

Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa

¹⁾Henny Pongantung, ²⁾Meylani D. Wowor, ³⁾Vione D. O. Sumakul, ⁴⁾Fransiskus X. Dotulong, ⁵⁾Vina Patandung, ⁶⁾Ignatia Rembet, ⁷⁾Linnie Pondaag, ⁸⁾Kansia A. Terok
^{1,2,3,4,5,6,7,8)}Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon, Indonesia
Email: hennypongantung@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

KataKunci:

Edukasi
Dampak
Toxic
Relationship
Mahasiswa

Toxic Relationship sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Adalah hal yang wajar dan normal apabila dalam suatu hubungan terjadi konflik atau perbedaan cara pikir dalam sesuatu. Meskipun demikian, kondisi yang seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian terpaksa. Hubungan seperti ini sangat rentan membuat penderita atau korbannya menjadi tidak produktif, gangguan jiwa, sehingga bisa memicu luapan emosi yang akan berujung pada kekerasan. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini untuk menjelaskan kepada remaja (mahasiswa) tentang dampak negatif yang ditimbulkan dari toxic relationship. Metode yang digunakan adalah metode ceramah interaktif dan tanya jawab secara langsung, intervensi pemberian edukasi dan lanjut tanya jawab untuk menilai pemahaman mahasiswa tentang toxic relationship. Intinya metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu metode teknik komunikasi yang bertatap muka (face to face). Berdasarkan hasil penyuluhan ini, terjadi peningkatan pemahaman tentang pentingnya pemberian edukasi dampak toxic relationship. Semua yang disampaikan kepada mahasiswa tersampaikan serta ada peningkatan pemahaman. Adapun saran kegiatan ini bagi mitra yakni perlunya dilakukan penyuluhan dan sosialisasi secara berkesinambungan dari pihak institusi khususnya dalam hal mengetahui dampak toxic relationship agar tercipta hubungan yang berdampak positif bagi mahasiswa dan institusi.

ABSTRACT

Keywords:

Education
Impact
Toxic
Relationship
Student

Toxic Relationship as a relationship that does not have an impact on the occurrence of internal conflict. It is normal and normal for conflicts to occur in a relationship or different ways of thinking about something. Even so, conditions like this, will cause one of them to feel pressured, threatened and then forced. Relationships like this are very vulnerable to making sufferers or victims become unproductive, mental disorders, so that they can trigger emotional outbursts that will lead to violence. The purpose of this Community Service activity is to explain to youth (students) about the negative effects of toxic relationships. The method used is an interactive lecture method and direct question and answer, educational interventions and further question and answer to assess students' understanding of toxic relationships. The point of the method used in this activity is the method of face-to-face communication techniques. Based on the results of this counseling, there is an increased understanding of the importance of providing education on the impact of toxic relationships. Everything that was conveyed to students was conveyed and there was an increase in understanding. As for suggestions for this activity for partners, namely the need for continuous counseling and socialization from the institution, especially in terms of knowing the impact of toxic relationships in order to create relationships that have a positive impact on students and institutions.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Membangun hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan serta simpatik yang besar antar dua pihak. Wajar dan normal apabila dalam suatu hubungan terjadi konflik atau perbedaan cara pikir dalam sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian terpaksa. Kondisi seperti ini dapat menjadi indikasi relation yang beracun atau yang sering disebut *toxic relationship* (Yani et al., 2021). Hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang atau direndahkan ini sering di kenal dengan sebutan *toxic relationship*. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa agresi fisik, psikologis, atau emosional (Julianto et al., 2020).

Toxic Relationship sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Hubungan seperti ini sangat rentan membuat penderitanya menjadi tidak produktif, gangguan jiwa, sehingga bisa memicu luapan emosi yang berujung pada kekerasan (Praptiningsih & Putra, 2021). Tentu patut menjadi perhatian semua pihak khususnya orang tua sebab munculnya gangguan depresi pada anak sejak usia remaja. Anak usia remaja sedang giatnya menjangking komunikasi dengan sebaya nya. Namun pada usia remaja pula awal bagi seorang anak mengalami gangguan depresi Nihaya et al., (2021). Hasil penelitian (Lia, 2022) juga menyatakan apabila seseorang yang memiliki gaya kelekatan tidak aman, maka akan mengalami gangguan pada relasi dengan orang lain maupun pasangan.

Berdasarkan data Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (INFODATIN) Tahun 2019 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019), gangguan depresi yang diklasifikasi berdasarkan usia sudah muncul sejak usia remaja (15-24 Tahun) dengan persentase 6,2%. Tentu patut menjadi perhatian semua pihak khususnya orang tua sebab munculnya gangguan depresi pada anak sejak usia remaja. Anak usia remaja sedang giatnya menjangking komunikasi dengan sebayanya (Niman et al., 2022). Memasuki masa *emerging adult* (usia 18 – 25 tahun), seorang individu mulai mengenal dan menjalin hubungan romantis dengan pasangannya. Hubungan romantis merupakan tanda kemandirian, sehingga umumnya individu akan menghabiskan waktu lebih sedikit dengan keluarganya dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan pasangannya Namun pada usia remaja pula awal bagi seorang anak mengalami gangguan depresi (Novendy et al., 2022).

Usia remaja merupakan usia rentan. Proses pengendalian diri, kemandirian, kedewasaan dan pengendalian emosi pada remaja belum optimal. Kondisi ini dapat membuat remaja mudah terjebak dalam *toxic relationship* (Praptiningsih, 2021) dalam Julianto et al., (2020). Masa remaja adalah masa ketika remaja membangun jejaring interpersonal yang menitik beratkan pada peer group. Remaja akan membentuk ikatan emosional dan keterikatan yang lebih dalam dengan kelompoknya. Hubungan interpersonal yang baik akan menciptakan kondisi emosi yang baik, sebaliknya konflik interpersonal akan memicu masalah kesehatan jiwa (Niman et al., 2022).

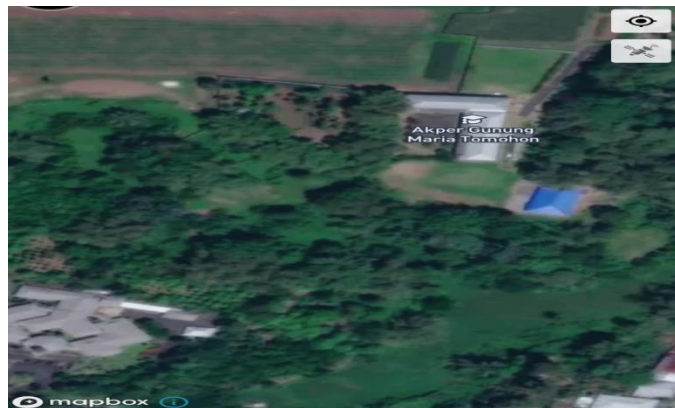
Faktor pendorong terjadinya gangguan depresi pada remaja antara lain : tindak perundungan (*bullying*) yang terjadi diantara remaja, adanya konflik dalam internal (keluarga) yang menjadi pemicu ledakan emosi, rasa kecewa yang tertahan, faktor lingkungan yang memang terdapat budaya perundungan, dan sebagainya (Wahidar & Shafira Ardhana Reswari, 2022). Seharusnya pada usia remaja, anak belajar untuk menjalin komunikasi pada teman sebaya nya dan membangun relasi dengan lingkungannya. Tetapi yang terjadi justru terjadinya gangguan depresi hingga membuat remaja terjebak dalam *toxic relationship* (hubungan tidak sehat) (Syafira et al., 2022).

Hasil penelitian dari El-Azis, (2017) hasil uji regresi linier berganda terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres remaja di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta diperoleh nilai p pada masing-masing variabel adalah $<0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres biologi, stres keluarga, stres sekolah, stres teman sebaya, dan stres sosial mempengaruhi stres remaja pada tahun pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Hasil penelitian ini, faktor *stress* sosial yang memiliki pengaruh yang paling dominan terhadap stres remaja pada tahun pertama di pondok pesantren (El-Azis, 2017).Demikian juga dengan hasil penelitian Julianto et al., (2020) menunjukkan bahwa harga diri dan harapan memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Artinya kebahagiaan seseorang akan tinggi apabila ia memiliki harga diri dan harapan yang tinggi. Namun saat mengalami toxic relationship harga diri dan harapan akan menurun yang membuat tingkat kebahagiaan yang dirasakan rendah

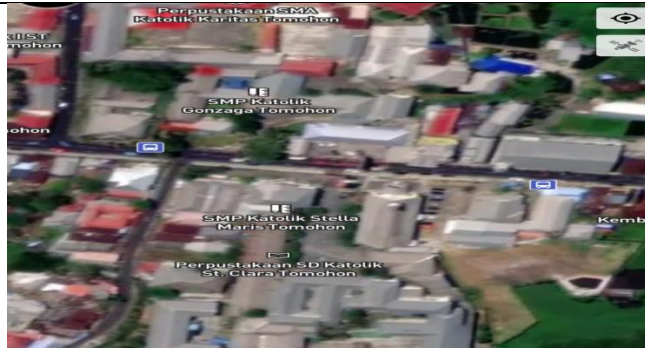
Data yang diperoleh dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria, di dapatkan bahwa jumlah mahasiswa dari tingkat I sampai III berjumlah 288 orang. Terdiri atas 48 mahasiswa laki-laki dan 177 orang. Umur mahasiswa kebanyakan antara 17 hingga 25 tahun tergolong dalam remaja akhir (Kemenkes, RI, 2009). Hal ini yang mendorong Tim PKM untuk melaksanakan kegiatan ini sebagai alasan mendasar karena di rentang umur demikian, remaja belum mampu untuk mengendalikan emosi secara optimal sehingga kerap kali terjerumus dalam efek *toxic relationship*.

II. MASALAH

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria dahulu bernama Akademi Keperawatan Gunung Maria Tomohon merupakan Institusi Pendidikan di Kota Tomohon yang berlokasi di Jl. Florence, Lingk.VII, Kelurahan Kolongan, Kecamatan Tomohon Tengah, Kota Tomohon dan merupakan salah satu Institusi Pendidikan yang tergolong asri sehingga disebut pula sebagai kampus hijau (*green campus*) yang cocok bagi mahasiswa remaja untuk menimba ilmu di bidang kesehatan. Sebagian besar mahasiswa yang merupakan remaja ini berasal dari Kota Tomohon, Kabupaten Minahasa dan daerah sekitarnya. Sehingga potensi tercipta pergaulan lintas daerah yang negatif, terutama pergaulan yang tidak sehat serta potensi konflik dapat terjadi bila pergaulan tidak disertai hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan serta tidak ada simpatik yang besar antar dua pihak. Adalah hal yang wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau berbeda dalam sesuatu hubungan. Meskipun demikian, kondisi seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian merasa terpaksa (Syafira et al., 2022).



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan (Kampus A STIKES Gunung Maria Tomohon)



Gambar 2. Peta Lokasi Sekitaran Kegiatan (Kampus B STIKES Gunung Maria Tomohon)

Meskipun Kota Tomohon tergolong kota yang hijau, tetapi memiliki penduduk dengan tingkat kepadatan yang cukup tinggi. Dari keterangan tersebut jelaslah bahwa tingkat stress remaja dapat juga disebabkan karena faktor kepadatan ini dan juga intensitas aktivitas serta pergaulan. *Toxic relationship* dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Remaja rentan dengan stress karena masa remaja belum mampu beradaptasi dengan lingkungan, terlebih lingkungan baru (Amelya Puteri et al., 2022). Hubungan yang seperti ini rentan sekali terjadi pada remaja dan membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat juga memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan.

Berdasarkan situasi dan kondisi tersebut, untuk mengurangi dampak *toxic relationship* pada remaja salah satunya dengan memberikan edukasi tentang dampak *toxic relationship* pada remaja di STIKES Gunung Maria Tomohon. Kegiatan pengabdian ini memiliki manfaat bagi remaja yang menempuh perkuliahan di STIKES Gunung Maria Tomohon.

III METODE

Adapun metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

1. Survey lapangan untuk mempelajari permasalahan yang ada dan selanjutnya memberikan penawaran tentang Penyuluhan dan Pemberian Edukasi bagi masyarakat tentang dampak *toxic relationship*.
2. Kegiatan berikutnya adalah penyusunan proposal kegiatan yang diusulkan kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi Pendidikan masing-masing anggota dan mendapatkan penugasan (Surat Tugas).
3. Setelah mendapat persetujuan, dilaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa pemberian edukasi tentang dampak *toxic relationship* pada mahasiswa.

Alur pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan antara lain:

1. Mulai

Tahap ini merupakan tahap awal kegiatan dengan survei lokasi kegiatan pengabdian serta identifikasi ide kegiatan pengabdian yang sesuai.

2. Survei Lapangan

Pada tahapan ini, tim melakukan pengamatan untuk mempelajari keadaan lokasi yang menjadi mitra sekaligus target, terutama untuk mengetahui kelayakan kegiatan yang direncanakan agar tepat sasaran sehingga tujuan kegiatan tercapai.

3. Identifikasi Permasalahan

Setelah melakukan survei serta menentukan lokasi kegiatan pengabdian, selanjutnya dilakukan identifikasi kebutuhan yang menjadi permasalahan dari lokasi kegiatan yang akan dipecahkan.

4. Kesepakatan Rencana Kegiatan

Setelah identifikasi terhadap kebutuhan yang menjadi permasalahan dilaksanakan, penulis beserta tim melakukan pengajuan usulan secara non formal kepada Pimpinan STIKES (Ketua) Gunung Maria Tomohon, selanjutnya setelah mencapai kesepakatan maka segera dilakukan penyusunan prosposal kegiatan yang diajukan ke pihak sumber dana dalam hal ini adalah bagian keuangan institusi Tim PKM melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi. Kegiatan PKM ini melibatkan pembicara yang kompeten di bidangnya yang dihadirkan dari pulau Jawa atas advis dari Yayasan Ratna Miriam di Makassar.

5. Penyusunan Proposal

Dalam tahap ini penulis mengajukan usulan kegiatan beserta rencana anggaran yang dibutuhkan.

6. Kegiatan Penyuluhan atau pemberian edukasi tentang dampak *toxic relationship* pada mahasiswa.

Dalam proses selanjutnya setelah proposal disetujui maka membuat rancangan kegiatan, selanjutnya survey bahan yang akan digunakan dalam kegiatan serta memulai kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi tentang dampak *toxic relationship* pada mahasiswa.

7. Pembuatan Laporan dan Artikel

Dalam tahap ini dilakukan penyusunan laporan pertanggung jawaban kegiatan. Dalam tahap ini juga dilakukan penulisan artikel dari laporan kegiatan untuk diterbitkan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat terakreditasi.

8. Selesai

Pada tahap ini dilakukan penyusunan laporan pertanggung jawaban kegiatan oleh tim Pengabdian Masyarakat untuk dimasukkan ke bagian/unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institusi masing-masing tim.

IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 14 Januari tahun 2023 di Aula STIKES Gunung Maria Tomohon (Kampus B). Pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat berupa penyuluhan pada masyarakat tentang edukasi tentang dampak *toxic relationship* pada mahasiswa ini diikuti oleh 104 orang mahasiswa, laki-laki maupun perempuan serta tim Program Kemitraan Masyarakat Institusi (Tim Pengabdian) yang terdiri dari 7 orang tenaga pendidik (dosen) serta 3 orang Tenaga kependidikan (Tendik). Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari Ketua STIKES serta perwakilan Yayasan Ratna Miriam tempat STIKES Gunung Maria Tomohon bernaung. Dalam kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang dampak *toxic relationship*. Hasil pengabdian yang dilakukan oleh Nihaya et al., (2021) yang menyatakan bahwa hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan. Keadaan ini membuat mahasiswa menjadi tidak produktif dan mempengaruhi prestasi mahasiswa.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Oleh Tim PKM

Terlihat bahwa mahasiswa (peserta) menyimak yang disampaikan pembicara mengenai toxic relationship serta memberikan contoh-contoh kasus yang marak terjadi saat ini yang menimpa remaja yang merupakan generasi muda Indonesia. Bahkan di akhir kegiatan diberi kesempatan mahasiswa untuk bertanya, mengutarakan kata hati tentang pergaulan mereka baik di lingkungan kampus, asrama (bagi yang tinggal di asrama) maupun pergaulan di lingkungan tempat tinggal.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan Oleh Tim PKM beserta Mahasiswa yang Mengajukan Bahkan Menjawab Pertanyaan dari Pemateri.

Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan kegiatan tanya jawab antara peserta (mahasiswa) dengan Tim PKM (Pembicara/pemateri). Mahasiswa begitu antusias bertanya dan meminta solusi untuk menghindari dampak *toxic relationship* demi kesehatan mental mahasiswa. Pada akhir kegiatan juga terjadi peningkatan pengetahuan atau pemahaman tentang *toxic relationship* serta bagaimana cara menghindarinya.



Gambar 5. Foto Bersama Tim PKM dengan Pembicara Usai Kegiatan.

Selanjutnya setelah kegiatan selesai dilaksanakan dilakukan foto bersama tim PKM dengan. Terlihat bahawa mahasiswa tertarik dengan materi penyuluhan ini karena pemateri juga mengenal kepribadian mahasiswa menurut batasan umur mereka.



Gambar 6. Dokumentasi kegiatan sedang berlangsung dan mahasiswa mendengarkan dengan baik.

V KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari kegiatan ini adalah Kegiatan PKM atau program kemitraan masyarakat tentang edukasi dampak *toxic relationship* pada mahasiswa STIKES Gunung Maria Tomohon, memberikan hasil yang baik bagi mahasiswa yaitu meningkatkan pemahaman warga mengenai dampak *toxic relationship* dan juga memberikan manfaat nyata dalam hal pencegahan dan penanggulangan dampak *toxic relationship*. Kegiatan ini memberikan suatu realisasi hubungan yang saling menguntungkan antara akademisi di perguruan tinggi dan mahasiswa di STIKES Gunung Maria Tomohon. Program PKM yang

dilakukan merupakan sumbangsih atau persembahan pemikiran dari tim PKM kepada mahasiswa sebagai perwujudan dari salah satu komponen tridharma perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pihak Yayasan Ratna Miriam yang telah mendukung kegiatan ini, juga kepada Ketua STIKES Gunung Maria Tomohon, atas dukungan prasarana saat pelaksanaan kegiatan ini. Kemudian juga kepada seluruh mahasiswa yang walaupun dalam keadaan libur weekend tetapi tetap semangat dan yang telah membantu sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelya Puteri, C., Dhea Pabundu, D., Nurmansyah Putri, A., Daffa Falih Adilah, R., Diaz Islamy, A., Hierro Satria, F., Ilmu Komunikasi, P., & Komunikasi dan Bisnis, F. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal Of Digital Communication and Design*, 1(2), 69–79.
- El-Azis, K. M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1–8. http://digilib.unisayogya.ac.id/3908/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. 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. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Jurnal Bimbingan Konseling Islam, G., Nihaya, U., Vina Pandu Winata, A., Yulianti, T., Islam Negeri Walisongo Semarang, U., & ulinnihayah, I. (2021). Bulletin of Counseling and Psychotherapy 48 Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *GHAIDAN Bimbingan Konseling*, 1(1), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1>
- Lia, S. (2022). Pengaruh Gaya Kelekatkan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang 1(8.5.2017), 2003–2005. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2), 10–20. <https://doi.org/10.30737/jaim.v5i2.2407>
- Novendy, Rinaldo, A., Suhendar, S. S., Novianti, F., & Tanaka, W. (2022). Meningkatkan Kesadaran Mengenai Toxic Relationship Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *Journal of Sustainable Community Development*, 4(1), 40–48.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>
- Syafira, A., Surwati, C., & Sos, S. (2022). Representasi Toxic Relationship Dalam Film. *Jurnalkommas.Com*, 1–30. https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal_D1219001.pdf
- Wahidar, T. I., & Shafira Ardhana Reswari. (2022). Analisis Resepsi Toxic Relationship dalam Film Pendek All Too Well Karya Taylor Swift. *Medium*, 9(2), 332–346. [https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9\(2\).10035](https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9(2).10035)
- Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://https://journal.unibos.ac.id/jpk38>