

## PERAN KONSELOR SEKOLAH DALAM MENANGANI PACARAN TIDAK SEHAT DI ERA DIGITAL: STUDI KASUS PADA SISWA SMP

<sup>1</sup>Maria A. Date Tukan, <sup>2</sup>Gracianus Edwin Tue P. Lejap

<sup>1,2</sup>Universitas Katolik Widya Mandira-Kupang

[yosefaanggrianikolo@gmail.com](mailto:yosefaanggrianikolo@gmail.com)

---

**Abstract:** This study aims to reveal how school counselors carry out their roles in addressing unhealthy dating behaviors in the digital era among junior high school students. Employing a qualitative approach with a case study design at SMP Negeri 16 Kupang, data were collected through in-depth interviews, field observations, and document reviews. The analysis followed the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and the drawing and verification of conclusions. The findings show that the most frequent forms of unhealthy dating behaviors include excessive control through social media, demands for password sharing, monitoring of digital activities, conflicts occurring in online spaces, and emotional pressure. These behaviors lead to emotional instability, social withdrawal, and decreased attendance and learning motivation among students. Another finding indicates that students' understanding of healthy relationships remains very limited. In this context, school counselors play a key role by implementing preventive programs such as educational sessions and classroom guidance, as well as curative interventions including assessments, individual and group counseling, home visits, and restorative mediation. The study concludes that planned and continuous counselor interventions can improve students' understanding of healthy relationships while mitigating the negative impacts of unhealthy dating behaviors on their social functioning and academic performance.

**Keywords:** School counselors, Unhealthy dating, Students, Digital Age

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan mengungkap bagaimana konselor sekolah menjalankan perannya dalam menangani perilaku pacaran tidak sehat di era digital pada siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus di SMP Negeri 16 Kupang, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan penelaahan dokumen. Analisis dilakukan dengan model Miles & Huberman yang mencakup proses reduksi data, penyajian informasi, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa bentuk perilaku pacaran tidak sehat yang paling sering muncul adalah kontrol berlebihan melalui media sosial, tuntutan berbagi kata sandi, pemantauan aktivitas digital, konflik yang terjadi di ruang daring, dan tekanan emosional. Dampak dari perilaku tersebut tampak pada ketidakstabilan emosi siswa, kecenderungan menarik diri dari pergaulan, serta menurunnya kehadiran dan motivasi belajar. Temuan lain menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai hubungan yang sehat masih sangat terbatas. Dalam situasi ini, konselor sekolah memiliki peran kunci melalui program preventif berupa edukasi dan bimbingan klasikal, serta intervensi kuratif seperti asesmen, konseling individu dan kelompok, kunjungan rumah, hingga mediasi restoratif. Penelitian menyimpulkan bahwa intervensi konselor yang terencana dan berkesinambungan mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang relasi yang sehat sekaligus menekan dampak negatif pacaran tidak sehat terhadap fungsi sosial dan prestasi akademik mereka.

**Kata kunci:** Konselor sekolah, Pacaran tidak sehat, Siswa, Era Digital

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana setiap individu mulai mengalami periode perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Semua perubahan ini berperan penting dalam pembentukan identitas dan pengembangan hubungan interpersonal (Izzani et al., 2024). Salah satu aspek penting dari perkembangan remaja adalah hubungan interpersonal individu. Selama periode ini, remaja cenderung terlibat dalam berbagai jenis hubungan, termasuk hubungan persahabatan, percintaan, dan hubungan dengan keluarga. Hubungan percintaan atau pacaran merupakan hubungan yang dijalin oleh dua orang untuk saling mengenal berdasarkan rasa cinta dan kasih sayang, di mana keduanya saling mendukung, memberikan rasa aman, serta saling memperhatikan (Yani et al., 2021). Pacaran sering kali dianggap sebagai hubungan yang nyaman, penuh hal-hal menarik, romantis, dan menyenangkan (Setiawan & Milati, 2022).

Namun demikian, dinamika pacaran di kalangan remaja tidak selalu berlangsung secara adaptif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa hubungan pacaran dapat berkembang menjadi relasi yang tidak sehat apabila diwarnai oleh perilaku membatasi aktivitas pasangan, kebohongan, maupun komunikasi yang tidak efektif (Saskia et al., 2023). Pacaran tidak sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup dimensi kepribadian, tingkat ketergantungan emosional pada pasangan, serta dorongan seksual yang belum terkelola dengan baik

(Wahyuni et al., 2020). Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola pengasuhan dan pengawasan orang tua, kurangnya edukasi seksual yang komprehensif, serta lingkungan sosial yang permisif terhadap perilaku berisiko (Lestari et al., 2024). Selain itu, ideologi gender tertentu juga turut berpengaruh; misalnya, laki-laki dengan tingkat maskulinitas tradisional yang tinggi cenderung memiliki kerentanan lebih besar dalam melakukan tindakan kekerasan terhadap pasangan (Adiningsih et al., 2020). Fenomena hubungan pacaran yang tidak sehat semakin mendapat perhatian karena terbukti berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk meningkatnya risiko depresi, kecemasan berlebih, serta kecenderungan untuk bunuh diri (Wong et al., 2023). Dampak tersebut tidak hanya muncul pada dinamika emosional antar pasangan, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis, terutama ketika salah satu pihak secara konsisten menerima perlakuan negatif (Daeli & Santosa, 2024). Lebih jauh, hubungan yang disfungsional sering dikaitkan dengan rendahnya harga diri dan munculnya persepsi diri yang negatif, yang pada gilirannya memperburuk kondisi psikologis dan menghambat perkembangan pribadi individu yang sesungguhnya memiliki potensi optimal. Selain itu, keterlibatan dalam hubungan pacaran yang tidak sehat juga berpotensi menurunkan performa akademik maupun produktivitas individu (Lagerlöf & Øverlien, 2022).

Melihat berbagai masalah tersebut maka perlu ada kontribusi dalam

pengembangan model penanganan kasus pacaran tidak sehat yang lebih kontekstual dan preventif di lingkungan sekolah. Melalui fokus pada strategi konselor dalam membantu siswa memahami batasan hubungan yang sehat, meningkatkan kesadaran diri, serta membangun kemampuan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal, penelitian ini berupaya memperluas fungsi konseling dari sekadar reaktif terhadap kasus menjadi proaktif dalam membentuk relasi yang sehat di kalangan remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru bagi dunia pendidikan, khususnya dalam penguatan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada pembentukan karakter, kesehatan mental, dan kesejahteraan sosial emosional siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam peran konselor sekolah dalam menangani kasus pacaran tidak sehat di kalangan siswa. Secara khusus, penelitian ini ingin mengidentifikasi bentuk-bentuk pacaran tidak sehat yang terjadi di lingkungan sekolah, menggali faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta menganalisis strategi dan pendekatan konseling yang diterapkan oleh konselor dalam menghadapi permasalahan tersebut. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana konselor berperan dalam membantu siswa mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, mengembangkan kesadaran diri, serta

membangun relasi interpersonal yang positif dan beretika.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai peran konselor sekolah dalam menangani perilaku pacaran tidak sehat di era digital pada siswa SMP. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap dinamika, proses, dan interaksi konselor-siswa dalam konteks nyata (Duff, 2019). Studi kasus dianggap tepat sebab penelitian berfokus pada satu lokasi dan satu fenomena khusus yang membutuhkan eksplorasi data secara kontekstual dan rinci (Wohlen & Rainer, 2022).

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri

16 Kupang. Informan utama terdiri atas seorang konselor sekolah dengan berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling, berpengalaman kerja selama 6 tahun dan pernah menangani kasus pacaran tidak sehat. Informan lainnya mencakup 5 (lima) siswa di kelas IX yang memiliki pengalaman terkait fenomena tersebut, serta wakil kepala sekolah bidang kesiswaan sebagai pendukung data. Pemilihan informan menggunakan *purposive sampling* dengan total 7 orang.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Wawancara disusun berdasarkan indikator penelitian, teori bimbingan konseling, dan literatur terkait (Liu, 2018). Observasi mencakup pencatatan proses layanan konseling

dan interaksi konselor dengan siswa. Dokumentasi diperoleh dari program layanan BK, laporan kasus, dan arsip sekolah lainnya.

Analisis data menggunakan model Miles and Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan (Alt-Hessenbruch, 2022). Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik, perpanjangan pengamatan, serta member check (Smith 2018). Pendekatan ini memastikan temuan penelitian bersifat valid, kredibel, dan dapat dipertanggungjawabkan.

## HASIL

Hasil penelitian ini akan dijelaskan dalam beberapa poin penting:

### 1. Hasil Observasi

Observasi di lingkungan sekolah dilakukan dengan memfokuskan pada 3 (tiga) indikator utama yakni perubahan perilaku sosial dan emosional, pola kontrol dalam penggunaan handphone dan keterlibatan dalam proses belajar di kelas maupun di luar kelas. Hasilnya menunjukkan bahwa dinamika pacaran diantara siswa banyak dipengaruhi oleh penggunaan media sosial. Beberapa siswa tampak menunjukkan perilaku yang mengarah pada pacaran tidak sehat, seperti kecenderungan mengisolasi diri dari kelompok sebaya, menunjukkan ekspresi emosional yang tidak stabil,

serta sering terlibat konflik terkait “pengawasan” pasangan melalui perangkat *handphone*. Guru BK juga tampak berperan aktif memonitor perilaku sosial siswa, namun beban administrasi dan keterbatasan waktu membuat proses identifikasi kasus sering terhambat

### 2. Hasil Wawancara

#### a. Bersama siswa

Hasil wawancara dengan 3 (tiga) siswa yang mengalami kesulitan dalam hubungan menunjukkan bahwa perilaku pacaran tidak sehat banyak muncul dalam bentuk kontrol berlebihan di media sosial, seperti permintaan kata sandi dan pemantauan aktivitas daring. Selain itu, tekanan emosional berupa ancaman memutuskan hubungan, pengabaian, hingga manipulasi perasaan juga kerap terjadi. Konflik digital menjadi salah satu peristiwa baru dimana ada pertengkarannya melalui pesan singkat hingga unggahan yang menyudutkan dan penyebarluasan informasi pribadi. Siswa tersebut mengakui bahwa pemahaman mereka tentang batasan hubungan yang sehat masih minim dan keterampilan regulasi emosi belum berkembang optimal.

#### b. Bersama Konselor Sekolah

Hasil wawancara dengan 3 (tiga) konselor sekolah ditemukan bahwa perilaku pacaran tidak sehat sering terjadi dimana siswa selalu menghindar

dari teman-temannya, selalu tidak hadir dalam kelas dan semua ini berimbang pada penurunan kinerja akademik siswa di sekolah. Konselor menyampaikan bahwa perlu ada tindakan nyata untuk mencegah maupun mengobati perilaku ini agar tidak memiliki dampak yang mempengaruhi masa depan siswa. Ada beberapa peran konselor seperti:

**Peran Preventif** dalam konteks pencegahan, konselor sekolah berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai relasi yang sehat melalui layanan bimbingan klasikal dengan topik “membedakan hubungan yang sehat dan hubungan yang tidak sehat”. Selain itu juga konselor menyediakan media bimbingan berupa poster-poster seperti “respect in relationship” untuk membantu siswa memaknai informasi yang diberikan.

Berikut adalah **peran kuratif**: Peran ini menjadi titik sentral intervensi konselor dalam menangani kasus pacaran tidak sehat pada siswa. Ada beberapa jenis layanan yang digunakan konselor seperti: konseling individu, konseling kelompok sampai pada kunjungan rumah untuk membuat kesepakatan bersama orang tua.

Namun kegiatan-kegiatan tersebut biasanya didahului dengan beberapa tahapan untuk mendukung kegiatan tersebut.

**Tahap pertama** berupa asesmen untuk mengidentifikasi permasalahan berdasarkan narasi siswa dan bukti digital yang diberikan secara sukarela. Pada fase ini, konselor memetakan dinamika relasi, bentuk perilaku tidak sehat, serta faktor pemicu konflik.

**Tahap kedua** adalah melakukan *treatment* yang disebutkan diatas seperti kunjungan rumah, konseling individu maupun konseling kelompok secara berkelanjutan dengan fokus pada penguatan konsep diri, regulasi emosi. Konselor membantu siswa membedakan bentuk perhatian yang adaptif dari perilaku kontrol yang berlebihan. siswa melaporkan merasa lebih aman dan bebas mengekspresikan diri dalam sesi individu.

**Tahap ketiga**, pada kondisi tertentu, konselor melakukan mediasi ketika kedua pihak bersedia dipertemukan, sebagai bentuk pendekatan restoratif untuk membuka komunikasi dan

merumuskan solusi bersama. Selain itu, pelibatan orang tua dan wali kelas dilakukan jika kasus mengandung risiko tinggi, seperti ancaman penyebaran foto pribadi atau pola penghinaan berulang yang mengganggu kondisi emosional siswa.

## PEMBAHASAN

Hasil temuan menunjukkan bahwa perilaku pacaran tidak sehat paling banyak muncul dalam bentuk kontrol berlebihan melalui media sosial. Kontrol digital semacam ini mengindikasikan pola hubungan yang tidak sehat, terutama ketika salah satu pihak melacak keberadaan pasangan atau mengintip informasi pribadinya tanpa izin. Tindakan tersebut tidak hanya melanggar privasi, tetapi juga menimbulkan tekanan emosional dan potensi penyiksaan psikologis dalam hubungan (Chugh & Guggisberg, 2020; Reed et al., 2016). Fenomena ini sering berkaitan dengan konflik digital, di mana interaksi daring yang tidak sehat memicu pertengkaran melalui pesan singkat, unggahan bernada menyudutkan, hingga penyebaran informasi pribadi. Kondisi ini menguatkan bahwa pemahaman siswa tentang batasan hubungan yang sehat masih minim, sementara keterampilan regulasi

emosi mereka belum berkembang optimal, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap dampak negatif psikologis maupun sosial (Ningrum, 2023).

Dampak dari dinamika hubungan yang tidak sehat ini tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga mulai terlihat dalam keseharian mereka di lingkungan sekolah. Dari perspektif konselor sekolah, perilaku pacaran tidak sehat tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga berpengaruh signifikan terhadap kinerja akademik dan interaksi sosial mereka. (Inayah et al., 2023; Salzabillah & Wicaksono, 2025) Banyak siswa mulai menunjukkan perilaku menarik diri, menghindar dari teman, serta mengalami penurunan motivasi sehingga tidak hadir di kelas. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika siswa terjebak dalam hubungan yang berbahaya akibat kesalahpahaman mengenai konsep cinta, sehingga intervensi menjadi sangat diperlukan untuk mencegah dan menangani kekerasan dalam pacaran (Kissya et al., 2024). Oleh karena itu, konselor sekolah memiliki peran strategis dalam upaya preventif maupun kuratif untuk melindungi kesejahteraan siswa.

Upaya intervensi yang dilakukan konselor mencakup layanan preventif seperti bimbingan klasikal, penggunaan

media poster, serta edukasi mengenai hubungan yang sehat agar siswa memahami batasan dan sikap asertif dalam pacaran. Pada sisi kuratif, konselor menyediakan konseling individu dan kelompok, melakukan asesmen perilaku secara menyeluruh, serta memberikan treatment berkelanjutan untuk memperkuat konsep diri dan kemampuan regulasi emosi siswa. Dalam kasus berisiko tinggi, konselor juga menerapkan mediasi restoratif dan melibatkan orang tua untuk memastikan dukungan yang lebih komprehensif. Intervensi yang terstruktur ini terbukti membantu siswa merasa lebih aman, mampu mengekspresikan diri secara sehat, dan meminimalkan dampak perilaku pacaran tidak sehat terhadap kehidupan akademik maupun sosial mereka.

## SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku pacaran tidak sehat di kalangan siswa banyak dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, terutama melalui kontrol digital dan konflik daring. Dampak perilaku tersebut terlihat pada instabilitas emosional, penarikan diri dari pergaulan, serta penurunan motivasi dan kehadiran di kelas. Minimnya pemahaman siswa mengenai batasan relasi yang sehat serta rendahnya keterampilan regulasi emosi turut memperbesar kerentanan mereka terhadap dinamika hubungan yang merugikan. Dalam konteks ini, peran konselor

sekolah menjadi sangat strategis, baik dalam upaya preventif melalui edukasi dan bimbingan klasikal, maupun dalam intervensi kuratif melalui asesmen, konseling individu dan kelompok, serta mediasi restoratif. Intervensi yang terstruktur dan berkelanjutan tersebut berkontribusi membantu siswa memahami relasi sehat, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meminimalkan dampak negatif perilaku pacaran tidak sehat terhadap fungsi akademik dan sosial mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adiningsih, H. B., Dannisworo, C. A., & Christia, M. (2020). Dating violence perpetration: Masculine ideology and masculine gender role stress as predictors. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 17(1), 12–22.  
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v17i1.13553>
- Alt-Hessenbruch, M. (2022). Data Presentation in Qualitative Research: The Outcomes of the Pattern of Ideas with the Raw Data. *International Journal of Qualitative Research*.  
<https://doi.org/10.47540/ijqr.v1i3.448>
- Chugh, R., & Guggisberg, M. (2020). Stalking and Other Forms of Dating Violence: Lessons Learned from You in Relation to Cyber Safety. *Journal of Interpersonal Violence*, 1–25.  
<https://doi.org/10.1177/0886260520966674>
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4(2), 5692–5701.  
<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8725>
- Inayah, A. F., Safitri, D., & Sujarwo. (2023). The Influence of Adolescent Courtship

- Behavior on Social Sciences Learning Achievement in Jakarta 's Junior High School. *Journal on Education*, 06(01), 6712–6722.  
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3899>
- Izzani, T. A., Octaria, S., Studi, P., Konseling, B., Tarbiyah, F., & Ilmu, D. (2024). *Perkembangan Masa Remaja*. 3(2), 259–273.  
<https://doi.org/10.56910/jispendifora.v3i2.1578>
- Lestari, N. P. R. A., Sendratari, L. P., & Yasa, I. W. P. (2024). Gaya Pacaran Tidak Sehat (Toxic Relationship) Pada Remaja dan Potensinya Sebagai Sumber Belajar Sosiologi di SMA (Studi Kasus di Desa Selabih, Tabanan, Bali). *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(3), 219–235.  
<https://doi.org/10.23887/jpsu.v6i3.97536>
- Lagerlöf, H., & Øverlien, C. (2022). School as a Context for Youth Intimate Partner Violence: Young Voices on Educational Sabotage. *Nordic Journal of Social Research*, 13(2), 1–15.  
<https://doi.org/10.18261/njsr.13.2.2>
- Liu, J. (2018, August 1). An Empirical Study on the Competency Model of College Counselors. *International Conference on Virtual Reality*.  
<https://doi.org/10.1109/ICVRIS.2018.00093>
- Ningrum, L. D. K. (2023). Social and Psychological Determinants of Emotion Regulation in Adolescents. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3), 163–175.  
<https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.629>
- Reed, L. A., Tolman, R. M., & Ward, L. M. (2016). Snooping and Sexting : Digital Media as a Context for Dating Aggression and Abuse Among College Students. *Sagepub.Com/JournalsPermissions.Nav*, 1–21.  
<https://doi.org/10.1177/1077801216630143>
- Saskia, N. N., Idris, F. P., & Sumiyati. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538.  
<https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Salzbillah, A. A. R. S., & Wicaksono, A. S. (2025). Unhealthy Relationships and Their Impact: Toxic Relationships as a Trigger for Academic Procrastination Hubungan Tidak Sehat Dan Dampaknya : Toxic Relationship Sebagai Pemicu Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 312–320,  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2%0Ap-ISSN>
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *Anfusina: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24.  
<https://doi.org/10.24042/ajp.v5i1.13985>
- Smith, P. R. (2018). Collecting Sufficient Evidence When Conducting a Case Study. *The Qualitative Report*.  
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3188>
- Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi Journal*, 10(2), 923–928.  
<https://doi.org/10.17509/sosietas.v10i2.30115>
- Wohlin, C., & Rainer, A. (2022). Is it a case study? - A critical analysis and guidance. *Journal of Systems and Software*.  
<https://doi.org/10.1016/j.jss.2022.111395>
- Wong, J. S., Bouchard, J., & Lee, C. (2023). The Effectiveness of College Dating Violence Prevention Programs : A Meta-Analysis. *Sage Journals Home*, 24(2), 684–701.  
<https://doi.org/10.1177/15248380211036058>