

## Pelatihan Asertif Training untuk Mencegah Toxic Relationship Pada Remaja

Aniek Wirstania<sup>1</sup>, Elia Firda Mufidah<sup>\*2</sup>, Dimas Ardika Miftah Farid<sup>3</sup>, Jahju Hartanti<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

\*e-mail: [eliafirda@unipasby.ac.id](mailto:eliafirda@unipasby.ac.id)

### Abstrak

*Toxic relationship menjadi masalah penting yang harus diselesaikan karena dampak yang ditimbulkannya. Peneliti berupaya untuk mengadakan pengabdian terkait pelatihan asertif training untuk mencegah toxic relationship. Penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan peserta umum (usia remaja) sebanyak 151 peserta. Metode pengabdian yang digunakan yakni strategi participatory action research. Hasil yang diperoleh yakni rancangan peserta dalam menghadapi toxic relationship.*

**Kata kunci:** asertif training, toxic relationship, remaja

### Abstract

*Toxic relationships are an important problem that must be resolved because of the impact they have. Researchers are trying to provide services related to assertiveness training to prevent toxic relationships. This research was carried out boldly with 151 general participants (adolescents). The service method used is a participatory action research strategy. The results obtained were participants' plans for dealing with toxic relationships.*

**Keywords:** assertive training, toxic relationships, teenagers

## 1. PENDAHULUAN

*Toxic relationship* merupakan sebuah kondisi hubungan sosial antara satu individu dengan orang lain yang tidak sehat. Kondisi hubungan yang tidak sehat menurut [1] dapat mengakibatkan keadaan hubungan sosial menjadi berbahaya baik bagi seorang individu maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Sedangkan menurut Wara [2] menyatakan *toxic relationship* adalah hubungan antara dua individu atau kelompok yang memiliki sifat racun sehingga mengakibatkan salah satu pihak merasa diperlakukan secara negatif, tidak mendapat dukungan yang baik, direndahkan, bahkan mendapatkan penyerangan dari salah satu pihak. Hal ini senada dengan pendapat Nadia [3] yang menyatakan *toxic relationship* ini memiliki sifat beracun yang dapat mengakibatkan terganggunya kenyamanan hidup seorang individu.

Dampak *toxic relationship* dapat mengakibatkan gangguan pada ketenangan secara fisik, emosional, serta psikis. *Toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang beracun, dimana kondisi ini dimaknai sebagai hubungan yang memiliki unsur negatif merusak kenyamanan hidup seseorang. Ketika *toxic relationship* ini berjalan terus dalam rentang waktu yang lama maka secara langsung dapat memberikan dampak buruk pada Kesehatan fisik serta mental manusia. Menurut Wulandari [3] menyatakan dampak *toxic relationship* pada kondisi psikologis individu hal pertama yang terjadi adalah timbul rasa rendah diri dan pesimis dalam kehidupan sosial, kondisi ini disebabkan oleh tekanan dari seseorang yang sering mengungkapkan penilaian negative tentang ketidakpantasan dalam menjalani hubungan sosial dan tidak ditemukan solusi untuk mengatasinya. Tekanan yang dirasakan individu dalam hubungan sosial ini bisa menimbulkan kondisi stress dan depresi serta dapat mengakibatkan seorang individu dapat mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Berdasarkan hasil Proyeksi Penduduk di Indonesia yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia, didapatkan sebuah hasil bahwa pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2035, jumlah remaja berusia 10-14 tahun adalah 23.057; Usia 15-19 tahun berjumlah 22.294, serta usia

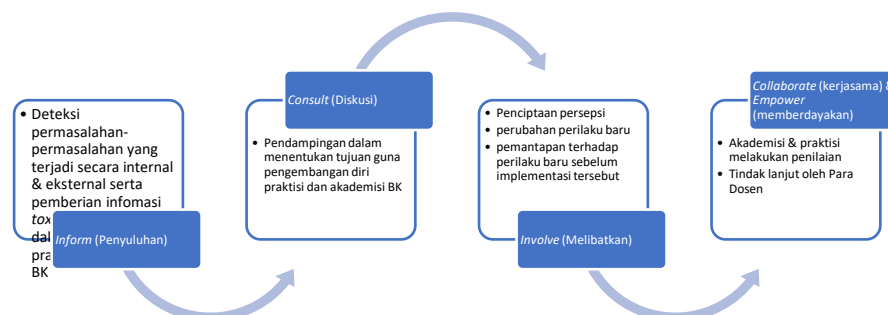
20-24 tahun berjumlah 21.917. Berdasarkan catatan tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan pada tahun 2021 didapatkan ada 6480 kasus kekerasan yang terjadi pada pribadi, dan 1309 kekerasan pacaran. Berdasarkan pada data di atas dapat kita simpulkan bahwa salah satu penyebab terjadinya kasus kekerasan ini adalah *toxic relationship* yang terjadi dalam hubungan dan mengakibatkan terjadinya konflik batin dimana apabila terjadi dalam rentang waktu yang lama dapat mengakibatkan rasa rendah diri, kecemasan, depresi dan yang terburuk adalah stress.

Tingginya Permasalahan yang terjadi apabila *toxic relationship* ini terus terjadi dalam hubungan sosial yang terjalin pada usia remaja, membuat permasalahan ini harus ditangani secara serius guna menciptakan Kesehatan mental yang baik. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *toxic relationship* pada remaja adalah dengan melakukan pelatihan asertif. Pelatihan Asertif merupakan salah satu bagian dari implementasi pendekatan behaviouristik. Pelatihan Asertif dilakukan untuk membantu seorang individu dapat mengutarakan dengan baik hal apa yang ada dalam hati korban, kondisi yang memberikan ketidaknyamanan dan mengakibatkan terjadinya perubahan pada perilaku. Sedangkan menurut Prabowo [4] Pelatihan Asertif merupakan pendekatan konseling dalam pendekatan behavioural yang digunakan guna mengajarkan pada individu bagaimana cara mengekspresikan perasaan positif dan negative secara langsung serta terbuka. Hal ini senada dengan pendapat Wahyuni [5] yang menyatakan bahwa pelatihan asertif merupakan teknik konseling yang didesain guna meningkatkan perilaku asertif, membantu individu dalam mengubah penilaian, menstabilkan kepercayaan diri, serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal dan lebih subyektif dalam memberikan penilaian pada individu lain. Berdasar pada penjelasan di atas dapat disimpulkan pelatihan asertif merupakan teknik konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam mengungkapkan pendapatnya, membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat meningkatkan komunikasi interpersonal sehingga individu ini dapat terhindar dan lepas dari *toxic relationship* dapat menjadi remaja dengan Kesehatan mental baik.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, dimana permasalahan *toxic relationship* banyak terjadi pada remaja di Indonesia dan perlu segera dilakukan perlakuan guna menunjang pembentukan Kesehatan mental remaja yang baik, maka pengabdian pada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tema “Pelatihan Asertif Training Untuk Mencegah Toxic Relationship Pada Remaja”.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian pada masyarakat diberikan dengan strategi *participatory action research*. Strategi *participatory action research* menggunakan lima langkah yakni; 1) *inform* (penyuluhan), 2) *consult* (diskusi), 3) *involve* (melibatkan), 4) *collaborate* (kerjasama), 5) *empower* (memberdayakan) [6]. Berikut bagan Langkah pelaksanaan pengabdian:

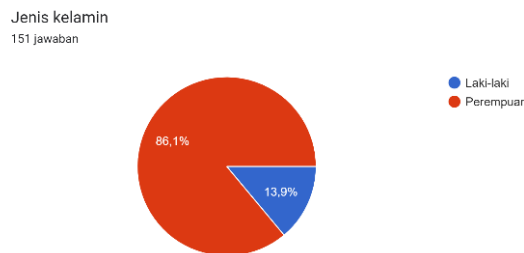


Kegiatan pengabdian pelatihan asertif *training* untuk mencegah *toxic relationship* pada remaja dilakukan secara daring. Indikator ketercapaian tujuan dari pengabdian ini dilihat dari hasil rancangan sikap asertif dalam menghadapi *toxic relationship*. Peneliti menggunakan angket yang sudah disusun untuk melihat kondisi *toxic relationship* yang dihadapi oleh peserta dan rancangan Tindakan yang akan dilakukan untuk menghadapi *toxic relationship*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan emosi yang dikenal dengan masa topan dan masa badai dimana emosi yang meledak-ledak sulit untuk dikendalikan. Emosi yang meledak ini bermanfaat bagi jiwa remaja untuk selalu mencari jati dirinya, atau dengan kata lain remaja yang ingin bebas namun masih bergantung pada orang lain [7]. Melihat kondisi tersebut maka masa remaja memiliki kecenderungan untuk berinteraksi yang lebih dengan orang lain karena adanya kebergantungan. Kondisi tersebut bisa jadi memicu munculnya *toxic relationship*.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada 11 Mei 2024. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini yakni sebanyak 151 peserta. Berikut rincian dari peserta kegiatan ini:



Gambar 1. Deskripsi peserta kegiatan pengabdian

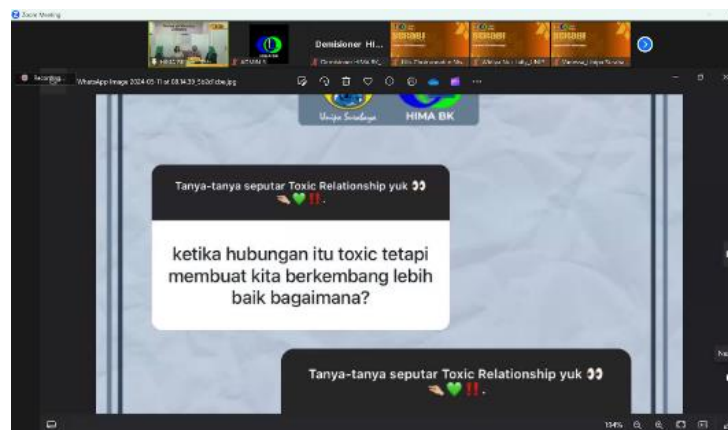
Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk mencapai peningkatan kemampuan asertif. Dari hasil pengisian angket diperoleh data 55,6 % atau 84 peserta yang merasa memiliki teman *toxic relationship* dengan rincian 56,3 % atau 85 peserta yang memiliki teman *toxic* suka berkhianat. 61,6 % atau 93 peserta memiliki teman yang suka tidak menepati janji. 48,3 % atau 73 peserta memiliki teman yang suka menceritakan keburukan orang lain. 42,4 % atau 64 peserta yang memiliki teman suka meminjam barang tetapi tidak dikembalikan. 58,3 % atau 88 peserta yang suka mengendalikan hubungan.

Indikator tercapainya tujuan dan tolak ukur yang digunakan untuk menyatakan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dilihat dari upaya yang dilakukan oleh peserta dalam menangani *toxic relationship*. Dari hasil pelatihan diperoleh data upaya yang dilakukan ketika memiliki teman yang *toxic relationship* yakni meninggalkannya. Sebesar 51% atau 77 peserta yang memilih untuk meninggalkan temannya yang memiliki sifat *toxic relationship*. Berikut hasilnya:



Gambar 2. Upaya yang dilakukan ketika memiliki teman yang *toxic relationship*

Pelatihan asertif *training* untuk mencegah *toxic relationship* berjalan dengan baik. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan. Hampir 70% peserta aktif dalam menyampaikan solusi yang sudah disusun untuk menghadapi teman yang *toxic*. Berikut dokumentasi kegiatan pelatihan:



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan

*Toxic* adalah perilaku yang dengan sengaja dapat merusak kenyamanan orang lain [8]. *Toxic Relationship* dapat diartikan sebagai hubungan yang rusak akibat dominasi salah satu pihak yang menyebabkan kesusahan atau ketidaknyamanan pada pihak lain [9]. *Toxic relationship* memiliki dampak yang negative untuk diri individu. Salah satunya yakni memunculkan hambatan komunikasi interpersonal diantaranya hambatan fisik dengan kekerasan untuk mengikat pasangan, serta emosi dan agresif [10]. *Toxic relationship* memunculkan hubungan yang tidak sehat, memang berdampak pada terjadinya konflik internal. *Toxic relationship* membentuk individu menjadi tidak produktif [11]. *Toxic relationship* memberikan citra diri yang negatif pada individu, yang kemudian sikap dan perilaku remaja tersebut akan melanjutkan siklus yang membuktikan citra diri yang negatif tersebut [12]. Dari uraian tersebut dibutuhkan sikap yang mampu untuk menghadapinya berupa asertif.

Asertif merupakan suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan pernyataan percaya diri atau penegasan suatu pernyataan tanpa perlu pembuktian [13]. *Asertif training* jenis terapi perilaku yang berfokus pada peningkatan perilaku asertif dan percaya diri pada individu serta mengajarkan gaya komunikasi yang lebih percaya diri dan efektif. Pelatihan ketegasan menekankan pada penghormatan terhadap keinginan dan kebutuhan kedua belah pihak dalam percakapan melalui perubahan perilaku asertif verbal dan nonverbal [14]. *Asertif training* memberikan penguatan kepada individu untuk bisa mengungkapkan kata "tidak" dan menolak hal-hal yang negatif. *Asertif training* memiliki sejarah yang panjang. Hal ini ditinjau berdasarkan bukti penelitian awal untuk penggunaannya dalam menangani berbagai masalah klinis, membahas keadaan pelatihan ketegasan saat ini, dan masalah implementasi klinis, dan membahas bagaimana variabel-variabel yang berkontribusi terhadap ketidaktegasaan [15].

#### 4. KESIMPULAN

Pelatihan Asertif training memberikan pedoman kepada peserta agar mampu bersikap ketika menghadapi toxic relationship. Dari hasil pengabdian diperoleh data peserta sudah bisa mengonsep tindakan atau perilaku sebanyak 70%.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

---

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] A. Lestari, D. Hasbiyah, and K. Setiawan, "Pola Komunikasi Remaja dalam Menyikapi Toxic Relationship yang Dapat Mengakibatkan Insecure," *Karimah Tauhid*, vol. 3, no. 1, pp. 1192–1199, 2024, doi: 10.30997/karimahtauhid.v3i1.11581.
- [2] W. Cera Keny, R. Febrian Syahputra, and D. R. Pratomo, "Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda," *Pros. Semin. Nas.*, pp. 918–926, 2023.
- [3] Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, and Sumiaty, "Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar," *Wind. Public Heal. J.*, vol. 4, no. 3, pp. 525–538, 2023, doi: 10.33096/woph.v4i3.829.
- [4] A. S. Prabowo and A. Asni, "Latihan Asertif: Sebuah Intervensi yang Efektif," *Insight J. Bimbing. Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 116–120, 2018, doi: 10.21009/insight.071.10.
- [5] S. E. Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution, and Jenny Marlindawani Purba, "Asertif Training berpengaruh terhadap perilaku agresif narapidana remaja," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 391–398, 2021.
- [6] L. M. Vauhn and F. Jacquez, "Participatory research: A promising approach to promote meaningful engagement," *J. Particip. Res. Methods*, vol. 1, no. 1, pp. 1–13, 2020, doi: 10.1080/11038128.2018.1541224.
- [7] Dinarwiyata, D. Wijayanti, and N. Fadilah, "Asertive Training As A Control Efforts Angry Emotions In Teenagers," vol. 2-10(octob, pp. 1051–1053, Oct. 2018.
- [8] A. Rizky, N. Mardia, and N. Nasrudin, "Toxic Relationships in Islamic Law," *Medina-Te J. Stud. Islam*, vol. 19, pp. 122–133, Dec. 2023, doi: 10.19109/medinate.v19i2.20280.
- [9] D. Pebriani, "A Phenomenological Study of Toxic Relationships in Interpersonal Communication in Generation Z Women in West Bogor City," *BINA J. Pembang. Drh.*, vol. 2, pp. 154–170, Feb. 2024, doi: 10.62389/bina.v2i2.60.
- [10] H. Insyiradeasti, "The Relationship Between Interpersonal Communication and Toxic Relationships in Adolescents in Cimanggis Sub District Depok City," *BINA J. Pembang. Drh.*, vol. 2, pp. 59–72, 2024, doi: 10.62389/bina.v2i2.56.
- [11] N. A. Praptiningsih and G. K. Putra, "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja," *Communication*, vol. 12, no. 2, p. 132, 2021, doi: 10.36080/comm.v12i2.1510.
- [12] Z. Permana, "Toxic relationship in emerging adulthood," *J. Wan. dan Kel.*, vol. 4, pp. 88–105, Jul. 2023, doi: 10.22146/jwk.8765.
- [13] V. Shanmugam, *Assertiveness and self-esteem in Indian Adolescents*. 2017. doi: 10.13140/RG.2.2.26332.13448.
- [14] K. Larsen and S. Jordan, "Assertiveness Training," 2017, pp. 1–4. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_882-1.
- [15] S. Jandhyala and N. Kumar, "Everyday Assertiveness and Its Significance for Overall Mental Well-Being," *Univers. J. Public Heal.*, vol. 12, pp. 250–257, Apr. 2024, doi: 10.13189/ujph.2024.120208.