

SOSIALISASI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM REGULASI EMOSI PADA KALANGAN REMAJA

Ayong Lianawati¹, Cindy Asli Pravesti^{2*}, Maghfirotul Lathifah³, Sutijono⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: cindyasli@unipasby.ac.id

Abstrak

Toxic relationship membuat individu merasa tidak nyaman dan dirugikan. Adapun bentuk-bentuk *toxic relationship* ialah yang pertama kekerasan fisik, seperti memukul dengan tangan atau dengan benda. Untuk itu tujuan pengabdian pada masyarakat ini ialah pemahaman dan pemantapan perilaku remaja melalui regulasi emosi dalam menghindari *toxic relationship*. Regulasi emosi dapat mengatur kondisi individu agar tetap tenang saat menghadapi situasi yang tidak stabil. Sasaran kegiatan pengabdian pada masyarakat ini ialah 151 remaja. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada Mei 2024. Metode pengabdian pada masyarakat dengan menggunakan strategi *participatory action research*. Strategi *participatory action research* menggunakan lima langkah yakni; 1) *inform* (penyuluhan), 2) *consult* (diskusi), 3) *involve* (melibatkan), 4) *collaborate* (kerjasama), 5) *empower* (memberdayakan). Adapun hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ialah remaja yang menghindari *toxic relationship* dalam dirinya dapat dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tepat.

Kata kunci: *toxic relationship*; regulasi emosi; remaja

Copyright © (2024) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 6

PENDAHULUAN

Toxic Relationship merupakan hubungan yang mengganggu bagi diri sendiri dan orang lain. Gangguan tersebut dapat berupa sikap egois, rasa tidak aman, sikap manipulatif, tidak jujur, cemburu, memberi komentar negatif (Effendy, 2019; Fuller, 2020). Adanya gangguan membuat individu merasa tidak nyaman dan dirugikan. Adapun bentuk-bentuk *toxic relationship* ialah yang pertama kekerasan fisik, seperti memukul dengan tangan atau dengan benda. Kedua, kekerasan mental, seperti mengupat, mencela, mengancam, menghina yang membuat korban merasa kehilangan percaya diri dan menderita secara psikis. Ketiga, kekerasan seksual, seperti melakukan pelecehan seksual, melakukan hubungan seksual dengan paksaan dan ancaman.

Keempat, kekerasan ekonomi, seperti sengaja memanfaatkan pasangan untuk bekerja dan mengambil hasil usahanya (McGruder, 2018).

Toxic Relationship dapat terjadi dalam hubungan pertemanan, keluarga, pekerjaan, serta hubungan romantis (pacaran) (Praptiningsih & Putra, 2021). Adanya minat interpersonal menjadi penyebab munculnya keinginan untuk menjalin hubungan romantis (pacaran) pada masa remaja (Pemayun & Widiasavitri, 2015). Masa remaja mulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-20 tahun (Santrock, 2019). Masa ini ditandai dengan banyak perubahan, baik fisik maupun emosional. Masa remaja dianggap sebagai masa gejolak emosi dan ketidakseimbangan (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Keseimbangan emosi remaja perlu diatur agar tetap stabil, maka penting bagi individu untuk memiliki kemampuan mengatur emosi (Janah, 2015). Respon yang tidak tepat dapat menimbulkan masalah dalam hubungan sehingga regulasi emosi menjadi sarana dalam menjaga situasi tetap stabil (Iskandar et al., 2021).

Regulasi Emosi menjadi cara adaptif dalam memberikan respon emosional, baik tinggi maupun rendah reaktif emosi tersebut. Wujudnya pada penerimaan respon emosional, kendali perilaku dalam menghadapi tekanan emosional, dan memfungsikan emosi sebagai sumber informasi pada kondisi tertentu (Gratz & Roemer, 2004). Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali dan memahami emosi yang dirasakan untuk dikelola dan diubah sesuai dengan kebutuhan (Silaen & Dewi, 2015). Lebih lanjut, individu dengan regulasi emosi yang baik dapat menyeimbangkan emosi yang dirasakan, baik positif maupun negatif (Iskandar et al., 2021).

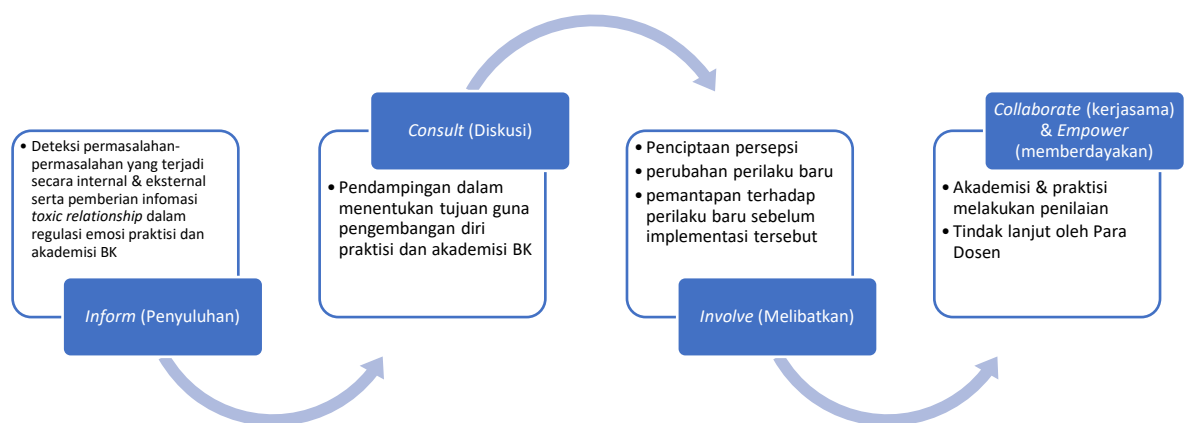
Tingkat kestabilan emosi yang tinggi pada remaja menyebabkan perlu adanya pengaturan emosi (Janah, 2015). Pengaturan emosi mencakup faktor penerimaan diri, positif *problem solving*, koreksi diri, berpikir positif, dan percaya diri. Adapun permasalahan remaja yang sering muncul yakni terkait dengan hubungan romantis atau pacaran. Saat kondisi tersebut terjadi, maka diharapkan remaja dapat mengatur emosinya. Untuk itu, perlu adanya sosialisasi terkait toxic relationship dalam regulasi emosi remaja. Hal ini menjadi solusi guna ketercapaian positif masa perkembangan remaja. Upaya mencapai masa perkembangan remaja tersebut dilakukan oleh Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melalui program Pengabdian kepada Masyarakat. Kegiatan ini ditargetkan kepada seluruh akademisi dan praktisi bimbingan dan konseling. Untuk pelaksanaannya pada bulan Mei 2024.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian pada masyarakat menggunakan metode sosialisasi dengan teknis pelaksanaan yakni strategi *participatory action research*. Adapun target sosialisasi ialah praktisi dan akademisi bimbingan dan konseling yang termasuk golongan remaja sebesar 151 orang. Untuk kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan secara daring pada bulan Mei 2024.

Strategi *participatory action research* menggunakan lima langkah yakni; 1) *inform* (penyuluhan), 2) *consult* (diskusi), 3) *involve* (melibatkan), 4) *collaborate* (kerjasama), 5) *empower* (memberdayakan) (Vaughn & Jacquez, 2020). Pada tahap *inform* (penyuluhan) diinformasikan terkait *toxic relationship* dalam regulasi emosi di kalangan remaja kepada akademisi dan praktisi bimbingan dan konseling. Secara eksternal dilakukan analisa kondisi akademisi dan praktisi bimbingan dan konseling guna pengembangan diri, sedangkan secara internal dilakukan analisa kondisi masing-masing akademisi dan praktisi bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan.

Tahap kedua *consult* (diskusi) dilakukan pendampingan dari para dosen dalam menentukan tujuan dalam pengembangan diri. Dalam pengabdian pada masyarakat ini memiliki tema *toxic relationship* dalam regulasi emosi di kalangan remaja. Tahap ketiga *involve* (melibatkan) dilakukan melalui tiga tahapan yakni *unfreeze* atau penciptaan persepsi, *movement* atau perubahan perilaku baru, dan *refreezing* atau pemantapan terhadap perilaku baru sebelum implementasi perubahan tersebut (Lewin, 1951). Tahap keempat *collaborate* (kerjasama) dan *empower* (memberdayakan) akademisi dan praktisi bimbingan dan konseling melakukan penilaian dan para dosen memberikan umpan baliknya. Adapun alur pelaksanaan metode pengabdian pada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pengabdian Pada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

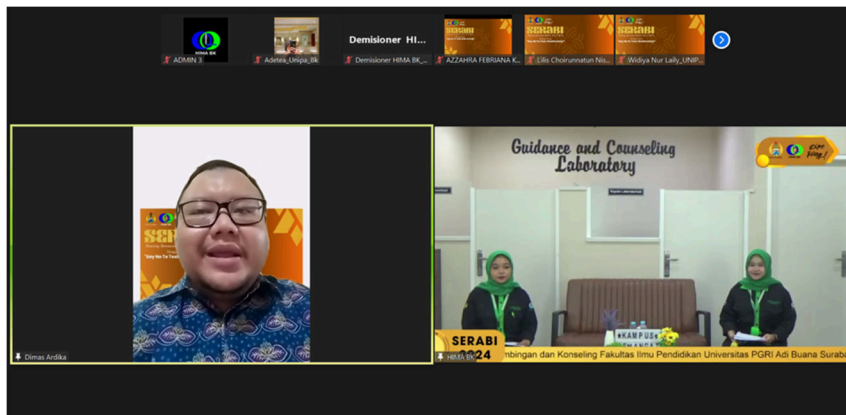
Hasil

Adapun metode pengabdian pada masyarakat dengan strategi *participatory action research* melalui langkah-langkah berikut;

1. *Inform* (penyuluhan)

Langkah awal diberikan sosialisasi kepada para remaja sebesar 151 orang. Hal ini guna mengetahui terkait pentingnya memahami potensi *toxic relationship* dalam regulasi emosi. Adanya regulasi emosi menjadi salah satu kontrol dari *toxic relationship*. Ini berarti bahwa

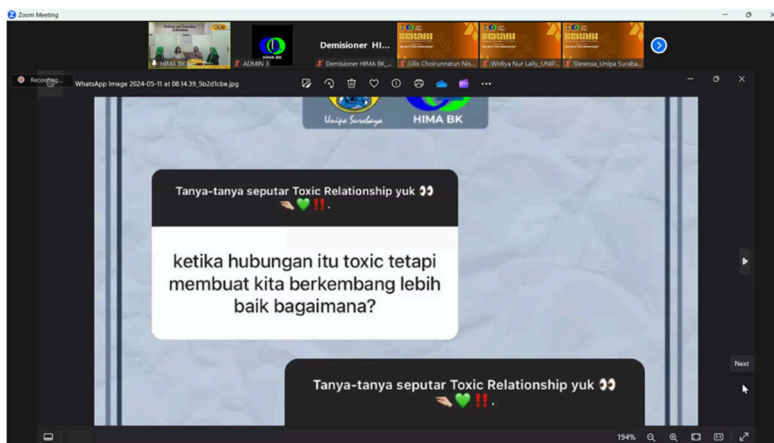
semakin tinggi regulasi emosi maka perilaku toxic relationship juga dapat tinggi, begitu pula sebaliknya (Herdiani & Hidayat, 2023; Megawati et al., 2019). Berikut dokumentasi kegiatan pada langkah *inform* (penyuluhan);



Gambar 1. Langkah *Inform* (Penyuluhan)

2. *Consult* (diskusi)

Pada langkah ini diberikan pendampingan berupa diskusi kepada para remaja sebesar 151 orang. Hal ini guna mengetahui tujuan mengembangkan diri dalam regulasi emosi yang menjadi kontrol dalam *toxic relationship*. *Toxic relationship* berkaitan erat dalam hubungan romantis di kalangan remaja, seperti memanfaatkan hubungan romantis secara sepihak. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat memberi dampak positif serta meningkatkan kondisi regulasi emosi para remaja. Berikut dokumentasi langkah *consult* (diskusi);



Gambar 2. Langkah *Consult* (Diskusi)

3. *Involve* (melibatkan)

Langkah ini memiliki tiga tahapan yakni tahapan pertama penciptaan persepsi, ini dilakukan para remaja dalam memiliki pemahaman *toxic relationship* dan regulasi emosi yang sama dan sesuai. Kemudian tahapan kedua, pemantapan perilaku baru, ini dilakukan para remaja dengan mempraktekan sikap ketika menghadapi kondisi *toxic relationship* dan regulasi emosi, seperti berpikir positif saat menghadapi masalah dan dapat diterima secara

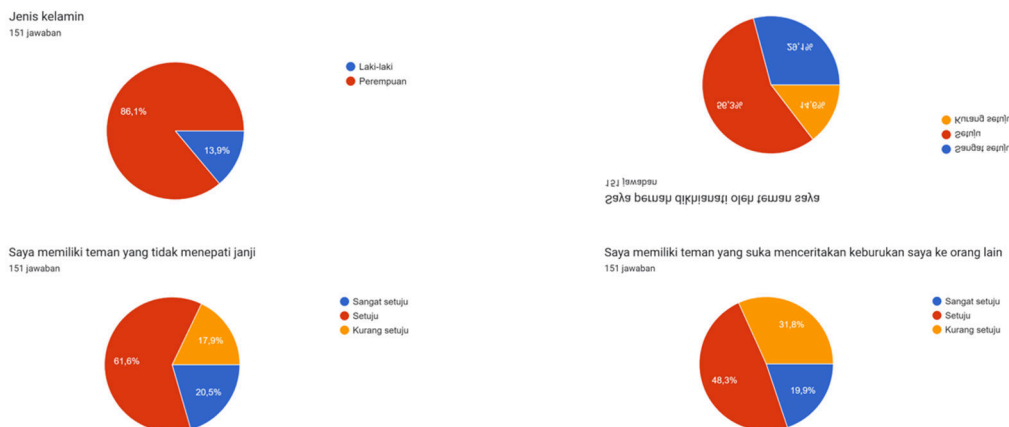
moral. Tahapan ketiga, pemantapan terhadap perilaku baru, ini melatih perilaku regulasi emosi seperti berpikir positif secara berulang-ulang ketika menghadapi kondisi *toxic relationship* yang masih dapat diterima secara moral. Berikut dokumentasi langkah *involve* (melibatkan);

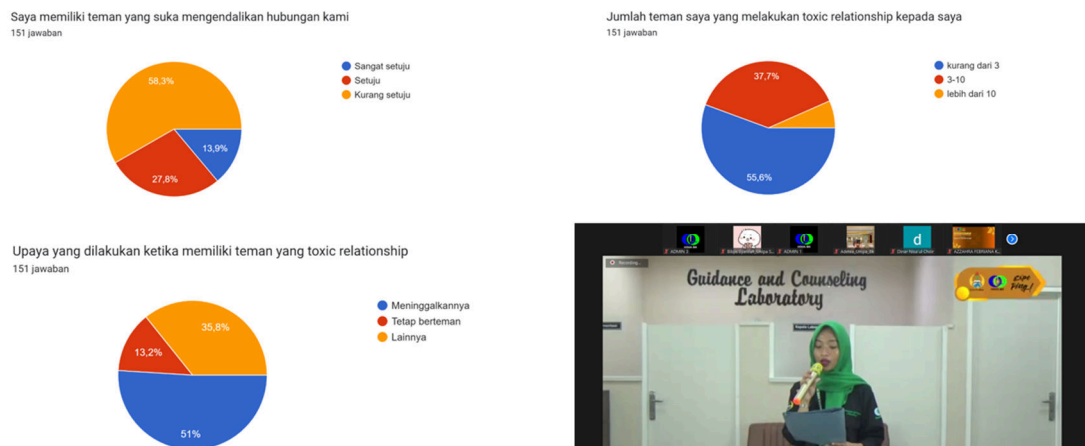


Gambar 3. Langkah *Involve* (Melibatkan)

4. *Collaborate* (kerjasama) & *Empower* (memberdayakan)

Pada langkah ini terdapat dua kegiatan yakni, *collaborate* (kerjasama) dan *empower* (memberdayakan). Pada langkah *collaborate* (kerjasama) para remaja memberikan nilai diri untuk perilaku regulasi emosi yang terbentuk dalam menghadapi kondisi *toxic relationship*. Sedangkan, pada langkah *empower* (memberdayakan) para remaja melakukan refleksi atas kondisi *toxic relationship* dalam regulasi emosi. Berikut dokemntasi langkah *collaborate* (kerjasama) & *empopwer* (memberdayakan);





Gambar 4. Langkah Collaborate (Kerjasama) & Empower (Memberdayakan)

Pembahasan

Ketidakstabilan dalam hubungan romantis menjadi indikasi hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* (Nihaya et al., 2022). Lebih lanjut, *toxic relationship* menjadi sarana melampiaskan emosi negatif. Kondisi tersebut dapat membuat individu terdorong untuk melakukan tindakan negatif terhadap orang lain. Emosi negatif tersebut dicontohkan pada perbedaan pandangan terhadap suatu hal. Kondisi *toxic relationship* erat kaitannya dengan pengalaman emosional yang dapat berdampak pada kehidupan pribadi serta kesehatan mentalnya (Herdiani & Hidayat, 2023).

Regulasi emosi dapat mengatur kondisi individu agar tetap tenang saat menghadapi situasi yang tidak stabil. Kesadaran terhadap penerimaan emosi agar individu mampu mengendalikan emosi, sehingga individu mendapat respon emosi positif (Megawati et al., 2019). Lebih lanjut, regulasi emosi menjadi kontrol dalam *toxic relationship*, ini juga berarti bahwa *toxic relationship* menjadi batasan individu dalam mejalin hubungan yang positif (Nabila et al., 2022). *Toxic relationship* menjadi hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain dimana salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pihak lain (Keny et al., 2023).

Individu dengan pengendalian emosi, seperti tidak melakukan kekerasan dalam menyelesaikan masalah memiliki regulasi emosi yang stabil. Individu dengan regulasi emosi yang stabil memiliki *toxic relationship* yang rendah, karena mampu memberikan respon emosi dan perilaku yang tepat. Sehingga, individu yang menghindarkan *toxic relationship* dalam dirinya dapat dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi yang tepat.

KESIMPULAN

Toxic relationship menjadi gangguan dalam hubungan yang membuat individu merasa tidak nyaman dan dirugikan. Kontrol terhadap *toxic relationship* melalui regulasi emosi. Ini berarti bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi atau regulasi emosi menjadi kontrol dalam

kondisi *toxic relationship* individu tersebut. Respon yang tepat dan stabil dimiliki oleh individu yang menghindari *toxic relationship*. Sehingga, dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini para remaja memiliki pemahaman dan perilaku guna menghindari *toxic relationship* melalui regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, N. (2019). *Psikologi Postif pada Toxic Relationship* Semiloka Psikologi Positif, Yogyakarta. <https://www.uny.ac.id/id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>
- Fuller, K. (2020). Frequently Asked Questions About Toxic Relationships. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-state-mind/202005/frequently-asked-questions-about-toxic-relationships>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja (13th ed.)*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Herdiani, R. F., & Hidayat, D. R. (2023). Emotional Regulation and Toxic Relationships in Late Teens Who Date. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(2), 134-142.
- Iskandar, S. N., Minarni, & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan *Emotional Abuse* pada *Dating Violence*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2).
- Janah, M. R. (2015). Regulasi Emosi dalam Menyelesaikan Permasalahan pada Remaja. *Talenta Psikologi*, IV(1), 6-15.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman *Toxic Relationship* dan Dampaknya pada Kalangan Generasi Muda. Seminar Nasional, Surabaya.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. Harper & Brothers.
- McGruder, J. A. (2018). *Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship*. Xlibris US.
- Megawati, P., Anwar, Z., & Masturah, A. N. (2019). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Kekerasan dalam Berpacaran pada Mahasiswa. *Cognicia*, 7(2), 214-227.
- Nabila, V., Riza, W. L., & Rahman, P. R. U. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatan terhadap *Toxic Relationship* pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang. *Empowerment Jurnal*, 1(3), 15-22.
- Nihaya, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2022). Penerimaan Diri Korban *Toxic Relationship* dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.
- Pemayun, C. I. I., & Wideasavitri, P. N. (2015). Perbedaan Emotional Abuse pada Remaja Akhir yang Berpacaran berdasarkan Pola Komunikasi dalam Keluarga. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 300-310.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). *Toxic Relationship* dalam Komunikasi Interpersonal di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 138-149.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development, Seventeenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Vaughn, L. M., & Jacquez, F. (2020). Participatory Research Methods – Choice Points in the Research Process *Journal of Participatory Research Methods*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.35844/001c.13244>