



Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It?

Tri Sulastri¹, Novriana Luthfia Ramadhana², Nur Arrad Tenri Gangka³,
Nur Fitri Ramadani⁴, Nur Hatria A⁵, Nurul Mutmainna⁶

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Corresponding Author: Tri Sulastri trisulastri99@unm.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Psikoedukasi, Toxic Relationship

Received : 03, October

Revised : 20, October

Accepted: 23, November

©2022 Sulastri, Ramadhana, Gangka, Ramadani, Hatria A, Mutmainna:

This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The purpose of the talk show is to conduct psychoeducation and increase public knowledge regarding toxic relationships. The method used is a quasi-experimental research. Prevention is carried out through the zoom meeting application by providing psychoeducation through a talk show which will be held on September 25 via zoom. The number of participants who took part in the talkshow were 120 people and as many as 77 people who filled out the pre-test and post-test. The instrument uses knowledge questions before (pre-test) and after (post-test) the treatment given. Data analysis techniques using quantitative methods with percentage techniques. The results show that most of the participants have a better understanding of toxic relationships. There is a psychoeducation effect on increasing participants' knowledge regarding toxic relationships.

Psikoedukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It?

Tri Sulastri¹, Novriana Luthfia Ramadhana², Nur Arrad Tenri Gangka³,
Nur Fitri Ramadani⁴, Nur Hatria A⁵, Nurul Mutmainna⁶

Corresponding Author: Tri Sulastri trisulastri99@unm.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Psikoedukasi,
Toxic Relationship

Received : 03, October

Revised : 20, October

Accepted: 23, November

©2022 Sulastri, Ramadhana, Gangka,
Ramadani, Hatria A, Mutmainna:
This is an open-access article
distributed under the terms of the
[Creative Commons Atribusi 4.0
Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Tujuan dari talkshow yang dilaksanakan yaitu untuk melakukan psikoedukasi dan menambah pengetahuan masyarakat terkait toxic relationship. Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen kuasi. Prevensi dilakukan melalui aplikasi zoom meeting dengan memberikan psikoedukasi melalui talkshow yang diadakan pada tanggal 25 september melalui zoom. Adapun jumlah peserta yang mengikuti talkshow sebanyak 120 orang dan sebanyak 77 orang yang mengisi pre-test dan post-test. Instrumen menggunakan soal pengetahuan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) perlakuan yang diberikan. Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan teknik persentase. Hasil menunjukkan sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang lebih baik terkait toxic relationship. Terdapat pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan pengetahuan peserta terkait toxic relationship.

PENDAHULUAN

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 proses untuk mengenal dan menjalin hubungan romantis, sering terjadi hubungan yang tidak sehat atau yang dikenal dengan hubungan yang toxic. Hal ini dapat dilihat dalam Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai hingga 2.073 kasus. Angka ini menunjukkan masih adanya ketidaksiapan dalam menjalin hubungan (Irvin Perono dkk, 2022).

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat (<https://pijarpsikologi.org/>). Hubungan keracunan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual (Julianto, 2020).

Terdapat dua faktor yang menyebabkan orang masih mempunyai harapan dalam hubungan tersebut yaitu kebulatan tekad seperti masih ingin mempertahankan hubungannya walaupun sudah mengetahui bahwa pasangannya toxic. Kemudian faktor selanjutnya pathways thinking yaitu orang yang mengalami toxic relationship bagi dirinya masih mempunyai harapan untuk mengubah pasangan kearah yang lebih baik dan tidak akan melakukan hal yang tidak diinginkan kembali (Julianto, 2020).

Hubungan yang tidak sehat akan menimbulkan rasa tidak bahagia saat menjalaninya. Hubungan seperti ini membuat harga diri seseorang rendah karena diperlakukan dengan tidak semestinya dan menjadikan harapan dalam menjalin hubungan rendah. Akibatnya banyak orang lebih memilih untuk berpisah saat dipertemukan dengan pasangan yang membawanya ke dalam toxic relationship (Julianto, 2020). Kebahagiaan dalam sebuah hubungan tidak akan didapat apabila kedua pasangan tidak mengerti arti hubungan yang sebenarnya. Toxic relationship seperti kekerasan dalam berpacaran termasuk kekerasan personal. Ada tiga tingkatan kekerasan dalam pacaran, yaitu kekerasan verbal, kekerasan seksual, dan kekerasan fisik. Saat salah satu pasangan sudah melakukan salah satu tingkat kekerasan tersebut maka sudah seharusnya hubungan tersebut dilepaskan (Julianto, 2020).

Christie dkk (2022) melakukan penelitian mengenai Meningkatkan Kesadaran Mengenai Toxic Relationship pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi yang diberikan menarik dan terjangkau kepada subjek penelitian mereka. Penelitian tersebut memiliki kesenjangan berupa komunikasi yang hanya berlangsung satu arah, sedangkan kualitas pemahaman bagi para peserta sebaiknya menggunakan komunikasi dua arah, dalam hal ini adalah terdapat hubungan timbal balik antara peserta dengan pemateri. Berbeda dari penelitian sebelumnya, berdasarkan penelitian tersebut kami membawakan psikoedukasi

dengan metode talkshow kepada peserta. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan psikoedukasi mengenai toxic relationship kepada masyarakat serta memberikan pengetahuan agar dapat keluar dari hubungan tersebut.

Psikoedukasi dilakukan dengan model talkshow sehingga peserta yakni masyarakat dapat lebih berinteraksi untuk saling memberi tanggapan kepada pemateri dan peserta lainnya terkait toxic relationship. Psikoedukasi ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi berupa pengetahuan kepada masyarakat mengenai topik yang kami angkat. Melalui psikoedukasi masyarakat dapat menambah pengetahuan mereka mengenai toxic relationship, selain itu masyarakat diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran mereka jika berada dalam hubungan tersebut.

Toxic relationship terdiri atas dua kata yaitu toxic yang artinya racun dan relationship yang artinya hubungan. Makna dari penggabungan dua kata tersebut yaitu hubungan antar individu yang bersifat merusak atau meracuni yang pada akhirnya akan melahirkan banyak permasalahan serta kerugian dalam hubungan yang dijalani. Toxic relationship dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu. (Ni Luh Wiweka Widyastuti, 2022).

Mc Gruder (2018) mengungkapkan bahwa toxic relationship merupakan suatu kondisi yang didalamnya terdapat perilaku secara emosional yang dilampiaskan seseorang kepada pasangannya yang bahkan dapat melukai fisik pasangannya. Konflik yang terjadi dalam suatu hubungan merupakan hal yang wajar dan normal. Namun, kondisi seperti itu akan menyebabkan salah satu pihak merasa tertekan dan terancam yang yang dapat menjadi indikasi hubungan yang beracun atau yang sering disebut toxic relationship. (Ni Luh Wiweka Widyastuti, 2022).

Toxic relationship dapat dialami oleh semua orang, baik antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang toxic rentan membuat penderita menjadi tidak produktif, terjadi gangguan mental, hingga memicu tekanan emosional yang dapat berdampak pada perilaku kekerasan. Toxic relationship sering dijadikan sebagai pelampiasan emosi yang tidak tersalurkan dengan baik atau efek dari trauma psikis yang kemudian mendorong seseorang melakukan tindakan pembalasan. (Julianto dkk, 2020).

Karakteristik hubungan yang sehat yaitu adanya rasa saling percaya, toleransi, empati, saling menghargai, terbuka, bersifat timbal balik, adanya kenyamanan dalam berkomunikasi, dan adanya resolusi permasalahan yang sehat. (Christie dkk, 2022). Sedangkan hubungan yang termasuk dalam toxic relationship mempunyai karakteristik rasa cemburu yang berlebihan, egois, manipulatif, kekanak-kanakan, kebohongan, merendahkan, menyalahkan, memberi komentar yang buruk, dan membuat pasangan merasa tidak aman. (Nihayah dkk, 2021).

Bentuk-bentuk dari kekerasan dalam pacaran menurut Sari (2018) dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Kekerasan Fisik: kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan berupa memukul, mencubit, menceki, menendang, atau melempar barang

kepada pasangan yang dapat melukai dan menimbulkan bekas fisik terhadap pasangan.

2. Kekerasan Psikis: Kekerasan yang menyerang psikologis pasangan dapat berupa hinaan, mengkritisi secara berlebihan, merendahkan, menekan dengan ancaman yang dapat menimbulkan rasa bersalah terhadap pasangan dan membuat tekanan psikis lainnya.
3. Kekerasan Seksual: Kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan dalam bentuk mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, serta mengeluarkan komentar-komentar yang merujuk kepada konten pornografi.
4. Kekerasan Ekonomi: Bentuk kekerasan yang merugikan korban terkait financial baik bentuk uang maupun barang, tindakan yang dilakukan berupa pembatasan ruang gerak dalam kegiatan ekonomi atau melakukan pemerasan dan pemaksaan pemenuhan kebutuhan pasangan.

Center for Disease Control and Prevention (2020) menguraikan bentuk-bentuk kekerasan dalam toxic relationship menjadi empat bentuk yaitu:

1. Kekerasan fisik yaitu ketika seseorang mencoba menyakiti atau menyakiti pasangannya seperti memukul, menendang, melemparkan barang, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya.
2. Kekerasan psikis yaitu ketika seseorang menggunakan komunikasi verbal atau nonverbal dengan maksud untuk menyakiti pasangan secara mental atau emosional, termasuk mengendalikan pasangan.
3. Kekerasan seksual yaitu upaya pemaksaan atau pemaksaan kepada pasangan untuk melakukan tindakan seksual atau sentuhan seksual ketika pasangan tidak menyetujui. Hal ini termasuk perilaku seksual non-fisik seperti memposting gambar seksual pasangan tanpa persetujuan.
4. Menguntit yaitu pola perhatian dan kontak yang berulang dan tidak diinginkan yang menyebabkan ketakutan atau kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri atau orang yang dekat dengan korban.

Toxic relationship muncul sebagai akibat dari seseorang yang masuk ke dalam hubungan yang didasari karena perasaan kesepian atau hanya ingin memiliki pasangan lawan jenis, tidak peduli apakah pasangannya tersebut baik atau tidak. Pasangan yang berada dalam toxic relationship sebenarnya tahu bahwa mereka memiliki rasa tidak suka akan sikap pasangannya tetapi mereka tidak berani mengungkapkan karena takut ditinggalkan (MacLynn, 2019).

Center for Disease Control and Prevention (2020) menemukan bahwa toxic relationship dapat memberikan dampak jangka pendek dan jangka panjang termasuk konsekuensi yang parah. Korban toxic cenderung mengalami hal-hal sebagai berikut:

1. Gejala depresi dan kecemasan.
2. Terlibat dalam perilaku tidak sehat seperti mengkonsumsi narkoba, alkohol, dan tembakau.
3. Menunjukkan perilaku antisosial, seperti berbohong, mencuri, membentak, atau melakukan kekerasan fisik contohnya memukul.

4. Memiliki pemikiran bunuh diri.

Keluar dari toxic relationship tidak mudah, banyak orang yang terjebak dalam toxic relationship kesulitan untuk keluar atau mengakhiri hubungan yang dijalani. Toxic relationship tidak hanya menyebabkan permasalahan antar individu yang menjalin hubungan, namun dapat menyebabkan timbulnya masalah lain seperti masalah dengan keluarga, ekonomi, sosial dan bahkan dengan diri sendiri. Toxic relationship juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan (Vuja & Indrayuda, 2020).

Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan konflik dan dapat diterapkan oleh pasangan agar tidak masuk ke dalam toxic relationship yaitu menemukan akar konflik dengan jelas. Langkah kedua, pasangan perlu mempertimbangkan solusi-solusi yang dapat menjadi alternatif jalan keluar. Langkah ketiga, pasangan perlu mencoba menerapkan solusi yang dipertimbangkan dan mengevaluasi hasil problem. Pasangan harus bersama-sama menentukan keputusan untuk memilih salah satu solusi atau justru menolak solusi yang diajukan. (Nisa & Sedjo, 2010). Center for Disease Control and Prevention (2020) juga mengemukakan bahwa saling menghormati dan toleransi antar pasangan, mengembangkan hubungan tanpa kekerasan merupakan cara untuk mengurangi terjadinya toxic relationship.

Cara pencegahan terhadap toxic relationship tidak efektif dilakukan apabila pasangan sudah terjebak dalam toxic relationship. Tahapan untuk melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat termasuk toxic relationship dibahas dalam penelitian Edwards dkk (2011), dari tahapan perubahan perilaku Transtheoretical Model of Change milik Prochaska dan DiClemente. Tahapannya ada 5 yaitu:

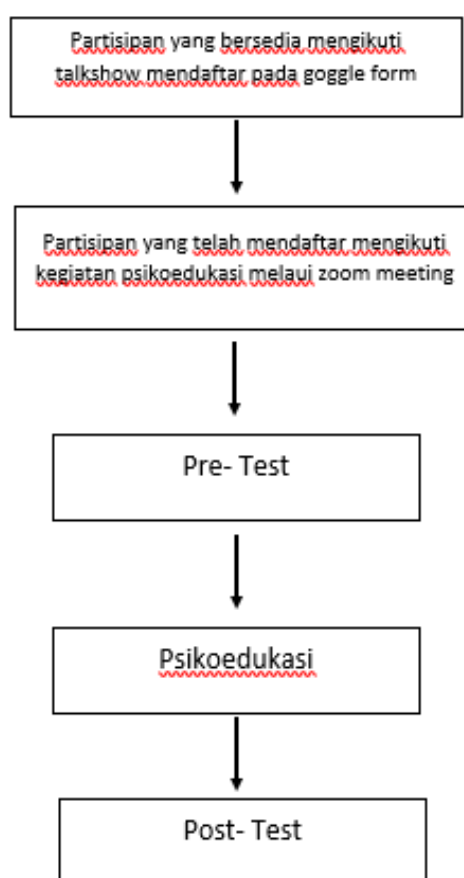
1. Precontemplation, yaitu tahap dimana korban belum menyadari tentang kekerasan yang dialami dan belum memiliki pemikiran untuk mengakhiri hubungan.
2. Contemplation, yaitu tahap dimana korban telah menyadari tentang kekerasan yang dialami dan mulai mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan.
3. Preparation, yaitu tahap dimana korban mulai melakukan persiapan dengan membuat rencana untuk mengakhiri hubungan
4. Action, yaitu tahap dimana korban mulai melaksanakan Tindakan-tindakan untuk mengakhiri hubungan.
5. Maintenance, yaitu tahap dimana korban menjaga jarak secara berkelanjutan dengan pelaku.

Toxic relationship dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan yang baik antar pasangan mengenai batasan-batasan yang baik dalam hubungan. Hasil penelitian Emilda (2019) membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan, sikap, dan sumber informasi terhadap toxic relationship. Pengetahuan yang baik terkait bentuk-bentuk toxic relationship akan membantu korban untuk mengetahui batasan perilaku yang seharusnya diterima, perilaku yang dapat ditoleransi dengan yang tidak dapat ditoleransi. Perhatian terhadap perilaku toxic relationship masih terbatas dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti kemudian tertarik untuk melakukan

penelitian dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan sebagai tindakan preventif untuk menambah pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai toxic relationship.

PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan penelitian ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi kepada masyarakat umum *talkshow*. *Talkshow* dilakukan selama satu hari pada tanggal 25 September 2022 melalui *zoom meeting*. Populasi dalam penelitian ini yaitu masyarakat umum. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu individu yang bersedia mengikuti *talkshow*. Jumlah subjek yang mendaftar sebanyak 220, jumlah yang mengikuti *talkshow* sebanyak 120 orang dan sebanyak 77 orang yang mengisi *pre-test* dan *post-test*.



Bagan 1. Rencana Pelaksanaan

Instrumen menggunakan metode (pre-test) untuk mengukur pengetahuan sebelum dan setelah (post-test) perlakuan yang diberikan. Adapun instrumen yang digunakan yaitu instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti untuk mengukur tingkat pengetahuan partisipan. Penyusunan instrumen berdasarkan materi *talkshow* yang disampaikan. pertanyaan dalam instrumen tersebut mengenai:

1. Apa yang kamu ketahui mengenai toxic relationship?
2. Seperti apa hubungan yang sehat menurut kamu?

3. Seperti apa hubungan yang toxic menurut kamu?

Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif deskriptif menggunakan teknik persentase. Adapun alat analisis yang digunakan yaitu menggunakan microsoft excel.

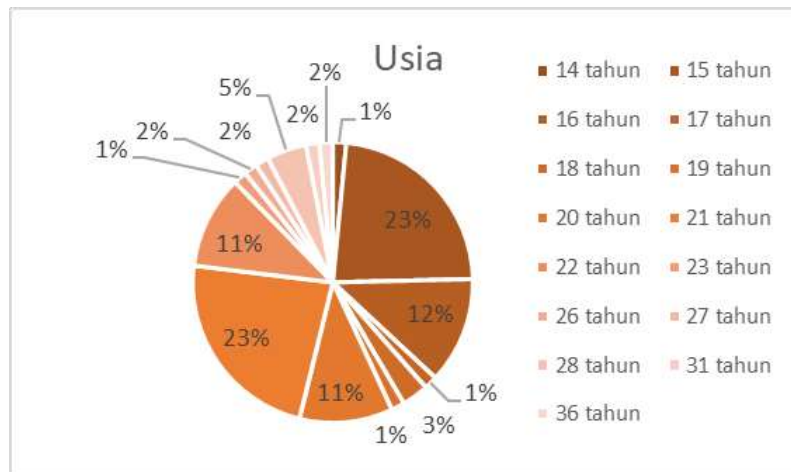
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan secara online dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan psikoedukasi diikuti sebanyak 77 peserta dari berbagai tingkatan usia, pendidikan, dan karakteristik lainnya. Peserta psikoedukasi menyatakan kepuasannya dalam kegiatan ini. Selain itu, sebagian besar peserta memiliki ketertarikan untuk mengikuti kegiatan yang sama. Terdapat beberapa tema yang disarankan peserta untuk kegiatan berikutnya, yaitu pola asuh orang tua, hubungan pertemanan, dan *insecurity*.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya perubahan pemahaman menjadi lebih baik terhadap definisi *toxic relationship*, hubungan yang sehat, dan bentuk hubungan yang tidak sehat. Dapat disimpulkan jika kegiatan psikoedukasi ini meningkatkan pemahaman peserta menjadi lebih baik.

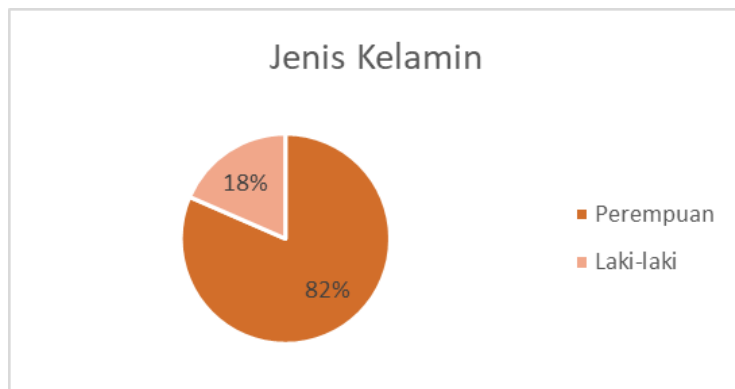
Demografi

Diagram lingkaran dibawah menunjukkan hasil data demografi dari peserta online talkshow.



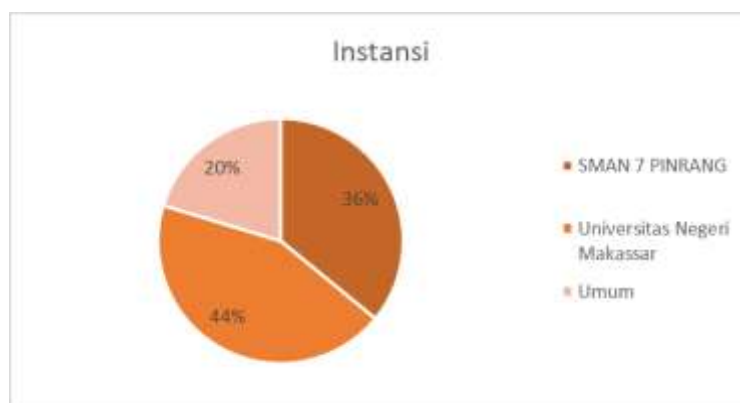
Gambar 1. Diagram Lingkaran Usia Peserta

Berdasarkan diagram diatas, peserta berusia 14 hingga 36 tahun. Sebanyak 1 peserta berusia 14 tahun, 15 peserta berusia 15 tahun, 8 peserta berusia 16 tahun, 1 peserta berusia 17 tahun, 2 peserta berusia 18 tahun, 1 peserta berusia 19 tahun, 7 peserta berusia 20 tahun, 15 peserta berusia 21 tahun, 7 peserta berusia 22 tahun, 1 peserta berusia 23 tahun, 1 peserta berusia 26 tahun, 1 peserta berusia 27 tahun, 3 peserta berusia 28 tahun, 1 peserta 31 tahun serta 1 peserta berusia 36 tahun.



Gambar 2. Diagram Lingkaran Jenis Kelamin Peserta

Berdasarkan diagram diatas, peserta berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Sebanyak 53 peserta online talkshow berjenis kelamin perempuan. Peserta online talkshow yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang.



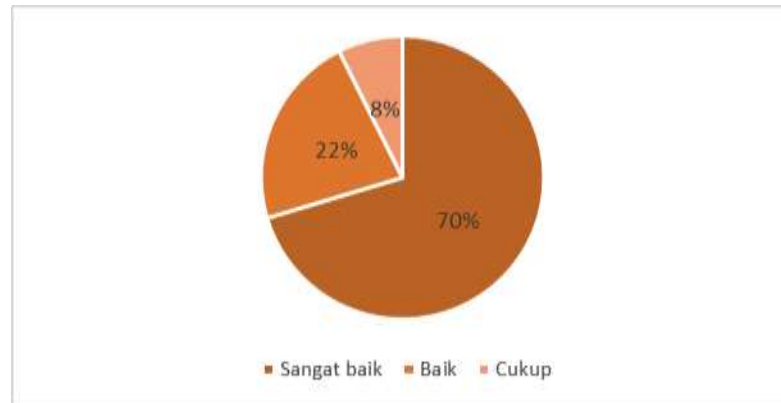
Gambar 3. Diagram Lingkaran Instansi Peserta

Berdasarkan diagram diatas, peserta berasal dari instansi sekolah menengah atas, perguruan tinggi, dan masyarakat umum. Sebanyak 23 peserta berasal dari instansi SMA Negeri 7 Pinrang, 28 peserta berasal dari instansi Universitas Negeri Makassar, dan 13 peserta adalah peserta umum.



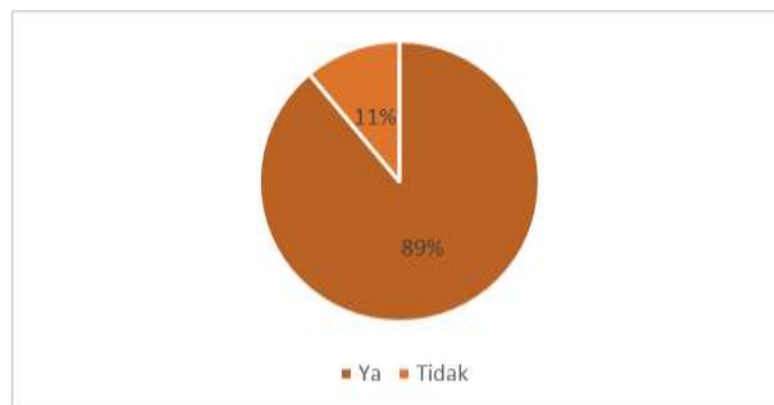
Gambar 4. Diagram Lingkaran Asal Daerah Peserta

Berdasarkan diagram diatas, peserta berasal dari daerah yang beragam. Sebanyak 21 peserta berasal dari Makassar, 22 peserta berasal dari Pinrang, 1 peserta berasal dari Bulukumba, 2 peserta berasal dari Benrangnge, 1 peserta berasal dari Bali, 1 peserta berasal dari Banten, 1 peserta berasal dari Polewali, 1 peserta berasal dari Enrekang, 1 peserta berasal dari Labbakkang, 1 peserta berasal dari Luwu, 1 peserta berasal dari Jayapura, 1 peserta berasal dari Mamuju, 1 peserta berasal dari Maros, 3 peserta berasal dari Sidrap, 1 peserta berasal dari Buton, 1 peserta berasal dari Pare-Pare, 1 peserta berasal dari Palopo, dan 1 peserta berasal dari Takalar.



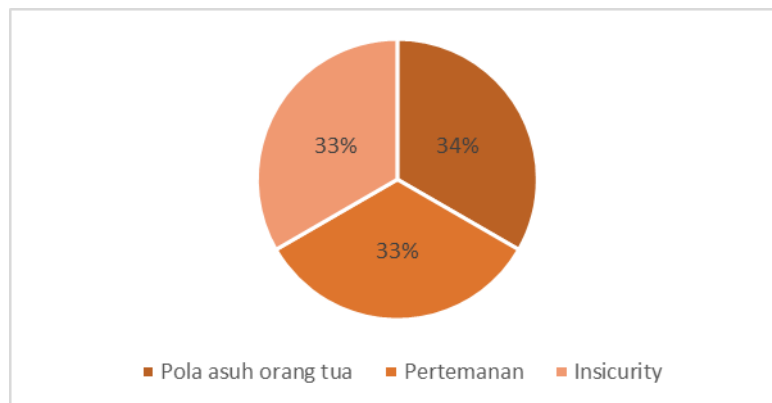
Gambar 5. Diagram Lingkaran Penilaian

Berdasarkan diagram di atas, penilaian peserta terhadap kegiatan psikoedukasi *talk show toxic relationship* adalah 67% peserta menjawab sangat memuaskan, 25% peserta menjawab memuaskan, dan 8% peserta menjawab cukup memuaskan.



Gambar 6. Diagram Lingkaran Ketertarikan Acara Selanjutnya

Berdasarkan diagram diatas, 89% peserta tertarik untuk mengikuti acara selanjutnya, dan 11% peserta tidak tertarik untuk mengikuti acara selanjutnya.



Gambar 7. Tema *Talk Show* Selanjutnya

Berdasarkan diagram di atas, tema webinar tema *talk show* yang peserta butuhkan adalah 33% peserta menjawab pola asuh orang tua, 33% peserta menjawab pertemanan, dan 33% peserta menjawab *insecurity*.

Hasil *Pre-Test* Peserta Online Talkshow

Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui apakah sebelum *online talkshow* ini berlangsung para peserta telah mengetahui mengenai hubungan *toxic*. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebanyak 57 jawaban peserta mengenai apa menurut mereka mengenai hubungan yang *toxic* adalah hubungan yang tidak sehat, hubungan yang beracun, hubungan yang tidak mendukung satu dengan lainnya, hubungan yang merugikan hingga hubungan yang penuh kekangan. Selanjutnya 8 peserta tidak mengetahui dan kurang mengetahui mengenai hubungan yang *toxic*.

Pertanyaan berikutnya adalah mengenai hubungan yang sehat menurut para peserta *online talkshow*. Berdasarkan hasil *pre-test* sebanyak 62 peserta menjawab bahwa hubungan yang sehat adalah hubungan yang didasari oleh rasa percaya, yang mampu memunculkan emosi positif, saling mendukung satu sama lain, saling menghargai, menerapkan komunikasi efektif, saling melindungi hingga saling mengerti satu sama dengan yang lain. Tiga orang peserta tidak mengetahui hubungan yang sehat itu seperti apa.

Pertanyaan terakhir bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai bentuk hubungan yang *toxic* itu seperti apa. Berdasarkan hasil *pre-test* sebanyak 62 peserta menjawab bahwa hubungan yang *toxic* dapat berupa hubungan yang penuh kekangan, banyak tekanan dan permainan fisik ketika marah, egois, tidak memberikan kebebasan kepada salah satu pihak, hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain, yang dapat menimbulkan pertengkaran, komunikasi yang kurang baik, sering berbohong hingga salah satu pasangan yang sering menyakiti secara batin. Tiga orang peserta tidak mengetahui hubungan yang *toxic* itu seperti apa.

Hasil *Post-Test* Peserta Online Talkshow

Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemahaman peserta setelah pelaksanaan talkshow "*toxic relationship*" yang dilaksanakan

secara *online*. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa sebanyak 61 jawaban peserta mengenai pemahaman mereka mengenai hubungan yang *toxic* sudah tepat sesuai dengan materi yang diberikan saat *talkshow* yaitu hubungan yang tidak sehat, dimana salah satu pihak dirugikan dan berdampak buruk untuk hubungan yang dijalani. Sedangkan, sebanyak 5 jawaban peserta menjawab dengan keliru. Jika dibandingkan dengan hasil *pre-test* dan *post-test*, maka menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta terkait definisi *toxic relationship*.

Pertanyaan berikutnya adalah mengenai hubungan yang sehat menurut para peserta *online talkshow*. Berdasarkan hasil *post-test* sebanyak 62 peserta menjawab bahwa saat menjalani hubungan pasangan merasa bahagia dan memberikan dampak yang positif baik untuk individu yang menjalani hubungan tersebut dan juga menghasilkan hubungan yang berkualitas. Dua peserta tidak mengetahui hubungan sehat itu seperti apa. Jika dibandingkan dengan hasil *pre-test* dan *post-test*, maka menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta terkait definisi *toxic relationship*.

Pertanyaan terakhir bertujuan untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai bentuk hubungan yang *toxic* itu seperti apa. Berdasarkan hasil *post-test* sebanyak 67 peserta secara umum menjawab bahwa hubungan yang *toxic* hubungan yang memberikan dampak negatif baik untuk salah satu pihak dan hubungan yang tidak berkualitas. Jika dibandingkan dengan hasil *pre-test* dan *post-test*, maka menunjukkan adanya perubahan pemahaman peserta terkait definisi *toxic relationship*



Gambar 1. Pembukaan Acara oleh MC



Gambar 2. Penyampaian Materi oleh Widyastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog & Akhmad Saputra Syarif



Gambar 3. Foto Bersama

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Psikoedukasi dalam bentuk talkshow efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait toxic relationship. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengisian pre-test dan post-test peserta yang menunjukkan adanya peningkatan wawasan terkait toxic relationship menjadi lebih baik. Psikoedukasi yang dilakukan diharapkan dapat membantu masyarakat lebih awareness terkait hubungan yang beracun dan dapat mengganggu kesehatan mental individu. Keterbatasan dalam psikoedukasi ini adalah peserta berasal dari karakteristik yang heterogen, sehingga ada beberapa hal yang tidak dapat dikontrol.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan subjek memiliki karakteristik yang sama. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian dengan dua kelompok yang diberikan perlakuan dan yang tidak diberikan perlakuan, untuk melihat hasil penelitian yang lebih signifikan. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan skala dalam pengukurannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Christie, C. E., Lubuk, F. R., Aldiputra, R., Jusuf, V. N., & Ratrin Hestyanti, Y. (2022). Meningkatkan kesadaran Mengenai Toxic Relationship Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *Journal of Sustainable Community Development*, 4(1), 40-48.
- Edwards, K. M., Gidycz, C. A., & Murphy, M. J. (2011). College women's stay/leave decisions in abusive dating relationships: A prospective analysis of an expanded investment model. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(7), 1446-1462. <https://doi.org/10.1177/0886260510369131>
- Julianto, Very., Cahayani, R.A., Sukmawati, Shinta., 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* . Vol. 8. No. 1. Hal. 103-115
- Ni Luh Wiweka Widyastuti, Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan Hukum terhadap Korban Toxic Relationship di Kalangan Remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 3(1), 166-171. <https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171>

- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Praptiningsih, N,A & Putra, G,K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Jurnal Communication*. Vol.12 No.2
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). A critical review of theoretical frameworks for dating violence: Comparing the dating and marital fields. *Aggression and Violent Behavior*, 13(3), 185-194. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2008.03.003>
- Emilda, Sri. (2019). Pengaruh Pengetahuan, Sikap, Dan Sumber Informasi Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran Di Sma Bina Cipta Palembang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 9(17), 98-108. <https://doi.org/10.52047/jkp.v9i17.34>
- Vuja Syafrianti Alhidayah & Indrayuda (2020) "Toxic", *E-jurnal sendratasik*, Vol.8 No. 3 Seri C.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Preventing teen dating violence: https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/ipv/TDV-factsheet_508.pdf (diakses pada 26 November 2020).
- Nisa, R., & Sedjo, P. (2011). "Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda". *Jurnal Psikologi*, Vol.5, No.