



Strategi Mengatasi Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran Di SMKN 7 Surakarta Kelas 11

Muna Majidah¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

Universitas Sahid Surakarta

E-mail: munamajidah@gmail.com, anniez@usahidsolo.ac.id

ABSTRAK,

Pada kegiatan yang dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk toxic relationship dalam berpacaran, faktor-faktor penyebab terjadinya toxic relationship dalam berpacaran dan dampak toxic relationship terhadap remaja korban toxic relationship dalam menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis. Kegiatan ini menggunakan metode presentasi dan tanya jawab dengan tujuan untuk menggali dan mengkaji pengalaman remaja yang pernah menjalin hubungan yang toxic dalam pacaran. Hasil kegiatan ini pada remaja yang pernah mengalami toxic relationship dalam berpacaran ini menunjukkan bahwa pertama, faktor yang menyebabkan terjadinya toxic relationship pada remaja di Smkn 7 Surakarta Kelas 11, yakni faktor internal seperti keadan emosi yang belum stabil, cara berfikir yang belum matang dan korban ketergantungan dengan pasangannya sedangkan faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan sosial, rasa cemburu, selingkuh dan tidak patuh. Kedua, dampak yang dialami pelajar yang pernah mengalami toxic relationship dalam pacaran, Saat menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis yakni dampak secara psikologis seperti munculnya rasa takut dan trauma untuk menjalin hubungan kembali dengan lawan jenis. Namun saat tanya jawab terdapat informan yang mengaku kesulitan untuk mengenal orang baru dan akhirnya memilih kembalibersama masa lalunya yang toxic dengan alasan masa lalunya lebih menyayaginya dari pada orang baru.

Kata kunci : Toxic relationship, berpacaran dan Remaja

Abstract

This activity aims to find out the forms of toxic relationships in dating, the factors that cause toxic relationships in dating and the impact of toxic relationships on adolescent victims of toxic relationships in re-establishing relationships with the opposite sex. This activity uses presentation and question and answer methods with the aim of exploring and examining the experiences of adolescents who have been in toxic relationships in dating. The results of this activity on adolescents who have experienced toxic relationships in dating show that first, the factors that cause toxic relationships in adolescents at Smkn 7 Surakarta Class 11, namely internal factors such as unstable emotional state, immature way of thinking and victims of dependence on their partners while external factors such as the influence of the social environment, jealousy, cheating and disobedience. Second, the impact experienced by students who have experienced toxic relationships in dating, when re-establishing relationships with the opposite sex is

a psychological impact such as the emergence of fear and trauma to re-establish relationships with the opposite sex. However, during the question and answer session, there were informants who claimed to have difficulty getting to know new people and finally chose to return to their toxic past on the grounds that their past loved them more than new people.

Keywords: *Toxic relationship, dating and teenagers*

PENDAHULUAN

Toxic Relationship terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan Menurut Wulandari (dalam Alfiani, 2020) Menjelaskan bahwa Toxic relationship sangat berbahaya dalam sebuah hubungan terutama dalam berpacaran. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak dan membunuh. Sehingga *toxic relationship* berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu yang lain.

Toxic Relationship merupakan sebuah hubungan yang tidak sehat dengan menyebabkan dapat merusak fisik, emosional diri maupun orang lain. menurut Laili (2020) orang-orang yang memiliki toxic relationship atau hubungan yang tidak sehat, sering kali tidak tahu bahwa mereka berada dalam hubungan yang berbahaya. Namun, Banyak orang tahu bahwa tidak baik untuk melanjutkan hubungan tersebut . Toxic Relationship marak terjadi pada hubungan pacaran dengan didominasi atau ditandai oleh adanya keegoisan, kecemburuan yang berlebihan, mendapat keterkekangan dan tekanan dari pasangan, perasaan tidak nyaman dalam hubungan pacaran, tidak menghargai pasangannya, dan masih banyak lagi perilaku atau sikap negatif yang terjadi pada hubungan pacaran. Keluar dari hubungan toxic memang tidak mudah . Di karenakan Manusia sendiri merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain, saling membantu, dan selalu hidup dengan berkelompok tidak terlepas dari interaksi dan komunikasi satu sama lain. Dengan adanya sebuah komunikasi dapat mempermudah berintraksi dengan sesama manusia sehingga maksud dan tujuannya yang ingin disampaikan bisa terwujud. Untuk karena itu remaja juga termasuk bagian yang membentuk hubungan romantis. Hubungan romantis yang dibangun antara dua orang berbeda jenis kelamin sebelum pernikahan yang biasa dikenal dengan sebutan berpacaran. Berpacaran/ (dating) adalah suatu bentuk hubungan kedekatan antara laki-laki dengan perempuan yang dibagi menjadi 3 versi pandangan, salah satunya pacarana merupakan sebuah ikatan kesepakatan untuk saling mencintai, saling mempercayai, saling setia dan patuh untuk menuju langkah hubungan yang halal yaitu pernikahan.

Masa remaja disini merupakan masa beralihnya dari masa anak-anak ke masa dewasa yang dengan terdapat tanda seperti perkembangan dan pertumbuhan fisik dan psikis. Menurut DR. Nur Laila Effendy, M.Si dalam semiloka psikologi positif yang bertajuk pendekatan psikologi positif pada toxic relationship antara lain adanya rasa tidak aman, rasa kecemburuan, keegoisan, ketidakjujuran, sikap merendahkan hingga memberi komentar buruk. Secara fisik ditandai dengan adanya tumbuh dan berkembangnya seks

primer dan sekunder, sedangkan psikis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan adanya emosi yang tidak stabil. Menurut desmita masa remaja ditandai dengan adanya sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.

Tabel 1.1 jumlah korban toxic relationship pada remaja yang berpacaran di Smkn 7 Surakarta

Hubungan dengan pelaku	Jumlah korban	Keterangan
	25	
Orang tua	8	Hubungan korban dengan pelaku : (8) pelaku dengan orang tua dan (17) pelaku dengan pacar/teman.
Pacar/Teman	17	
Guru	0	

Dilihat dari tabel diatas, terlihat bahwa korban toxic dalam bepacaran di Smkn 7 Surakarta masih tinggi, Maka perlu ditingkatkan lagi rasa kepedulian untuk melindungi diri sendiri. Melihat fenomena toxic relationship dalam pacarana masih sangat perlu untuk dibahas karena masih banyak hubungan yang belum mengetahui tentang hal ini. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk mendalami bentuk-bentuk toxic relationship yang dialami korban, faktor-faktor penyebab terjadinya toxic relationship yang dialami korban, serta dampak yang timbul akibat toxic relationship terhadap perilaku remaja korban toxic relationship dalam menjalin hubungan Kembali dengan lawan jenis. Menurut Mayorita (2021) ada juga satu faktor yang memengaruhi seorang individu mengalami toxic relationship diantaranya yakni kepribadian, faktor kepribadian yang dimaksud adalah gaya kelekatan tidak aman yaitu cemas (anxiety), individu dengan kekhawatiran berlebih akan menjadi takut ditinggalkan oleh pasangan.



Gambar 1. Menjelaskan materi sekaligus tanya jawab



Gambar 2. Bersama anak-anak Smkn 7 Surakarta

METODE PENGABDIAN

Metode dalam presentasi ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu :

- 1) Tahap perkenalan yang dilalui dengan Ice Breaking terhadap pelajar yang dilakukan oleh pembicara/ narasumber.
- 2) Tahap yang kedua adalah tahap penyampaian inti dari judul materi Toxic Relationship yang mana dalam materi ini terdapat isi yang meliputi pengertian dan penjelasan tentang toxic relationship, faktor penyebab toxic relationship, Jenis-jenis toxic relationship, Dampak toxic relationship untuk kesehatan mental, serta penanggulangan atau cara untuk keluar dari hubungan toxic relationship.
- 3) Tahap ketiga adalah tahap diskusi dan tanya jawab yang mana tahap ini dilakukan oleh pembicara/narasumber dan pelajar/audiens dalam membahas inti strategi toxic relationship.
- 4) Tahap keempat yaitu tahap pembagian hadiah dan foto bersama dengan tujuan untuk dokumentasi dan kenang-kenangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil presentasi yang dilakukan oleh narasumber melalui ceramah, tanya jawab dan dilanjutkan diskusi dapat ditemukan hasil bahwa remaja yang berpacaran di Smkn 7 Surakarta kelas 11 dalam hal ini adalah pelajar lebih banyak mengalami toxic relationship dibanding memiliki hubungan yang sewajarnya, karena kurangnya pengetahuan terkait toxic relationship dan memiliki bentuk tindakan afektif, yang dimana tindakan tersebut merupakan tindakan yang lebih mengedepankan perasaan dari pada akal nya, tindakan tersebut dipengaruhi oleh rasa cinta, emosi Ketika marah, rasa sedih dan rasa bahagia tanpa kesadaran yang penuh. Dalam hubungan yang toxic setiap pelaku juga memiliki motif dan tujuan yang berbeda-beda, tidak semua orang yang pacarana memiliki alasan yang sama untuk melakukan perbuatan toxic, baik secara sadar maupun tidak sadar. Ketika seseorang menyadari bahwa ia berada dalam hubungan yang toxic

namun tetap bertahan dengan alasan cinta dapat dikatakan bahwa itu adalah tindakan yang cenderung mempengaruhi kehidupan sosialnya karena terkadang tidak hanya mempengaruhi kepribadian korban atau pelaku, tetapi juga hubungan sosialnya dengan orang terdekat atau orang lain.

Toxic relationship atau yang disebut hubungan beracun sering terjadi pada mereka yang sedang menjalin hubungan pacaran atau percintaan, Hubungan ini tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain (Julianto et al., 2020). Hal ini dibuktikan dari hasil yang diberikan oleh 20 responden melalui tanya jawab, dengan pertanyaan Apakah kamu pernah mengalami toxic relationship? Pertanyaan tersebut kurang lebih 73% nya menjawab 'iya pernah'. Ketika seseorang mengalami toxic relationship dia akan cenderung tidak sadar bahwa dirinya sedang mengami toxic relationship, sehingga orang-orang yang sedang mengalami toxic relationship biasanya akan sulit untuk keluar dari hubungan tersebut. Secara disadari maupun tidak sadar sebenarnya toxic relationship itu sangat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Semakin lama berada pada hubungan yang toxic maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Sehingga toxic relationship merupakan suatu hubungan yang sangat merugikan.

KESIMPULAN

Dari kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja masih banyak yang mengalami toxic relationship dikarenakan kurangnya pengetahuan, informasi dan kurangnya rasa ingin tau terhadap bentuk-bentuk dan faktor-faktor toxic relationship bahkan mereka memilih bodo amat dibandingkan mengetahui segalanya dan meninggalkan kekasihnya.

- a) **Kelebihan** dari kegiatan ini dengan niat dan tujuan untuk memberikan atau memperluas pengetahuan dan informasi dalam strategi toxic relationship pada remaja yang berpacaran. Adanya kegiatan penyampaian materi tersebut agar remaja mampu menyaring hal-hal atau faktor yang kurang baik di dalam toxic relationship.
- b) **Kekurangan** karena singkat dan kurangnya waktu sehingga dirasa belum cukup untuk menyelesaikan diskusi terkait dengan toxic yang lebih dalam.

SARAN

Bagi remaja yang mengalami toxic relationship dalam berpacaran disarankan dapat mengatasi konflik dalam hubungan pacarana dengan cara menjalin komunikasi yang lebih baik sehingga masalah dapat terselesaikan dengan baik tanpa menggunakan ke toxicanya dan jangan biarkan diri anda kehilangan harga hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman anda dalam hubungan toxic relationship.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak kepala sekolah yang sudah mempersilahkan penulis untuk kegiatan mengajar di Smkn 7 Surakarta kelas 11 dan

terimakasih pula untuk adik adik kelas 11 yang telah meluangkan waktunya dan memberikan antusias yang sempurna, Masyaallah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, Dariyo. (2014). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: PT. Gramedia
- Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship yang terjadi Dalam Hubungan Berpacaran. Skripsi. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Santrock, J.W. (2003). Adolescent- Perkembangan Remaja Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga
- Daud, M. (2016). Perilaku Pacaran Dikalangan Pelajar SMP Negeri 1 Belat Di Desa Penarah Kecamatan Belat kabupaten Karimun. Tanjungpinang: Universitas Maritim Raja Ali haji.
- Prabandari, A.I. (2020). "Toxic Relationship Adalah Hubungan Yang Merusak dan Tidak Sehat, Ketahui jenisnya. Jawa Tengah.
- Vedasari, I. A (2022). "Mengenal Toxic relationship dalam relasi pacaran di laman