



**INSAN**

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JPKM>

p-ISSN 2528-0104 | e-ISSN 2528-5181



---

RESEARCH ARTICLE / ARTIKEL PENELITIAN

## **“Supportive” Friends vs. “Toxic” Friends: Aspects of Friendship Promoting and Hindering Youth Mental Health during Covid-19 Pandemic**

Syurawasti Muhiddin<sup>[1,3]</sup>, Claudia Rosari Dewi<sup>[2]</sup>, & Sitti Muthia Maghfirah Massinai<sup>[1,3]</sup>

<sup>[1]</sup> Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Hasanuddin Makassar, Indonesia

<sup>[2]</sup> Faculty of Social Science and Law, University of Bristol, United Kingdom

<sup>[3]</sup> Halo Jiwa Indonesia, Makassar, Indonesia

### **ABSTRACT**

This research aimed to explore the factors that promote and hinder youth's mental health during the pandemic. A total of 151 participants (79% female) aged 18-30 years completed an online survey included open-ended questions about their friendship experience. Thematic analysis using an inductive approach yielded several themes. Social support, communication, quality time, openness, emotional bonds, empathy, guidance, and advice were identified as relational aspects that promote mental health. Lack of social support, ineffective communication, emotional and physical distance, and conflicts were identified as relational aspects hindering mental health. Toxic relationship tendencies, such as judgment and imposition, were also considered detrimental to mental health. Furthermore, personal aspects such as integrity in friendship were perceived as positive for mental health, while certain negative personality traits, negative feelings, and thoughts were seen as harmful. The way young people define supportive friends versus "toxic" friends can differ across contexts other than pandemic.

**Keywords:** *covid-19 pandemic, friendship, mental health, youth*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek-aspek yang mendukung dan tidak mendukung kesehatan mental pemuda di masa pandemi. Sebanyak 151 partisipan (79% perempuan) dengan rentang usia 18 - 30 tahun mengisi survei daring yang berisi pertanyaan terbuka terkait pengalaman pertemanan. Analisis tematik dengan pendekatan induktif menghasilkan beberapa tema. Dukungan sosial, komunikasi, waktu bersama yang berkualitas, keterbukaan, ikatan emosional, empati, arahan, dan nasihat merupakan aspek-aspek relasional yang meningkatkan kesehatan mental. Kurangnya dukungan sosial, kurangnya komunikasi efektif, jarak emosional, jarak fisik, dan konflik merupakan aspek relasional yang tidak mendukung. Kecenderungan relasi yang toksik seperti menghakimi dan memaksakan kehendak juga dinilai sebagai relasi pertemanan yang merugikan kesehatan mental. Selanjutnya, aspek-aspek personal seperti integritas dalam pertemanan dianggap positif terhadap kesehatan mental, sedangkan kepribadian tertentu yang dinilai negatif serta perasaan dan pikiran negatif dianggap dapat merugikan kesehatan mental. Cara pemuda mendefinisikan teman yang mendukung dan teman yang toksik dapat berbeda di berbagai konteks selain pandemi.

**Kata kunci:** *kesehatan mental, pandemi covid-19, pemuda, pertemanan*

INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 2023, Vol. 8(2), 235-262, doi: 10.20473/jpkm.v8i22023.235-262  
Submitted: 25/03/2023 Accepted: 11/08/2023 Published: 11/12/2023

Editor: Rahkman Ardi

\*Corresponding Author's Email: syurawasti@gmail.com



This manuscript is under the open access policies and the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>); therefore, any use, distribution, and reproduction of this article, in any media, is not restricted as long as its original source is properly cited.

## INTRODUCTION

The Covid-19 pandemic hit the whole world including Indonesia. The pandemic also had a negative impact on the mental health of the younger generation (Bell et al., 2023). Furthermore, Indonesia has imposed restrictions on social activity in the form of a Distance Learning policy. Due to the policy, the government closed all schools, which later became one of the factors causing mental health problems in adolescents (Fegert et al., 2020; Lee, 2020; Zaharah et al., 2020). The research by Rahmayanthi et al. (2021) involving participants aged 15 – 18 years and using the General Health Questionnaire (GHQ-12) self-assessment tool, explained that there were as many as 59.5% of adolescents in Indonesia experiencing psychological stress and social problems. It was further explained that many teenage girls experienced changes in their sleeping schedules which also negatively impact their psychological conditions. Primarily, the Covid-19 pandemic also has an impact on emotional aspects (Gerhold, 2020; Li et al., 2020), paranoia or fear and panic (Ho et al., 2020), as well as loneliness (Berg-Weger & Morley, 2020).

Social support is the main protective factor for adolescents to deal with stress (Camara et al., 2017; Cohen & Wills, 1985). Building interpersonal relationship can certainly facilitate social support, such as friendship. Friendship can be a medium of social support, apart from support from family (Lathifa et al., 2021). Moore et al. (2018) found that there is a positive correlation between friendship, social support, and mental health which influences learning and social behavior in the community. During Covid-19 pandemic, adolescents were prone to feel more isolated (Ayers et al., 2022), therefore social support was highly needed. Considering this situation, it is important to examine the meaning and the dynamic of friendship during pandemic which forces other social support from other sources apart from family social support.

Previous studies with Covid-19 pandemic context have shown the effectiveness of friendship to help adolescents enhance their mental health. A study from Juvanén et al. (2022) has argued that young people have emotional hurdles while the pandemic continues, they are also able to adapt by staying in touch with peers to overcome their feeling of loneliness. Therefore, friendship has implications to overcome loneliness. Moreover, Pavarini et al. (2023) conducted experimental research with qualitative evaluation about the effect of online peer support training on adolescents' emotional support skills and mental health which showed that peer support improved adolescents' mental health and agency. Qualitative reports revealed further positive outcomes including increased self-care and empowerment. The study implies the importance of friends in providing support during a crisis period.

### *Friendship and its characteristics*

Friendship is not easy to define, as its meaning is more holistic and subjective (Brissett & Oldenburg,

1982). Friendship can be viewed differently based on age, gender, geographic location (i.e., urban or rural), and cultural context (Adams et al., 2000). Generally, friendship is described as a relationship that is different from normal relationship or family relationship (Brissett & Oldenburg, 1982). Intimate dynamics and self-disclosure are usually presented as the essence of friendship (Walker & Wright, 1976).

Moreover, this paper elucidates various facets of friendship to enhance comprehension of its inherent characteristics. A previous literature posits that friendship encompassed voluntary or unrestricted interactions wherein individuals personally respond to one another (Lea, 1989). Furthermore, friendship is recognized as a symmetrical association (Leibowitz, 2018), denoting a reciprocal and egalitarian relationship where both parties acknowledge and treat each other equitably (Rubin & Bowker, 2018). Additionally, when selecting friends, individuals tend to gravitate towards others who exhibit similarities in gender, age, and behavioral style (Rubin & Bowker, 2018). Participants in Fischer’s study (1982) defined “friends” as individuals not assigned any special designation, oriented towards individuals of similar age, and inclined towards sociability. Thereby facilitating social gatherings, reminiscing together, and engaging in collective activities. Broadly speaking, Annis (1987) identified key components of friendship, including mutual interests, shared experiences, caring and sympathy, and trust. Consequently, friendship can be understood as a voluntary, reciprocal, and egalitarian interpersonal relationship outside the realm of family or romantic relationship, characterized by affinity, shared encounters, care, and trust in social interactions.

#### *The Interplay between Friendship and Mental Health among Youth*

According to Hayes and Lin (1994), friendship is an intentional long-term association of two people involving closeness, intimacy, affection, and mutual assistance with the intention of supporting the socio-emotional aspects of both parties. Friendship can have various purposes according to Sullivan (1994) namely obtaining support, affection, intimacy, alliance, emotional security, and self-validation. In addition, friendship fosters a sense of reciprocity, improves interpersonal and communication skills, and protects both parties from the pressures of everyday life (Bukowski & Kramer, 1986).

Friendship has a vital role to play in promoting mental health and well-being. Friendship can provide experiences that emphasize interconnectedness and describe actions that can lead individuals to care for themselves and others who promote their mental health (Cleary et al., 2018). In general, friendship mainly contributes to the resilience factor of social support (Hojjat & Moyer, 2017). Social support is defined as the perception of the level of emotional and informational and instrumental or practical support that is obtained collectively or provided by significant people (Thoits, 2010). Friendship has the potential to generate significant social support for individuals’ psychological and emotional well-being, thereby bolstering their mental health.

As individuals grow older, friendship provides a context for shared activities such as sharing hobbies, social eating, and going to concerts or movies together (Cleary et al., 2018). In this regard, there is a level of intimacy in friendship that allows one to reveal personal problems, hopes and desires, or seek help and advice (Demir et al., 2012). Positive friendship can be experienced in one’s daily life and facilitate the quality of bonding and closeness, which in turn increases feelings of acceptance. This can be described by someone who feels that they are unique, cared for and special to their friends because of the closeness that is built from shared experiences. Relationship with close friends can contribute to one’s happiness (Demir et al., 2012). Within the context of establishing connections with more mature individuals, there exists particular aspects associated with intimate friendship or intrinsic value of companionship. For instance, through the formation of friendship, individuals can cultivate a network of confidants and supporters who share both positive and negative experience (Demir et al., 2012).

Consequently, friendship among youths can provide a source of psychological and emotional support, as evidenced in this study by the notion of supportive friends.

While the majority of research on friendship predominantly highlights its positive influence on mental health, it is crucial to acknowledge that friendship can also entail challenges and potentially exert adverse effects on overall well-being. Broadly speaking, four distinct types of problematic friendship can be identified, namely those characterized by excessive intimacy that infringes upon personal boundaries, friendship dissolution, weakened relationship, and relational conflicts (Adams et al., 2000). Consequently, it is imperative to recognize that friendship, which may unexpectedly impact psychological and emotional well-being, can be linked to problematic aspects of friendship, an area of inquiry that will be explored in this study.

### *Friendship in Indonesia*

Friendship is a contextual social relationship (Adams & Plaut, 2003). Thus, cultural background can contribute to differences in viewing friendship. Most of the studies on friendship have been conducted in Western cultural settings, which are generally assumed to be individualistic cultures, such as European countries and the United States. Research on friendship in Asia which is considered relatively collectivistic, has shown a different pattern of friendship interaction compared to Western society. For example, findings from a previous study conducted by Reis et al. (2000) and Triandis et al. (1988) showed that individuals from collectivistic cultures tend to limit their interactions to a small group of people they know well. Adams and Plaut (2003) also claimed that friendship in collectivistic countries are characterized by having fewer friends and placing less emphasis on self-disclosure than in individualistic countries. Other studies have found that Indonesian adolescents are more inclusive than American adolescents, because they engage in more daily interactions with friends and bi-weekly interactions with people other than their friends (French et al., 2006). In other words, this research implies that Indonesians do not limit their interactions to only those within their circle of friends. Hence, the presence of variations in patterns of friendship dynamics within society embracing individualistic and collectivistic cultures, such as Indonesia, can yield disparities in the aspects of friendship that contribute to mental health promotion.

The primary objective of this study was to examine the aspects of friendship in Indonesia that may either foster or hinder mental health among youths in the context of Covid-19 pandemic; and provide insights into the development of friendship that facilitate social support and promote well-being. In order to attain the research objectives, we proposed a set of research questions:

1. What constitutes the various aspect of friendship that foster mental well-being during the Covid-19 pandemic?
2. What are the aspects of friendship that hinder mental health during the Covid-19 pandemic?
3. How has the dynamics of friendship changed during the Covid-19 pandemic?

## **METHOD**

### *Research Design*

This research used an online qualitative survey design with open-ended questions as a data collection technique and distributed through various media platforms. Online qualitative survey was chosen because friendship in the context of Covid-19 pandemic has yet to be explored, thus there would be diversity of perspectives. In addition, this technique allows us to get many responses from participants who may be passive in communicating their feelings directly or want to stay anonymous (Braun et al., 2021). The conditions of the Covid-19 pandemic that do not allow for face-to-face meetings are another

reason for using online qualitative surveys. We used convenience sampling based on availability and ease of access. The questionnaire was distributed through social media, such as WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook, and LinkedIn over two months period.

*Participants*

A total of 151 youth aged 18-30 years old participated in this study. According to the Law of the Republic of Indonesia No. 40/2009, the age range of youth is 16-30 years old. We chose a minimum age limit of 18 to avoid involving minors (<18 years old) in data collection. The provisions of Law No. 23/2002 on child protection categorize individuals who have not reached the age of 18 as children who need to be protected. Their participation in this study must obtain parental permission.

Research participants are described based on several sociodemographic; 79% were female, 44% were in the age range of 20-25 years old and 26-30 years old, 57% had the latest educational background of bachelor (S1), and 38% came from Javanese ethnicity. The percentage of each socio demographic variable in full can be seen in the following table.

Table 1. Sociodemographic Characteristics of Participants

Characteristic	Sample	
	n	%
<b>Gender</b>		
Male	32	21
Female	119	79
<b>Age</b>		
< 20 years old	18	12
20 – 25 years old	67	44
26 – 30 years old	66	44
<b>The Latest Educational Background</b>		
Junior High School	1	1
Senior High School	35	23
Diploma (1-4)	6	4
Bachelor (S1)	86	57
Master (S2)	22	15
Doctoral (S3)	1	1
<b>Ethnic</b>		
Bugis	36	24
Java	58	38
Macassar	9	6
Chinese	13	9
Sunda	8	5
Minang	3	2
Minahasa	4	3
Sasak	3	2
Other	17	11

**Note.** N = 151. Participants were on average 24.4 years old (*SD* = 3.34).

*Data Collection*

We used a questionnaire through QuestionPro which was distributed online. At the beginning of the questionnaire, we included informed consent as a form of ethical enforcement. Informed consent contains an explanation of the rights of participants, such as the right to voluntary participation, to withdraw without being subject to fines or sanctions, as well as confidentiality. In addition, the informed consent also included an explanation of the purpose of the study, research procedures, benefits, and



ours contacts for further information. After participants expressed their willingness by filling out the informed consent sheet, they were directed to answer three open-ended questions about friendship experiences associated with the Covid-19 pandemic. For those who were unwilling to participate, they were directed to the end of the questionnaire without further questions. Participants’ demographic data was filled in after they answered three open-ended questions. We enhance that there were no sensitive questions relating to the participant’s history of illness or disorder. If participants felt uncomfortable while completing the questionnaire, they had the right to withdraw from the study. Data was collected in the first semester of 2022, during Covid-19 pandemic.

We developed the questionnaire, which consisted of three open-ended questions about friendship experience associated with Covid-19 pandemic. Before distributing the questionnaire, we conducted a pilot and readability test involving 45 youths, which then used to revise the questionnaire. As a result, these are the revised three open-ended questions; (1) I think close friends are...; (2) According to your experience with your friends, how has the friendship supported your psychological and emotional health during the Covid-19 pandemic? Please elaborate; (3) in your experience with your friends, how has friendship interfered with your psychological and emotional health during the Covid-19 pandemic?

This research used an intersubjective approach to increase the credibility or validity of data as used in Smaling (1992). We independently identified categories from the data, then discussed the categories that had been identified. The next step is we sit together to determine themes from the various categories obtained.

*Data Analysis*

We conducted a thematic analysis of the data obtained through the online questionnaire. Thematic analysis, as outlined by Braun and Clarke (2012), aims to identify patterns, and establish specific themes in the data. We used thematic analysis with an inductive type of orientation to data. The inductive analysis allowed us to remain open to the findings from the data without being limited by pre-existing theories and concepts about friendship. This approach provides flexibility in identifying themes that may be unexpected or unanticipated.

**RESULTS**

We used the term "close friends" to enhance participants' understanding of the friendship dynamics, which is the focus of the study. This deliberate choice aimed to elicit more profound insights into the intricacies of intimate friendship, thereby facilitating the collection of data that authentically reflects the dynamics within such relationship. A comparative depiction of the emerging themes concerning friendship, which either foster mental well-being or impede emotional equilibrium, is presented in table 2.

Table 2. Emerging Themes

<b>Friendship Promoting Mental Health</b>	<b>Friendship Hindering Mental Health</b>
The intensity of social support	Lack of social support
Effective communication	Lack of effective communication
Quality time	Conflicts
Openness	Emotional distance
Emotional bond	Physical distance
As a reminder and guide giver	Toxic tendencies
Empathy	Negative feelings and thoughts
Integrity	Incompatible/negative personality



*Supportive Friendship*

Friendship that promotes mental health is what we call "healthy" friendship. As with healthy interpersonal relationship in general, it has certain qualities or characteristics. The first quality of a healthy friendship is social support. As stated by Kn, 25 years old, a friend is the one who would be there for us when we are sad and cry together, scold us when we made a mistake, and support us when we are desperate, and praise us when we do the slightest good thing". Here is another response from participants, "during the Covid-19 pandemic, everyone cannot freely travel or do their usual outdoor activities. Of course, for some people this is a problem. The presence of close friends is very meaningful to simply share stories, to vent, so that I don't feel alone." There are several categories that show social support from the participants' responses, namely supporting, helping, swapping stories, entertaining, caring, praying, being present in difficult times, and giving gifts. These social supports can be classified as affective social support and instrumental social support.

Other emerging themes about social support facilitation are communication, which include exchanging information and news, assertively communicating the feeling and thought, and maintaining communication. Intentional communication is the quality of a healthy friendship, but when communication is no longer intense due to distance, then the key quality is efforts to maintain that communication. PI, 18 years old, explained, "during the Covid-19 pandemic, friends could support our psychological and emotional well-being. This is because we keep communicating just like we did before the pandemic. The difference is that now we do it remotely. "We often share interesting stories about our various online activities. It helps with our well-being. Communication is a form of entertainment to relieve boredom during the lockdown. It makes our mood better" (PI, 18 years old).

Quality time can also promote mental health, indicated by the time spent doing activities together while still complying with health protocols. Friends may not see each other as often as they did before the pandemic, yet that can still be enjoyable although the activities were time-limited due to the protocols. SA, 22 years old, stated that

Hanging out with friends is crucial for my well-being during the pandemic. I need to meet my close friends to boost my energy. And that was important even though it was restricted. Without meeting them in person, I did not feel good, psychologically. Spending time with people that I have a healthy relationship with, every moment is very meaningful for my self-healing process, especially during the pandemic.

During the pandemic, quality time was also maintained online. A 21-year-old participant, AN, said, "me and my friend, since the beginning of the pandemic, have been doing online activities together, such as calling, (chatting) in a group chat, playing online games, listening to music, and sending hampers occasionally. Another participant stated doing online activities such as spending time together. MRN, 19 years old, said that "since the pandemic, not once have I felt lonely. We often sent memes to each other, watched movies together even from our homes and then discuss it, and sometimes hung out every time one of us had to leave the house".

Friendship that promotes mental health is also determined by the quality of openness in relationship and emotional bond. These two aspects can be interrelated. Openness tends to occur along with increasing emotional ties, and vice versa, increasing emotional ties can make individuals more open. Important notions related to openness are acceptance and disclosure of deeper information. GT, 21 years old, said that

A good friend is the person who knows me well, good and bad things about me, someone to share stories with, share laughter, someone who would be there for me when I am sad, someone who

can accept me for who I am. When my friend was diagnosed with Covid-19, she expressed her feelings, frustration, sadness and fears. I felt relieved that I could support her.

In general, openness would be established when the two friends have known each other for a long time and prioritized each other. Meanwhile, the idea of emotional bonding was built up from several categories, such as providing comfort, always being there for each other through thick and thin, having compatibility which is also termed “having the same frequency”, the absence of awkwardness, intimate feelings. CD, 24 years old, said that a good friend is “a person who is always there through ups and downs, who motivates and gives comfort, even when I got diagnosed with Covid-19, they did not leave me behind”.

Empathy in friendship also promotes mental health. Some of the core categories of empathy are empathizing, understanding, listening, being attentive, non-judgmental, tolerant, and caring. LL, 20 years old, stated that friendship can promote our psychological well-being during the pandemic by sharing stories, sharing worries, venting about anything in our mind, expressing emotions that were ingrained in each other in the previous days. We empathize with each other and want to be good listeners to one another. Another participant mentioned that although physically unable to meet, being supportive and a good listener is very meaningful.

In addition, other emerging themes showed that a friend needs to be a guide, have integrity and can be trusted. As stated by ANT, 26 years old, a healthy friendship is “when you have friends who never leave you, do not hesitate to admonish and warn you, they also bring out the best in you”. Friends are also someone who can be trusted, as ATO, 22 years old, said, “friends are those who can be trusted beside our family, we share laughter and tears, we can even consider them as family”. In the context of Covid-19 pandemic, AT explained that “a good friend will warn you to not share false information related to Covid-19 because it can cause anxiety.” Another participant said that “a friend would also remind us to take a good care of our family who was infected by Covid-19”.

### *Unhealthy Friendships*

In contrast to friendship promoting mental health, we categorized several aspects that impede mental health during the pandemic as unhealthy friendship. Lack of social support and communication, conflicts due to lack of openness and intense interactions, as well as emotional and physical distance are opposite aspects of friendship that promotes mental health as previously discussed. Due to physical distancing protocol, limited interaction leads to reduced communication and social support, which in turn can affect mental health. RA, 22 years old, explained that “friendship could be psychologically challenged due to the loss of interaction during the pandemic that made us feel alone, especially when our friends did not care about us. It made us feel lonely and neglected”. ML, 26 years old, also told that “I felt uncomfortable when my close friends did not care to ask about my situation and they enjoy meeting up with others. For those who had to self-isolate (due to being affected by Covid-19), they feel left out. But even when it was over (the self-isolation), they still hesitated to meet us due to fear of exposure.”

Furthermore, the physical distancing protocol also might cause misunderstandings, RA continued that “especially if there was a misunderstanding, it would be hard to resolve”. SH, 21 years old, also stated that lack of communication and leisure time with friends had impacted the intensity of friendship which can affect well-being. She said, “if there were misunderstandings with my friends, it was hard to entertain myself because many places were closed, it was hard to distract myself from negative thoughts and keep thinking about the conflict”.

Other themes are toxic tendencies, negative thoughts and feelings, and incompatible/negative personalities. Toxic tendencies include categories such as annoying, judgmental, blaming, prejudice, belittling, and invasion of privacy. LLA, 18 years old, said that “friendship can interfere with



psychological health if it starts to feel unhealthy, all parties acted selfish and blame each other". During Covid-19, the tendencies could be seen when one keeps blaming the situation and other parties about the negative effect of the pandemic. Besides, they also keep talking about negative news or stories, as mentioned by LL, 20 years old. GT, 21 years old, also mentioned that "annoying friends are those who always complain when we got infected (by Covid), keep asking about the feeling of being exposed to Covid-19 even if they know that it is uncomfortable, especially at the beginning. Some toxic friends also show flexing when others are struggling". LL also mentioned that "annoying friends are those who keep ignoring the health protocol. Let's say when we comply to the strict health protocols, they ignore them. Due to our friendship, we hesitate to scold them or they yelling at us for being overly strict". It can be implied that toxic friends are apathy or lack of empathy.

Furthermore, negative thoughts and feelings including spreading negative energy, having unpleasant feelings, stress/burnout, discomfort feeling, and negative thoughts. As mentioned by ST, 23 years old, "perhaps it is more about guilt and unpleasant feeling about asking for help but we actually really need it. Sometimes it is emotionally draining". ML, 26 years old, added, "I feel worried about my friends. I overthink about how they were doing during the pandemic. We sometimes worry too much about the consequences and impacts of Covid-19". This negative feeling had affected mental well-being in friendship.

Lastly, the categories regarding inappropriate/negative personality are stubborn, manipulative, selfish, not being able to keep promises, hypocritical, possessive, arrogant, dishonest, insincere, and defensive or always trying to find excuses about their mistakes. As stated by BN, 26 years old, "it is very annoying when they always want to be appreciated and noticed but don't want to respect others. They always think as if they were dealing with the worst kind of problems, but so was everyone. They thought that they suffered a lot because of Covid-19, and yet again so did everyone, some even worse". TT, 23 years old, also added that unhealthy friends are "*friends who share misinformation and don't accept others' opinions.*" This is in line with the statement from AY, 25 years old, "a friend is detrimental to your mental health when they strongly promote opinions and/or misinformation related to Covid-19, or is stubbornly unwilling to comply to social distancing, dishonest about their situation, and try to find excuses when they do something wrong".

#### *The Friendship Dynamic during Covid-19 Pandemic*

The first pattern of friendship dynamics is the need for socio-emotional support due to the pandemic on psychological aspects, such as fear, worry, loneliness, and others. Those negative feelings are common during pandemic as expressed by some participants that sometimes they felt anxious and afraid of being exposed to the virus and spreading it to others. This condition was exacerbated by social distancing protocol, resulting in lack of social support. During the pandemic, it seemed that physical distancing can lead to the perception of the emotional distance as well, which is detrimental to mental well-being as LL, 20 years old, said that "whenever our friends kept their distance when we were exposed to Covid-19, it was mentally destroyed us because we felt that they were afraid of us". Socio-emotional support is needed but physical distancing makes it hard to obtain, which can further lead to miscommunication. This is also supported by RTH, 25 years old, that sometimes there were misunderstandings due to limited interaction.

The second pattern is the change in how to maintain the quality of a friendship. Society are turning to digital communication media and meeting more virtually to maintain friendships for socio-emotional support. The majority of society are still adapting to virtual meetings at the beginning of the pandemic which sometimes causes boredom, but now people are used to virtual meetings. RTH, 25 years old, said that "so far, I don't feel bothered, thanks to the conveniences of technology providing support

communication. At the beginning of the pandemic, I may have been annoyed and bored by doing everything online, but now I'm used to it". However, the effectiveness of this online communication seems to depend on the perceived interaction quality and how it benefits them. For people who prefer direct communication, the virtual meeting alternative might not have much positive effect. One of the participants, AM, 24, mentioned that humans need face-to-face interaction, not just through a screen. Infrequent encounters can lead to strained relationships. For participants, occasionally meeting in person during the pandemic is important. Besides, for those who prioritize the frequency of communication and physical encounters, they can easily adapt to this change in relationship patterns. FTMH, 29 years old, stated "so far, this situation has not been too disturbing because at the beginning of the pandemic, we had reminded each other that the frequency of communication cannot be a standard for our friendship. And even though I felt lonely at first, our friendship has helped me to keep going and that I'm not alone".

The term toxic friend also emerged from the data collected, which refers to a friend who gives a negative impact on mental health. Toxic friends are considered to spread negative energy because they like to spread hoaxes related to Covid-19 and complain constantly because they feel the most miserable. Those situations might happen because they were scared and anxious about the impact of Covid-19. Another trait of toxic friends are those who make excuses for not following health protocols, even encouraging others to do the same thing.

## DISCUSSION

This study aimed to investigate the aspects or characteristics of friendship that either promote or hinder mental health. Qualities such as social support, effective communication, quality time, openness, emotional bonding, empathy, guidance and advice, as well as integrity were identified as protective factors to mental well-being. A friend with these qualities are classified as supportive friends. Conversely, lack of social support, ineffective communication, emotional and physical distance, conflict, and the presence of "toxic" relationship dynamics such as judgment and coercion were considered risk factors for mental well-being. Additionally, certain negative personality traits and negative thoughts were found to be disadvantageous to mental well-being. The Covid-19 pandemic has significantly impacted the quality of friendship, particularly in terms of communication and quality time. Alternative communication media have become vital for maintaining interpersonal relationship and obtaining socio-emotional support. Fear and anxiety have emerged as factors prompting the dynamics in friendship, including shifts in perceptions of supportive and unsupportive friends, as well as identification of toxic friendship.

Covid-19 has significantly changed the pattern of social interaction between individuals. The effort made to stay in touch while maintaining distance is to use network-based media (Minza et al., 2022). This alternative is considered as a substitute for conventional face-to-face communication, with a relatively very high level of preference. Basically, social media, as a part of digital technology, could function as a medium to promote physiological and psychological health and personal self-development (Diefenbach, 2018).

Nonetheless, the use of network-based media, including social media for communication, can also have negative impacts. Excess digital exposure can lead to stress and anxiety, which can interfere with mental health. Rahardjo et al. (2021) showed that information overload influenced social media fatigue in students who are online learning during the Covid-19 pandemic. It was also revealed that mediated communication can give negative effects, an overload of information, boredom, and sickness. Regardless of the impact, this research has implications for the potential for online friendship in interpersonal

relationship. Jain et al. (2011) stated that social networks such as Facebook enable the exchange of various information, including text, images, sound, and video.

Aspects that support mental health can be classified into two main categories according to Minza et al. (2022), namely relational and personal aspects. Relational aspects include processes in interpersonal relationships, while personal aspects refer to intrapersonal dynamics. Relational aspects that support mental health are social support, communication, quality time together, openness and emotional bonding, direction, and advice. Meanwhile, relational aspects that can hinder mental health are lack of social support and effective communication, emotional and physical distance, conflict, and toxic tendencies in friendships. Supportive personal aspects are empathy and integrity, negative personalities, feelings, and thoughts are considered detrimental to mental health.

Basically, friendship is an interpersonal relationship that involves interaction with others (Lea, 1989). Friendship is also a symmetrical relationship and can be understood as a reciprocal and egalitarian relationship in which friends understand their relationship and treat each other equally (Leibowitz, 2018; Rubin & Bowker, 2018). In this relational domain, emotional aspects are dominant in supporting mental health. In line with previous literature, friendships have a positive impact on mental health as they fulfill important individual needs such as inclusion and affection (Baumeister & Leary, 1995) and provide consistent emotional bonds and a sense of belonging, which provides meaning and connection (Bauminger et al., 2008). Through reciprocal connectedness, friendships can lead to self-care and care for others (Clary et al., 2018), be a medium for providing positive social support, and self-validation which can then help one to fulfill various socioemotional needs and goals (Demir et al., 2007). Friendships are consistently associated with happiness (Demir et al., 2013). Therefore, friendships that strongly support mental health are those that facilitate connection and socioemotional support. Related to this study, the relationship aspect relating to affective aspects is important to support mental health in friendships.

The findings of this study align with previous research regarding the positive influence of relational aspects on mental health within the context of friendship. However, there are specific findings pertaining to integrity, reminders, advice, and guidance that prompt us to delve into the moral aspects of friendship. The moral aspect of friendship has received relatively limited attention in the existing literature, despite its significance in shaping friendship (Minza et al., 2022). Based on this study's result, friends who support mental health are characterized by integrity, (being trustworthy, guiding, or reminding for the better). In the context of friendship during the Covid-19 pandemic, friends who consistently provide admonishment and reminders regarding proper behavior may effectively promote mental health. For instance, those who constantly emphasize the importance of complying to health protocols and the potential dangers of spreading misinformation.

Another noteworthy aspect to be further examined in this study is the emergence of the term toxic in the context of friendship mentioned by participants, which is associated with hindrances to mental health. It is important to acknowledge that the term toxic is widely used within psychological connotations, and its interpretation can vary. In Indonesian, toxic is similar to poisonous. Within the realm of literature, the term toxic is typically defined as harmful and poisonous relating to substances (KBBI Kemendikbud, 2022). The term toxic has also been adapted and popularized as a psychological term through any kind of social media.

Toxic relationships can be perceived differently because they appear to be perfect or healthy from the perspective of an outsider or observer, but are different from the perspective of the person experiencing them (Zahiduzzaman, 2015). Simply put, a toxic relationship is one in which a person feels unsupported, misunderstood, and demeaned or attacked. Some signs of toxic relationships include anger, frustration,

unhappiness, and resentment directed at the partner (Julianto et al., 2020). In conclusion, a relationship that makes a person feel worse can become toxic over time (Evans, 2022), and can slowly have a negative impact on emotional conditions and cause internal conflict (Nihayah et al., 2021). Based on the research results, the perception of toxic friends is in line with previous literature, namely not supporting, not showing empathy, always complaining about their condition, and spreading hoaxes (as a form of anger and concern felt due to the impact of Covid-19).

This research provides an understanding of how toxic perceptions can vary, especially in the realm of interpersonal relationships such as friendships. It is possible for one party to exhibit toxic behavior without necessarily being perceived as toxic by the other party. Therefore, this unique finding highlights the complex nature of interpersonal relationships, including friendships, and sheds light on the complexity of toxic perceptions and manifestations in these relationship dynamics.

### CONCLUSION

The results of this study show that supportive friendships are characterized by social support, communication, quality time, openness, emotional bonding, empathy, guidance or advice, and integrity. In contrast, toxic friendship characteristics are indicated by lack of social support, ineffective communication, emotional and physical distance, conflict, personality, negative thoughts and feelings. We determined themes of toxic tendencies in friendships that included judgmental behavior and imposing one's will on others. Perceptions of supportive and toxic friends may be influenced by the effectiveness of social support and its positive impact on mental health during the Covid-19 pandemic. Fears and concerns experienced by individuals may also lead to toxic tendencies in friendships. To maintain the quality of friendships that support mental health, people have turned to alternative forms of communication and virtual interactions, although they may not fully fulfill the positive aspects of friendship. Nonetheless, the exploration of friendships during the Covid-19 pandemic has paved the way for further research into virtual friendships at the meso level of analysis.

This study has several limitations. First, the results cannot be generalized to a wider sample and context due to the disproportionate characteristics of the participants (majority female). Secondly, we did not include sociodemographic aspects in the analysis and discussion section of this study. Third, we did not conduct in-depth interviews on the results obtained from the open-ended questionnaire.

We suggest for future research to use in-depth interviews to capture more complete data on friendship's supporting and inhibiting aspects. In addition, it can also consider the effects of participant characteristics such as gender, age, latest education, residence, and ethnicity or culture on the quality of youth friendship in Indonesia. Future we can also quantitatively examine friendship's supporting and inhibiting aspects and its relationship with mental health. This is useful to see which supporting and inhibiting aspects contribute most to the quality of youth friendship in Indonesia and the findings can be more generalizable.

## ***"Supportive" Friends vs. "Toxic" Friends: Aspek-Aspek Pertemanan yang Mendukung dan Menghambat Kesehatan Mental Anak Muda selama Pandemi Covid-19***

Pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia. Adanya pandemi berdampak negatif pada kesehatan mental generasi muda (Bell dkk., 2023). Terlebih lagi, Indonesia memberlakukan pembatasan kegiatan sosial berupa kebijakan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ menyebabkan pemerintah menutup semua sekolah, yang pada akhirnya menjadi salah satu faktor penyebab masalah kesehatan jiwa pada remaja (Fegert dkk., 2020; Lee, 2020; Zaharah dkk., 2020). Hasil penelitian Rahmayanthi dkk. (2021) yang melibatkan partisipan berusia 15 – 18 tahun dan menggunakan alat asesmen diri *General Health Questionnaire* (GHQ-12), menjelaskan bahwa sebanyak 59,5% remaja di Indonesia pada usia tersebut mengalami stres dan masalah sosial. Di samping itu, banyak remaja putri yang mengalami perubahan jam tidur hingga berdampak buruk bagi kondisi psikologis. Pada dasarnya pandemi Covid-19 juga berdampak pada aspek emosional (Gerhold, 2020; Li dkk., 2020), paranoia atau ketakutan dan kepanikan (Ho dkk., 2020), serta kesepian (Berg-Weger & Morley, 2020).

Secara umum, dukungan sosial merupakan faktor pelindung utama remaja atau anak muda untuk menghadapi stres (Camara dkk., 2017; Cohen & Wills, 1985). Membangun hubungan interpersonal tentunya dapat memfasilitasi dukungan sosial, termasuk pertemanan. Pertemanan dapat menjadi media dukungan sosial, selain dukungan dari keluarga atau orang tua (Lathifa dkk., 2021). Moore dkk. (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara pertemanan, dukungan sosial, dan kesehatan mental yang memengaruhi pembelajaran dan perilaku sosial di masyarakat. Selama pandemi Covid-19 remaja lebih mudah merasa terisolasi dan kesepian (Ayers dkk., 2022), sehingga dukungan sosial sangat dibutuhkan. Mempertimbangkan situasi ini, penting untuk mengkaji arti dan dinamika pertemanan di masa pandemi yang merupakan salah satu sumber dukungan sosial.

Studi sebelumnya dalam konteks pandemi Covid-19 telah menunjukkan efektivitas pertemanan untuk membantu anak muda meningkatkan kesehatan mental mereka. Sebuah studi dari Juvanén dkk. (2022) berpendapat bahwa anak muda memiliki tantangan emosional selama masa pandemi, mereka juga dapat menyesuaikan diri dengan tetap berhubungan dengan teman sebaya untuk mengurangi kesepian yang dialami. Oleh karena itu, pertemanan berimplikasi pada upaya mengurangi kesepian. Selain itu, Pavarini dkk. (2023) melakukan eksperimen dengan evaluasi kualitatif tentang pengaruh pelatihan dukungan teman sebaya daring terhadap keterampilan dukungan emosional remaja dan kesehatan mentalnya. Hasil menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya meningkatkan kesehatan mental dan agensi remaja. Laporan kualitatif juga mengungkapkan hasil positif yang lebih lanjut, yaitu peningkatan perawatan dan pemberdayaan diri. Studi tersebut mengimplikasikan pentingnya teman dalam memberikan dukungan selama masa krisis.

### *Pertemanan dan Karakteristiknya*

Pertemanan tidaklah mudah untuk didefinisikan karena maknanya lebih holistik dan subjektif (Brissett & Oldenburg, 1982). Pertemanan dapat dilihat secara berbeda berdasarkan usia, jenis kelamin, lokasi geografis (yaitu, perkotaan, atau pedesaan), dan konteks budaya (Adams dkk., 2000). Secara lebih umum, pertemanan digambarkan sebagai hubungan yang berbeda dengan hubungan sehari-hari pun dengan hubungan interpersonal dengan keluarga (Brissett & Oldenburg, 1982). Dinamika keintiman dan pengungkapan diri menjadi inti dari pertemanan (Walker & Wright, 1976).

Selain itu, studi lain menjelaskan tentang berbagai aspek dalam meningkatkan pemahaman tentang karakteristik pertemanan. Literatur ilmiah terdahulu berpendapat bahwa pertemanan mencakup

interaksi sukarela atau tidak terbatas, yang mana individu-individu saling merespons secara pribadi (Lea, 1989). Selanjutnya, pertemanan diketahui sebagai hubungan simetris (Leibowitz, 2018) yang menunjukkan hubungan timbal balik dan egaliter, yang mana kedua belah pihak saling mengakui dan memperlakukan satu sama lain secara adil (Rubin & Bowker, 2018). Selain itu, individu cenderung tertarik pada individu lain yang menunjukkan kesamaan jenis kelamin, usia, dan gaya perilaku saat memilih teman (Rubin & Bowker, 2018). Partisipan dalam riset Fischer (1982) mendefinisikan teman sebagai individu yang tidak diberi sebutan khusus, berorientasi pada individu yang seusia, dan cenderung bersosialisasi, sehingga memfasilitasi pertemuan sosial, mengenang momen bersama, dan terlibat dalam kegiatan bersama. Secara garis besar, Annis (1987) mengidentifikasi komponen kunci dari pertemanan, yaitu saling tertarik, berbagi pengalaman, kepedulian dan simpati, serta kepercayaan. Dengan demikian, pertemanan dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal sukarela, timbal balik, dan egaliter di luar ranah keluarga atau hubungan romantis, yang ditandai dengan afinitas, perkumpulan, kepedulian, dan kepercayaan dalam interaksi sosial.

#### *Hubungan antara Pertemanan dan Kesehatan Mental di Kalangan Anak Muda*

Menurut Hayes dan Lin (1994) pertemanan adalah hubungan jangka panjang disengaja yang melibatkan kedekatan, keintiman, kasih sayang, dan saling membantu dengan maksud mendukung aspek sosio-emosional seluruh pihak. Menurut Sullivan (1994), pertemanan memiliki berbagai tujuan, yaitu memperoleh dukungan, kasih sayang, keintiman, aliansi, keamanan emosional, dan validasi diri. Selain itu, pertemanan memupuk rasa timbal balik, meningkatkan keterampilan interpersonal dan komunikasi, serta melindungi seluruh pihak dari tekanan kehidupan sehari-hari (Bukowski & Kramer, 1986).

Pertemanan memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan. Pertemanan dapat memberikan pengalaman yang menekankan pada keterhubungan dan menggambarkan tindakan yang dapat mengarahkan seseorang untuk peduli pada diri sendiri dan orang lain, yang meningkatkan kesehatan mental (Cleary dkk., 2018). Secara umum, pertemanan utamanya berkontribusi pada faktor ketahanan dukungan sosial (Hojjat & Moyer, 2017). Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi tingkat dukungan emosional, informasional, dan instrumental atau praktis yang diperoleh secara kolektif maupun diberikan oleh orang-orang penting (Thoits, 2010). Oleh karena itu, pertemanan berpotensi menghasilkan dukungan sosial yang signifikan bagi kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang, sehingga memperkuat kesehatan mental mereka.

Seiring bertambahnya usia seseorang, pertemanan memberikan konteks untuk kegiatan bersama seperti berbagi hobi, makan bersama, dan menonton konser atau film bersama (Cleary dkk., 2018). Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat tingkat keintiman dalam pertemanan yang memungkinkan seseorang mengungkapkan masalah pribadi, harapan dan keinginan, atau mencari bantuan dan nasihat untuk memecahkan suatu masalah (Demir dkk., 2012). Hubungan pertemanan yang positif dapat dialami dalam kehidupan sehari-hari seseorang dan memfasilitasi kualitas ikatan dan kedekatan, yang pada akhirnya meningkatkan penerimaan. Hal ini dapat digambarkan melalui seseorang yang merasa dirinya unik atau diperhatikan secara spesial bagi teman-temannya karena kedekatan yang dibangun dari pengalaman bersama. Hubungan dengan teman dekat dapat berkontribusi pada kebahagiaan individu (Demir dkk., 2012). Dalam konteks menjalin hubungan dengan individu yang lebih dewasa, terdapat aspek-aspek tertentu terkait dengan pertemanan intim atau yang memiliki nilai intrinsik. Misalnya, melalui pembentukan pertemanan, individu dapat menumbuhkan jaringan kepercayaan dan pendukung yang berbagi pengalaman positif dan negatif (Demir dkk., 2012). Dengan demikian, pertemanan di antara anak muda dapat menjadi sumber dukungan psikologis dan emosional, sebagaimana disebutkan dalam penelitian ini sebagai pengertian teman yang suportif.

Sementara sebagian besar penelitian tentang pertemanan menyoroti pengaruh positifnya terhadap kesehatan mental, penting untuk mengakui bahwa pertemanan juga dapat menimbulkan tantangan dan berpotensi memberikan efek buruk pada kesejahteraan secara keseluruhan. Secara garis besar, terdapat empat jenis pertemanan yang bermasalah, yaitu pertemanan yang ditandai dengan keintiman berlebihan, pembubaran pertemanan, hubungan yang melemah, dan konflik relasional (Adams dkk., 2000). Dengan demikian, sangat penting untuk memahami bahwa pertemanan, yang mungkin secara tidak terduga berdampak pada kesejahteraan psikologis, dapat dikaitkan dengan aspek-aspek pertemanan problematik, yang juga akan dieksplorasi dalam penelitian ini.

### *Pertemanan di Indonesia*

Pertemanan merupakan hubungan sosial yang kontekstual (Adams & Plaut, 2003). Dengan demikian, latar belakang budaya dapat menyebabkan perbedaan dalam memandang pertemanan. Sebagian besar studi tentang pertemanan telah dilakukan dalam *setting* budaya barat, yang umumnya dianggap sebagai budaya individualis, seperti negara-negara Eropa dan Amerika Serikat. Penelitian tentang pertemanan di Asia yang dianggap relatif kolektivistis, menunjukkan pola interaksi pertemanan yang berbeda dengan masyarakat negara-negara barat. Misalnya, temuan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Reis dkk. (2000) dan Triandis dkk. (1988) menunjukkan bahwa individu dari budaya kolektivistis cenderung membatasi interaksi mereka pada sekelompok kecil orang yang mereka kenal dengan baik. Adams & Plaut (2003) juga mengklaim bahwa pertemanan di negara-negara kolektivistis ditandai dengan jumlah teman lebih sedikit dan kurang menekankan keterbukaan diri dibandingkan di negara-negara individualis. Meskipun demikian, studi lain menemukan bahwa remaja Indonesia ditemukan lebih inklusif daripada remaja Amerika karena mereka lebih banyak terlibat dalam interaksi sehari-hari dengan teman dan interaksi dua mingguan dengan orang-orang selain teman mereka (French dkk., 2006). Dengan kata lain, penelitian ini menyiratkan bahwa orang Indonesia tidak membatasi interaksinya hanya dengan orang-orang yang berada dalam lingkaran pertemanannya. Oleh karena itu, adanya variasi pola dinamika pertemanan dalam masyarakat yang menganut budaya individualis dan kolektivistis, seperti Indonesia, dapat menghasilkan perbedaan aspek pertemanan yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji aspek pertemanan di Indonesia yang dapat mendorong atau menghambat kesehatan mental di kalangan pemuda dalam konteks pandemi; serta memberikan wawasan tentang pengembangan pertemanan yang memfasilitasi dukungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan mental. Untuk mencapai tujuan penelitian, peneliti menyusun sejumlah pertanyaan penelitian, yaitu:

1. Bagaimana aspek-aspek pertemanan yang mendukung kesejahteraan mental di tengah pandemi Covid-19?
2. Bagaimana aspek-aspek pertemanan yang menghambat kesehatan mental selama pandemi Covid-19?
3. Bagaimana dinamika pertemanan selama pandemi Covid-19?

## **METODE**

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan desain survei kualitatif daring dengan pertanyaan terbuka sebagai teknik pengumpulan data yang disebarluaskan melalui berbagai platform media daring. Survei kualitatif daring dipilih karena topik pertemanan dalam konteks pandemi Covid-19 belum atau kurang dieksplorasi sehingga diperlukan keragaman perspektif dan penghayatan dari partisipan. Selain itu, desain ini memungkinkan peneliti untuk mendapatkan banyak partisipan dan mendapat respons dari partisipan

yang mungkin pasif dalam mengkomunikasikan perasaannya secara langsung atau ingin merahasiakan informasi pribadinya (Braun dkk., 2021). Kondisi pandemi Covid-19 yang tidak memungkinkan untuk melakukan pertemuan tatap muka menjadi alasan lain penggunaan survei kualitatif daring. Peneliti menggunakan *convenience sampling* berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses. Kuesioner disebarluaskan melalui beberapa platform media sosial seperti WhatsApp, Twitter, Instagram, Facebook, dan LinkedIn selama dua bulan.

*Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 151 pemuda yang berusia 18 – 30 tahun. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan bahwa rentang usia pemuda adalah 16 – 30 tahun. Peneliti memilih batas usia minimal 18 tahun untuk menghindari keterlibatan anak di bawah umur (<18 tahun) dalam pengumpulan data. Ketentuan Undang-Undang Republik Indonesia No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak mengategorikan individu yang belum mencapai usia 18 tahun sebagai anak yang perlu dilindungi. Keikutsertaan mereka dalam penelitian ini harus dengan izin dari orang tua atau wali.

Partisipan penelitian ini dideskripsikan berdasarkan beberapa variabel sosiodemografi; 79% berjenis kelamin perempuan, 44% berada pada rentang usia 20 – 25 tahun dan 26 – 30 tahun, 57% memiliki latar belakang pendidikan terakhir sarjana (S1), dan 38% berasal dari etnis Jawa. Persentase masing-masing variabel sosiodemografi secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Partisipan

Karakteristik	Sampel	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	32	21
Perempuan	119	79
<b>Usia</b>		
< 20 tahun	18	12
20 – 25 tahun	67	44
26 – 30 tahun	66	44
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
Sekolah Menengah Pertama (SMP)	1	1
Sekolah Menengah Atas (SMA)	35	23
Diploma (1-4)	6	4
Sarjana (S1)	86	57
Magister (S2)	22	15
Doktor (S3)	1	1
<b>Suku</b>		
Bugis	36	24
Jawa	58	38
Makassar	9	6
Tionghoa	13	9
Sunda	8	5
Minang	3	2
Minahasa	4	3
Sasak	3	2
Lainnya	17	11

**Note.** N=151. Partisipan rata-rata berusia 24,4 tahun (*SD*=3,34).





### *Pengumpulan Data*

Peneliti memasukkan kuesioner dengan bantuan QuestionPro yang disebarakan secara daring melalui berbagai platform media sosial. Pada bagian awal kuesioner, peneliti mencantumkan *informed consent* sebagai bentuk penegakan etik. Lembar *informed consent* berisi penjelasan mengenai hak-hak partisipan, seperti hak untuk berpartisipasi secara sukarela, kemungkinan untuk mengundurkan diri tanpa dikenakan denda atau sanksi, dan kerahasiaan identitas partisipan yang hanya diketahui oleh peneliti. Selain itu, dalam *informed consent* juga dicantumkan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur penelitian, manfaat keikutsertaan, dan kontak yang dapat dihubungi jika ada informasi atau pertanyaan lebih lanjut. Setelah partisipan menyatakan kesediaannya dengan mengisi lembar *informed consent*, partisipan diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan terbuka mengenai pengalaman pertemanan yang dikaitkan dengan situasi pandemi Covid-19. Data demografi partisipan diisi setelah partisipan menjawab tiga pertanyaan terbuka. Tidak ada pertanyaan sensitif yang berkaitan dengan riwayat penyakit atau gangguan yang diderita partisipan. Jika partisipan merasa tidak nyaman saat mengisi kuesioner, mereka berhak untuk mengundurkan diri dari penelitian. Data dikumpulkan pada semester pertama tahun 2022, di mana situasi pandemi Covid-19 di Indonesia masih aktif.

Peneliti mengembangkan kuesioner yang terdiri dari tiga pertanyaan terbuka tentang pengalaman pertemanan yang dikaitkan dengan situasi pandemi Covid-19. Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji coba dan uji keterbacaan yang melibatkan 45 remaja. Hasil uji coba dan uji keterbacaan digunakan untuk merevisi kuesioner yang telah disusun. Tiga pertanyaan terbuka setelah melalui proses revisi yaitu: 1) menurut saya, teman dekat adalah...; 2) menurut pengalaman Anda dengan teman-teman Anda, bagaimana pertemanan itu dapat mendukung kesehatan psikologis dan emosional Anda pada masa pandemi Covid-19? Ceritakan kepada kami; dan 3) menurut pengalaman Anda dengan teman-teman Anda, bagaimana pertemanan itu dapat mengganggu kesehatan psikologis dan emosional Anda selama pandemi Covid-19?

Penelitian ini menggunakan pendekatan intersubjektif untuk meningkatkan kredibilitas atau keabsahan data seperti yang digunakan pada penelitian Smaling (1992). Ketiga peneliti secara independen mengidentifikasi kategori dari data. Selanjutnya, seluruh peneliti bertemu untuk mendiskusikan kategori-kategori yang telah diidentifikasi. Langkah selanjutnya adalah peneliti duduk bersama untuk menentukan tema dari berbagai kategori yang diperoleh.

### *Analisis Data*

Peneliti melakukan analisis tematik terhadap data yang diperoleh melalui kuesioner daring. Analisis tematik bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan menetapkan tema-tema tertentu dalam data (Clarke, 2012). Analisis tematik dengan pendekatan induktif digunakan untuk memungkinkan peneliti tetap terbuka terhadap temuan-temuan dari data tanpa dibatasi oleh teori dan konsep yang sudah ada sebelumnya tentang pertemanan. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam mengidentifikasi tema-tema yang mungkin tidak terduga atau tidak diantisipasi.

## **HASIL PENELITIAN**

Peneliti menggunakan istilah "teman dekat" untuk meningkatkan pemahaman partisipan tentang dinamika pertemanan yang menjadi fokus penelitian. Penggunaan istilah ini secara sengaja dipilih dengan tujuan mendapatkan wawasan lebih mendalam mengenai aspek-aspek intim dalam pertemanan, yang pada akhirnya memfasilitasi pengumpulan data yang autentik dan mewakili dinamika hubungan tersebut. Gambaran perbandingan dari tema-tema yang muncul terkait pertemanan yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental atau justru menghambat kesehatan mental disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Tema-Tema Utama

<b>Pertemanan yang Mendukung Kesehatan Mental</b>	<b>Pertemanan yang Menghambat Kesehatan Mental</b>
Intensitas dukungan sosial	Kurangnya dukungan sosial
Komunikasi efektif	Kurangnya komunikasi efektif
Waktu berkualitas	Konflik
Keterbukaan	Jarak emosional
Ikatan emosional	Jarak fisik
Pengingat dan pengarah	Kecenderungan toksik
Empati	Pikiran dan perasaan negatif
Integritas	Kepribadian yang negatif

*Teman yang Suportif*

Pertemanan yang mendukung kesehatan mental adalah pertemanan yang kami istilahkan sebagai pertemanan yang sehat. Seperti hubungan interpersonal yang sehat pada umumnya, pertemanan yang sehat memiliki kualitas atau karakteristik tertentu. Kualitas pertama dari pertemanan yang sehat adalah dukungan sosial. Seperti yang dikatakan oleh Kn, 25 tahun, teman adalah seseorang yang ada di samping ketika sedih dan menangis bersama, mengomeli saat berbuat salah, mendukung di saat putus asa, dan memuji saat berbuat baik. Partisipan lain mengungkapkan bahwa kehadiran teman dekat sangat berarti untuk sekadar bertukar cerita, berbagi keluh kesah sehingga mereka tidak merasa sendiri. Terdapat beberapa kategori yang menunjukkan dukungan sosial dari respons partisipan, yaitu mendukung, membantu, tempat berbagi cerita, menghibur, memperhatikan, mendoakan, hadir di saat-saat sulit, dan memberi hadiah. Dukungan sosial tersebut dapat diklasifikasikan sebagai dukungan sosial afektif dan dukungan sosial instrumental.

Tema lain yang muncul terkait fasilitasi dukungan sosial adalah komunikasi, yang meliputi bertukar informasi, bertukar kabar, berkomunikasi secara asertif, dan menjaga komunikasi. Komunikasi intens dinilai menjadi kualitas pertemanan yang sehat, namun ketika komunikasi tidak lagi intens karena jarak, maka yang menjadi kualitas kuncinya adalah upaya untuk menjaga komunikasi tersebut. PI, 18 tahun, menjelaskan bahwa pertemanan saat masa pandemi Covid-19 dapat saling mendukung kesehatan psikologis. Hal ini dikarenakan kedua pihak tetap komunikasi selayaknya sebelum pandemi. Hanya saja, komunikasi beralih menjadi jarak jauh. “Kami kerap bertukar cerita menarik tentang segala kegiatan daring yang kami lakukan. Hal tersebut tentu sangat menyegarkan pikiran kami. Komunikasi menjadi media rekreasi untuk menghilangkan kejenuhan di masa pandemi. Hal ini dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik” (PI, 18 tahun).

Waktu yang berkualitas juga dapat mendukung kesehatan mental, yang ditunjukkan dengan waktu yang diluangkan untuk melakukan kegiatan bersama dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Pertemanan tidak harus sering bertemu seperti sebelum masa pandemi, namun pertemuan tersebut dapat menciptakan momen-momen menyenangkan meskipun dibatasi oleh protokol kesehatan (prokes) dan waktu. SA, 22 tahun, mengungkapkan cerita,

Pertemanan dan pertemuan adalah hal krusial bagi kesehatan psikologis dan emosional yang saya miliki saat masa pandemi. Saya membutuhkan kehadiran teman-teman dekat untuk dapat mengisi energi saya. Pertemuan itu penting meskipun terbatas (oleh prokes). Tanpa bertemu langsung, kondisi psikologis saya cukup buruk. Dengan adanya pertemuan dan hubungan pertemanan yang sehat, saya merasa momen-momen bersama mereka sangat bermakna untuk proses pemulihan diri saya, terutama di masa pandemi.



Selama pandemi Covid-19, waktu berkualitas juga dijaga melalui alat komunikasi. Seorang partisipan berusia 21 tahun, AN, berkata, "sejak awal pandemi, kami lebih sering berinteraksi, mulai dari menelepon, mengobrol di grup, bermain gim bersama, mendengarkan musik bersama, hingga saling mengirimkan bingkisan di hari-hari spesial". Banyak aktivitas bersama selama pandemi, seperti yang dikatakan oleh MRN, 19 tahun, "sejak pandemi, tidak pernah sekali pun saya merasa kesepian. Kami sering berkirim *meme*, menonton film bersama meskipun dari rumah masing-masing, lalu mendiskusikannya, dan terkadang menongkrong jika salah satu dari kami ada kegiatan di luar".

Pertemanan yang mendukung kesehatan mental juga ditentukan oleh kualitas keterbukaan dalam hubungan dan ikatan emosional. Kedua aspek ini dapat saling terkait. Keterbukaan cenderung terjadi seiring dengan meningkatnya ikatan emosional, begitu pula sebaliknya, meningkatnya ikatan emosional dapat membuat individu menjadi lebih terbuka. Gagasan penting terkait dengan keterbukaan adalah penerimaan apa adanya dan pengungkapan informasi yang lebih dalam. GT, 21 tahun, mengatakan bahwa

Teman yang baik adalah orang yang paling mengetahui baik dan buruknya saya secara detail, tempat berbagi cerita, tempat berbagi kebahagiaan, tempat mengadu saat saya sedih, di mana saya bisa menjadi diri sendiri. Hal ini juga terjadi pada masa pandemi, saat teman saya positif Covid-19. Dia berbagi perasaannya, frustrasi, kesedihan serta ketakutannya. Saya merasa lega bisa mendukungnya.

Pada umumnya, keterbukaan akan terjalin ketika dua orang teman sudah saling mengenal dalam waktu yang cukup lama dan saling memprioritaskan. Sementara itu, gagasan mengenai ikatan emosional dibangun dari beberapa kategori, yaitu memberikan kenyamanan, selalu ada untuk temannya dalam berbagai situasi, memiliki kecocokan, juga diistilahkan dengan 'satu frekuensi', tidak adanya rasa canggung, perasaan dekat atau akrab yang layaknya sebuah keluarga sebagai 'rumah'. CD, 24 tahun, mengatakan bahwa teman yang baik adalah seseorang yang selalu ada saat suka maupun duka, yang memotivasi dan memberikan kenyamanan, termasuk saat sakit. Di mana saat partisipan positif Covid-19, temannya tidak meninggalkannya.

Empati juga merupakan kualitas dalam pertemanan yang sehat. Beberapa kategori inti dari empati adalah berempati, memahami, mendengarkan, tidak mengabaikan, tidak menghakimi, saling toleransi, dan peduli. LL, 20 tahun, mengatakan bahwa pertemanan dapat mendukung kesehatan psikologis selama pandemi Covid-19 dengan berbagi cerita, berbagi kekhawatiran, keluhan, dan mengutarakan perasaan sehari-hari. Mereka saling berempati dan bersedia menjadi pendengar yang baik. Partisipan lain menyebutkan bahwa meskipun tidak dapat bertemu secara langsung, memberikan dukungan dan menjadi pendengar yang baik sangat berarti bagi seorang teman.

Selain itu, tema lain yang muncul menunjukkan bahwa seorang teman perlu menjadi pengingat atau pengarah, serta memiliki integritas dan dapat dipercaya. Hal tersebut dinyatakan oleh ANT, 26 tahun, bahwa dalam pertemanan yang sehat, seorang teman tidak akan meninggalkan temannya, tidak segan menegur dan mengingatkan, serta senantiasa mengajak untuk berbuat baik. Teman juga merupakan seseorang yang dapat dipercaya, seperti yang diungkapkan oleh ATO, 22 tahun, "teman adalah orang yang dipercaya selain keluarga, tempat berbagi suka dan duka, bahkan dapat kita anggap sebagai saudara". Dalam konteks pandemi Covid-19, ATO menjelaskan bahwa "teman yang baik akan mengingatkan kita untuk tidak menyebarkan berita-berita hoaks terkait Covid-19 karena dapat menimbulkan kecemasan dan keresahan". Partisipan lain mengatakan bahwa seorang teman juga mengingatkan supaya merawat keluarga yang terdiagnosis positif Covid-19.

### *Pertemanan Tidak Sehat*

Berbeda dengan pertemanan yang mendukung kesehatan mental, aspek pertemanan yang menghambat kesehatan mental di masa pandemi merupakan pertemanan yang tidak sehat. Kurangnya dukungan sosial, komunikasi, adanya konflik karena kurangnya keterbukaan dan interaksi yang berkualitas, serta jarak emosional dan fisik merupakan aspek-aspek yang menghambat kesehatan mental. Akibat kebijakan pembatasan jarak fisik, berkurangnya waktu bersama dapat menyebabkan menurunnya intensitas komunikasi dan dukungan sosial yang diterima satu sama lain, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental. RA, 22 tahun, menjelaskan bahwa "pertemanan dapat mengganggu kondisi psikologis ketika kita tidak lagi bertemu dan kehilangan kontak selama pandemi sehingga kita merasa sendirian, apalagi ketika teman-teman kita tidak memedulikan kita sehingga kita merasa kesepian dan terabaikan". ML, 26 tahun, juga menyatakan bahwa ia merasa tidak nyaman ketika teman-teman dekatnya tidak peduli dan menanyakan keadaannya. Teman-temannya lebih senang bertemu dengan orang lain. Bagi mereka yang mengisolasi diri, mereka merasa tidak diperhatikan. Saat masa isolasi berakhir, teman-teman mereka masih merasa tidak aman untuk mendekat karena takut terpapar virus.

Selain itu, pembatasan ini juga dapat menyebabkan kesalahpahaman, RA melanjutkan bahwa jika terjadi kesalahpahaman, sulit untuk menyelesaikan konflik karena terbatasnya waktu untuk bertemu. SH, 21, juga menjelaskan bahwa kurangnya komunikasi dan waktu berkualitas bersama karena kebijakan pembatasan jarak fisik telah berdampak pada kualitas pertemanan yang pada gilirannya dapat mengganggu kesehatan mental. Ia mengatakan bahwa saat ada konflik dengan teman, sulit untuk mencari hiburan lain dikarenakan banyaknya ruang publik yang ditutup, sehingga sulit untuk mengalihkan perhatian pada konflik tersebut serta pikiran negatif lainnya.

Tema lainnya adalah kecenderungan toksik, pikiran dan perasaan negatif, dan kepribadian yang tidak cocok/negatif. Kecenderungan toksik mencakup kategori seperti mengganggu, menghakimi, menyalahkan, berprasangka buruk, meremehkan, dan melanggar privasi. LLA, 18 tahun, menyatakan bahwa pertemanan dapat mengganggu kesehatan psikologis jika terdapat indikasi hubungan yang tidak sehat, yaitu munculnya sifat egois dan saling menyalahkan. Di masa pandemi Covid-19, kecenderungan tersebut dapat dilihat dari, misalnya ketika seorang teman selalu menyalahkan keadaan dan pihak lain tentang dampak negatif dari pandemi Covid-19. Selain itu, selalu berbicara tentang berita atau cerita negatif seperti yang disebutkan LL, 20 tahun. GT, 21 tahun juga menyebutkan bahwa "teman yang menyebarkan adalah teman yang selalu mengomel ketika kita positif Covid, *sok* bertanya tentang bagaimana jika terpapar virus (Covid-19) padahal dia sudah tahu kalau itu tidak nyaman, terutama di awal-awal. Beberapa teman toksik juga ada yang bersikap cuek ketika orang lain sedang berjuang". Terkait Covid-19, LL juga menyebutkan bahwa "teman yang menyebarkan adalah mereka yang tidak menerapkan protokol kesehatan. Misalnya kita sudah menerapkan protokol kesehatan yang ketat, mereka tidak menghiraukannya. Karena kita berteman, kita merasa tidak enak hati untuk menegur, atau dia justru berteriak bahwa kita terlalu ketat". Dari kutipan tersebut terlihat bahwa teman yang toksik tidak memiliki empati.

Lebih lanjut, pikiran dan perasaan negatif mencakup kategori seperti menyebarkan energi negatif, memiliki perasaan tidak menyenangkan, stres/kelelahan, ketidaknyamanan, pikiran negatif. Salah satunya diungkapkan oleh ST, 23 tahun, "mungkin lebih kepada perasaan bersalah dan tidak enak hati untuk meminta bantuan padahal kita benar-benar membutuhkannya. Hal tersebut terkadang menguras pikiran dan emosi saya". ML, 26 tahun, menambahkan, "saya merasa khawatir dengan teman-teman saya. Saya terlalu memikirkan bagaimana keadaan teman-teman saya selama situasi Covid-19 ini. Kami terkadang terlalu khawatir tentang semua konsekuensi dan dampak dari Covid-19". Perasaan negatif ini telah memengaruhi kesehatan mental dalam pertemanan.

Terakhir, mengenai kepribadian yang tidak pantas/negatif, beberapa kategori yang termasuk dalam tema ini adalah keras kepala, manipulatif, egois, ingkar janji, munafik, posesif, sombong atau suka pamer, tidak jujur, tidak tulus, dan defensif atau mencari pembenaran atas kesalahannya. Seperti yang dikatakan oleh BN, 26 tahun, "teman yang sangat menyebarkan adalah teman yang selalu ingin dihargai dan diperhatikan, namun tidak mau menghargai orang lain. Mereka selalu merasa memiliki masalah yang paling berat, padahal semua orang juga memiliki masalah masing-masing. Dia berpikir bahwa dia sangat menderita karena adanya Covid-19, padahal semua orang juga merasakan hal yang sama, bahkan ada yang lebih parah". TT, 23, juga menambahkan, "teman toksik adalah teman yang menyebar hoaks dan tidak menerima pendapat orang lain". Hal ini juga senada dengan pernyataan dari AY, 25 tahun, "teman toksik adalah mereka yang mendukung opini atau hoaks terkait Covid-19, keras kepala, menolak untuk jaga jarak, tidak jujur dengan keadaannya, dan mencari pembenaran atas kesalahan mereka".

#### *Dinamika Pertemanan selama Pandemi Covid-19*

Pola pertama dari dinamika pertemanan adalah kebutuhan akan dukungan sosio-emosional akibat pandemi pada aspek psikologis, seperti rasa takut, khawatir, kesepian, dan lain-lain. Perasaan negatif tersebut merupakan hal yang umum terjadi selama pandemi seperti yang diungkapkan oleh beberapa partisipan bahwa terkadang mereka merasa cemas dan takut membawa virus dan menularkannya kepada orang lain. Kondisi ini diperparah dengan adanya pembatasan untuk bertemu secara langsung sehingga terjadi perubahan dalam aspek pemberian dukungan sosial. Di masa pandemi, tampaknya jarak fisik juga dapat menimbulkan persepsi jarak emosional, yang berdampak buruk pada kesehatan mental seperti yang diungkapkan LL, 20 tahun, bahwa jika teman menjauh karena takut terpapar Covid-19, hal itu dapat mengganggu psikisnya. Dukungan sosio-emosional sangat dibutuhkan, namun jarak membuatnya sulit dijangkau, yang kemudian dapat menyebabkan miskomunikasi. Hal ini juga didukung oleh pernyataan RTH, 25 tahun, bahwa kesalahpahaman terjadi akibat kurangnya intensitas komunikasi.

Pola kedua adalah perubahan dalam cara menjaga kualitas pertemanan. Masyarakat beralih ke media komunikasi digital dan lebih banyak bertemu secara virtual untuk menjaga hubungan pertemanan untuk mendapatkan dukungan sosio-emosional. Mayoritas orang masih beradaptasi dengan pertemuan secara virtual saat awal pandemi yang terkadang menimbulkan rasa bosan, namun kini orang-orang sudah terbiasa dengan pertemuan virtual. RTH, 25, mengatakan bahwa "sejauh ini, saya tidak merasa terganggu karena dengan teknologi, mudah untuk berkomunikasi. Di awal pandemi, mungkin saya merasa sangat terganggu dan bosan karena semua serba *online*, tapi sekarang saya sudah terbiasa dan nyaman". Namun, efektivitas media komunikasi virtual ini tampaknya bergantung pada kualitas pertemuan yang dirasakan dan manfaat hubungan pertemanan itu sendiri. Bagi orang-orang yang mementingkan aspek komunikasi dan pertemuan langsung, alternatif pertemuan virtual mungkin tidak banyak memberi dampak positif. Salah satu peserta, AM, 24 tahun, menyebutkan bahwa manusia membutuhkan interaksi secara langsung, bukan hanya melalui layar. Pertemuan yang jarang dapat membuat hubungan merenggang. Bagi para partisipan, penting untuk sesekali bertemu tatap muka di masa pandemi. Selain itu, bagi individu yang mengutamakan kualitas komunikasi dan pertemuan fisik, mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik pada perubahan pola komunikasi ini. FTMH, 29 tahun, berkata, "sejauh ini, situasi ini tidak terlalu mengganggu karena dari awal pandemi, kami sudah saling mengingatkan bahwa kuantitas komunikasi tidak bisa menjadi patokan kualitas pertemanan kami. Dan meskipun saya merasa kesepian di awal pandemi, pertemanan kami telah menguatkan saya dan membuat saya percaya bahwa saya tidak sendirian".

Istilah teman "toksik" juga muncul dari data yang merujuk pada teman yang berdampak negatif pada kesehatan mental di saat Covid-19. Teman yang toksik dianggap menyebarkan energi negatif karena suka menyebarkan hoaks terkait Covid-19 dan mengeluh terus-menerus karena merasa paling

menderita. Hal tersebut mungkin terjadi karena ketakutan dan kecemasan akan dampak Covid-19. Bentuk lain dari teman toksik adalah mereka yang mencari-cari alasan untuk tidak mematuhi protokol kesehatan, bahkan mendorong orang lain untuk mengikutinya.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah aspek ataupun karakteristik pertemanan yang dapat meningkatkan atau menghambat kesehatan mental. Kualitas seperti dukungan sosial, komunikasi efektif, waktu yang berkualitas, keterbukaan, ikatan emosional, empati, bimbingan dan nasihat, serta integritas diidentifikasi sebagai faktor pendukung yang berkontribusi terhadap kesehatan mental. Teman yang memiliki kualitas-kualitas ini diklasifikasikan sebagai teman yang mendukung. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial, komunikasi yang tidak efektif, jarak emosional dan fisik, konflik, dan adanya dinamika hubungan yang toksik seperti penghakiman dan paksaan dianggap sebagai aspek yang memperburuk kesehatan mental. Selain itu, *trait* kepribadian negatif tertentu serta pikiran dan perasaan negatif dapat mengganggu kesehatan mental. Pandemi Covid-19 telah berdampak signifikan terhadap kualitas pertemanan, terutama dalam hal komunikasi dan waktu berkualitas. Media komunikasi alternatif menjadi sangat penting untuk menjaga hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan sosio-emosional. Ketakutan dan kekhawatiran telah muncul sebagai faktor yang mendorong perubahan dalam pertemanan, termasuk pergeseran persepsi tentang teman yang mendukung dan tidak mendukung, serta identifikasi pertemanan bersifat toksik.

Covid-19 telah mengubah pola interaksi sosial antar individu secara signifikan. Upaya yang dilakukan untuk tetap berhubungan dalam kondisi tetap menjaga jarak adalah menggunakan media berbasis jaringan (Minza dkk., 2022). Alternatif ini dianggap sebagai pengganti komunikasi tatap muka konvensional dengan tingkat preferensi yang relatif sangat tinggi. Pada dasarnya, media sosial, sebagai bagian dari teknologi digital, dapat berfungsi sebagai media untuk mendukung kesehatan fisiologis dan psikologis serta pengembangan diri secara personal (Diefenbach, 2018).

Meskipun demikian, penggunaan media berbasis jaringan, termasuk media sosial untuk komunikasi, juga dapat memberikan dampak negatif. Paparan digital yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu kesehatan mental. Sebagai contoh, penelitian Rahardjo dkk. (2021) menunjukkan bahwa kelebihan informasi berpengaruh terhadap kelelahan bermedia sosial pada siswa yang belajar di rumah selama pandemi Covid-19. Hasil lainnya menunjukkan bahwa komunikasi yang dimediasi dapat memberikan efek negatif, yaitu kelebihan informasi, kebosanan, dan penyakit. Terlepas dari dampaknya, penelitian ini berimplikasi pada potensi pertemanan daring dalam hubungan interpersonal. Jain dkk. (2011) menyatakan bahwa jejaring sosial seperti Facebook memungkinkan terjadinya pertukaran berbagai informasi, termasuk teks, gambar, suara, dan video.

Aspek-aspek yang mendukung kesehatan mental dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama menurut Minza dkk. (2022), yaitu aspek relasional dan aspek personal. Aspek relasional mencakup proses dalam hubungan interpersonal, sedangkan aspek personal merujuk dinamika intrapersonal. Aspek relasional pertemanan yang mendukung kesehatan mental, yaitu dukungan sosial, komunikasi, waktu bersama yang berkualitas, keterbukaan dan ikatan emosional, arahan, dan nasihat. Sementara itu, aspek relasional dari pertemanan yang dapat menghambat kesehatan mental adalah kurangnya dukungan sosial dan komunikasi yang efektif, jarak emosional dan fisik, konflik, dan kecenderungan toksik dalam pertemanan. Aspek personal yang mendukung adalah empati dan integritas, kepribadian, perasaan, dan pikiran negatif dianggap merugikan kesehatan mental.

Pada dasarnya, pertemanan adalah hubungan interpersonal yang melibatkan interaksi dengan orang lain (Lea, 1989). Pertemanan juga merupakan hubungan yang simetris dan dapat dipahami sebagai hubungan yang timbal balik dan egaliter di mana para teman memahami hubungan mereka dan memperlakukan satu sama lain dengan setara (Leibowitz, 2018; Rubin & Bowker, 2018). Pada domain relasional ini, aspek emosional merupakan aspek yang dominan dalam mendukung kesehatan mental. Sejalan dengan literatur sebelumnya, pertemanan berdampak positif terhadap kesehatan mental karena pertemanan dapat memenuhi kebutuhan individu yang penting seperti inklusi dan kasih sayang (Baumeister & Leary, 1995) serta memberikan ikatan emosional yang konsisten dan rasa memiliki, yang memberikan kebermaknaan dan hubungan (Bauminger dkk., 2008). Melalui keterhubungan timbal balik, pertemanan dapat mengarah pada kepedulian terhadap diri sendiri dan kepedulian terhadap orang lain (Clary dkk., 2018), menjadi media untuk memberikan dukungan sosial yang positif, serta memvalidasi diri yang kemudian dapat membantu seseorang untuk memenuhi berbagai kebutuhan dan tujuan sosioemosional (Demir dkk., 2007). Pertemanan secara konsisten dikaitkan dengan kebahagiaan (Demir dkk., 2013). Oleh karena itu, pertemanan yang sangat mendukung kesehatan mental adalah pertemanan yang memfasilitasi koneksi dan dukungan sosioemosional. Terkait dengan penelitian ini, aspek hubungan yang berkaitan dengan aspek afektif menjadi penting untuk mendukung kesehatan mental dalam pertemanan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai pengaruh positif dari aspek relasional terhadap kesehatan mental dalam konteks pertemanan. Namun, ada beberapa temuan spesifik yang berkaitan dengan integritas, pengingat, nasihat, dan bimbingan yang mendorong kami untuk menyelidiki dimensi moral pertemanan. Aspek moral dari pertemanan menerima perhatian yang relatif terbatas dalam literatur yang ada, terlepas dari signifikansinya dalam membentuk dan mendukung pertemanan (Minza dkk., 2022). Berdasarkan hasil penelitian, teman yang mendukung kesehatan mental ditandai dengan integritas, (dapat dipercaya, membimbing, atau mengingatkan ke arah yang lebih baik). Pada konteks pertemanan di masa pandemi Covid-19, teman yang secara konsisten memberikan nasihat dan pengingat mengenai perilaku yang baik dapat secara efektif mendukung kesehatan mental. Misalnya, mereka yang terus-menerus menekankan pentingnya mematuhi protokol kesehatan dan potensi bahaya penyebaran informasi yang salah.

Aspek lain dapat didiskusikan dari hasil penelitian ini adalah munculnya istilah toksik dalam konteks pertemanan yang disebutkan oleh para partisipan, yang dikaitkan dengan hambatan terhadap kesehatan mental. Penting untuk diketahui bahwa istilah toksik banyak digunakan dalam konotasi psikologis, dan penafsirannya dapat berbeda-beda. Dalam bahasa Indonesia, istilah toksik diartikan sebagai zat berbahaya dan beracun (KBBI Kemendikbud, 2022). Namun, istilah toksik telah diadaptasi dan dipopulerkan sebagai istilah psikologis sebagai segala sesuatu yang berdampak buruk.

Hubungan yang toksik dapat dipersepsikan secara berbeda karena hubungan ini terlihat sebagai hubungan yang sempurna atau sehat dari sudut pandang orang luar atau pengamat, berbeda dari sudut pandang orang yang mengalaminya (Zahiduzzaman, 2015). Secara sederhana, hubungan yang toksik adalah hubungan yang membuat seseorang merasa tidak didukung, disalahpahami, dan direndahkan atau diserang. Beberapa tanda dari hubungan toksik antara lain kemarahan, frustrasi, ketidakbahagiaan, dan kejengkelan yang ditujukan kepada pasangan (Julianto dkk., 2020). Kesimpulannya, suatu hubungan yang membuat seseorang merasa lebih buruk dapat menjadi beracun dari waktu ke waktu (Evans, 2022), serta secara perlahan dapat berdampak negatif pada kondisi emosional dan menyebabkan konflik internal (Nihayah dkk., 2021). Berdasarkan hasil penelitian, persepsi teman yang toksik sejalan dengan literatur sebelumnya, yaitu tidak mendukung, tidak menunjukkan empati, selalu mengeluh tentang kondisinya, dan menyebarkan hoaks (sebagai bentuk kemarahan dan kekhawatiran yang dirasakan akibat dampak Covid-19).

Penelitian ini memberikan pemahaman tentang persepsi toksik yang dapat bervariasi, terutama dalam ranah hubungan interpersonal seperti pertemanan. Bisa saja satu pihak menunjukkan perilaku toksik tanpa harus dianggap toksik oleh pihak lain. Oleh karena itu, temuan unik ini menyoroti sifat hubungan interpersonal yang rumit, termasuk pertemanan, dan menjelaskan kompleksitas atas persepsi dan manifestasi toksik dalam dinamika relasi tersebut.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pertemanan yang suportif ditandai dengan adanya dukungan sosial, komunikasi, waktu berkualitas, keterbukaan, ikatan emosional, empati, bimbingan atau nasihat, serta integritas. Sebaliknya, karakteristik pertemanan toksik diindikasikan dengan dukungan sosial yang kurang, komunikasi yang tidak efektif, adanya jarak emosional dan fisik, konflik, kepribadian, pikiran, dan perasaan negatif. Peneliti menentukan tema kecenderungan toksik dalam pertemanan yang mencakup perilaku menghakimi dan memaksakan kehendak pada orang lain. Persepsi tentang teman yang suportif dan toksik dapat dipengaruhi oleh efektivitas dukungan sosial dan dampak positifnya terhadap kesehatan mental selama pandemi Covid-19. Ketakutan dan kekhawatiran yang dialami oleh individu juga dapat mengarah pada kecenderungan toksik dalam pertemanan. Untuk menjaga kualitas pertemanan yang mendukung kesehatan mental, orang-orang telah beralih ke bentuk komunikasi alternatif dan interaksi virtual, meskipun mungkin tidak sepenuhnya memenuhi aspek positif dari pertemanan. Meski demikian, eksplorasi pertemanan selama pandemi Covid-19 telah membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut mengenai pertemanan virtual pada tingkat analisis meso.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk sampel dan konteks yang lebih luas karena karakteristik partisipan yang tidak proporsional (mayoritas perempuan). Kedua, peneliti tidak memasukkan aspek-aspek sosiodemografis dalam bagian analisis dan pembahasan penelitian ini. Ketiga, peneliti tidak melakukan wawancara mendalam terhadap hasil yang diperoleh dari kuesioner terbuka.

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan wawancara mendalam untuk mendapatkan data yang lebih lengkap mengenai aspek-aspek pertemanan yang mendukung dan menghambat kesehatan mental. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan pengaruh karakteristik partisipan seperti jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, lokasi tempat tinggal, dan etnis atau budaya terhadap kualitas pertemanan remaja di Indonesia. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti secara kuantitatif aspek-aspek pendukung dan penghambat pertemanan dan hubungannya dengan kesehatan mental. Hal ini berguna untuk melihat aspek pendukung dan penghambat mana yang paling berkontribusi terhadap kualitas pertemanan anak muda di Indonesia dan untuk melakukan generalisasi temuan.

### ACKNOWLEDGEMENTS / UCAPAN TERIMA KASIH

Thanks to the Project Manager Team of Halo Jiwa Indonesia, especially research sub-teams, and Beyond Your Self team for helping to disseminate information to reach research participants. / *Terima kasih kepada tim Project Manager Halo Jiwa Indonesia, khususnya sub-tim riset, dan tim Beyond Your Self yang telah membantu menyebarkan informasi untuk menjangkau para partisipan riset.*

### DISCLOSURE OF POTENTIAL CONFLICTS OF INTEREST / DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Syurawasti Muhiddin, Claudia Rosari Dewi, and Sitti Muthia Maghfirah Massinai do not work for, be a consultant of, own any stock of, or receive funds from any company or organization that will profit



from this manuscript, and have disclosed that they have no affiliations other than those stated above. / *Syurawasti Muhiddin, Claudia Rosari Dewi, dan Sitti Muthia Maghfirah Massinai tidak bekerja untuk, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang akan mendapatkan keuntungan dari naskah ini, dan telah menyatakan bahwa mereka tidak memiliki hubungan afiliasi selain yang disebutkan di atas.*

## REFERENCES / PUSTAKA ACUAN

- Adams, G., & Plaut, V. C. (2003). The cultural grounding of personal relationship: Friendship in North American and West African worlds. *Personal Relationships, 10*(3), 333–347. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00053>
- Adams, R. G., Blieszner, R., & de Vries, B. (2000). Definitions of friendship in the third age: Age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies, 14*(1), 117–133. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(00\)80019-5](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(00)80019-5)
- Annis, D. B. (1987). The Meaning, Value, and Duties of Friendship. *American Philosophical Quarterly, 24*(4), 349–356.
- Ayers, J. D., Guevara Beltrán, D., Van Horn, A., Cronk, L., Todd, P. M., & Aktipis, A. (2022). Younger people and people with higher subjective SES experienced more negative effects of the pandemic on their friendship. *Personality and Individual Differences, 185*, 111246. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111246>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bauminger, N., Finzi-Dottan, R., Chason, S., & Har-Even, D. (2008). Intimacy in adolescent friendship: The roles of attachment, coherence, and self-disclosure. *Journal of Social and Personal Relationships, 25*(3), 409–428. <https://doi.org/10.1177/0265407508090866>
- Bell, I. H., Nicholas, J., Broomhall, A., Bailey, E., Bendall, S., Boland, A., Robinson, J., Adams, S., McGorry, P., & Thompson, A. (2023). The impact of COVID-19 on youth mental health: A mixed methods survey. *Psychiatry Research, 321*, 115082. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115082>
- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work. *The Journal of Nutrition, Health & Aging, 24*(5), 456–458. <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1366-8>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braun, V., Clarke, V., Boulton, E., Davey, L., & McEvoy, C. (2021). The online survey as a qualitative research tool. *International Journal of Social Research Methodology, 24*(6), 641–654. <https://doi.org/10.1080/13645579.2020.1805550>
- Brissett, D., & Oldenburg, R. (1982). Friendship: An Exploration and Appreciation of Ambiguity. *Psychiatry, 45*(4), 325–335. <https://doi.org/10.1080/00332747.1982.11024165>
- Bukowski, W. M., & Kramer, T. L. (1986). Judgments of the Features of Friendship among Early Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Early Adolescence, 6*(4), 331–338. <https://doi.org/10.1177/0272431686064004>
- Camara, M., Bacigalupe, G., & Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out? *International Journal of Adolescence and Youth, 22*(2), 123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
- Cleary, M., Lees, D., & Sayers, J. (2018). Friendship and Mental Health. *Issues in Mental Health Nursing, 39*(3), 279–281. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1431444>

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Demir, M., Jaafar, J., Bilyk, N., & Mohd Ariff, M. R. (2012). Social Skills, Friendship and Happiness: A Cross-Cultural Investigation. *The Journal of Social Psychology*, *152*(3), 379–385. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.591451>
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendship as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*(2), 243–271. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9025-2>
- Demir, M., Şimşek, Ö. F., & Procsal, A. D. (2013). I Am so Happy ‘Cause My Best Friend Makes Me Feel Unique: Friendship, Personal Sense of Uniqueness and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1201–1224. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9376-9>
- Diefenbach, S. (2018). The Potential and Challenges of Digital Well-Being Interventions: Positive Technology Research and Design in Light of the Bitter-Sweet Ambivalence of Change. *Frontiers in Psychology*, *9*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00331>
- Evans, O. G. (2022, November 3). Toxic Relationships: Signs, Types, & How to Cope. *Simply Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/toxic-relationship.html>
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *14*(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Fischer, C. S. (1982). What do we mean by ‘friend’? An inductive study. *Social Networks*, *3*(4), 287–306. [https://doi.org/10.1016/0378-8733\(82\)90004-1](https://doi.org/10.1016/0378-8733(82)90004-1)
- French, D. C., Bae, A., Pidada, S., & Lee, O. (2006). Friendships of Indonesian, South Korean, and U.S. college students. *Personal Relationships*, *13*(1), 69–81. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00105.x>
- Gerhold, L. (2020). COVID-19: Risk perception and Coping strategies. Results from a survey in Germany. *Freie Universität Berlin*.
- Hayes, R. L., & Lin, H.-R. (1994). Coming to America: Developing Social Support Systems for International Students. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, *22*(1), 7–16. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.1994.tb00238.x>
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). *Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic*.
- Hojjat, M., & Moyer, A. (2017). *The psychology of friendship*. Oxford University Press.
- Jain, I., Gorantla, M. C., & Saxena, A. (2011). An anonymous peer-to-peer based online social network. *2011 Annual IEEE India Conference*, 1–5. <https://doi.org/10.1109/INDCON.2011.6139445>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, *8*(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Juvonen, J., Lessard, L. M., Kline, N. G., & Graham, S. (2022). Young Adult Adaptability to the Social Challenges of the COVID-19 Pandemic: The Protective Role of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, *51*(3), 585–597. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01573-w>
- Lathifa, A. R., Kamalia, F., Putra, F. P., & Nuryanti, L. (2021). Student Compliance in Doing Health Protocols during the Covid-19 Pandemic: *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, *1*(1), Article 1. <https://doi.org/10.21070/iucp.v1i1.598>

- Lea, M. (1989). Factors Underlying Friendship: An Analysis of Responses on the Acquaintance Description form in Relation to Wright's Friendship Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(3), 275–292. <https://doi.org/10.1177/0265407589063003>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Leibowitz, U. D. (2018). What is Friendship? *Disputatio*, 10(49), 97–117. <https://doi.org/10.2478/disp-2018-0008>
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Minza, W. M., Faturachman, F., Muhiddin, S., & Anggoro, W. J. (2022). Adaptasi individual dan kolektif: Respons masyarakat Indonesia menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), Article 1. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.03>
- Minza, W. M., Nurdiyanto, F. A., Muhiddin, S., & Pertiwi, Y. G. (2022). “My Neighbor, My Friend”: The Relevance of Support, Closeness, and History of Relations in Neighborhood Friendship. *Human Arenas*. <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00283-w>
- Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J., & Murphy, S. (2018). School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: A Cross Sectional Study. *Child Indicators Research*, 11(6), 1951–1965. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Pavarini, G., Reardon, T., Hollowell, A., Bennett, V., Lawrance, E., Brooks-Hall, E., Foster-Estwick, A., Juma, D. O., Lewis, P., Power, L., Rogers, M., Pinfold, V., Singh, I., & Peer Support Young People's Advisory Group. (2023). Online peer support training to promote adolescents' emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1119–1130. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01933-0>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Rahmayanthi, D., Moeliono, M.F., Kendhawati, L. (2021). Kesehatan mental remaja selama pandemi covid-19. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23 (1), 91 - 101.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844–872. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.6.844>
- Rubin, K. H., & Bowker, J. C. (2018). Friendships. In *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development* (1–5, pp. 908–910). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781506307633>
- Smaling, A. (1992). Varieties of methodological intersubjectivity—The relations with qualitative and quantitative research, and with objectivity. *Quality and Quantity*, 26(2), 169–180. <https://doi.org/10.1007/BF02273552>
- Sullivan, N. (1994). Masters and managers: A study of gender relations in urban Java. *Allen & Unwin*. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282268821260416>
- Thoits, P. A. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1\_suppl), S41–S53. <https://doi.org/10.1177/0022146510383499>

- Triandis, H. C., Bontempo, R., Villareal, M. J., Asai, M., & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 323–338. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.2.323>
- Walker, L. S., & Wright, P. H. (1976). Self-Disclosure in Friendship. *Perceptual and Motor Skills*, 42(3), 735–742. <https://doi.org/10.2466/pms.1976.42.3.735>
- Zaharah, Z., Kirilova, G. I., & Windarti, A. (2020). Impact of Corona Virus Outbreak Towards Teaching and Learning Activities in Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15104>
- Zahiduzzaman, A. (2015). *Toxic relationship a psychological point of view books*. Bloomington, Amerika Serikat: AuthorHouse.