertindak secara merugikan, tidak sehat, atau bersifat manipulatif. Dalam dinamika seperti ini, salah satu individu cenderung merasa kelelahan secara emosional, mengalami tekanan psikologis, bahkan tidak jarang merasa tersakiti baik secara mental maupun fisik akibat hubungan yang tidak seimbang tersebut. (Azmi et al., 2024). *Toxic friendship* merupakan suatu pertemanan yang malah memberikan dampak negatif bagi seseorang. Alih-alih mendukung, hubungan ini justru membuat perasaan tidak berdaya atau tertekan (Zulfah et al., 2023). *Toxic friendship* mengacu pada bentuk relasi pertemanan yang tidak sehat, di mana terjadi ketidakseimbangan dalam relasi.

Satu pihak biasanya mendapatkan manfaat atau keuntungan lebih, sementara pihak lainnya justru dirugikan secara emosional, sosial, atau psikologis. (Dalimunthe et al., 2024).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, *toxic friendship* merupakan bentuk pertemanan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Salah satu pihak biasanya mendapat keuntungan, sementara pihak lain justru mengalami kerugian secara emosional maupun psikologis. Hubungan ini ditandai oleh sikap suka mengkritik secara berlebihan, kurang empati, keras kepala, serta ketergantungan emosional yang tidak proporsional. Akibat dari hubungan semacam ini bisa sangat merugikan, seperti munculnya rasa tidak berdaya, tidak aman (*insecure*), menurunnya kepercayaan diri, bahkan memicu stres atau depresi. Meskipun diakui sebagai teman, dukungan yang seharusnya hadir justru sering tidak diberikan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami ciri-ciri *toxic friendship* demi menjaga kesehatan mental dan relasi sosial yang sehat.

Menurut (Alisa S., 2023), terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi perilaku *toxic friendship* dalam hubungan pertemanan. Pertama, empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Individu yang terlibat dalam *toxic friendship* umumnya memiliki tingkat empati yang rendah, cenderung mengkritik, tidak senang melihat keberhasilan orang lain, serta menunjukkan perilaku egois. Kedua, narsisme, yakni sikap berlebihan dalam mencintai diri sendiri dan haus akan pengakuan. Individu dengan kecenderungan narsistik sering kali ingin menjadi pusat perhatian dan menilai diri secara berlebihan, tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain. Ketiga, manipulatif, yaitu perilaku yang bertujuan memengaruhi orang lain melalui kebohongan, penyangkalan, atau taktik emosional untuk mencapai keinginan pribadi. Keempat, pelanggaran batas (*boundary-stepping*), di mana individu sering kali melampaui batas hubungan sehat, seperti terlalu menuntut, mengkritik secara berlebihan, membicarakan orang lain, serta menunjukkan sikap egosentris. Keempat indikator ini merefleksikan pola interaksi yang merusak dalam hubungan pertemanan remaja.

Menurut Zulfah et al. (2023), *toxic friendship* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja. Salah satu dampaknya adalah *insecure*, yaitu perasaan tidak nyaman dan cemas yang muncul akibat perlakuan teman yang merendahkan atau sering membandingkan diri dengan orang lain. Dampak selanjutnya adalah rendahnya rasa percaya diri, di mana individu menjadi terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri, merasa tidak berharga, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, hubungan pertemanan yang tidak sehat ini juga dapat memicu gejala depresi, seperti kesedihan yang berkepanjangan, gangguan tidur, serta hilangnya minat terhadap aktivitas yang sebelumnya disenangi. Ketiga dampak ini menunjukkan bahwa *toxic friendship* bukan sekadar masalah relasi sosial, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan perkembangan emosional remaja secara signifikan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, fenomena *toxic friendship* pada remaja, khususnya di tingkat SMP, merupakan isu serius karena berdampak pada kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan prestasi belajar siswa. Kondisi ini dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi, yang akhirnya mengganggu kesejahteraan dan pencapaian akademik. Penelitian ini menawarkan intervensi berbasis CBT melalui teknik *Assertive Training* sebagai upaya mengurangi *toxic friendship* serta mendukung perkembangan keterampilan sosial dan

kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menilai efektivitas teknik ini dalam membantu siswa menghadapi dinamika pertemanan yang merugikan.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan teknik Assertive Training secara spesifik untuk mengatasi toxic friendship pada siswa SMP, yang masih jarang dikaji dalam konteks pendidikan remaja. Berbeda dengan penelitian Alisa, S., (2023) yang menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengubah pemikiran yang tidak dapat dibuktikan, penelitian ini menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang berfokus pada perubahan perilaku nyata siswa dalam interaksi sosial. Selanjutnya, penelitian oleh Fitra Fitriani et al. (2024) menerapkan teknik CBT dan *self-therapy* menggunakan *diary* untuk meningkatkan kesadaran diri dan menyalurkan emosi; sementara penelitian ini menekankan *Assertive Training* sebagai strategi praktis untuk membangun kepercayaan diri dalam komunikasi dan pengambilan keputusan sosial tanpa rasa cemas atau bersalah. Selain itu, berbeda dengan penelitian Sugeng Sejati et al. (2023) yang hanya meneliti dampak negatif toxic friendship terhadap kualitas pertemanan, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi masalah tetapi juga menguji efektivitas intervensi psikologis berbasis CBT untuk mengurangi perilaku toxic friendship. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kontribusi praktis yang lebih aplikatif dalam konteks sekolah, sekaligus memberikan bukti empiris mengenai efektivitas *Assertive Training* bagi remaja untuk membangun hubungan sosial yang sehat.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang bersifat sistematis dan objektif dalam mengukur serta menganalisis fenomena yang dapat diukur dengan angka atau data numerik. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel, menguji hipotesis, dan menghasilkan temuan yang dapat digeneralisasikan dan diterapkan pada populasi yang lebih luas (Saut et al., n.d.). Melalui pendekatan ini, data dikumpulkan dengan metode yang terstandar dan diolah menggunakan teknik statistik untuk memperoleh simpulan yang valid dan dapat diuji ulang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi-eksperimen (quasi-experimental design), yaitu salah satu bentuk penelitian eksperimen yang melibatkan manipulasi variabel bebas dan pengukuran variabel terikat, namun tanpa menggunakan penugasan subjek secara acak ke dalam kelompok (non-random assignment). Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut, guna membandingkan efek dari intervensi yang diberikan (Galang Isnawan, 2020).

Quasi-eksperimen merupakan alternatif dari eksperimen murni ketika penerapan randomisasi tidak memungkinkan karena keterbatasan praktis atau etis. Menurut (Abraham & Supriyati, n.d.), quasi-eksperimen tetap mencakup unsur-unsur penting dalam studi eksperimen, yaitu adanya perlakuan (treatment), pengukuran efek (outcome), dan unit eksperimen, meskipun tidak melibatkan penugasan secara acak. Meskipun demikian, desain ini masih mampu memberikan informasi yang berguna tentang efektivitas suatu intervensi,

meski dengan kontrol terhadap variabel luar yang lebih terbatas dibandingkan eksperimen murni.

Desain eksperimen yang diterapkan yaitu desain pre-test post-test, di mana evaluasi dilakukan pada tahap pra dan pasca perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen. Desain ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang terjadi akibat intervensi, dalam hal ini pelatihan *assertive training*. Pengambilan data untuk kelompok kontrol dilakukan pada periode waktu yang serupa, namun tanpa menerima intervensi, sehingga dapat diketahui perbedaan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan, bukan oleh faktor lain seperti waktu atau pengalaman. Melalui pendekatan kuantitatif dan rancangan quasi-eksperimental tipe pre-test post-test, penelitian ini berupaya menyajikan hasil yang objektif dan terukur dalam mengevaluasi efektivitas intervensi terhadap variabel yang diteliti, yakni perilaku *toxic friendship* pada siswa.

Dalam penelitian ini, tindakan disebut sebagai *treatment*, dan kondisi yang diberikan digunakan untuk menilai pengaruh tindakan tersebut. Dalam penelitian yang bersifat eksperimen, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol harus diatur secara menyeluruh sehingga masing-masing variabel memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Perbedaan utama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terletak pada perlakuan yang diberikan. Kelompok eksperimen menerima intervensi khusus atau *treatment*, sementara kelompok kontrol menjalani perlakuan biasa tanpa adanya *treatment* tersebut.

Teknik pengumpulan data yaitu melalui kuesioner. Menurut (Sihotang et al., 2023) kuesioner yang telah divalidasi dan terbukti dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data yang efektif. Selain itu, data juga dikumpulkan melalui tes yang terlebih dahulu harus melewati proses validasi oleh para ahli atau menggunakan rumus validasi tes yang sesuai. Penelitian ini melibatkan semua siswa SMP Plus Abdul Aziz. Namun, metode pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang mengalami *toxic friendship* sebanyak 12 orang. Dari 12 orang ini akan di bagi menjadi dua kelompok, Kelompok eksperimen akan diberikan *treatment* berupa *assertive training*, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan *assertive training*. Masing-masing kelompok berisi 6 orang.

Tahapan dalam penelitian ini terdiri atas: (1) pengukuran awal sebelum intervensi diberikan, (2) pelaksanaan intervensi sebagai perlakuan utama dalam eksperimen, dan (3) pengukuran akhir setelah intervensi selesai dilakukan. Setelah pengumpulan data melalui pre-test dan post-test, tahap selanjutnya adalah menganalisis data tersebut untuk mengevaluasi efektivitas teknik *Assertive Training* terhadap *Toxic Friendship*. Deskripsi data akan dilakukan untuk menggambarkan distribusi skor pre-test dan post-test, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai keadaan awal (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Penelitian ini mengadopsi desain pre-test dan post-test yang melibatkan dua kelompok berbeda, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan dalam masing-masing kelompok. Untuk menganalisis perubahan tersebut, digunakan uji statistik *Paired Sample T-Test*, yang secara khusus dirancang untuk menguji

perbedaan mean antara dua pengukuran yang berpasangan, dalam hal ini antara skor pre-test dan post-test. Uji ini penting untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada variabel yang diteliti sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.0 (*statistical product and service solution*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada penelitian ini, pengukuran tingkat *toxic friendship* dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket yang telah melalui proses validasi sebelum digunakan. Validasi dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam angket mampu mengukur aspek-aspek yang relevan dengan konsep *toxic friendship*, serta memiliki kejelasan makna dan konsistensi dalam pengukuran. Proses validasi ini mencakup validitas isi yang melibatkan ahli, serta uji validitas empiris melalui uji coba terbatas untuk mengetahui kelayakan instrumen sebelum diterapkan pada sampel penelitian utama.

Angket tersebut terdiri dari 32 butir pernyataan yang mencerminkan berbagai aspek dalam dinamika relasi sosial, seperti dukungan emosional, komunikasi yang sehat, serta adanya perilaku negatif seperti manipulasi, kontrol, atau pengabaian. Setiap butir dalam angket diisi oleh responden dengan menggunakan skala penilaian (skala Likert), dan kemudian menghasilkan skor total yang digunakan sebagai indikator tingkat *toxic friendship*.

Berdasarkan akumulasi total skor dari seluruh item, tingkat *toxic friendship* diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, mulai dari kategori tinggi (hubungan pertemanan yang sangat *toxic*), sedang, hingga rendah (hubungan pertemanan yang sehat). Kategori ini membantu peneliti dalam menginterpretasikan sejauh mana siswa mengalami atau terlibat dalam hubungan yang bersifat *toxic*.

Interpretasi skor dilakukan dengan prinsip semakin tinggi skor total yang diperoleh individu, maka semakin baik, sehat, dan suportif kualitas hubungan pertemanan yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin besar kecenderungan individu untuk berada dalam hubungan pertemanan yang merugikan atau beracun. Dengan demikian, instrumen ini berfungsi sebagai alat ukur yang valid dan reliabel dalam mengevaluasi perubahan perilaku sosial siswa sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Tabel 1. (Kategori Penilaian)

Skor	Kategori Toxic Friendship
32 - 74	Tinggi
75 - 117	Sedang
118 - 160	Rendah

Hasil penelitian ini menyajikan data pre-test dan post-test baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol untuk melihat perubahan tingkat *toxic friendship* setelah pemberian teknik *assertive training*. Analisis statistik dilakukan untuk mengetahui

apakah terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat toxic friendship pada siswa SMP Plus Abdul Aziz Jember.

Tabel 2. (Hasil Pre-Test Dan Post-Test Teknik Assertive Training Kelompok Eksperimen)

Kode	Skor		Kategori tingkat	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
YS	62	118	Tinggi	Rendah
SM	63	125	Tinggi	Rendah
AA	61	124	Tinggi	Rendah
AI	66	126	Tinggi	Rendah
DW	67	121	Tinggi	Rendah
CN	64	120	Tinggi	Rendah
Rata-rata	63,8333	122,333	Tinggi	Rendah

Tabel 2 menunjukkan hasil skor pre-test dan post-test dari enam peserta dalam kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*. Berdasarkan data pada tabel, seluruh peserta sebelum diberi perlakuan memiliki skor pre-test berkisar antara 61 hingga 67, yang berada pada kategori *toxic friendship* tinggi. Setelah diberikan teknik *assertive training*, seluruh peserta mengalami peningkatan skor secara signifikan pada saat post-test, dengan rentang skor antara 118 hingga 126, yang seluruhnya berada dalam kategori *toxic friendship* rendah.

Rata-rata skor kelompok eksperimen juga menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan, yaitu dari 63,83 pada pre-test (kategori tinggi) menjadi 122,33 pada post-test (kategori rendah).

Tabel 3. (Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol)

Kode	Skor		Kategori tingkat	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
J	63	62	Tinggi	Tinggi
A	64	61	Tinggi	Tinggi
IF	65	67	Tinggi	Tinggi
SN	66	69	Tinggi	Tinggi
T	70	66	Tinggi	Tinggi
ZL	66	64	Tinggi	Tinggi
Rata-rata	65,6667	64,8333	Tinggi	Tinggi

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, seluruh peserta yang tergabung dalam kelompok kontrol menunjukkan rentang skor pre-test antara 63 hingga 70, sementara skor post-test berada pada kisaran 61 hingga 69. Kedua rentang skor ini masih termasuk dalam kategori "*toxic friendship*" yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa hubungan pertemanan yang dimiliki para peserta belum menunjukkan perbaikan yang berarti dalam hal kualitas maupun dinamika sosialnya.

Jika dilihat dari rata-rata skor, kelompok kontrol mengalami sedikit penurunan dari 65,67 pada saat pre-test menjadi 64,83 pada post-test. Meskipun terdapat perbedaan angka, penurunan ini tergolong sangat minimal dan tidak mencerminkan adanya perubahan signifikan. Artinya, meskipun peserta tetap menjalani aktivitas seperti biasa tanpa intervensi khusus, dinamika pertemanan mereka cenderung stagnan dan bahkan menunjukkan gejala penurunan kecil.

Perubahan yang tidak terlalu mencolok ini memperkuat asumsi bahwa tanpa adanya perlakuan atau intervensi yang dirancang secara khusus untuk memperbaiki pola interaksi sosial, hubungan yang berada dalam kategori *toxic* cenderung bertahan atau bahkan memburuk seiring waktu. Dengan demikian, data ini menegaskan pentingnya peran intervensi dalam membantu individu keluar dari *circle toxic friendship*.

Tabel 4. (Hasil Uji Normalitas)

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Kelas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Teknik Assertive Training	Pre-Test Eksperimen	.159	6	.200*	.958	6	.801
	Post-Test Eksperimen	.202	6	.200*	.941	6	.664
	Pre-Test Kontrol	.279	6	.160	.904	6	.400
	Post-Test Kontrol	.156	6	.200*	.965	6	.860

Merujuk pada hasil uji normalitas yang tertera dalam Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk seluruh data pengukuran terhadap kelompok eksperimen ataupun kontrol baik pada pre-test ataupun post-test, semuanya memiliki nilai Sig. > 0,05 (nilai Sig. Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk berkisar antara 0,160 sampai 0,860).

Nilai Sig. > 0,05 ini menandakan bahwa data memiliki distribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis statistik telah terpenuhi. Untuk semua kelompok dan pengukuran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh data yang dianalisis dalam penelitian ini menunjukkan pola distribusi normal.

Tabel 5. (Hasil Uji *Paired Sample Statistics*)

Paired Samples Statistics	
---------------------------	--

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	122.33	6	3.141	1.282
	POST TEST	63.83	6	2.317	.946

Pada tabel 5 hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test terhadap enam partisipan dalam kelompok eksperimen, rata-rata skor pre-test yang dihasilkan sebesar 122,33 dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,141. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *assertive training*, rata-rata skor post-test menurun secara signifikan menjadi 63,83 dengan SD sebesar 2,317.

Tabel 6. (Hasil Uji Paired Sample Test)

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	62.356	39.000	5	.000

Hasil uji pada tabel 6 menunjukkan adanya perbedaan yang sangat relevan antara skor pra dan pasca intervensi, dengan nilai $t(5) = 39,000$ dan $p = 0,000$, yang berarti $p < 0,05$. Temuan ini memberikan bukti kuat bahwa penerapan teknik *assertive training* efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *toxic friendship* pada peserta kelompok eksperimen. Penurunan skor yang cukup drastis mencerminkan adanya perubahan perilaku yang positif dan bermakna setelah intervensi diberikan.

Tabel 7. (Hasil Uji Paired Samples Corelations)

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE TEST & POST TEST	6	.119	.822

Selain itu, hasil analisis korelasi pada tabel 7 antara skor pre-test dan post-test menunjukkan nilai $r = 0,119$ dengan $p = 0,822$, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut. Artinya, perubahan yang terjadi bukanlah hasil dari kecenderungan alami atau hubungan langsung antara kondisi awal dan akhir, melainkan lebih disebabkan oleh efek nyata dari perlakuan yang diberikan. Dengan kata lain, perbedaan yang signifikan ini tidak dapat dijelaskan hanya oleh variabel waktu atau pengulangan tes, tetapi merupakan dampak langsung dari intervensi yang diterapkan, yaitu *assertive training*. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa *assertive training* dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam mendukung siswa membangun hubungan sosial yang lebih sehat, terbuka, dan bebas dari dinamika pertemanan yang *toxic*.

PEMBAHASAN

(Alisa, S., 2023) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *toxic friendship* dapat dikenali melalui adanya pola interaksi yang justru menimbulkan perasaan negatif atau ketidaknyamanan bagi salah satu pihak dalam hubungan tersebut. Alih-alih memberikan dukungan emosional sebagaimana mestinya dalam sebuah persahabatan, hubungan seperti ini justru memunculkan rasa tidak berdaya, tertekan, bahkan dapat membuat individu merasa terisolasi secara emosional. Yang mengkhawatirkan, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka terjebak dalam relasi yang merugikan ini, dan membiarkannya berlangsung terus-menerus. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini berpotensi menyebabkan tekanan psikologis yang serius, stres berkepanjangan, serta berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental individu.

Menyikapi hal tersebut, penelitian ini menggunakan teknik *assertive training* sebagai intervensi untuk mendukung siswa membangun kemampuan komunikasi yang lebih tegas dan sehat, sehingga mampu menetapkan batasan, menolak tekanan sosial, dan mempertahankan relasi yang lebih positif dan suportif. Berdasarkan hasil analisis *paired sample t-test*, terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen. Sebelum diberikan intervensi, skor rata-rata *toxic friendship* pada kelompok eksperimen adalah 63,83, yang dikategorikan sebagai tingkat tinggi. Setelah intervensi berupa pelatihan *assertive training* dilaksanakan, skor tersebut meningkat secara signifikan menjadi 122,33, yang menunjukkan pergeseran ke dalam kategori rendah. Peningkatan skor ini mengindikasikan bahwa kualitas hubungan pertemanan yang sebelumnya bersifat *toxic* berubah menjadi lebih suportif, sehat, dan setara. Perubahan kategori dari "tinggi" ke "rendah" terjadi pada seluruh partisipan dalam kelompok eksperimen, sehingga menunjukkan bahwa efek dari intervensi tidak hanya berlaku pada sebagian peserta, tetapi merata secara menyeluruh.

Hasil ini diperkuat dengan data statistik yang didapat dari uji *paired sample t-test*, yang menunjukkan nilai $t(5) = 39,000$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai p yang sangat kecil ini menandakan bahwa perubahan skor yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen bersifat signifikan secara statistik. Selain itu, analisis distribusi normal menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk mengindikasikan bahwa semua data berdistribusi normal ($\text{Sig.} > 0,05$), sehingga asumsi penggunaan uji parametrik telah terpenuhi. Hal ini memperkuat validitas hasil uji t yang digunakan dan memastikan bahwa perbedaan skor yang muncul bukan disebabkan oleh kesalahan distribusi data.

Menariknya, analisis uji korelasi antara skor pre-test dan post-test menunjukkan nilai korelasi yang sangat rendah, yaitu $r = 0,119$ dengan $p = 0,822$. Korelasi yang lemah ini menunjukkan bahwa perubahan skor bukanlah hasil dari kecenderungan alami atau pertumbuhan waktu, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang dilakukan. Artinya, *assertive training* benar-benar berperan dalam membentuk perubahan perilaku siswa, bukan sekadar efek sementara atau kebetulan.

Temuan ini konsisten dengan sejumlah penelitian sebelumnya yang menunjukkan *assertive training* mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hubungan interpersonal dan menurunkan perilaku negatif dalam lingkungan sosial. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Alberti & Emmons dalam (Puspitarini et al., n.d.) menyatakan bahwa

komunikasi asertif memiliki dampak positif dalam mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan hubungan yang lebih jujur, setara, dan sehat antar individu. Dalam konteks pendidikan, *assertive training* juga terbukti dapat membantu siswa menghindari pola relasi yang tidak sehat, membangun kepercayaan diri, serta memperkuat keterampilan sosial yang adaptif.

Pandangan mengenai efektivitas *assertive training* dalam membentuk hubungan sosial yang sehat turut diperkuat oleh pernyataan dari (Hanysha et al., n.d.), yang menyebutkan bahwa pelatihan ini merupakan pendekatan strategis dalam mengembangkan keterampilan sosial, khususnya bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan rasa percaya diri saat berinteraksi secara interpersonal. Sejalan dengan itu, hasil penelitian (Hasanah et al., 2024) juga menunjukkan bahwa *assertive training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa dalam konteks sosial.

Dengan demikian, *assertive training* tidak hanya berfungsi sebagai metode korektif dalam mengatasi perilaku tidak asertif, tetapi juga memiliki nilai preventif dalam membantu remaja membangun karakter sosial yang sehat. Melalui pelatihan ini, peserta didik dibekali kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka, menjaga hak pribadi tanpa mengabaikan orang lain, serta membangun relasi yang lebih suportif dan seimbang.

Secara keseluruhan, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *assertive training* merupakan strategi intervensi yang efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku *toxic friendship* pada remaja. Dengan mendorong pengembangan keterampilan komunikasi yang sehat, terbuka, dan tegas, siswa menjadi lebih mampu menetapkan batasan dalam hubungan sosial, mengekspresikan pendapat tanpa rasa takut, serta membangun interaksi yang saling menghargai. Hasil ini memperkuat pentingnya penerapan *assertive training* sebagai komponen dari program bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah, khususnya untuk mencegah munculnya dinamika hubungan tidak sehat yang terjadi di lingkungan pelajar.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Sampel yang digunakan relatif kecil (12 siswa) dan berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Secara teoritis, temuan ini mendukung kerangka *Cognitive Behavioral Therapy*, yang menekankan perubahan perilaku melalui pengembangan keterampilan sosial dan komunikasi asertif. Implikasinya, *assertive training* dapat diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling sekolah untuk mencegah dinamika relasi yang merugikan, memperkuat kepercayaan diri, meningkatkan keterampilan sosial adaptif, dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Penerapan teknik ini secara sistematis dan berkelanjutan tidak hanya membantu siswa menghadapi tekanan sosial secara lebih adaptif, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter positif, peningkatan kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Oleh karena itu, *assertive training* sangat direkomendasikan sebagai pendekatan preventif dan kuratif dalam mendukung terciptanya hubungan sosial yang sehat dan kondusif di lingkungan pelajar.

SIMPULAN

Merujuk pada temuan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa teknik *assertive training* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku *toxic friendship* pada siswa SMP Plus Abdul Aziz Jember. Intervensi ini memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kualitas hubungan pertemanan siswa, yang ditunjukkan oleh perubahan skor *toxic friendship* dari kategori tinggi menjadi rendah setelah pelatihan dilakukan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan asertif tidak hanya membantu siswa menyampaikan pendapat dan perasaan secara jujur dan tegas tanpa merugikan orang lain, tetapi juga mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih sehat, suportif, dan seimbang.

Secara praktis, hasil penelitian ini relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan teknik *assertive training* ke dalam program pengembangan pribadi dan sosial siswa secara berkelanjutan. Siswa juga diharapkan mampu menerapkan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun relasi positif dan menghindari keterlibatan dalam hubungan yang merugikan. Dukungan dari orang tua juga penting, terutama dalam menciptakan lingkungan komunikasi terbuka di rumah yang memperkuat keterampilan asertif anak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil (12 siswa) dan berasal dari satu sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Sebagai rekomendasi, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan sampel lebih besar dan beragam, menggunakan desain jangka panjang, serta mengeksplorasi kombinasi intervensi lain berbasis CBT atau pendekatan psikososial lainnya untuk memperkuat efektivitas pengembangan keterampilan asertif siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, peneliti menyampaikan terima kasih yang tulus kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan arahan selama proses penyusunan jurnal ini. Secara khusus, peneliti menyampaikan apresiasi sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah dengan sabar membimbing, memberikan saran yang konstruktif, serta terus memberikan semangat dan motivasi dalam setiap tahap pelaksanaan penelitian hingga proses penulisan akhir.

Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan fasilitas dan kesempatan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Tak lupa, peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada keluarga tercinta dan para sahabat atas segala doa, semangat, dan dukungan moral yang sangat berarti selama proses ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham, I., & Supriyati, Y. (n.d.). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 2442–9511. <https://doi.org/10.36312/jime.v8i3.3800/http>

- Alisa, Salsabila., (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Terhadap Toxic Friendship Peserta Didik Di Smp Negeri 20 Bandar Lampung. (n.d.).
- Aulia, Sarah Riski., (2021) Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Assertive Training Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Dengan Cyber Counseling Di Smp Negeri 2 Gading Rejo. (n.d.).
- Azmi, U., Yaqin, A., & Saifuddin, S. (2024). Religiusitas dan Toxic Friendship di Kalangan Peserta Didik. *ISLAMIKA*, 8(4), 1754–1767. <https://doi.org/10.36088/islamika.v6i4.5325>
- Dalimunthe, A. Q., Sinulingga, N. N., Koto, T. I., & Ananda, D. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara). In *Communnity Development Journal* (Vol. 5, Number 1).
- Fauzi, A. (n.d.). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 2022. Retrieved <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- Fitria, L., & Karneli, Y. (n.d.). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. 10(1), 2020. Retrieved <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
- Fitriani, F., Dwi Saputri, E., Padelah, Y., Septiana, R., Jihan, Z., Raden Fatah Palembang, N., Psikologi, F., & Kebidanan Wirabuana Metro, A. (2024). *Transformasi Toxic Relationship dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy* (Vol. 3). <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- Galang Isnawan, M. (2020). *KUASI-EKSPERIMEN*. <https://www.researchgate.net/publication/339040496>
- Habsy, B. A., Malora, P. I., Walidah, Z., & Livi, R. N. (2024). Analisis Efektivitas Teknik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy in the Zone Toxic Relationship. *TSAQOFAH*, 4(3), 2075–2086. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3059>
- Hanysha, N., Maghfiroh, N. H., & Isriyah, M. (n.d.). 69 | Jurnal Consilium (Education And Counseling Journal) Pengaruh Teknik Asertif Training Untuk Mengurangi Perilaku Cyberbullying Siswa Kelas Ix Putri Smp Al-Qur,An Minhajut Thullab. In *Consilium Journal : Journal Education And Counseling*.
- Hasanah, F., Jayawardana, H. B. A., Sukmawati, B., Ulfa, N. M., Pgri, U., & Jember, A. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Asertif Training Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas Xi Di Smk It Ibnu Katsir Jember. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling Dan Multikultural*, 2(1), 54–62.
- Mukarromah, S., Rahmawati, W. K., Fauziyah, N., Pgri, U., & Jember, A. (2024). *Penerapan Konseling Cognitive Behaviour Therapy Menggunakan Personal Achievmnt Sheet Untuk Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa-Siswa Smp Plus Abdul Aziz*. 11(1), 12–22. <https://doi.org/10.29407/nor.v11i1.22399>
- Puspitarini, A., Fauziyyah Muninggar, A., Kurniawan, R. I., & Makhmudah, U. (n.d.). *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021) SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 554-562 Group Counseling to Increase Students Confidence: A Systematical Literature Review*. Retrieved <https://jurnal.uns.ac.id/shes>

- Ratnasari, S., & Arifin, A. A. (2021). *Teknik Assertive Training Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa*. 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.802>
- Saputri, W., & Fitrahayani Alam, Aa. (2023). *Penerapan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa, Indonesia*. 5(1), 2686–2875. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i1.1692>
- Saut, E., Hutahaean, H., Psi, S., Si, M., Anggita, T., & Psi, P. S. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi*.
- Sejati, S., Badriyah, L., Afria, E., Bimbingan, J. P., Islam, K., Adab, U., Dakwah, D., Islam, U., Fatmawati, N., & Bengkulu, S. (2023). *Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu* (Vol. 2, Number 01). <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- Sihotang, H., Pd, M., Penerbitan, P., Buku, P., & Tinggi, P. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Tanjung, A., Yulianti, D., Ratna Juwita, D., Safitri, A. O., Aqila, A. A., & Muhammadiyah Surakarta, U. (2024). *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Toxic Friendship di SMA Negeri (Studi Kasus di SMA N X)*. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2. <https://journal.csspublishing/index.php/ijm>
- Wibowo, J. P., Muri, Z., Kristyanti, P., Fairuz, T., Nugraha, M., Putri, A. A., Fauziyyah, P., Abdillah, R., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2025). *Dampak Toxic Friendship Dan Strategi Antisipasi Dalam Pertemanan*. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(1), 105–121.
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Kunci, K., Karir, P., Pemadam, ;, Persepsi, K., ;, & Organisasi, D. (n.d.). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. Retrieved <http://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/CONS>
- Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2023). *Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2*. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 1(2), 243–251. <https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733>