

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di simpulkan sebagai berikut :

1. *Toxic friendship* yang dialami oleh informan meliputi sikap egois dalam pertemanan, di mana salah satu informan mengalami pertemanan dengan individu yang memiliki sifat egois dan merasa selalu benar, menyebabkan tekanan sosial dalam kelompok pertemanan dan berujung pada penurunan rasa percaya diri serta isolasi akibat perlakuan negatif seperti ejekan dan kritik yang merendahkan dirinya. Selain itu, rasa dikhianati dalam pertemanan juga menjadi salah satu dampak yang dialami, di mana kepercayaan yang diberikan kepada teman akhirnya disalahgunakan dengan menyebarkan informasi pribadi kepada orang lain, mengakibatkan trauma dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain dan kesulitan dalam bersosialisasi. Pengalaman dikritik berlebihan juga memberikan dampak negatif, di mana kritik terkait penampilan dan status pribadi mengurangi rasa percaya diri, menciptakan kecemasan sosial, dan mendorong keinginan untuk menghindari lingkungan sekolah, memperburuk hubungan interpersonal serta membatasi ruang gerak dalam bersosialisasi. Secara keseluruhan, pengalaman toxic friendship yang dialami oleh siswa berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal mereka dalam bersosialisasi, menyebabkan beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan baru akibat trauma yang mereka rasakan. Namun, keberadaan guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi dampak psikologis yang mereka alami. Dengan adanya bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekolah, siswa dapat perlahan membangun kembali kepercayaan diri mereka serta memperbaiki pola komunikasi interpersonalnya dalam bersosialisasi.
2. Siswa menghadapi berbagai tantangan dalam komunikasi interpersonal mereka setelah mengalami *toxic friendship*. Salah satu tantangan yang dialami adalah kurangnya rasa percaya diri, seperti yang dialami oleh salah satu informan yang merasa sulit untuk berinteraksi dengan teman-teman lain akibat pengalaman buruk dalam pertemanan. Tidak hanya kesulitan dalam

bersosialisasi, tetapi juga timbul perasaan malas untuk bersekolah serta berkurangnya kepercayaan terhadap orang lain. Selain itu, tantangan lainnya adalah pengkhianatan, di mana salah satu informan merasa dikhianati oleh teman yang sudah dianggap seperti keluarga sendiri. Rasa kecewa dan amarah akibat pengkhianatan tersebut menyebabkan kesulitan dalam memberikan kepercayaan kepada orang lain, bahkan dalam membangun pertemanan baru. Trauma juga menjadi tantangan besar yang dihadapi oleh informan lainnya, di mana ejekan dan julukan yang diberikan oleh teman dekatnya menyebabkan ketidaknyamanan dalam lingkungan sosialnya. Bahkan, dalam beberapa kasus, orang tua juga menjadi sasaran ejekan yang membuat trauma semakin mendalam dan sulit bagi siswa untuk kembali percaya kepada teman-temannya. Secara keseluruhan, pengalaman toxic friendship yang dialami oleh siswa berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal mereka dalam bersosialisasi, menyebabkan beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan baru akibat trauma yang mereka rasakan. Namun, keberadaan guru BK memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi dampak psikologis yang mereka alami. Dengan adanya bimbingan dan dukungan dari lingkungan sekolah, siswa dapat perlahan membangun kembali kepercayaan diri mereka serta memperbaiki pola komunikasi interpersonalnya dalam bersosialisasi.

3. Komunikasi interpersonal antara guru Bimbingan dan Konseling dengan siswa merupakan interaksi langsung yang bertujuan membangun hubungan dekat, memahami permasalahan siswa, serta memberikan bimbingan dan solusi terhadap berbagai tantangan yang mereka hadapi. Komunikasi, di mana guru BK tidak hanya memberikan nasihat, tetapi juga mendengarkan, memahami, serta merespons kebutuhan emosional dan sosial siswa. Komunikasi interpersonal antara guru BK dan siswa pasca *toxic friendship* memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi pengalaman negatif dan membangun kembali kepercayaan diri mereka. Komunikasi ini melibatkan pendekatan empatik melalui berbagai aspek nonverbal dan verbal yang tepat. Guru BK tidak hanya menjadi pendengar yang baik tetapi juga fasilitator yang mendukung pemulihan emosional siswa, sehingga mereka mampu bersosialisasi kembali dengan lebih sehat dan percaya diri.

4. Komunikasi interpersonal guru Bimbingan dan Konseling terhadap siswa pasca *toxic friendship* dapat dilihat dalam dua aspek utama, yaitu peningkatan

kesadaran diri dan pembangunan rasa percaya diri siswa. Komunikasi interpersonal yang efektif antara guru BK dan siswa berperan penting dalam membantu siswa mengenali perasaan, batasan pribadi, serta pola perilaku dalam hubungan sosial mereka. Melalui bimbingan yang empatik, siswa dapat memahami dampak emosional *toxic friendship*, mengenali kebutuhan pribadi, dan belajar mengatur batasan yang sehat dalam hubungan, yang pada gilirannya membantu mereka untuk lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial di masa depan. Selain itu, komunikasi interpersonal guru BK juga berperan penting dalam mengembalikan rasa percaya diri siswa. Dengan memberikan dukungan emosional yang membangun, membantu siswa menyadari potensi diri, serta memberikan pengakuan terhadap usaha dan pencapaian siswa, guru BK dapat mendorong siswa untuk lebih percaya diri. Dorongan untuk terlibat dalam kegiatan positif dan pengembangan keterampilan sosial lebih lanjut juga memperkuat rasa percaya diri mereka, sehingga siswa merasa lebih siap untuk membangun hubungan yang lebih sehat dan positif di masa depan. Secara keseluruhan, komunikasi interpersonal guru BK sangat mempengaruhi pemulihan siswa pasca toxic friendship, baik dalam meningkatkan kesadaran diri mereka maupun membangun kembali rasa percaya diri untuk berinteraksi dalam hubungan sosial yang lebih sehat.

5.2 Saran

Berikut ialah beberapa saran yang diajukan :

1. Saran untuk Guru BK agar memberikan penguatan positif melalui pendekatan empatik dan pengakuan terhadap usaha serta pencapaian siswa, sementara siswa juga disarankan untuk mencari bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi perasaan dan membangun hubungan yang lebih sehat. Dengan komunikasi yang terbuka dan bimbingan yang konstruktif, siswa dapat meningkatkan kesadaran diri dan rasa percaya diri mereka, sehingga dapat mengelola hubungan sosial dengan lebih baik di masa depan.
2. Saran untuk institusi pendidikan, khususnya program studi Ilmu Komunikasi Universitas Dharma Andalas, adalah sebaiknya sebelum mahasiswa mengambil mata kuliah skripsi, mereka diberikan pembekalan terlebih dahulu mengenai berbagai metode pendekatan penelitian serta cara menyusun pembahasan yang

efektif. Hal ini akan membantu mahasiswa dalam mengerjakan skripsi secara lebih optimal dan sesuai dengan pedoman yang ada dalam buku panduan skripsi.

3. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar peneliti mempersiapkan diri secara matang sebelum melakukan penelitian dengan terlebih dahulu membaca berbagai skripsi, jurnal penelitian terdahulu, serta buku dan artikel dari sumber terpercaya yang relevan. Selain itu, selama proses penelitian, penting untuk menjaga hubungan yang baik dengan seluruh informan guna memastikan bahwa data yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.