

PROMOSI KESEHATAN JIWA ONLINE *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA

Susanti Niman^{1*}, Tina Shinta Parulian², Dahlia Sibarani³

¹⁻³Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Santo Borromeus
Kavling 8 Blok B no 1 Kota Baru Parahyangan, Padalarang
Bandung Barat 40558 Telp 0226803961
Email: susantiniman@gmail.com

ABSTRACT

Toxic relationships have an impact on the mental health conditions of adolescents. Teenagers can avoid unhealthy relationships through increased knowledge. Mental health education online is a form of mental health promotion given to adolescents. Teenagers are the target of online mental health promotion, considering the ease of using webinar platforms. One of the tasks of adolescent development is to form mature interpersonal relationships. Mental health promotion about toxic relationships is essential for adolescents to avoid unhealthy interpersonal relationships and ultimately interfere with health. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of adolescents in realising healthy interpersonal relationships and preventing toxic interpersonal relationships. Activities are carried out online through media zoom. The method used provides mental health education through lectures, leaflets about toxic relationships, discussions and questions and answers at the end of the activity. Participants also filled out the pretest and posttest. The number of participants was 43 teenagers (9% male and 91% female), aged between 14 and 21 years, with 95% level education university students. In the activity results, there was a significant change in knowledge, were previously given education, the mean was 55.47, and after being offered, it became the mean of 77.91. Adolescents must recognise toxic relationships, not allow themselves to be in unhealthy interpersonal relationship situations and make efforts to prevent toxic interpersonal relationships.

Keywords: mental health promotion, toxic relationship, teenager

ABSTRAK

Toxic relationship berdampak pada kondisi kesehatan jiwa remaja. *Toxic relationship* dapat dihindari melalui peningkatan pengetahuan. Edukasi kesehatan jiwa secara *online* merupakan bentuk promosi kesehatan jiwa yang dapat diberikan pada remaja. Remaja menjadi sasaran promosi kesehatan jiwa *online* mengingat kemudahan remaja menggunakan *platform webinar* dan salah satu tugas perkembangan remaja adalah membentuk relasi interpersonal yang matang. Promosi kesehatan jiwa tentang *toxic relationship* penting bagi remaja untuk menghindari hubungan interpersonal yang tidak sehat dan akhirnya mengganggu kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan

pengetahuan dan keterampilan remaja dalam mewujudkan hubungan interpersonal yang sehat serta mencegah hubungan interpersonal yang toksik. Kegiatan dilakukan secara *online* melalui media zoom. Metode yang digunakan berupa pemberian edukasi kesehatan jiwa melalui ceramah, memberikan leaflet tentang *toxic relationship*, diskusi serta tanya jawab diakhir kegiatan. Peserta juga mengisi *pretest* dan *posttest*. Jumlah peserta 43 orang remaja (9% laki-laki dan 91 % perempuan), usia antara 14–21 tahun dengan pendidikan 95% adalah mahasiswa. Hasil dari kegiatan terjadi perubahan yang signifikan dari pengetahuan, dimana sebelumnya diberikan edukasi mean 55.47 dan setelah diberikan menjadi mean 77.91. Remaja harus mengenali *toxic relationship*, tidak membiarkan diri berada pada situasi hubungan interpersonal yang toksik dan melakukan usaha untuk mencegah hubungan interpersonal yang toksik .

Kata kunci : **promosi kesehatan jiwa, *toxic relationship*, remaja**

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). 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 (Zhang, et al. 2018).

Remaja memerlukan adaptasi untuk berinteraksi dengan teman sebayanya. Lingkungan yang tidak sehat seperti pengkekangan, perundungan, menyebarkan kebencian, menyinggung, dan tindak kekerasan fisik akan membentuk hubungan yang tidak sehat. Lingkungan remaja yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko menggunakan obat-obatan dan kehidupan malam yang menawarkan kekerasan (Racionero-Plaza, 2020). Lingkungan keluarga yang overprotektif, mengontrol, depresiatif, kompetitif, dan manipulatif, dan berperan seolah menjadi korban (do Carmo, 2021) juga membentuk hubungan yang tidak sehat (Praptiningsih, 2021).

Toxic relationship akan menghasilkan suatu bentuk stres yang mempengaruhi kesehatan jiwa (Wang, et al. 2020). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat dan berdampak pada diri sendiri maupun orang lain akibat adanya konflik internal yang dirasakan (Praptiningsih, 2021). Situasi sosial seperti hubungan interpersonal yang toksik akan memicu masalah kesehatan jiwa pada remaja (Zhang, et al. 2018). *Toxic relationship* merupakan kekerasan pribadi (Julianto, 2020). Pelaku *toxic relationship* dapat berasal dari keluarga inti, pacar, ataupun sahabat (Praptaningsih, 2021).

Bentuk *toxic relationship* yang dirasakan korban dapat berupa kekerasan verbal dan emosional. Kekerasan ini terbagi menjadi beberapa tahapan yaitu tingkat pertama berupa perilaku secara verbal yang mengganggu baik secara langsung maupun melalui alat komunikasi, memberikan tekanan, menuduh atau berkata tidak pantas. Tingkat kedua merupakan kekerasan seksual baik berupa bujukan, rayuan, dan janji untuk mengontrol, atau kekerasan seperti pemerkosaan. Tingkat ketiga yaitu kekerasan fisik, terjadi pada individu yang memiliki masalah keluarga, konflik fisik dan penyiksaan seperti memukul, menendang, atau mendorong (Julianto, 2020).

Hubungan interpersonal yang baik dapat meningkatkan kepuasan hidup, sistem kekebalan yang lebih baik, mengurangi efek berbahaya dari stress, meningkatkan kadar oksitosin dalam plasma, melemahkan respon nyeri kronis (Racionero-Plaza, 2020). Sebaliknya, hubungan interpersonal yang tidak sehat menimbulkan harga diri rendah (Julianto, 2020). Konflik batin akibat *toxic relationship* menyebabkan kemarahan, depresi, kecemasan, individu tidak produktif dan gangguan kesehatan (Julianto, 2020).

Intervensi untuk mencegah *toxic relationship* dapat dilakukan dengan sosialisasi. Sosialisasi menggunakan media cetak dan media sosial dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan mental (Racionero-Plaza, 2020). Berbagai literatur, memaparkan bahwa

toxic relationship dapat memicu terganggunya kondisi kesehatan jiwa remaja. Fakta ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan peningkatan pengetahuan tentang *toxic relationship*. Berdasarkan hal ini maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat, karena perawat harus berperan melakukan pendidikan kesehatan jiwa pada remaja agar dapat memahami dan mencegah hubungan interpersonal yang toksik.

METODE

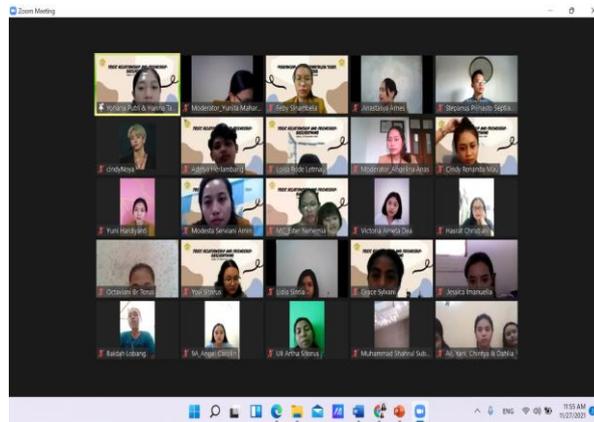
Metode yang digunakan dengan memberikan pendidikan kesehatan melalui media zoom serta membagikan materi dalam bentuk leaflet melalui *Whatsapp* yang berisi tentang *toxic relationship* dan cara pencegahannya. Pemaparan materi melalui ceramah dilakukan selama 45 menit selanjutnya diskusi dan tanya jawab diakhir kegiatan selama 20 menit. Dalam kegiatan ini dilakukan *pretest* dan *posttest* terkait pengetahuan tentang pengertian, dampak dan pencegahan *toxic relationship* yang terdiri 10 soal pilihan ganda. Jumlah peserta pada kegiatan ini 43 remaja.

WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 28 November 2021 dan dilaksanakan melalui media zoom. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berusia 14 tahun–21 tahun.

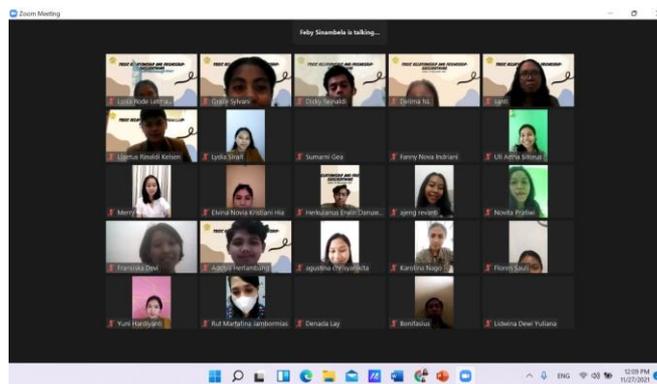
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1. Pembukaan kegiatan promosi kesehatan jiwa

Toxic relationship



Gambar 2. Pemberian materi *toxic relationship*

Tabel 1 distribusi karakteristik responden (n=43)

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)		
Remaja awal (12-14)	1	2.3
Remaja tengah (15-17)	5	11.6
Remaja akhir (18-21)	37	86.1
Jenis kelamin		
Laki-laki	4	9.0
Perempuan	39	91.0
Pendidikan		
SMA	6	13.9
Perguruan tinggi	37	86.1

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa 91% responden berjenis kelamin perempuan dan 86.1 % berusia remaja akhir. Pendidikan responden 86.1% sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

Tabel 2. Perbedaan mean pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan (n=43)

Pengetahuan	Mean	SD
Pretest	55.47	10.11
Posttest	77.91	8.23

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* 55.47 dengan standar deviasi 10.11. Setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 77.91 dengan standar deviasi 8.23.

PEMBAHASAN

Hubungan yang menyenangkan terjadi bila kedua pihak bisa saling membagikan informasi, bertukar pendapat, bukan saling mendominasi atau menghegemoni. Seseorang melakukan dominasi dengan tujuan melemahkan individu, menundukkan, juga menguasai barang milik orang lain yang dianggapnya lemah. Hubungan dikatakan harmonis bila segala sesuatunya dapat dibicarakan bersama baik masalah serta jalan keluar dari konflik, sehingga memperoleh rasa aman dan nyaman (Lee, 2018).

Hasil penelitian Sari (2018) menunjukkan bahwa korban toxic relationship lebih banyak adalah perempuan, hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, yang mana peserta webinar ini lebih banyak perempuan. Perempuan menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran atau berumah tangga karena dipengaruhi faktor sosiologis, psikologis, dan non-psikologis. *Toxic relationship* dalam membangun hubungan di kalangan remaja sampai saat ini terdapat ketimpangan atau ketidakseimbangan antara hubungan laki-

laki dan perempuan (Tisya & Rochana, 2009; dalam Sari 2018). Ketimpangan hubungan tersebut dapat terjadi karena nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat kita mengenai patrilineal. Patrilineal membuat fokus sistem masyarakat di Indonesia lebih mengutamakan laki-laki (Dewi, Yanzi dan Nurmaliza, 2015).

Peserta webinar ini dihadiri oleh remaja. Masa remaja adalah masa peralihan anak-anak ke masa dewasa. Perkembangan fisik pada remaja dapat dilihat dari berkembangnya organ-organ seks. Perkembangan psikis dapat ditemukan adanya sikap, perasaan serta emosi yang tidak stabil. Masa remaja ini merupakan masa persiapan dan kematangan dari pertumbuhan remaja, dimana adanya hubungan yang matang dengan teman sebaya, menerima dan belajar mengenai peran sosial di masyarakat hingga mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa, memilih dan mempersiapkan karier masa depan sesuai dengan minat dan kemampuan serta mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan (Desmita, 2011).

Tugas pencapaian remaja tersebut tercapai dengan belajar mengenai satu sama lain baik sesama jenis maupun lawan jenis, sehingga perlu sekali remaja dibekali dengan pengetahuan mengenai *toxic relationship* ini agar menjadi seseorang yang bertanggung jawab secara moral dan etika. Kadang kala muncul pertentangan nilai-nilai emosi dan akan mempersulit orang tua ketika keinginan remaja tidak terpenuhi, namun kadang emosi yang menggebu-gebu ini bermanfaat bagi remaja untuk menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang sekitar akan menjadi pengalaman belajar bagi remaja dalam menentukan tindakannya kelak. Perkembangan emosional dan sosial berkaitan erat baik pengaturan maupun ekspresi emosi (komunikasi efektif tentang emosi), keberhasilan hubungan interpersonal, perkembangan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal karena membuat remaja mampu memahami lebih baik keinginan, kebutuhan, perasaan, dan motivasi orang lain (Desmita, 2011).

Remaja dapat terhindar dari *toxic relationship* ini dengan diberikannya pengetahuan. Remaja berada pada rentang usia optimal dalam menerima dan mengingat pengetahuan

ataupun informasi yang diterimanya. Green (1991 dalam Notoatmodjo, 2014) menyatakan bahwa pengetahuan akan mengubah sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan yang dimiliki remaja diharapkan dapat mengubah sikap remaja dalam menjalankan hubungan dengan orang lain. Sikap tersebut juga diharapkan akan mengubah perilaku remaja dalam membangun hubungan dengan lingkungan sekitarnya.

Peserta webinar ini banyak diikuti oleh remaja yang sedang melaksanakan pendidikan di perguruan tinggi. Wawan dan Dewi (2010) menyatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi tingkat pendidikan, karena diharapkan orang yang memiliki pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pula pengetahuannya. Tingkat pendidikan seseorang akan memengaruhi orang tersebut dalam upaya mencari informasi yang dibutuhkannya. Pengetahuan tersebut juga akan mendasari terbentuknya perilaku yang diharapkan dalam menghadapi *toxic relationship*. Tingkat pendidikan juga memengaruhi persepsi seseorang untuk menerima lebih banyak ide-ide dan teknologi baru, karena dapat membuat seseorang untuk lebih mudah mengambil keputusan dan bertindak. Tingkat pendidikan juga memengaruhi seseorang dalam menyerap dan menerima pengetahuan yang telah diperoleh.

Hasil postes dan pretes dari peserta webinar ini dapat dilihat adanya perbedaan. Nilai rata-rata *pretest* 55.47 dengan standar deviasi 10.11. Setelah diberikan pendidikan kesehatan nilai rata-rata *posttest* meningkat menjadi 77.91 dengan standar deviasi 8.23, hal ini sejalan dengan penelitian Aldi (2017) dan Handayani (2019) mengenai pengaruh pendidikan kesehatan tentang pengetahuan responden mengenai penatalaksanaan gastritis. Peningkatan pengetahuan tersebut karena remaja sebagai peserta webinar dapat menjawab kuesioner yang dibagikan setelah mendapatkan informasi dari narasumber mengenai *toxic relationship*. Menurut peneliti terjadi peningkatan pengetahuan tersebut karena remaja merupakan usia yang optimal dalam menerima informasi baru didukung dengan tingkat pendidikan yang dimiliki remaja sebagai peserta webinar adalah individu yang sedang melakukan pendidikan pada

tingkat perguruan tinggi. Pemberian pendidikan kesehatan mengenai toxic relationship saat webinar juga diiringi dengan pemberian media seperti leaflet melalui aplikasi *whatsapp group* sehingga pengetahuan remaja semakin meningkat. Penggunaan banyaknya media ini sesuai juga dengan teori Edgar Dale (1946) yang menyatakan bahwa pengalaman belajar seseorang dipengaruhi oleh mata (75%) dan pendengaran (13%) (kompasiana.com).

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan *toxic relationship* pada peserta. Remaja harus berperan aktif untuk mencegah terciptanya hubungan interpersonal yang toksik. Promosi kesehatan jiwa dapat dilakukan secara berkesinambungan pada remaja melalui *platform webinar* sehingga meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan jiwa dan mencegah munculnya masalah kesehatan jiwa pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh peserta pengabdian masyarakat dan panitia mahasiswa kelas Santa Elisabeth dari Hungaria yang telah membantu dalam proses pelaksanaan melalui media zoom.

DAFTAR PUSTAKA

Aldi, Risfan. 2017. *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan klien tentang penatalaksanaan Gastritis di wilayah kerja Puskesmas Hiang Kerinci*. Padang: Syedza Saintika.

Desmita. 2011. *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Bandung: Rosda Karya.

- Dewi, Ketut Linda Wati; Yanzi, Hermi dan Nurmalisa, Yunisca. (2015). Pengaruh sistem patrilineal terhadap kesetaraan gender dalam masyarakat Bali di Desa Trimulyo. *Jurnal Kultur Demokrasi*. [297952582.pdf \(core.ac.uk\)](#)
- DoCarmo, C., & Sperandio, N. E. The toxic mother under a linguistic-discursive and cognitivist perspective. *International Journal of Development Research*, 11(07), 48346-48352.
- Handayani, Sri Wahyuni; Dafriani, Putrid an Annita. 2019. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan tentang gastritis di wilayah kerja Puskesmas Tebo Tengah, Kabupaten Tebo, Provinsi Jambi. *Junal Abdimas Sainatika*. Volume 1 Nomor , <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.
- 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), 103-115.
- Lee, M. (2018). *Toxic Relationship-7 Alarming sign that You are In Toxic Relationship*. California: Create Space [Smashwords – Toxic Relationships: 7 Alarming Signs that you are in a Toxic Relationship – a book by Morgan Lee](#)
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.
- Racionero-Plaza, S., Piñero León, J. A., Morales Iglesias, M., & Ugalde, L. (2021). Toxic Nightlife Relationships, Substance Abuse, and Mental Health: Is There a Link? A Qualitative Case Study of Two Patients. *Frontiers in psychiatry*, 11, 608219. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.608219>
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64–85. [file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB \(2\).pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/21055-52405-1-PB (2).pdf)
- Wang, Z., Zaman, S., Rasool, S. F., Zaman, Q. U., & Amin, A. (2020). Exploring the Relationships Between a Toxic Workplace Environment, Workplace Stress, and Project Success with the Moderating Effect of Organizational Support: Empirical Evidence from Pakistan. *Risk management and healthcare policy*, 13, 1055–1067. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S256155>
- Wawan, A dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zhang, S., Baams, L., van de Bongardt, D., & Dubas, J. S. (2018). Intra- and Inter-Individual Differences in Adolescent Depressive Mood: the Role of Relationships with Parents and

Friends. *Journal of abnormal child psychology*, 46(4), 811–824.
<https://doi.org/10.1007/s10802-017-0321-6>