

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA

**Maylar Gurning, Dirgantari Pademme,
Novita Mansoben, Inggerid Agnes Manoppo**

Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua
maylargurning@stikespapua.ac.id.

Abstract

Humans are social beings who need each other in interacting and relating to others. Teenagers are often trapped in unhealthy relationships or what are called toxic relationships, be it relationships with friends or friends, siblings, parents and even their environment. Toxic relationships in adolescence are often carried out in the form of violence in courtship which is a problem that often occurs and is widespread in society. Evidence shows that dating violence (KDP) has become more widespread. Data shows that the average KDP among high school students and college students is 22% and 32%. The facts were obtained after a survey of 300 adolescents, that one in five adolescents experienced sexual violence, while out of a total of 8,234 cases handled by the Komnas Perempuan Partner Service Agency, dating violence took second place with 1,309 cases, as a type of violence against women handled by Komnas Perempuan's Mitra Service Institute throughout 2021. Therefore providing education regarding toxic relationships can provide input and knowledge to youth about the dangers and impacts of toxic relationships. The method of implementing community service is by giving pre and post tests to measure youth's knowledge about toxic relationships. The results of this service activity show an increase in adolescent knowledge before and after being given health education..

Keywords: adolescence, toxic relationships.

Abstrak

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan dalam berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Anak usia remaja sering terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau disebut toxic relationship, baik itu hubungan dengan teman atau sahabat, saudara, orang tua bahkan lingkungannya. Toxic relationship pada masa remaja sering dilakukan dalam bentuk kekerasan dalam berpacaran yang merupakan masalah yang sering terjadi dan meluas di masyarakat. Bukti menunjukkan bahwa adanya kekerasan dalam berpacaran (KDP) sudah semakin meluas. Data menunjukkan bahwa rata-rata KDP dalam lingkup siswa SMA dan mahasiswa adalah 22% dan 32%. Fakta yang didapat setelah survei kepada 300 remaja, bahwa satu dari lima remaja mengalami kekerasan seksual, sedangkan dari sejumlah 8.234 kasus yang ditangani oleh Lembaga Layanan Mitra Komnas Perempuan, kekerasan dalam pacaran menempati posisi kedua dengan 1.309 kasus, sebagai jenis kekerasan terhadap perempuan yang ditangani oleh Lembaga Layanan Mitra Komnas Perempuan sepanjang tahun 2021. Oleh karena itu pemberian edukasi terkait toxic relationship dapat memberikan masukan dan pengetahuan pada remaja tentang bahaya dan dampak yang ditimbulkan dari hubungan yang toxic. Metode pelaksanaan pengabdian dengan memberikan pre dan post test untuk mengukur pengetahuan remaja tentang toxic relationship. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan.

Kata kunci: remaja, toxic relationship.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan dalam berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain. Kebutuhan bersosialisasi untuk kebutuhan akan kasih sayang serta kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan salah satu jenis emosi positif yang dapat dialami oleh setiap orang, baik pria maupun wanita. Salah satu momen dari kebahagiaan yaitu adanya orang yang dianggap spesial baik pada laki-laki dan perempuan menjalin hubungan atau disebut juga dengan relationship.

Teori perkembangan menyatakan remaja merupakan periode tertentu dari kehidupan manusia dimana remaja mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan. Remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social (Desmita, 2010).

Remaja sebagai makhluk sosial tentu tidak lepas dari interaksi dan komunikasi. Interaksi dan komunikasi yang terjalin dapat dilakukan secara langsung ataupun tidak langsung dengan perantara berbagai macam media. Pada lingkungan sebaya memperkenalkan remaja dalam komunikasi interpersonal dan intrapersonal.

Komunikasi yang dilakukan oleh remaja tidak hanya pada tegur sapa dan pengenalan, namun dalam membentuk sebuah kelompok bermain karena adanya persamaan minat antar anggota. Komunikasi yang terjadi dalam sebuah kelompok bermain justru memicu terjadinya stres dan masalah pada anak karena ungkapan kata-kata yang menyingung atau tindak perundungan baik secara sengaja atau tidak (Denanti & Wardani, 2020).

Anak usia remaja sering terjebak dalam hubungan yang tidak sehat atau disebut *toxic relationship*, baik itu hubungan dengan teman atau sahabat, saudara, orang tua bahkan lingkungannya. Ciri perilaku *toxic* yang dilakukan oleh *people toxic* adalah sering dan terus mengkritik, berusaha menghindari hubungan emosional dengan orang lain, serta menyembunyikan masalah. Pola hubungan yang *toxic*, terjadi karena adanya kebiasaan komunikasi yang kurang baik dimana pihak yang berada dalam lingkungan atau hubungan tersebut tidak menjadi diri sendiri dan bisa merasa tertekan (Denanti & Wardani, 2020).

Hubungan yang bermasalah seperti ini harus diwaspadai dan ditangani karena hubungan yang *toxic* dapat menguras pikiran dan waktu sehingga memiliki dampak buruk bagi Kesehatan remaja baik secara fisik dan mental, yang dapat memengaruhi kemampuan belajar dan interaksi sosial pada remaja. *Toxic relationship* rentan memberikan penderitaannya menjadi kurang atau bahkan produktif, seperti terjadinya gangguan secara mental yang apabila dibiarkan akan memicu terjadinya ledakan emosional yang berujung dapat terjadinya tindak kekerasan (Julianto et al. 2020).

Toxic relationship pada masa remaja sering dilakukan dalam bentuk kekerasan dalam berpacaran yang merupakan masalah yang sering terjadi dan meluas di masyarakat. Bukti menunjukkan bahwa adanya kekerasan dalam berpacaran (KDP) sudah semakin meluas. Pusat Pengendalian Penyakit (2000), melaporkan bahwa rata-rata KDP dalam lingkup siswa SMA dan mahasiswa masing-masing adalah 22% dan 32%. Fakta yang disampaikan Meutia Hatta sebagai Menteri pemberdayaan perempuan dalam

kabinet Indonesia Bersatu mengungkap fakta yang didapat dari hasil survei pada 300 remaja, menunjukkan bahwa satu dari lima remaja mengalami kekerasan seksual, sedangkan Lembaga Layanan Mitra Komnas Perempuan selama tahun 2021, menunjukkan bahwa dari 8.234 kasus yang ditangani, perilaku kekerasan dalam berpacaran menempati urutan kedua dengan jumlah kasus sebanyak 1.309 kasus, Umumnya yang akan menjadi korban dari sebuah hubungan *toxic relationship* adalah perempuan, karena dianggap lemah, namun tidak menutup kemungkinan bahwa lelaki juga bisa menjadi korban dari *toxic relationship*. Fenomena dan permasalahan *toxic relationship* pada remaja sangat menarik untuk dikaji, hal ini menjadi sangat krusial khususnya bagi mereka yang terlibat dalam hubungan pacaran agar tidak sampai terjerumus kedalam hubungan toxic. (Komnas Perempuan, 2021).

Terdapat beberapa kasus yang terjadi pada remaja dimana salah satu dari pasangan/pertemanan tersebut merasa tidak nyaman, bahkan sering menyebabkan tindak kekerasan baik secara psikis, fisik, seksual maupun ekonomi. Penguasaan dan pengekangan terhadap pasangan ini merupakan *toxic relationship* yang menguntungkan salah satu pihak sedangkan pihak yang lain sering dirugikan (Dewi Inra Yani, dkk., 2021).

Ciri sebuah *Toxic relationship* adalah adanya perasaan cemburu yang berlebihan, egois, kebohongan, merendahkan harga diri, berkata kasar, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam hubungan (Vivi, 2020). Hal ini diantaranya adalah, kekerasan emosional berupa pengekangan, bicara kasar, kebohongan, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi berupa pemerasan uang. Hubungan yang menyakitkan ini

selalu dipertahankan dan berlanjut karena adanya perasaan rasa cinta yang berlebih kepada pasangan sehingga merelakan diri untuk tersakiti untuk menjaga kebahagiaan pasangannya. Rasa cinta yang tinggi juga dapat membuat mereka tidak sadar bahwa sebenarnya mereka berada dalam lingkaran setan, yakni hubungan pacaran yang beracun (Vivi, 2020).

Hubungan yang *toxic* akan sering menjadi penghambat dalam pengembangan potensi-potensi dalam diri. Oleh karena itu, dalam Pengabdian Kepada Masyarakat terkait *toxic relationship* dalam pacaran dan pertemanan dirasa sangat penting dilakukan, apalagi pada lingkup sekolah SMK Negeri 4 Kota Sorong yang dianggap sebagai remaja yang menjadi generasi penerus bangsa yang terdidik. Secara datasebuah hubungan yang *toxic* telah memberi pengaruh buruk pada diri individu, seperti menjadikan seseorang tidak bisa berpikir logis, tidak punya perasaan malu, sulit konsentrasi, interaksi sosial terganggu, hubungan sosial tidak sehat, dan mempengaruhi kesehatan mental.

Oleh karena itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan tentang *toxic relationship* pada remaja. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan dan konsep diri yang positif terhadap bahaya dan dampak *toxic relationship* yang ada disekitar remaja.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen Bersama dengan mahasiswa program studi ilmu keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua. Kegiatan PKM dilaksanakan pada Kamis, 21 Juli 2022 di SMK Negeri 4 Kota Sorong, dengan jumlah 60 remaja pada kelas X dan XI.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian diawali melalui tahapan *pre-test* untuk pengetahuan *toxic relationship* pada remaja, selanjutnya dilakukan pemaparan materi oleh narasumber dan diberikan sesi diskusi dan tanya jawab, kemudian dilakukan *post test* untuk menilai pengetahuan *toxic relationship*. Keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini diukur berdasarkan tingkat pengetahuan mengenai *toxic relationship* pada remaja melalui hasil *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada hari Kamis, 21 Juli 2022 pada Pukul 09.00 – 12.00 WIT di SMK Negeri 4 Kota Sorong, yang dihadiri oleh 60 remaja perempuan dan laki-laki yang terdiri dari 27 kelas X dan 33 kelas XI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pembukaan oleh moderator dan diikuti dengan pengisian *pre test* melalui kuesioner yang dibagikan kepada peserta. Kegiatan selanjutnya dengan pemaparan materi tentang *toxic relationship* pada remaja oleh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua, dan diikuti dengan pemberian sesi diskusi dengan tanya jawab terkait *toxic relationship*, para peserta sangat antusias dalam diskusi karena hal ini pernah dan sering dialami oleh remaja baik remaja putri dan putra di lingkungan bermain maupun di keluarga. Sesi terakhir dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pengisian kuesioner *post test*. Isi pertanyaan yang ada tercantum di kuesioner untuk *pre test* dan *post test* adalah sama. Pelaksanaan *pre test* bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal remaja tentang *toxic*

relationship dan *post test* bertujuan untuk mengukur pengetahuan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan *toxic relationship*, hal bertujuan untuk melihat keberhasilan terhadap peningkatan pengetahuan tentang *toxic relationship* kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan.



Gambar 1. Pengenalan dan Persiapan Penyampaian Pendidikan Kesehatan tentang *toxic relationship*

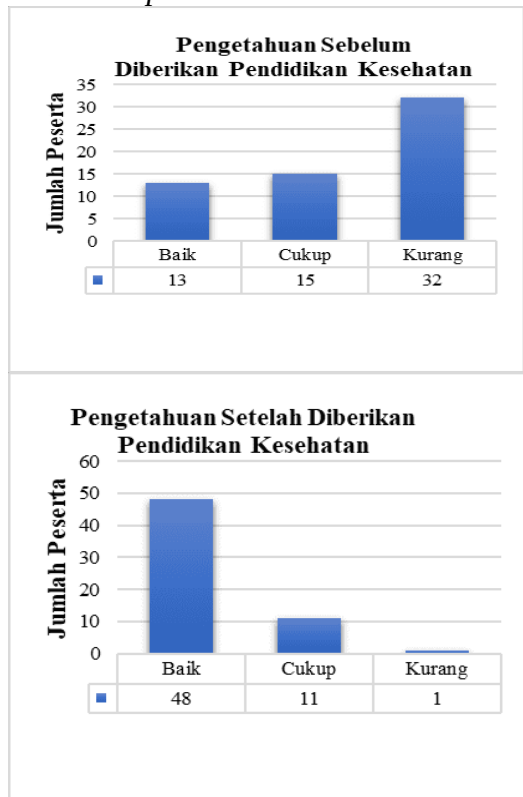


Gambar 2



Gambar 2 dan 3. Materi Penyampaian Pendidikan Kesehatan dan Diskusi tentang *toxic relationship* pada Remaja

Karakteristik hasil pengabdian kepada masyarakat tentang *toxic relationship* :



Gambar 5 dan 6 Diagram pre dan post pendidikan kesehatan

Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang *toxic relationship* melalui pendidikan kesehatan yang dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah jawaban baik sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

emerging adult adalah salah satu tahap perkembangan individu menuju fase kedewasaan. Dalam tahap tersebut, individu dapat memasuki hubungan interpersonal dengan individu lainnya, tetapi ada kemungkinan bahwa hubungan tersebut menjadi tidak sehat, misalnya *toxic relationship*. Hubungan yang *toxic* sering memberikan dampak negatif pada individu yang mengalami.

Penyebab seseorang bertahan dalam hubungan yang *toxic*

relationship, pertama, ada adanya optimisme bahwa pasangan tersebut bisa berubah. Sebagai contoh terjadi setelah pihak yang dominan atau *toxic* melakukan atau mengatakan hal yang negatif, selanjutnya meminta maaf. Pada situasi ini, sangat mungkin memaafkan dan berharap ada perubahan. Factor kedua, karena adanya ketakutan akan sendirian (*fear of loneliness*) menjadi penyebab seseorang bertahan didalam *toxic relationship*. Sehingga membuat individu tersebut merasa tidak yakin apabila keluar dan terlepas dari hubungan yang tidak sehat tersebut.

Hubungan yang tidak sehat yang dilakukan oleh *toxic people*, bisa saja pelakunya adalah orang terdekat yang sehari hari hidup bersama dalam satu rumah atau satu sekolah atau tempat bergaul. Hal ini terjadi karena ketidaksadaran pelaku *toxic*, bahwa sikap dan perilakunya berdampak buruk bagi orang lain. Efek *toxic relationship* memiliki dampak yang berbeda pada tiap remaja yang menjadi korban. Remaja dengan ketahanan diri tingkat tinggi dapat menilai hubungan interpersonal secara akurat dibandingkan dengan remaja dengan ketahanan diri tingkat rendah (Hou et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengetahuan remaja mengenai *toxic relationship* meningkat setelah diberikan Pendidikan Kesehatan. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai pre test dan post test pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh TIM Dosen dan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua.

Diharapkan dengan adanya pemberian Pendidikan Kesehatan tentang *toxic relationship*, remaja mendapatkan informasi dan bisa

mempraktikkan tentang usaha positif yang dilakukan saat terjadi *toxic relationship* dari hubungan yang dialami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kepada Pihak Sekolah SMK Negeri 4 Kota Sorong, TIM Dosen Ilmu Keperawatan dan UPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Papua.

DAFTAR PUSTAKA

- Denanti, I. A., & Wardani, S. Y. (2020). Pengaruh komunikasi interpersonal dan interaksi teman sebaya terhadap kepercayaan diri dalam berpendapat Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling, 3(1), 111–118.
http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SN_BK/article/view/1412
- Dewi Inra Yani, dkk., (2021). *Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic relationship*. Jurnal Psikologi Karakter: Universitas Bosowa, Vol. 1 No. 1
- Hou, J., Jiang, Y., Chen, S., Hou, Y., Wu, J., & Fan, N. (2019). Addictive Behaviors Reports Cognitive mechanism of intimate interpersonal relationships and loneliness in internet-addicts: An ERP study. Addictive Behaviors Reports, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100209>
- Humas UGM, “Pakar UGM: Waspada Hubungan Toxic Di kalangan Remaja”
<https://www.ugm.ac.id/id/berita/20943-pakar-ugm-waspadahubungan-toxic-di-kalangan-remaja>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Saputra, E., & Aji, R. (2020). Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic relationship* dengan Kesehatan Psikologis. Jurnal Psikologi Integratif, 8(1), 103–115
- Komnas Perempuan. (2021). Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan, diakses pada tanggal 17 Oktober 2021 pada laman web <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan>
- Rokom. (2019). Perlu Kepedulian untuk Kendalikan Masalah Kesehatan Jiwa. Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20190304/1029618/perlu-kepeduliankendalikan-masalah-kesehatan-jiwa/>
- Vivi Riski A. (2020). *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran*. Skripsi IAIN Purwokerto.
- Syafrianti Alhidayah, “Toxic”, E-jurnal sendratasik, Vol.8 No. 3 Seri C, Maret 2020.