



Surabaya, 4 Juli 2024

## SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

*"Inovasi Sains, Pendidikan, dan Bioteknologi Untuk Pengembangan Masyarakat: Tantangan Peluang Dalam Penelitian dan Pengabdian"*



# PELATIHAN PENCEGAHAN TOXIC RELATIONSHIP DALAM KOMUNIKASI INTERPERSONAL DI KALANGAN REMAJA

**Muwakhidah<sup>1\*</sup>, Moesyarofah<sup>2</sup>, Hartono<sup>3</sup>, Mudhar<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*Email: muwakhidah@unipasby.ac.id

### Abstrak

Toxic relationship dapat didefinisikan sebagai hubungan yang merugikan, tidak sehat, dan memengaruhi kesejahteraan psikologis individu terlibat. Dalam konteks remaja, ini bisa meliputi berbagai bentuk, seperti pelecehan verbal, pengendalian perilaku, atau manipulasi emosional. Kondisi ini bisa mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademis remaja, serta berpotensi berlanjut hingga masa dewasa. Dalam pencegahan toxic relationship dalam komunikasi interpersonal dikalangan remaja prodi Bimbingan dan Konseling Unipa Surabaya menyelenggarakan pelatihan pencegahan toxic relationship. Metode pengabdian masyarakat ini berbentuk Pelatihan dengan tahapan identivitasi, persiapan, tindakan, dan refleksi. Hasil pelatihan didapatkan data banyaknya remaja yang mengalami tocix relationship dan data kepuasan terkait hasil pelatihan pencegahan toxic relationship.

**Kata kunci:** Pelatihan; Toxic Relationship; Komunikasi inerpersonal

*Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4*

## PENDAHULUAN

Pada masa perkembangan remaja, proses sosialisasi dan interaksi antarindividu memainkan peran krusial dalam membentuk identitas dan kesejahteraan psikologis mereka. Namun, dalam lingkungan yang kompleks seperti saat ini, remaja rentan terhadap pengalaman toxic relationship dalam komunikasi interpersonal. Toxic relationship dapat merujuk pada pola hubungan yang merugikan, mengandung kontrol yang berlebihan, pelecehan, atau manipulasi emosional, yang dapat mengganggu perkembangan psikososial dan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Toxic relationship dapat didefinisikan sebagai hubungan yang merugikan, tidak sehat,

dan memengaruhi kesejahteraan psikologis individu terlibat. Dalam konteks remaja, ini bisa meliputi berbagai bentuk, seperti pelecehan verbal, pengendalian perilaku, atau manipulasi emosional. Kondisi ini bisa mempengaruhi perkembangan sosial, emosional, dan akademis remaja, serta berpotensi berlanjut hingga masa dewasa.

Fenomena ini semakin diperparah dengan penetrasi media sosial dan teknologi, yang memungkinkan interaksi tanpa batas fisik namun dapat meningkatkan risiko terjadinya toxic relationship. Misalnya, cyberbullying atau eksposur terhadap konten yang tidak sehat dapat memengaruhi cara remaja dalam berkomunikasi dan membangun hubungan. Toxic relationship atau hubungan beracun di kalangan remaja adalah masalah serius yang dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional mereka. Hubungan seperti ini ditandai oleh perilaku yang merugikan seperti manipulasi, kontrol berlebihan, dan kekerasan baik secara fisik maupun emosional.

Studi terbaru menunjukkan bahwa insiden toxic relationship di kalangan remaja semakin mengkhawatirkan. Fenomena ini tidak hanya terjadi di lingkungan sosial langsung, tetapi juga melalui platform digital seperti media sosial, di mana eksposur terhadap perilaku negatif dapat memperburuk dampaknya (Rothman, Decker, & Silverman, 2007). Dalam konteks ini, perlu adanya intervensi yang terstruktur dan terukur untuk mengajarkan remaja tentang tanda-tanda dan konsekuensi dari toxic relationship, serta memperkuat keterampilan dalam berkomunikasi yang sehat dan empatik.

Pencegahan toxic relationship di kalangan remaja menjadi penting karena masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan pola perilaku. Hubungan yang sehat pada masa ini tidak hanya mempengaruhi kehidupan pribadi mereka tetapi juga interaksi mereka dalam masyarakat lebih luas. Penelitian oleh Wolfe et al (Wolfe et al, 2001) menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam hubungan beracun cenderung memiliki masalah kesehatan mental yang lebih serius di masa dewasa.

Dampak dari toxic relationship pada remaja tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga dapat berlangsung dalam jangka panjang. Remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran atau hubungan beracun dapat mengalami penurunan harga diri, depresi, kecemasan, dan bahkan trauma yang mempengaruhi hubungan interpersonal mereka di masa depan. Studi oleh Davies et al. (Davies et al, 2006) menemukan bahwa pengalaman kekerasan dalam pacaran dapat berdampak negatif pada kualitas hubungan romantis remaja di masa dewasa.

Mengingat pentingnya komunikasi interpersonal yang sehat bagi perkembangan remaja, langkah preventif menjadi krusial. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui pelatihan pencegahan toxic relationship. Pelatihan ini dapat dirancang untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang tanda-tanda dan dampak toxic relationship, serta membekali mereka dengan keterampilan komunikasi yang positif dan empati.

Pelatihan semacam ini tidak hanya memberdayakan remaja untuk mengenali perilaku yang tidak sehat dalam hubungan interpersonal, tetapi juga membantu mereka mengembangkan strategi untuk menghadapi dan mengelola konflik secara konstruktif. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi insiden toxic relationship di kalangan remaja, serta meningkatkan kualitas interaksi sosial mereka baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan dan kesadaran tentang toxic relationship sangatlah penting dalam mencegahnya. Remaja perlu dibekali dengan pengetahuan tentang tanda-tanda awal hubungan beracun serta keterampilan untuk mengelola dan menghindari situasi yang merugikan tersebut. Program-program pencegahan yang terintegrasi di sekolah-sekolah dapat memberikan platform untuk mendiskusikan isu ini secara terbuka dan memberikan dukungan kepada remaja yang membutuhkan. Menurut penelitian oleh Arriaga et al. (Arriaga et al, 2013), pendidikan tentang hubungan sehat dapat mengurangi risiko terlibat dalam hubungan beracun di masa depan.

Pelatihan pencegahan toxic relationship dianggap sebagai pendekatan yang potensial dalam mengurangi prevalensi dan dampak negatif dari fenomena ini di kalangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap dinamika hubungan interpersonal yang sehat, tetapi juga untuk memberdayakan mereka dengan strategi yang efektif dalam mengelola konflik dan menyelesaikan masalah secara konstruktif (Wolak, Mitchell, & Finkelhor, 2007).

Intervensi dini dalam kasus toxic relationship juga krusial untuk mengurangi dampak negatifnya. Sekolah dan keluarga perlu bekerja sama untuk mendeteksi dan mengatasi tanda-tanda kekerasan dalam pacaran sejak dini. Studi oleh Reyes et al. (Reyes et al, 2016) menunjukkan bahwa dukungan dan intervensi yang tepat dapat membantu remaja untuk keluar dari hubungan beracun dan memulihkan kesejahteraan mereka dengan lebih cepat.

Dengan mempertimbangkan kompleksitas perkembangan remaja dan dampak jangka panjang dari pengalaman toxic relationship, penelitian dan implementasi pelatihan ini menjadi sangat relevan dalam upaya mendorong kesehatan mental dan kesejahteraan sosial remaja. Artikel ini akan mengulas lebih dalam mengenai pendekatan, metodologi, dan hasil yang diharapkan dari pelatihan pencegahan toxic relationship dalam konteks komunikasi interpersonal di kalangan remaja, serta implikasi praktisnya dalam kebijakan dan intervensi sosial.

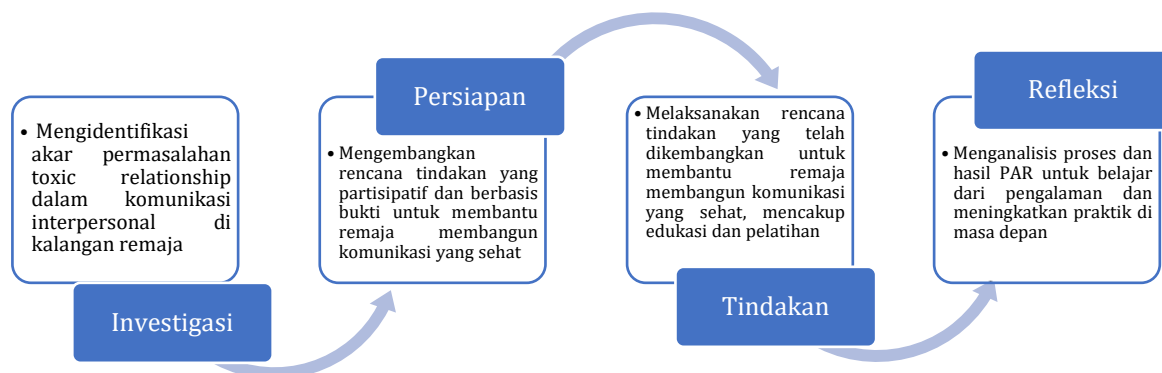
## **METODE PELAKSANAAN**

Pelatihan pencegahan toxic relationship dalam konteks komunikasi interpersonal di kalangan remaja dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2024 dengan peserta guru bimbingan dan konseling aktif, mahasiswa aktif di wilayah Jawa Timur, dan praktisi bimbingan dan konseling aktif di wilayah Jawa Timur.

Metode pelaksanaan dalam pelatihan ini menggunakan *Participatory Action Research* (PAR) merupakan metode penelitian yang melibatkan partisipasi aktif Masyarakat yang terdiri dari identifikasi masalah, perencanaan tindakan, pelaksanaan, hingga evaluasi (Pretty & Thomas 2010). Tahap pertama dimulai dengan investigasi yakni melakukan deteksi toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja.

Tahap ke dua yakni persiapan merupakan melakukan pendekatan kepada komunitas remaja, maupun sekolah menengah untuk membangun hubungan dan kepercayaan. Selanjutnya tahap ke tiga tindakan yaitu melakukan edukasi dan pelatihan interaktif yang menggunakan metode seperti simulasi peran maupun diskusi kelompok untuk membantu remaja mempelajari keterampilan komunikasi yang efektif. Dan tahap terakhir merefleksikan proses dan hasil PAR melalui FGD serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat keberhasilan pengabdian.

Adapun alur pelaksanaan metode pengabdian pada masyarakat digambarkan sebagai berikut



**Gambar 1. Alur Pengabdian Pada Masyarakat**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pelaksanaan tahapan pengabdian yang telah dilakukan oleh tim

### 1. Investigasi

Investigasi bertujuan untuk memahami akar permasalahan hubungan tidak sehat pada remaja. Tahap ini merupakan kegiatan awal yang dilakukan, yakni melakukan survei anonim melalui wawancara tidak terstruktur untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam hubungan interpersonal remaja, seperti menanyakan tentang gender, komunikasi yang mereka alami, konflik dan perasaan saat berinteraksi dengan orang lain.

### 2. Persiapan

Tahap persiapan bertujuan mengembangkan rencana tindakan yang partisipatif dan berbasis bukti untuk membantu remaja membangun komunikasi yang sehat. Kegiatan membahas temuan penelitian dan mengembangkan materi edukasi yang sesuai dengan

minat remaja, yakni meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja.

### 3. Tindakan

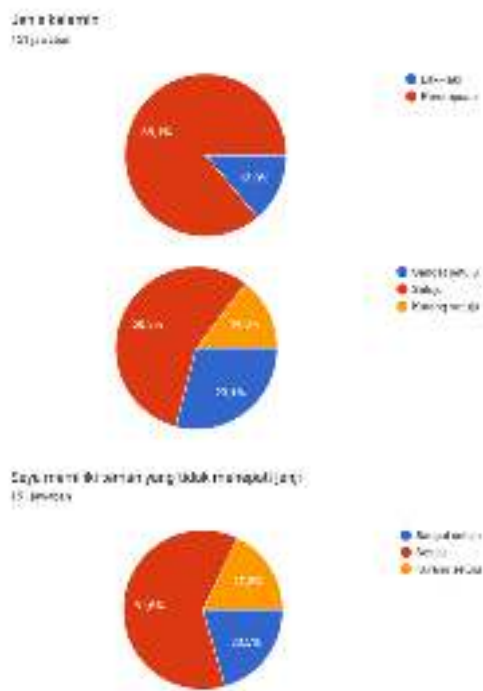
Tahap ini bertujuan melaksanakan rencana tindakan yang telah dikembangkan untuk membantu remaja membangun komunikasi yang sehat. Kegiatan berupa edukasi bagi remaja tentang komunikasi yang sehat, penetapan batasan dalam berkomunikasi, dan cara menyelesaikan konflik. Selain itu juga diadakan sesi pelatihan interaktif yang menggunakan metode seperti simulasi peran maupun diskusi kelompok untuk membantu remaja mempelajari keterampilan komunikasi yang efektif

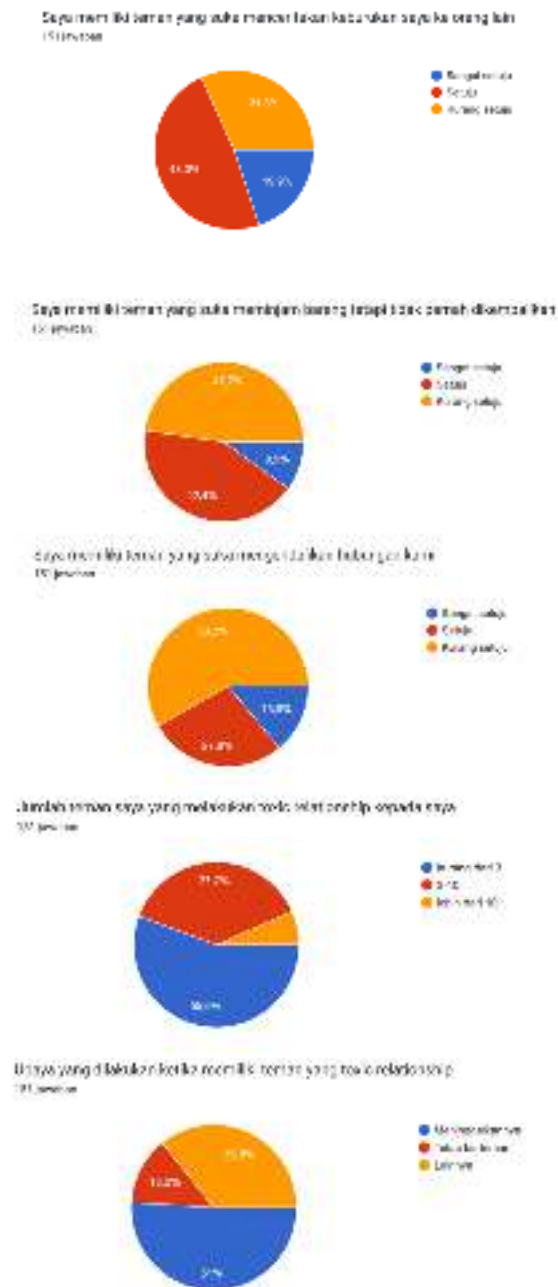


Gambar 2. Tahap pelaksanaan pelatihan

### 4. Refleksi

Tahap ini bertujuan untuk menganalisis proses dan hasil PAR untuk belajar dari pengalaman dan meningkatkan praktik di masa depan. Kegiatan refleksi dilakukan dengan membuat *focus group discussion* (FGD) pada remaja untuk membahas pengalaman mereka dalam program pengabdian, mencakup hasil sebagai berikut:





**Gambar 3. Prosentase hasil refleksi bersama peserta pelatihan**

Toxic relationship, atau hubungan beracun, adalah hubungan di mana satu atau kedua pihak terlibat dalam perilaku yang merugikan dan destruktif. Di kalangan remaja, hubungan semacam ini dapat mengganggu perkembangan psikologis dan emosional mereka, karena remaja berada pada tahap penting dalam pembentukan identitas diri dan kemampuan interpersonal. Menurut penelitian oleh O’Leary dan Smith Slep (O’Leary & Smith Slep, 2003), remaja yang terlibat dalam hubungan beracun cenderung mengalami masalah kesehatan mental yang serius, seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri.

Toxic relationship di kalangan remaja adalah fenomena yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia. Hubungan ini ditandai oleh perilaku yang merugikan, seperti manipulasi, dominasi,

dan kekerasan emosional atau fisik, yang berdampak buruk pada perkembangan psikologis dan emosional remaja. Remaja Indonesia tidak terkecuali dalam menghadapi tantangan ini, yang sering kali diperparah oleh faktor budaya dan sosial.

Salah satu dampak paling nyata dari toxic relationship di kalangan remaja adalah penurunan prestasi akademis. Remaja yang terlibat dalam hubungan beracun sering kali mengalami kesulitan untuk fokus pada pelajaran dan tugas sekolah. Sebuah studi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2019) menemukan bahwa remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung memiliki nilai akademis yang lebih rendah dibandingkan dengan teman-teman mereka yang tidak mengalami kekerasan. Stres dan kecemasan yang diakibatkan oleh hubungan beracun dapat mengurangi kemampuan mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah.

Dampak lain yang signifikan adalah masalah kesehatan mental. Remaja yang berada dalam hubungan beracun sering mengalami depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Menurut penelitian oleh Komnas Perempuan (2019), remaja yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan gejala trauma yang serius, termasuk gangguan stres pascatrauma (PTSD). Masalah kesehatan mental ini tidak hanya mengganggu kehidupan pribadi mereka tetapi juga mempengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif di lingkungan sekolah.

Toxic relationship juga dapat meningkatkan insiden bullying dan kekerasan di sekolah. Remaja yang berada dalam hubungan beracun mungkin menjadi pelaku atau korban bullying. Studi oleh Pusat Kajian Perlindungan Anak UI (2020) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami atau menyaksikan kekerasan dalam pacaran cenderung terlibat dalam perilaku bullying di sekolah. Hal ini menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman dan tidak kondusif untuk belajar.

Komunikasi interpersonal yang buruk sering kali menjadi akar masalah dalam hubungan beracun di kalangan remaja. Ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan efektif dapat menyebabkan kesalahpahaman dan konflik yang berlarut-larut. Menurut Burleson (Burleson, 2013) komunikasi yang buruk dapat memperburuk hubungan yang sudah tidak sehat, meningkatkan ketegangan, dan menyebabkan lebih banyak konflik. Remaja yang tidak memiliki keterampilan komunikasi yang baik lebih rentan terhadap manipulasi dan kontrol oleh pasangannya.

Mendengarkan aktif adalah keterampilan komunikasi lainnya yang penting dalam mencegah hubungan beracun. Dengan mendengarkan aktif, remaja menunjukkan empati dan pemahaman terhadap perspektif orang lain, yang dapat mengurangi kesalahpahaman dan konflik. Gordon (Gordon, 2000) menyatakan bahwa mendengarkan aktif adalah dasar dari komunikasi yang efektif dan dapat membantu membangun hubungan yang lebih positif. Remaja yang terampil

dalam mendengarkan aktif cenderung lebih mampu mengenali dan merespons kebutuhan pasangannya dengan cara yang konstruktif.

Pelatihan pencegahan toxic relationship penting untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang tanda-tanda hubungan beracun. Banyak remaja tidak menyadari bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat hingga dampaknya terasa signifikan. Menurut studi oleh Walker (Walker, 2016), pendidikan tentang tanda-tanda hubungan beracun dapat membantu remaja mengenali pola perilaku yang merugikan sejak dini, sehingga mereka dapat mengambil langkah preventif lebih awal.

Pelatihan ini juga mengajarkan keterampilan komunikasi asertif kepada remaja. Komunikasi asertif memungkinkan remaja untuk mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan tegas namun tetap menghormati orang lain. Penelitian oleh Epstein dan Baucom (Epstein & Baucom, 2002) menunjukkan bahwa pasangan yang menggunakan komunikasi asertif memiliki hubungan yang lebih sehat dan lebih sedikit konflik. Dengan keterampilan ini, remaja dapat membangun hubungan yang lebih seimbang dan saling menghormati.

Pengelolaan emosi adalah keterampilan penting yang diajarkan dalam pelatihan pencegahan toxic relationship. Remaja sering kali mengalami perubahan emosi yang intens, dan tanpa keterampilan pengelolaan yang tepat, mereka dapat terjebak dalam dinamika hubungan yang merusak. Gross (2002) menemukan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih stabil dan sehat. Pelatihan ini membantu remaja untuk mengenali dan mengatur emosi mereka secara efektif.

Pelatihan pencegahan toxic relationship juga efektif dalam mengurangi risiko kekerasan dalam pacaran. Kekerasan dalam pacaran adalah masalah serius di kalangan remaja, dengan banyak korban tidak menyadari atau mengakui kekerasan yang mereka alami. Sebuah studi oleh Komnas Perempuan (2019) menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan tentang hubungan sehat dapat secara signifikan mengurangi insiden kekerasan dalam pacaran di kalangan remaja.

Pentingnya pelatihan pencegahan toxic relationship di kalangan remaja tidak dapat diremehkan. Pelatihan ini tidak hanya membantu mencegah hubungan yang merugikan tetapi juga membekali remaja dengan keterampilan yang diperlukan untuk membangun hubungan yang sehat dan positif. Dengan meningkatnya kesadaran, kemampuan komunikasi asertif, pengelolaan emosi yang baik, dan pengurangan risiko kekerasan dalam pacaran, remaja dapat tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan lebih sehat secara emosional.

## **KESIMPULAN**

Toxic relationship di kalangan remaja bukanlah pemasalahan sederhana, toxic relationship dapat membawa dampak yang buruk bagi seluruh kehidupan remaja bukan hanya dalam Pendidikan namun juga permasalahan secara umum lainnya. Perlunya kesadaran dan kerjasama



bersama dalam pencegahan terjadinya toxic relationship dalam komunikasi interpersonal dikalangan remaja.

Diharapkan kesepannya semakin banyak pihak yang memiliki kesadaran pentingnya pelatihan pencegahan toxic relationship dikalangan remaja. Sehingga diharapkan permasalahan terkait toxic relationship dapat diminimalisir dan ddihindarkan dari kehidupan para remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arriaga, X. B., Reed, J. T., Goodfriend, W., & Agnew, C. R. 2013. "Elationship Perceptions and Persistence: Do Fluctuations in Perceived Partner Commitment Undermine Dating Relationships?" *Journal of Personality and Social Psychology* 105(5): 814–38.
- Burleson, B. R. 2013. "Understanding the Outcomes of Supportive Communication: A Dual-Process Approach." *Journal of Social and Personal Relationships* 30(3): 329–45.
- Davies, P. T., Winter, M. A., & Cicchetti, D. 2006. "The Implications of Emotional Security Theory for Understanding and Treating Childhood Psychopathology." *Development and Psychopathology* 18(3): 707–35.
- Epstein, N. B., & Baucom, D. H. 2002. *Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach*. American Psychological Association.
- Gordon, T. 2000. *Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children*. Three Rivers Press.
- O'Leary, K. D., & Smith Slep, A. M. 2003. "A Dyadic Longitudinal Model of Adolescent Dating Aggression." *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 32(3): 314–27.
- Pretty, J., & Thomas, D. 2010. "Participatory Action Research in Practice." *Action Research* 8(1): 13–31.
- Reyes, H. L. M., Foshee, V. A., Niolon, P. H., Reidy, D. E., & Hall, J. E. 2016. "Gender Role Attitudes and Male Adolescent Dating Violence Perpetration: Normative Beliefs as Moderators." *Journal of Youth and Adolescence* 45(2): 350–60.
- Rothman, E. F., Decker, M. R., & Silverman, J. G. 2007. "Valuation of a Teen Dating Violence Prevention Program Implemented at Two Urban Public High Schools in Boston, Massachusetts." *Journal of Adolescent Health* 40(6): 523–31.
- Walker, L. E. 2016. *The Battered Woman Syndrome*. Springer Publishing Company.
- Wolak, J., Mitchell, K., & Finkelhor, D. 2007. "Unwanted and Wanted Exposure to Online Pornography in a National Sample of Youth Internet Users." *Pediatrics*, 119(2): 247–57.
- Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-Jaffe, D., Wekerle, C., Grasley, C., & Straatman, A. L. 2001. "Development and Validation of the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory." *Psychological Assessment Resources*. 13(2): 277–93.