

## Analisis Faktor Trauma dari Pengalaman *Toxic Friendship* pada Generasi Z

### *Analysis of Trauma Factors from Toxic Friendship Experiences in Generation Z*

**Syifarani Putri**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: [syifaraniputri26@gmail.com](mailto:syifaraniputri26@gmail.com)

**Shanty Komalasari**

Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Email: [shantykomalasari@uin-antasari.ac.id](mailto:shantykomalasari@uin-antasari.ac.id) (orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8740-1664>)

#### Abstrak

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki keinginan untuk bersatu dengan sesama manusia dan lingkungannya. Namun, interaksi sosial tidak selalu positif, dan dapat menyebabkan trauma psikologis jika tidak ditangani dengan baik. Trauma adalah pengalaman yang dapat mengubah jalur kehidupan seseorang dan berdampak serius pada kesehatan mental mereka. Faktor-faktor yang mungkin menyebabkan trauma termasuk pengkhianatan, ejekan, dan pengucilan oleh teman atau lingkungan. Generasi Z, yang tumbuh di era digital, rentan terhadap pengalaman *toxic friendship*, yang dapat menghasilkan dampak psikologis yang signifikan. Studi kualitatif ini menggali pengalaman trauma yang diakibatkan oleh *toxic friendship* pada Generasi Z melalui wawancara dengan tiga mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor pengkhianatan, ejekan, dan pengucilan oleh teman dan lingkungan sosial memiliki kontribusi pada trauma psikologis. Pemahaman lebih dalam tentang permasalahan ini diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih efektif kepada Generasi Z yang mengalami dampak negatif dari *toxic friendship*. Studi lanjutan dengan metode penelitian yang beragam direkomendasikan untuk pemahaman yang lebih komprehensif.

**Kata kunci :** *Toxic friendship*, trauma psikologis, generasi Z, faktor trauma, kesehatan mental

#### Abstract

Humans, as social creatures, have a desire to unite with fellow humans and their environment. However, social interactions are not always positive and can lead to psychological trauma if not properly addressed. Trauma is an experience that can change the course of a person's life and seriously impact their mental health. Factors that may lead to trauma include betrayal, ridicule, and ostracism by friends or the environment. Generation Z, who have grown up in the digital age, are vulnerable to toxic friendship experiences, which can result in a significant psychological impact. This qualitative study explores the experience of trauma caused by toxic friendships in Generation Z through interviews with three university students. The results show that betrayal, ridicule, and ostracism by friends and social environments contribute to psychological trauma. A deeper understanding of this issue is expected to provide more effective support to Generation Z, who experience the negative impact of toxic friendships. Further studies with diverse research methods are recommended for a more comprehensive understanding.

**Key word :** *Toxic friendship*, psychological trauma, Generation Z, trauma factors, mental health

<b>Article History</b>	
<p><b>Submitted :</b> 15-10-2023</p> <p><b>Final Revised :</b> 06-09-2024</p> <p><b>Accepted :</b> 14-03-2025</p>	<div data-bbox="1002 309 1278 376" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="831 416 1334 439">This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">CC-BY-SA</a> license</p> <p data-bbox="831 465 1390 510">Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Manusia terlahir sebagai makhluk sosial yang kelangsungan hidupnya bergantung pada interaksi dengan manusia lainnya. Dalam interaksi, kita dapat belajar dari pengetahuan dan pengalaman orang lain serta mengembangkan komunikasi sosial yang memungkinkan kita menciptakan hubungan interpersonal yang penting. Sejak lahir, manusia telah mempunyai dua keinginan: menjadi bagian dengan orang lain yang berbeda dalam masyarakat dan keinginan untuk menyatu dengan suasana lingkungannya. Namun, dalam perjalanan interaksi ini, ada momen yang bisa merusak psikis, yang kita kenal sebagai “trauma”. Menurut Djafar (2019) trauma psikologis merupakan jenis kerusakan mental yang terjadi akibat peristiwa traumatis. Ketika trauma menyebabkan gangguan stres pasca-trauma (PTSD), kerusakan tersebut dapat disertai dengan perubahan fisik pada otak dan kimia otak yang mengubah respons seseorang terhadap stres di masa depan. Trauma, yang mengandung konsep luka yang bersumber dari luar, adalah pengalaman yang, jika dibiarkan tanpa pemulihan yang tepat, dapat mengubah jalur kehidupan normal seseorang dan berdampak serius pada kesehatan mental mereka (Zulfah et al., 2022).

Kata *trauma*, berasal dari akar kata bahasa Yunani "*tramatos*" yang berarti luka yang bersumber dari luar. Trauma yang terjadi pada korban, jika dibiarkan berlarut-larut, akan berdampak pada kehidupannya yang normal. Oleh karena itu, dibutuhkan pemulihan trauma agar kembali normal serta individu bisa menjalankan kehidupannya sebagaimana mestinya (Haryati et., 2022). Sinaga et al., (2023), mendefinisikan bahwa trauma adalah peristiwa mengejutkan yang tidak terduga atau keadaan yang tidak rasional (di luar keseharian) yang menimbulkan perasaan tidak berharga, mengintimidasi hidup, yang menimbulkan dampak pada fisik maupun emosional. Trauma memiliki hubungan dengan kondisi psikologis individu (Hia et al., 2022). Jika individu mengalami trauma, maka dapat disebut bahwa individu tersebut terganggu dari segi kesehatan mentalnya (Fitriarti, 2017).

Menurut Yunita & Karneli (2022) usia dewasa awal, yang berlangsung antara 18 hingga 40 tahun, adalah masa di mana stabilitas konsep diri seharusnya lebih kuat daripada masa remaja. Trauma ini biasanya bisa berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan baik. Pada masa remaja hingga dewasa yang dikenal juga dengan masa bermasalah, dikhawatirkan akan membuat seseorang sulit beradaptasi dan menghadapi perubahan yang terjadi sehingga timbulah permasalahan emosional (Faradillah & Amriana, 2020). Trauma ditandai dengan adanya *stressor* yang parah dan jelas yang menyebabkan tekanan serius pada hampir semua orang, pengulangan penghayatan terhadap trauma itu sendiri, serta perubahan dalam respons terhadap hubungan dengan dunia luar, yang bisa berlangsung dalam jangka waktu tertentu setelah peristiwa traumatis (Saputri & Khairi, 2020).

Trauma bukan seperti fobia yang bisa dihindari karena orang yang pernah mengalami trauma selalu hidup dengan masa lalunya. Jika individu memiliki fobia terhadap hewan ular, mereka cukup menghindari untuk bertemu, melihat, atau menyentuh hewan tersebut. Namun

pada orang yang pernah mengalami trauma, meskipun peristiwa tersebut tidak dialami kembali (dilihat dan didengar), perintah otak alam bawah sadar terkadang memunculkan kembali peristiwa tersebut dengan rasa takut yang tiba-tiba (Awwad & Afriani, 2021). Respons emosional terhadap peristiwa traumatis yang dialami dapat muncul segera hingga beberapa bulan atau bahkan bertahun-tahun setelah peristiwa tersebut (Arifin, 2022). Hal ini disebabkan oleh peristiwa traumatis di masa lalu menakutkan atau tidak membahagiakan, peristiwa traumatis juga dapat menghambat perkembangan otak (Saragi et al., 2023).

Dalam beberapa situasi, ada hubungan pertemanan yang menciptakan efek negatif yang memengaruhi dalam beberapa situasi, misalnya psikologis seseorang. Istilah populer dari situasi seperti ini adalah *toxic friendship*. *Toxic friendship* atau hubungan pertemanan tidak sehat ini merupakan jenis pertemanan yang merusak dan berbahaya serta bersifat satu arah, mengacu pada seseorang yang tidak pernah mendukung. Teman yang *toxic* mempunyai negativitas dan pesimisme, kebencian yang tertanam di hati, iri hati yang mematikan, kecemburuan, kritik yang merusak secara emosional, kesedihan yang tidak terbatas, frustrasi, dan rendahnya rasa percaya diri. Teman yang memiliki pengaruh negatif seperti ini sebaiknya perlu diwaspadai. *Toxic friendship* (hubungan pertemanan tidak sehat) dapat membuat seseorang menjadi depresi, memunculkan kemarahan, dan juga *insecure* (rasa tidak aman) (Sejati et al., 2023). Salah satu dampak serius yang mungkin timbul dari *toxic friendship* adalah trauma (Ashofa, 2019).

Generasi Z (bisa dikenal juga sebagai *iGeneration*, GenerasiNet, generasi Internet) kelahiran antara tahun 1996 dan 2010 (Komalasari et al., 2022). Mereka tumbuh di era di mana teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka. Sehingga, dampak trauma psikis bisa sangat relevan di dunia yang terus berubah dengan cepat ini, terutama jika mereka mengalami peristiwa traumatis selama masa pembentukan kepribadian mereka. Perasaan trauma psikologis terjadi ketika seseorang dihadapkan pada peristiwa yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak berdaya dan dianggap mengancam (Makahaghi & Surudani, 2021). Pada orang dewasa yang pernah mengalami pengalaman traumatis seringkali menunjukkan gejala gangguan mental emosional, seperti kecemasan dan reaksi emosi negatif, disusul oleh gejala somatik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Aini & Wulan, 2023). Trauma terjadi seseorang tidak dapat mengatasi peristiwa yang terjadi (Haryati et al., 2022). Trauma adalah sebuah cedera mental ataupun luka parah akibat dari pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan yang menimbulkan penderitaan fisik dan mental (Saputri & Khairi, 2020). Selain gejala-gejala yang telah disebutkan di atas, dampak trauma psikis pada Generasi Z yang mungkin diakibatkan oleh pengalaman *toxic friendship* juga bisa meliputi kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat, kepercayaan diri yang rendah, dan perasaan kesepian yang mendalam. Dalam kesimpulan, trauma psikologis adalah kondisi serius yang dapat mempengaruhi siapa saja, termasuk Generasi Z yang tumbuh dalam era digital. *Toxic friendship*, tekanan dari media sosial, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperburuk kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesehatan mental, menyediakan dukungan yang memadai, dan memastikan bahwa mereka yang mengalami trauma mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan untuk pulih dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif. Pemahaman yang lebih dalam dan komprehensif tentang trauma psikologis serta langkah-langkah konkret untuk mengatasinya akan sangat bermanfaat dalam membangun generasi yang kuat dan resilien di masa depan. Dengan begitu, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor ini berkontribusi pada pengalaman trauma mereka.

Maka dari itu, peneliti berupaya untuk mendalami dan memahami secara komprehensif dampak psikologis dari *toxic friendship* pada Generasi Z. Penelitian ini berupaya

mengidentifikasi faktor-faktor pemicu yang berkontribusi terhadap trauma psikologis dalam konteks pertemanan tidak sehat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang mengalami *toxic friendship* dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga untuk mengembangkan strategi intervensi dan dukungan yang lebih efektif bagi Generasi Z. Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan mendukung, yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan generasi muda di era digital ini.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Metode ini dipilih untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif partisipan mengenai *toxic friendship*. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali nuansa dari pengalaman dan dampak psikologis yang mungkin tidak terungkap dalam penelitian kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif tentang fenomena yang diteliti.

### *Partisipan*

Penelitian ini melibatkan tiga orang Generasi Z yang merupakan mahasiswa dari suatu Universitas. Mereka adalah individu dengan inisial (samaran) MQ, BS, dan BA, dengan rentang usia 19-20 tahun yang pernah mengalami trauma akibat pengalaman *toxic friendship*. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria bahwa mereka telah mengalami pengalaman pertemanan yang merugikan dan memiliki dampak psikologis yang signifikan.

### *Sampel/Populasi*

Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa yang pernah mengalami pengalaman *toxic friendship*. Fokus pada Generasi Z bertujuan untuk memahami dampak trauma pada generasi yang tumbuh dalam era digital dan memiliki karakteristik unik terkait penggunaan teknologi dan media sosial.

### *Prosedur*

Prosedur penelitian melibatkan beberapa langkah sebagai berikut: Persiapan wawancara dilakukan dengan menyiapkan pertanyaan wawancara menggunakan pedoman yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman traumatis dan dampaknya pada kesehatan mental partisipan (Makahaghi & Surudani, 2021). Partisipan diambil melalui pendekatan langsung dan rekomendasi dari rekan-rekan yang mengetahui pengalaman mereka dengan *toxic friendship*. Wawancara dilakukan secara tatap muka di lokasi yang nyaman dan aman bagi partisipan, memastikan mereka merasa bebas untuk berbicara. Setiap wawancara berlangsung sekitar 20-30 menit. Wawancara direkam dengan izin partisipan dan kemudian ditranskripsikan verbatim untuk analisis lebih lanjut (Komalasari, 2022).

### *Pengumpulan Data*

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang berfokus pada pengalaman pribadi partisipan terkait *toxic friendship* dan dampaknya pada kesehatan mental mereka. Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah peneliti sendiri yang berperan sebagai fasilitator dalam proses wawancara. Peneliti memastikan bahwa setiap pertanyaan wawancara

dijawab secara lengkap dan partisipan merasa didengar dan dihargai selama proses berlangsung (Syarief et al., 2022).

### *Analisis Data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) (Sturgeon et al., 2023). Metode IPA melibatkan pembacaan dan pengkodean awal, dimana peneliti membaca transkrip wawancara secara mendalam untuk memahami keseluruhan cerita dan konteks pengalaman partisipan. Pengkodean awal dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data. Tema-tema yang diidentifikasi dikembangkan lebih lanjut dengan mengkaji makna mendalam dari setiap tema dan bagaimana tema-tema tersebut terkait satu sama lain. Peneliti melakukan interpretasi terhadap tema-tema yang telah dikembangkan dengan fokus pada bagaimana partisipan memaknai pengalaman mereka dan dampaknya terhadap kehidupan mereka. (Sheridan & Carr, 2020), dan inti penelitian IPA adalah peneliti yang memahami suatu pengalaman, peristiwa, atau kondisi yang dialami subjek (Pietkiewicz et al., 2022). Hasil analisis disusun dalam bentuk laporan yang menggambarkan pengalaman partisipan secara mendalam dan memberikan wawasan tentang dampak trauma akibat *toxic friendship* pada Generasi Z.

### **Hasil**

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dengan melakukan wawancara kepada beberapa informan yang memiliki kriteria yang dibutuhkan, maka hasil penelitian ini akan menjelaskan tentang Analisis Faktor Trauma Dari Pengalaman *Toxic Friendship* Pada Generasi Z yang mengacu kepada beberapa faktor yaitu pernah dikhianati, diejek orang lain, dikucilkan oleh lingkungan.

#### ***Pernah Dikhianati***

Rasa trauma yang terjadi akibat pengkhianatan juga dapat menjadi salah satu penyebab trauma psikologis. Biasanya ini terjadi pada teman, keluarga atau pasangan hidup. Salah satu contohnya adalah teman yang menyebarkan rahasia seseorang kepada orang lain. Peristiwa semacam ini dapat mengakibatkan hilangnya rasa percaya kepada siapapun juga (Djafar, 2019).

MQ menceritakan tentang adanya tindakan pengkhianatan di dalam kelompok pertemanannya:

“Pernah tapi disebarinnya tuh gak secara diem-diem di belakang aku gitu kayak dia nyebarinnya pas ketahuan aku juga gitu”

MQ menambahkan tentang dia yang pernah dikhianati:

“Iya, aku merasa dikhianati karena rahasiaku disebar, terus kayak jadi sedih kenapa dia tuh gitu”

BS menjelaskan tentang pengalaman trauma akibat perilaku *toxic friendship*:

“Itu pernah, aku pernah mendengar teman-temanku diam-diam menyebarkan rahasia”

BA mengatakan tentang tindakan pengkhianatan yang dilakukan oleh temannya:

“Dulu memang mereka sering membicarakan dan menyebarkan rahasia saya”

### ***Diejek Orang Lain***

Perlakuan buruk seperti ejekan berdasarkan fisik atau status ekonomi dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis seseorang. Sering diejek atau *di-bully* dapat menyebabkan seseorang merasa rendah diri, tidak berarti, dan merasa tidak dihargai oleh orang lain. Ini bisa menjadi faktor penyebab dari trauma psikologis atau kerentanannya terhadap gangguan kesehatan mental (Djafar, 2019).

MQ mengatakan tentang dirinya diejek oleh orang lain:

“Kalo itu pernah, sering terjadi malah”

BS menuturkan tentang temannya yang berperilaku mengejek orang lain:

“Pernah, itu rasanya sakit apalagi curhatannya itu dijadikan candaan ke temennya yang lain, kayak aku curhat ke A terus dia jadiin curhatan aku itu olokan atau candaan ke temennya si B sedangkan aku tuh ga kenal sama temennya yang si B, nah itu yang sakit hati sih”

BA mengatakan tentang dirinya diejek orang lain yang dilakukan oleh temannya:

“Kalau *circle* saya dulu mereka selalu mengolok-olok atau menjadikan bahan bercandaan curhatan saya”

### ***Dikucilkan Oleh Lingkungan***

Perasaan dikucilkan oleh teman-teman dapat menjadi pemicu penting untuk trauma psikologis. Dikucilkan atau diabaikan oleh teman-teman atau kelompok sosial dapat sangat merusak bagi kesejahteraan emosional seseorang. Perasaan kesepian, terasing, dan terpinggirkan dapat menyebabkan perasaan sedih yang mendalam (Djafar, 2019).

MQ mengatakan tentang dirinya dikucilkan oleh lingkungan:

“Iya, itu sering banget tuh kayak gitu”

BS menuturkan tentang dirinya dikucilkan oleh lingkungan:

“Sebenarnya mungkin mereka ga ngajak ya, ga ngajak teman yang lain, cuman mungkin mereka satu pendapat dan berbeda pendapat sama aku jadi ya menjauh aja gitu”

BA mengatakan tentang dirinya dikucilkan oleh lingkungan:

“Ya, makanya saya keluar dari *circle* itu karna mereka menjauhi saya atau mengajak orang lain untuk menjauhi saya”

### **Pembahasan**

Hasil wawancara ini memberikan pemahaman mendalam tentang faktor trauma dari pengalaman *toxic friendship* yang dialami oleh mahasiswa Generasi Z. Beberapa faktor yang muncul dalam wawancara ini mencakup pengalaman dikhianati, diejek oleh orang lain, dan dikucilkan oleh lingkungan. Pemahaman mengenai faktor-faktor ini dapat membantu kita memahami dampak hubungan pertemanan yang *toxic* pada kesejahteraan psikologis individu. Pertama, faktor yang pertama adalah pengalaman dikhianati. Dalam konteks *toxic friendship*,

pengkhianatan dapat terjadi ketika teman dekat atau anggota kelompok pertemanan mengkhianati rahasia pribadi seseorang dengan menyebarkannya tanpa izin atau pengetahuan mereka. Hal ini dapat menghancurkan rasa percaya dan mengakibatkan rasa sedih yang dalam. MQ menjelaskan pengalamannya di mana temannya secara terbuka menyebarkan rahasia pribadinya. Ini menggambarkan bagaimana pengkhianatan seperti ini dapat merusak kepercayaan dan menyebabkan perasaan dikhianati. BS juga memberikan contoh di mana dia mendengar teman-temannya secara diam-diam menyebarkan rahasia. Tindakan seperti ini, seperti yang dijelaskan, dapat merusak hubungan di dalam kelompok pertemanan. Faktor selanjutnya adalah diejek oleh orang lain. Perlakuan buruk seperti ejekan dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan psikologis individu. Seringkali diejek atau *bully* dapat mengakibatkan perasaan rendah diri, tidak berarti, dan merasa tidak dihargai. MQ, BS, dan BA semua berbagi pengalaman mereka tentang diejek oleh teman-teman mereka. MQ mengungkapkan bahwa teman-temannya seringkali berperilaku dengan cara yang mengejek orang lain. BS merasa sakit hati ketika temannya menggunakan curhatannya sebagai bahan olokan kepada orang lain. BA juga mengalami pengalaman serupa di mana teman-temannya selalu mengolok-olok atau menggunakan curhatannya sebagai bahan candaan. Terakhir, faktor yang muncul adalah perasaan dikucilkan oleh lingkungan. Dikucilkan atau diabaikan oleh teman-teman atau kelompok sosial dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terasing. Hal ini juga dapat merusak kesejahteraan emosional seseorang. MQ dan BA merasa seringkali dikucilkan oleh lingkungan atau lingkungan sosial mereka. BS juga merasa bahwa teman-teman dalam kelompoknya tidak selalu mengikutsertakannya dalam aktivitas tertentu atau menjauhinya.

Aini & Wulan (2023), menyatakan bahwa pengalaman traumatis yang dialami oleh seseorang di lingkungan terdekatnya dapat menimbulkan dampak yang berbeda-beda. Besar atau kecilnya trauma tersebut bergantung pada seberapa parah masalah atau peristiwa yang mereka alami, dan ini bisa berbeda-beda pada setiap orang (Syarief et al., 2022). Setiap orang yang mengalami trauma mengolah pengalaman mereka dengan cara yang berbeda, dipengaruhi oleh pandangan pribadi, lingkungan sosial, serta budaya mereka sendiri (Chrismon & Carter, 2023). Penting untuk diingat bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam proses pemulihan pasca trauma (Utami, 2020). Proses ini tidak hanya melibatkan pemaafan dan penerimaan, tetapi juga langkah bertahap serta penerimaan diri yang mendalam. Dengan cara ini, seseorang bisa mengatasi trauma mereka, menerima pengalaman mereka, dan merasa lebih bersyukur (Rohmah & Yuliasari, 2023). Dari hasil wawancara ini, kita dapat menyimpulkan bahwa *toxic friendship* bukan hanya tentang konflik antara teman, tetapi juga tentang bagaimana tindakan dan perilaku teman-teman dalam kelompok pertemanan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. Penting untuk mengenali tanda-tanda hubungan pertemanan yang *toxic* dan mencari dukungan dan solusi untuk mengatasi dampak negatifnya.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari pembahasan di atas adalah bahwa *toxic friendship* atau hubungan pertemanan tidak sehat dapat menyebabkan pengalaman trauma psikologis pada individu, terutama pada Generasi Z. Faktor-faktor seperti pengkhianatan, ejekan, dan pengucilan oleh lingkungan sosial dapat berperan penting dalam memicu trauma ini. Pengalaman pengkhianatan, seperti menyebarkan rahasia tanpa izin atau pengetahuan individu, dapat menghancurkan rasa percaya dan memicu perasaan dikhianati. Ejekan dan pengolokan oleh teman-teman juga dapat merusak harga diri dan kesejahteraan emosional individu. Dikucilkan oleh teman-teman atau kelompok sosial juga dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terasing, yang berkontribusi pada trauma psikologis. Dampak trauma psikologis tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu secara mental, tetapi juga dapat memengaruhi

kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengatasi perasaan kesepian yang mendalam. Terutama bagi Generasi Z, yang tumbuh di era digital di mana hubungan sosial dan pertemanan seringkali terjadi secara online, pemahaman lebih dalam tentang dampak *toxic friendship* pada kesehatan mental mereka menjadi penting. Untuk mengatasi dampak trauma psikologis yang diakibatkan oleh *toxic friendship*, penting untuk mencari dukungan sosial, memahami tanda-tanda hubungan pertemanan yang merusak, dan menjalani proses pemulihan yang melibatkan pengampunan, penerimaan, dan langkah-langkah bertahap untuk mengatasi pengalaman traumatis. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang permasalahan ini, diharapkan kita dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan berkelanjutan kepada Generasi Z dan individu lain yang mungkin mengalami trauma psikologis akibat *toxic friendship*.

## Saran

Dalam konteks penelitian ini, sebaiknya dilakukan studi yang lebih komprehensif dengan periode penelitian yang lebih panjang guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang analisis faktor trauma dari pengalaman *toxic friendship* pada Generasi Z. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya, dan penting untuk menggabungkan metode penelitian yang beragam, seperti wawancara, survei, atau analisis kasus, agar kita dapat memahami secara menyeluruh faktor-faktor trauma dari *toxic friendship* pada kesehatan mental Generasi Z.

## Daftar Pustaka

- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman Trauma Masa Kecil Dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: Studi Fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal*, 14(1), 33-40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Arifin, S. (2018). Peran Komunikasi Antarpribadi Dalam Proses Pemulihan Trauma: Pada Remaja Korban Bencana. *Jurnal Perspektif*, 1, 534-548. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2874543>
- Ashofa, N. H. (2019). Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Wanita. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 86-99. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-07>
- Awwad, M., & Afriani, E. (2021). Mengatasi Trauma Pada Anak Melalui Terapi Inner Child Dan Terapi Dzikir: Studi Kasus Klien Di Rumah Hijau Counsoulting. *Qawwam*, 15(2) 69-90. <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/qawwam/article/view/4298>
- Chrismon, J., & Carter, A. W. (2023). The Absence of Trauma-Informed Practice In The High School Production Process: A Qualitative Study. *Youth Theatre Journal*, 37(1-2), 68-83. <https://doi.org/10.1080/08929092.2023.2218719>
- Djafar, S. M. (2019). *Bahan Ajar Teknologi Bank Darah (TBD): Psikologi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from [http://repository.stikeshb.ac.id/48/1/Psikologi\\_SC\\_.pdf](http://repository.stikeshb.ac.id/48/1/Psikologi_SC_.pdf)
- Faradillah, S. S., & Amriana. (2020). Cognitive-Behavioral Therapy dengan Teknik Thought Stopping untuk Menangani Trauma Psikologis Mahasiswa Yang Mengalami Broken Home. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 83-94. <https://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic/article/view/6957>
- Fitriarti, E. A. (2017). Komunikasi Terapeutik Dalam Konseling (Studi Deskriptif Kualitatif Tahapan Komunikasi Terapeutik dalam Pemulihan Trauma Korban Kekerasan Terhadap

- Istri di Rifka Annisa Women's Crisis Center Yogyakarta). *Profetik Jurnal Komunikasi*, 10(1), 83-99. <https://doi.org/10.14421/pjk.v10i1.1223>
- Haryati, A., Herawati, N., Soneta, B., & Wardani, S. (2022). Upaya Konselor Islami Dalam Penanganan Spiritualitas Pada Korban Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.37064/consilium.v9i1.9579>
- Hia, L. N., Wurdianto, K., Fitriana, E., Toriyono, M. D., & Ridlwan, M. K. (2022). Implementasi Trauma Healing Dan Pendidikan Lingkungan Pada Anak-Anak Pasca Bencana Banjir di Kota Palangka Raya. *TRIHAYU: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(1), 37-47. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v9i1.13235>
- Komalasari, S. (2022). *Observasi & Wawancara Psikologi*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Komalasari, S., Hermina, C., Muhaimin, A., Alarabi, M. A., Apriliadi, M. R., Rabbani, N. P., et al. (2022). Prinsip Character of A Leader Pada Generasi Z. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 77-91. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Makahaghi, Y. B., & Surudani, C. J. (2021). Pengalaman Keluarga Menghadapi Trauma Pasca Bencana Alam Di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 5(1), 23-30. <https://doi.org/10.54484/jis.v5i1.367>
- Pietkiewicz, I. J., Klosinska, U., & Tomalski, R. (2022). Polish Catholics Attribute Trauma-related Symptoms to Possession: Qualitative Analysis of Two Childhood Sexual Abuse Survivors. *Journal of Child Sexual Abuse*, 31(4), 373-392. <https://doi.org/10.1080/10538712.2022.2067094>
- Rohmah, I. M., & Yuliasari, H. (2023). Post Traumatic Growth pada Korban Broken Home (Post Traumatic Growth in Broken Home Victims). *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 14(01), 32-42. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/3949>
- Saputri, N. D., & Khairi, A. M. (2020). Bimbingan Islami Untuk Menangani Trauma Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Aliansi Peduli Perempuan Sukowati Sragen. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(1), 46-59. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v1i1.2447>
- Saragi, M. P., Khotimah, K., Mawaddah, Sahputra, D., & Daulay, A. A. (2023). Pemulihan Trauma: Strategi Pemulihan Trauma Korban Pelecehan Seksual. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi (JIUBJ)*, 23(1), 746-751. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3134>
- Sejati, S., Badriyah, L., & Juniza, E. A. (2023). Dampak Negatif Perilaku Toxic Friendship dengan Kualitas Pertemanan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. *ISTISYFA : Journal of Islamic Guidance and Conseling*, 236-249. <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa/article/view/11405>
- Sheridan, G., & Carr, A. (2020). Survivors' Lived Experiences of Posttraumatic Growth After Institutional Childhood Abuse: An Interpretative Phenomenological Analysis. *Child Abuse & Neglect*, 103, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104430>
- Sinaga, M. H., PutriM., MunteR. F., & Hasibuan, F. H. (2023). Gambaran Trauma Yang Dialami Anak Korban Perceraian. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 193-204. <https://doi.org/10.47467/as.v6i1.3420>
- Sturgeon, M., Burgess, G. H., & Murphy, D. (2023). A Qualitative Exploration Of The Parenting Experiences Of Ex-Military Fathers Diagnosed With Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *Journal Of Family Studies*, 29(5), 2408-2429. <https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2185160>
- Syarief, H. H., Arif, E., & Sarmiati, S. (2022). Pengalaman Komunikasi Korban Trauma KDRT (Studi Fenomenologi Java Institute Hypnotherapy Bandung). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11186-1119. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4216>

- Utami, P. (2020). Gambaran Post Traumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran. *Psikoborneo*, 8(2), 297-306. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4914>
- Yunita, E., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Teknik Dispute Cognitive Untuk Mengurangi Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (Studi Kasus Pada Mahasiswi Trauma). *COUNSENEsia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 1-7. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i2.1469>
- Zulfah, R. F., Fitriyah, D. W., & Zuhro' Fitriana, A. Q. (2022). Analisis Dampak Manajemen Konflik Toxic Friendship Pada Santri di Pondok Pesantren Darul Arifin 2. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Bisnis (JEMB)*, 1(2), 290-299. <https://doi.org/10.47233/jemb.v1i2.733>