

FRIENDSHIP HEALING CLASS: REFLEKSI & APRESIASI UNTUK MEMBANGUN PERTEMANAN SEHAT DI SMA DEMPO

**Jennifer Wu^{1*}, Efeline Vicktory Agustian², Auliya Elva Rona Junior³,
Andrian Luviano Natanael⁴, Josephine Honey⁵, Yohanna Nirmalasari⁶**

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Bahasa Mandarin, Universitas Ma Chung
Jalan Villa Puncak Tidar Blok N-01, Kabupaten Malang, Jawa Timur, Indonesia 65151

***Email korespondensi:** wuyingchun@gmail.com

Received: 27 05 2026 – Revised: 29 06 2026 - Accepted: 07 07 2026 - Published: 01 08 2026

Abstrak. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pentingnya hubungan pertemanan dalam pembentukan identitas diri dan perkembangan emosional. Namun, tidak semua hubungan pertemanan memberikan dampak positif karena masih ditemukan fenomena *toxic friendship* yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Ketika kesejahteraan psikologis remaja terpengaruh, maka pertemanan mereka akan terganggu. Oleh sebab itu, diperlukan banyak kegiatan yang dapat mendukung pengurangan perilaku *toxic friendship* melalui kegiatan "*Friendship Healing Class*". Kegiatan ini merupakan kegiatan yang dikemas dengan bentuk kegiatan edukatif dan reflektif untuk membantu siswa memahami tentang konsep pertemanan yang sehat. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMA Katolik Santo Albertus Malang. Data diperoleh melalui kegiatan *Friendship Reflection Card* dan *Friendship Appreciation Card* yang kemudian dianalisis menggunakan Teknik *content analysis*. Hasil kegiatan ini adalah siswa memandang pertemanan sebagai sumber dukungan, motivasi, dan kenyamanan emosional. Namun, masih ditemukan berbagai bentuk *toxic friendship* seperti gosip, sikap dua muka (*two faced*), merasa dimanfaatkan, menjadi *second choice*, hingga tindak perundungan (*bullying*). Meskipun demikian, sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran akan pentingnya empati, komunikasi yang sehat, dan sikap saling menghargai dalam hubungan sosial. Dengan demikian, program *Friendship Healing Class* memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman pertemanan yang mereka alami serta mengekspresikan apresiasi kepada teman secara positif. Dengan demikian, program *Friendship Healing Class* memberikan ruang refleksi dan apresiasi bagi siswa sehingga membantu meningkatkan pemahaman mengenai ciri-ciri pertemanan sehat, kesadaran diri, kualitas hubungan pertemanan di lingkungan sekolah, serta komitmen untuk membangun komunikasi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa *Friendship Healing Class* berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran sosial serta membangun suasana pertemanan yang lebih positif dan suportif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: remaja, pertemanan, *toxic friendship*, kecerdasan emosional, *Friendship Healing Class*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan individu terhadap relasi sosial, khususnya dalam hubungan pertemanan. Pada fase ini, remaja cenderung menjadikan teman sebaya sebagai sumber utama dalam memperoleh dukungan emosional serta membentuk identitas diri. Menurut *World Health Organization* (WHO), masa remaja merupakan fase yang unik dan penting dalam pembentukan karakter

serta perkembangan individu (Organization, 2025). Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cukup signifikan sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai tekanan dari lingkungan sosial juga dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap gangguan atau masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, pertemanan yang sehat sebagai bentuk dukungan sosial positif berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan.

Pada masa remaja, memiliki banyak teman merupakan hal yang positif bagi diri sendiri karena semakin banyak teman yang dimiliki, maka semakin luas pula koneksi yang dapat dibangun sehingga hal tersebut cukup menguntungkan dalam kehidupan. Namun, tidak semua teman yang hadir dalam kehidupan dapat memberikan dampak positif. Ada pula teman yang justru membawa pengaruh negatif dan berakhir merugikan diri sendiri. Kondisi seperti ini sering dikenal dengan istilah *toxic friendship*. Secara sederhana, *toxic friendship* merupakan hubungan pertemanan yang cenderung memberikan dampak negatif terhadap satu sama lain, seperti adanya persaingan yang tidak sehat, rasa iri berlebihan antar teman, serta berbagai perilaku negatif lainnya (University, 2022). Oleh karena itu, dalam hubungan pertemanan, kemampuan seseorang dalam memahami dan mengendalikan emosi juga menjadi hal yang penting karena dapat memengaruhi cara seseorang bersikap dan memperlakukan temannya.

Lingkungan pertemanan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pola pikir, perilaku, dan sikap remaja sehingga kemampuan dalam mengontrol emosi dan bersikap terhadap orang lain tidak selalu sama. Perbedaan tersebut membuat setiap remaja memiliki cara yang berbeda dalam menjalin dan mempertahankan hubungan pertemanan. Jika berada dalam lingkungan pertemanan yang tidak sehat, remaja dapat terdorong melakukan tindakan negatif yang berpotensi menyakiti orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar.

Hubungan pertemanan yang tidak sehat dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya stres, serta terganggunya hubungan sosial. Hal ini tidak terlepas dari kemampuan individu dalam mengelola emosi yang berperan penting dalam menentukan kualitas hubungan interpersonal yang dijalani. Menurut Goleman D. (1995), kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola emosi diri sendiri, serta memahami emosi orang lain sehingga dapat menjalin hubungan sosial yang positif. Permatasari & Pratiwi (2025) menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan signifikan dengan

psychological well-being pada remaja. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis remaja. Kecerdasan emosional membantu seseorang untuk mengenali dan mengendalikan emosi sehingga mampu membangun hubungan yang lebih sehat dengan orang lain.

Selain berpengaruh pada kondisi psikologis secara langsung, perkembangan teknologi dan media sosial juga turut memengaruhi cara remaja berinteraksi dalam hubungan pertemanan. Meskipun memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, media sosial dapat menjadi pemicu terjadinya kesalahpahaman dan konflik apabila tidak digunakan secara bijak. Sheth, Shalin dan Kursuncu (2021) menyatakan sayangnya, media sosial juga secara signifikan meningkatkan jangkauan dan skala konten berbahaya termasuk disinformasi, konspirasi, ekstremisme, pelecehan, kekerasan, dan bentuk-bentuk materi beracun sosial lainnya. Oleh karena itu, kemampuan berempati dan mengelola emosi menjadi hal penting agar remaja tetap mampu menjaga hubungan sosial yang sehat, baik dalam interaksi langsung maupun melalui komunikasi digital.

Dalam konteks lingkungan sekolah, pertemanan menjadi aspek yang sangat penting karena siswa dapat menghabiskan banyak waktu bersama dengan teman-teman sebaya. Fadhilla dan Siregar (2024) menyatakan bahwa remaja lebih banyak mengalokasikan sebagian besar waktu mereka bersama teman sebaya dibandingkan bersama keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri serta empati dalam membangun hubungan sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui program *Friendship Healing Class*, yang dirancang sebagai ruang refleksi dan apresiasi bagi siswa.

Kegiatan *Friendship Reflection Card* memberikan pengalaman menulis serta perasaan terkait dinamika pertemanan yang dialami. Sementara itu, melalui *Friendship Appreciation Card* siswa dapat memberikan apresiasi positif kepada teman secara anonim. Pendekatan reflektif ini sejalan dengan teori Experiential Learning yang dikemukakan oleh David Kolb yang menjelaskan bahwa proses belajar terjadi melalui refleksi terhadap pengalaman yang dialami individu (Kolb, 1984). Hal ini diperlukan karena membantu siswa memahami diri sendiri sekaligus meningkatkan kualitas hubungan sosial yang mereka miliki.

Kegiatan ini dapat dilaksanakan di semua sekolah salah satunya adalah di SMA Katolik Santo Albertus Malang, kondisi pertemanan di SMA Katolik Santo Albertus ialah *toxic friendship*, berperilaku bergosip, sikap muka dua (*two-faced*), perasaan dimanfaatkan, serta kurangnya komunikasi yang sehat antar teman. Oleh sebab itu, kegiatan *Friendship*

Healing Class dapat dilaksanakan. Mengidentifikasi bentuk perilaku toxic friendship muncul, serta menganalisis kontribusi program *Friendship Healing Class* dalam membangun pertemanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, belum banyak studi yang menekankan pentingnya penguatan kesehatan mental sebagai bentuk preventif terhadap relasi tidak sehat dalam konteks pertemanan sebaya (Kusnata, 2025).

MASALAH

Masalah yang ditemukan dalam komunitas adalah masih sering terjadinya fenomena toxic friendship yang ditandai dengan kurangnya empati, komunikasi yang tidak efektif, serta perilaku yang dapat menyakiti secara emosional. Selain itu, perbedaan tingkat perkembangan sosial dan emosional menyebabkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi dan menjaga hubungan interpersonal menjadi beragam. Rendahnya kecerdasan emosional pada sebagian remaja juga berkontribusi terhadap munculnya konflik dalam pertemanan yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti menurunnya rasa percaya diri dan meningkatnya stres. Di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak bijak turut memperburuk dinamika pertemanan dan memicu konflik interpersonal. Lebih lanjut, masih terbatasnya kesempatan bagi remaja untuk merefleksikan pengalaman pertemanan dan mengembangkan empati menunjukkan bahwa mereka memerlukan dukungan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu remaja memahami pentingnya hubungan pertemanan yang sehat, meningkatkan empati, serta mengembangkan kemampuan komunikasi yang positif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk program *Friendship Healing Class* yang melibatkan siswa kelas XI di SMA Katolik Santo Albertus Malang sebagai subjek pengabdian. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendidikan masyarakat, mediasi, dan advokasi. Metode pendidikan masyarakat diterapkan melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, kegiatan refleksi, serta aktivitas kelompok yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran siswa mengenai nilai empati, toleransi, saling menghargai, dan pentingnya dukungan sosial dalam pertemanan. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara teori,

tetapi juga diajak untuk berpartisipasi aktif dalam memahami dan menerapkan konsep hubungan sosial yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, metode mediasi digunakan sebagai upaya untuk membantu siswa memahami cara menghadapi perbedaan pendapat, kesalahpahaman, maupun konflik yang sering muncul dalam hubungan pertemanan. Dalam proses mediasi, siswa diarahkan untuk mampu mengungkapkan perasaan dan pendapat secara terbuka, mendengarkan perspektif orang lain, serta mencari solusi yang dapat diterima bersama. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan penyelesaian masalah dan membangun komunikasi yang lebih efektif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari:

- Tahap Pertama

Pada tahap persiapan, pelaksana melakukan perencanaan program secara menyeluruh, meliputi penyusunan modul kegiatan, pembuatan instrumen berupa *Friendship Reflection Card* dan *Friendship Appreciation Card*, serta koordinasi awal dengan pihak sekolah terkait jadwal dan teknis pelaksanaan kegiatan.

- Observasi

Pada tahap ini, pelaksana melakukan pengamatan terhadap kondisi pertemanan siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, dilakukan juga identifikasi permasalahan yang muncul, khususnya yang berkaitan dengan perilaku *toxic friendship*. Pelaksana juga melakukan koordinasi lanjutan dengan pihak sekolah untuk memastikan kesiapan teknis pelaksanaan kegiatan.

- Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini dilakukan melalui program *Friendship Healing Class*. Dalam kegiatan ini, siswa diminta untuk mengisi dua instrumen utama, yaitu *Friendship Reflection Card* dan *Friendship Appreciation Card*. *Friendship Reflection Card* digunakan untuk menggali pengalaman siswa terkait dinamika pertemanan, termasuk konflik serta perilaku *toxic* yang pernah dialami maupun dilakukan. Sementara itu, *Friendship Appreciation Card* digunakan sebagai media bagi siswa untuk memberikan apresiasi positif kepada teman secara anonim. Kegiatan ini dilaksanakan secara terpandu dengan arahan dari pelaksana agar siswa dapat menuliskan refleksi secara jujur dan mendalam. Kegiatan berlangsung selama 2 jam, diawali dengan 30 menit penyampaian materi, kemudian disisipkan kegiatan interaktif berupa *Ice Breaking* selama 5–7 menit, dan dilanjutkan dengan kegiatan mengisi *Friendship Reflection Card* dan *Friendship Appreciation Card* serta diskusi bersama.

- Evaluasi

Pada tahap evaluasi, peneliti mengumpulkan seluruh data yang telah diisi oleh siswa. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan pendekatan *content analysis*. Data yang diperoleh dikelompokkan ke dalam beberapa kategori, seperti bentuk perilaku *toxic*, bentuk apresiasi, serta kesadaran diri siswa. Selanjutnya, data diinterpretasikan untuk menemukan pola serta makna yang muncul dari hasil refleksi siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pemaparan materi serta pengisian *reflection card* dan *motivation card* yang telah dilaksanakan di SMA Katolik Santo Albertus Malang, diperoleh hasil yang dipaparkan sesuai dengan rangkaian kegiatan yang telah dilakukan. Berikut paparannya,

Pemaparan Materi

Kegiatan diawali dengan sesi *ice breaking* yang bertujuan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih santai, meningkatkan konsentrasi, serta mendorong keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Menurut Silberman (2013), *ice breaking* merupakan aktivitas yang dapat membantu peserta menjadi lebih nyaman dalam situasi pembelajaran sehingga meningkatkan kesiapan untuk menerima materi yang diberikan. Selain itu, kegiatan *ice breaking* juga dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan interaksi antar peserta didik sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.



Gambar 1. *Ice breaking*

Setelah kegiatan *ice breaking*, dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai *friendship* dan pentingnya membangun hubungan pertemanan yang sehat. Materi disampaikan secara interaktif melalui presentasi, tanya-jawab, diskusi, serta pemberian contoh kasus yang dekat dengan kehidupan remaja. Materi yang diberikan mencakup definisi dari persahabatan (*friendship*), manfaat *motivation card*, manfaat *reflection card*, *study case* mengenai persahabatan, serta dampak dan solusi.

Menurut Arends (2012), penyampaian materi yang menarik dan interaktif dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran karena siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berpartisipasi aktif dalam memahami materi. Selama pemaparan berlangsung, siswa menunjukkan perhatian yang baik terhadap materi yang diberikan. Beberapa siswa terlibat dalam sesi diskusi dengan memberikan pendapat maupun pengalaman pribadi yang berkaitan dengan hubungan pertemanan. Antusiasme siswa menunjukkan bahwa topik yang dibahas relevan dengan kehidupan sosial mereka sehari-hari.

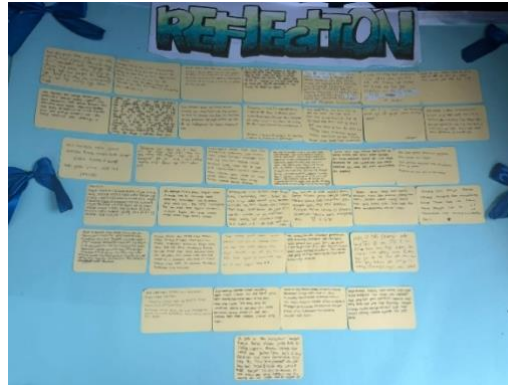


Gambar 2. Pemaparan Materi

Hasil observasi selama kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memahami konsep dasar mengenai pertemanan sehat dan mengenali berbagai bentuk perilaku *toxic friendship*. Siswa mulai menyadari bahwa tindakan seperti mengejek, menyebarkan gosip, mengabaikan perasaan teman, maupun memberikan tekanan emosional merupakan perilaku yang dapat merusak hubungan sosial seseorang. Pemahaman awal ini menjadi landasan penting sebelum siswa melakukan refleksi diri melalui kegiatan berikutnya.

Pengisian *Reflection Card* dan *Motivation Card*

Setelah memperoleh materi, siswa diminta mengisi *Reflection Card* sebagai sarana refleksi diri terhadap pengalaman pertemanan yang pernah mereka alami. Kegiatan refleksi merupakan proses penting yang memungkinkan individu untuk memahami pengalaman, emosi, serta perilaku yang telah dilakukan sehingga dapat menjadi dasar perubahan perilaku yang lebih positif (Kolb, 1984).



Gambar 3. Kumpulan *Reflection Card* Siswa

Berdasarkan hasil pengisian *Reflection Card*, ditemukan berbagai pengalaman yang menunjukkan masih adanya perilaku *toxic friendship* di lingkungan pertemanan siswa. Bentuk perilaku yang paling sering muncul antara lain pemberian komentar yang menyakitkan secara verbal, penyebaran gosip atau informasi pribadi teman, kurangnya dukungan emosional saat teman menghadapi kesulitan, serta tindakan mengucilkan teman dari kelompok pertemanan. Beberapa siswa juga menuliskan pengalaman terkait perundungan (*bullying*) yang pernah mereka alami maupun saksikan.

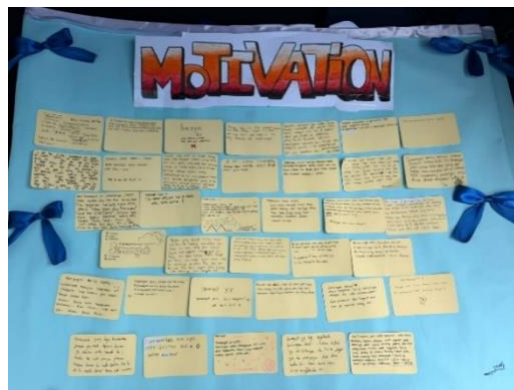
Temuan tersebut menunjukkan bahwa konflik sosial dan perilaku yang berpotensi merugikan kesehatan psikologis masih cukup sering terjadi pada masa remaja. Menurut Suharweny (2022), kesehatan mental berkaitan dengan kondisi batin individu yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pengalaman negatif dalam hubungan pertemanan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak ditangani secara tepat. Melalui proses refleksi, siswa dapat memahami kembali pengalaman yang telah dialami serta menyadari dampak perilakunya terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sejalan dengan Kolb (1984) yang menyatakan bahwa kemampuan merefleksikan pengalaman membantu individu memahami konsekuensi perilakunya sehingga menjadi dasar untuk melakukan perubahan perilaku yang lebih positif.

Salah satu refleksi siswa menyebutkan, “plis banget untuk enggak bully temen kalian... apalagi sampai nangis”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perilaku perundungan masih menjadi masalah yang dirasakan secara nyata oleh sebagian siswa. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan kesadaran mengenai pentingnya empati dan penghargaan terhadap sesama teman. Selain mengidentifikasi pengalaman negatif, beberapa siswa juga menunjukkan kesadaran diri bahwa mereka pernah melakukan tindakan yang berpotensi menyakiti teman tanpa disadari. Kesadaran ini merupakan indikator awal

berkembangnya kemampuan reflektif yang dapat membantu siswa memperbaiki perilaku sosial di masa mendatang.

Selanjutnya, siswa diminta mengisi *Motivation Card* yang berisi pesan dukungan, apresiasi, dan motivasi kepada teman secara anonim. Kegiatan ini menghasilkan berbagai pesan positif berupa ungkapan terima kasih, penghargaan terhadap sikap baik teman, dukungan untuk tetap semangat, serta harapan agar hubungan pertemanan menjadi lebih baik. Pemberian apresiasi secara anonim memungkinkan siswa untuk mengekspresikan penghargaan secara lebih jujur dan tulus tanpa rasa canggung. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu memberikan dukungan emosional kepada teman sebayanya, yang berperan dalam meningkatkan rasa diterima, memperkuat hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan pertemanan yang lebih positif (Sias & Bartoo, 2007).

Menurut teori *social support*, dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan perkembangan (Sias & Bartoo, 2007). Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat meningkatkan rasa diterima, memperkuat hubungan interpersonal, serta berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, kegiatan *Motivation Card* tidak hanya menjadi sarana memberikan apresiasi, tetapi juga memperkuat fungsi pertemanan sebagai sumber dukungan sosial bagi siswa.



Gambar 4. Kumpulan *Motivation Card* Siswa

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki harapan untuk mempertahankan hubungan pertemanan yang sehat meskipun pernah mengalami konflik. Beberapa siswa menyatakan bahwa masalah dan kesalahpahaman bukanlah alasan untuk mengakhiri hubungan pertemanan, melainkan kesempatan untuk belajar dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Pandangan ini menunjukkan adanya kematangan dalam memahami bahwa hubungan sosial yang sehat dibangun melalui komunikasi, pengertian, empati, serta kemampuan menerima kekurangan satu sama lain.



Gambar 5. Foto Bersama

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program *Friendship Healing Class* memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman, perasaan, dan pandangan mereka mengenai hubungan pertemanan. Melalui kombinasi pemaparan materi, refleksi diri, dan pemberian apresiasi positif, siswa memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan empati, serta memperkuat keterampilan sosial yang mendukung terciptanya lingkungan pertemanan yang lebih sehat, suportif, dan inklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Ma Chung atas dukungan fasilitas, sumber daya, dan lingkungan akademik yang kondusif selama pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada SMAK Santo Albertus Malang atas izin, bantuan teknis, serta dukungan dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Dengan demikian pelaksanaan kegiatan dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga kerja sama dan dukungan yang telah diberikan dapat terus terjalin pada kesempatan-kesempatan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, R. I. (2012). *Learning to teach* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Fadhilla, M., & Siregar, R. (2024). Interaksi sosial remaja dan dampaknya terhadap perkembangan psikologis. *Jurnal Psikologi Remaja Indonesia*, 5(2), 88–97.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kusnata, R. A. (2025). *Hubungan antara toxic friendship dengan kesehatan mental pada remaja di Surabaya*. *Archetype*, 3.

- Sheth, D., Shalin, V. L., & Kursuncu, U. (2021). Defining and detecting toxicity on social media: Context and knowledge are key. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2104.10788>
- Sias, P. M., & Bartoo, H. (2007). Friendship, social support, and health. Dalam P. M. Sias & H. Bartoo (Eds.), *Low-cost approaches to promote physical and mental health* (pp. 455–472). Springer.
- Silberman, M. L. (2013). *Active training: A handbook of techniques, designs, case examples, and tips* (4th ed.). Wiley.
- Suharweny, M. (2022). *Hubungan pertemanan (friendship) dan kesehatan mental pada generasi milenial yang berstatus mahasiswa*.
- University, B. (2022, April 18). *Toxic friendship*. Binus University. <https://psychology.binus.ac.id/2022/04/28/toxic-friendships/>
- World Health Organization. (2025, September 1). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

