Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan (JHPP)

Volume 3 Number 4 (2025)

https://jurnalcendekia.id/index.php/jhpp

Efektivitas Intervensi Psikososial terhadap Resiliensi dan Pemberdayaan Remaja Korban *Toxic Relationship*

Nurul Atikah [1] *

[1] Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

* Penulis Korespondensi: nurul.atikah24036@mhs.uingusdur.ac.id

Abstrak: Intervensi psikososial memegang peranan krusial dalam memberdayakan remaja yang terperangkap dalam hubungan toxic, sebuah dinamika yang merusak kesejahteraan emosional dan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman remaja dalam hubungan tersebut dan mengeksplorasi bagaimana intervensi psikososial memiliki dampak yang signifikan terhadap resiliensi dan pemberdayaan diri. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan seorang siswi kela8 SMP yang memiliki pengalaman langsung dengan hubungan toxic, dilengkapi dengan s studi kepustakaan untuk memperkaya perspektif teoritis. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam hubungan toxic sering kali mengalami penurunan harga diri, kecemasan, isolasi sosial, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan. Intervensi psikososial, yang mencakup konseling individual, dukungan kelompok sebaya, dan edukasi tentang batasan sehat, teridentifikasi sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan kesadaran diri, membangun keterampilan asertif, dan memulihkan resiliensi. Studi ini menyimpulkan bahwa intervensi psikososial tidak hanya membantu remaja mengenali dan keluar dari hubungan yang merusak, tetapi juga membekali mereka dengan strategi koping yang lebih adaptif untuk masa depan, sehingga memutus siklus disfungsi dan mempromosikan hubungan yang lebih sehat.

Keyword: Psikososial, Resiliensi, Pemberdayaan, Remaja, Korban, *Toxic Relationship*

Pendahuluan

Hubungan interpersonal merupakan aspek krusial dalam perkembangan psikososial remaja. Namun, tidak jarang remaja terjebak dalam hubungan toxic, sebuah pola interaksi yang ditandai oleh dominasi, manipulasi, kekerasan verbal atau emosional, dan kurangnya dukungan timbal balik, yang secara signifikan dapat mengikis harga diri dan kesejahteraan mental mereka (Riggs & Kaminski, 2017). Fenomena ini menjadi problem riset yang mendesak mengingat prevalensi dan dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan risiko depresi, kecemasan, gangguan makan, hingga ideasi bunuh diri (Jouriles et al., 2013). Remaja yang terpapar hubungan toxic seringkali mengalami penurunan resiliensi, yakni

Copyright © 2025
Nurul Atikah

kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan, serta kehilangan rasa pemberdayaan atau kendali atas hidup mereka sendiri. Oleh karena itu, intervensi yang efektif untuk membantu remaja mengatasi dampak negatif hubungan toxic dan meningkatkan kapasitas diri mereka menjadi sangat relevan.

Berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas intervensi psikososial dalam mengatasi masalah-masalah psikologis pada remaja. Misalnya, studi oleh Lestari dan Nurmala (2020) dari jurnal nasional menunjukkan bahwa program bimbingan kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. studi oleh Ibnu, dkk (2022) menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis mindfulness efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada remaja korban bullying. Penelitian lain oleh Agustin (2019) menemukan bahwa program psikoedukasi tentang keterampilan sosial dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang positif. Di tingkat internasional, penelitian oleh Smith dan Jones (2018) dalam Journal of Youth Studies menyoroti bahwa terapi naratif membantu remaja membangun kembali identitas positif setelah pengalaman traumatis. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada intervensi terhadap dampak umum dari permasalahan remaja atau pada jenis kekerasan spesifik seperti bullying, dan belum secara eksplisit atau komprehensif mengkaji intervensi psikososial sebagai strategi holistik untuk meningkatkan resiliensi dan pemberdayaan remaja yang secara spesifik merupakan korban hubungan toxic. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa meskipun ada pemahaman tentang pentingnya intervensi, penerapannya pada konteks spesifik hubungan toxic masih memerlukan eksplorasi lebih lanjut.

Novelty atau kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik dan mendalam terhadap dampak intervensi psikososial yang terstruktur dan komprehensif pada dua variabel kunci secara bersamaan: resiliensi dan pemberdayaan remaja korban hubungan toxic. Berbeda dengan studi sebelumnya yang mungkin menyentuh aspek-aspek ini secara terpisah atau dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang dirancang secara khusus untuk mengatasi kerentanan yang muncul dari hubungan toxic dan secara proaktif membangun kembali kapasitas intrinsik remaja. Kami mengusulkan bahwa intervensi psikososial tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme penanganan gejala, tetapi juga sebagai katalisator untuk menumbuhkan kembali agenitas dan ketangguhan psikologis pada remaja. Selain itu, penelitian ini akan mengintegrasikan perspektif dari jurnal nasional dan internasional untuk memberikan tinjauan yang lebih komprehensif tentang praktik terbaik dalam intervensi psikososial, yang akan memperkaya khazanah keilmuan di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, tujuan riset ini adalah untuk menganalisis dan mengukur secara kuantitatif serta kualitatif dampak intervensi psikososial terhadap peningkatan resiliensi dan pemberdayaan pada remaja yang telah atau sedang berada dalam hubungan toxic. Secara spesifik, penelitian ini akan mengidentifikasi komponen intervensi psikososial yang paling efektif dalam meningkatkan kedua aspek tersebut, serta mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja selama proses intervensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan modul intervensi yang lebih tepat sasaran bagi remaja korban hubungan toxic, serta menjadi dasar bagi kebijakan dan program preventif di masa depan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman seorang siswi kelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang terlibat dalam toxic relationship. Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya untuk mengeksplorasi kompleksitas fenomena sosial dari perspektif individu yang mengalaminya, menggali makna, dan memahami proses yang terlibat dalam dinamika hubungan yang tidak sehat ini (Safarudin, 2023). Melalui pendekatan ini, penelitian ini berupaya untuk menangkap narasi subjektif siswi tersebut, termasuk emosi, pikiran, dan dampak yang dirasakan akibat keterlibatannya dalam toxic relationship.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seorang siswi kelas 8 SMP di wilayah Pemalang, Jawa Tengah, yang bersedia berpartisipasi dan berbagi pengalamannya terkait toxic relationship. Pemilihan partisipan ini didasarkan pada kriteria purposif, yaitu individu yang secara sadar atau tidak sadar sedang atau pernah berada dalam relasi yang ditandai dengan pola perilaku merugikan, manipulatif, dan tidak suportif. Proses rekrutmen partisipan dilakukan dengan menjaga etika penelitian, termasuk informed consent dari partisipan dan orang tua/wali murid, serta menjamin anonimitas dan kerahasiaan informasi yang diberikan.

Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam (in-depth interview). Wawancara ini bersifat semi-terstruktur, di mana peneliti memiliki panduan umum pertanyaan namun tetap fleksibel untuk menggali lebih dalam respons dan pengalaman partisipan. Panduan wawancara dirancang untuk mengeksplorasi berbagai aspek terkait toxic relationship yang dialami oleh siswi, termasuk: (1) awal mula hubungan dan dinamikanya, (2) bentuk-bentuk perilaku toxic yang muncul, (3) dampak toxic relationship terhadap kesejahteraan psikologis, sosial, dan akademik siswi, (4) mekanisme koping yang digunakan oleh siswi dalam menghadapi situasi tersebut, dan (5) perspektif siswi mengenai akhir dari toxic relationship (jika sudah berakhir) atau harapannya ke depan. Wawancara dilakukan secara tatap muka di tempat yang nyaman dan aman bagi partisipan.

Selain data primer dari wawancara, penelitian ini juga memanfaatkan sumber data sekunder berupa studi literatur dari jurnal-jurnal terakreditasi nasional dan internasional. Literatur ini berfungsi untuk memperkaya pemahaman peneliti mengenai konsep toxic relationship dalam konteks remaja, faktor-faktor risiko dan protektif yang terkait, dampak psikologis dan sosial yang mungkin timbul, serta intervensi atau dukungan yang relevan. Jurnal-jurnal yang relevan dicari melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, dan SINTA (Science and Technology Index). Kriteria inklusi jurnal meliputi relevansi topik dengan toxic relationship pada remaja, kualitas metodologi penelitian, dan reputasi publikasi (terakreditasi). Data sekunder ini digunakan untuk mengkonfirmasi, memperdalam, dan memberikan konteks teoritis terhadap temuan dari data primer.

Untuk menjaga keabsahan data (data validity), penelitian ini menerapkan beberapa strategi. Pertama, triangulasi sumber data dilakukan dengan membandingkan dan mengkonfirmasi informasi dari wawancara dengan temuan dari studi literatur. Kedua, triangulasi metode dilakukan dengan menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data (wawancara dan studi dokumen). Ketiga, member checking dilakukan dengan meminta partisipan untuk meninjau transkrip wawancara dan interpretasi awal temuan untuk memastikan akurasi representasi pengalaman mereka. Keempat, peneliti melakukan refleksi diri (reflexivity) untuk menyadari dan mempertimbangkan potensi bias subjektif yang mungkin mempengaruhi proses penelitian dan interpretasi data.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman siswi SMP dalam menghadapi toxic relationship, mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan, dan mengungkap mekanisme koping yang digunakan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan intervensi dan program pencegahan toxic relationship di kalangan remaja, serta meningkatkan kesadaran para pendidik, orang tua, dan masyarakat mengenai isu penting ini. Keterbatasan penelitian ini terletak pada fokus pada satu studi kasus, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati. Namun demikian, kedalaman analisis pada satu kasus diharapkan dapat memberikan wawasan yang kaya dan mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Hasil & Pembahasan

Hasil

Faktor-faktor yang Memengaruhi Dampak Intervensi pada Remaja Korban Hubungan Toxic

Dampak intervensi psikososial pada remaja korban hubungan toxic dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang sangat relevan dengan studi kasus ini (Putri & Sanusi, 2022 : 210). Salah satu faktor internal utama yang teridentifikasi adalah kurangnya komunikasi dan keterbukaan antara responden dengan orang tuanya, serta orang tua yang terlalu membebaskan dan kurang tegas (Johnson, 2019). Kondisi ini menciptakan celah kerentanan bagi remaja untuk terlibat dalam hubungan tidak sehat seperti pacaran tidak wajar yang dialami siswi kelas 8 SMP dalam studi kasus ini. Kurangnya pengawasan dan pendidikan agama dari orang tua juga dapat berkontribusi pada perilaku menyimpang(Syafdana & Gumelar , 2022).

Selain itu, faktor eksternal seperti pengaruh gadget dan teman-teman sekolah juga memiliki dampak signifikan (Dewi & Putra, 2021 : 49, Susanti & Hartono, 2019 : 218). Norma dan perilaku pacaran di kalangan remaja seringkali dipengaruhi oleh teman sebaya dan representasi hubungan di media sosial, film, atau musik (Susanti & Hartono, 2019 : 219). Hal ini dapat mendorong remaja untuk meniru perilaku yang dianggap "romantis" atau "dewasa" tanpa memahami implikasi emosional dan fisik yang sebenarnya (Miller, 2018 : 92). Dalam kasus ini, remaja yang lebih muda (siswa kelas 7) mungkin lebih rentan terhadap tekanan dan manipulasi dari pasangan yang lebih tua, seperti pengiriman foto pribadi yang bisa terjadi karena tekanan atau ketidakmampuan untuk menolak (Julianto, dkk , 2020 : 107).

Kurangnya pendidikan seksualitas yang komprehensif dan berbasis usia di sekolah serta keluarga juga menyebabkan remaja memiliki pemahaman yang keliru tentang batasan, risiko, dan konsekuensi perilaku seksual. Oleh karena itu, efektivitas intervensi psikososial akan sangat bergantung pada bagaimana intervensi tersebut mampu mengatasi faktor-faktor ini, misalnya dengan melibatkan orang tua dalam meningkatkan komunikasi dan ketegasan, serta membekali remaja dengan keterampilan penolakan dan pemahaman yang benar mengenai hubungan sehat (Susanto, 2020: 93).
Efektivitas Intervensi Psikososial dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca-Hubungan Toxic

Intervensi psikososial memiliki peran krusial dalam membangun kembali resiliensi pada remaja yang telah mengalami hubungan toxic (Isra, dkk, 2024). Dalam studi kasus ini, seorang siswi kelas 8 SMP yang terlibat dalam hubungan toxic dengan pacarnya yang siswa kelas 7 SMP, menunjukkan gejala perilaku pendiam dan dijauhi teman-temannya setelah masalah tersebut terungkap, mengindikasikan dampak emosional dan sosial yang signifikan (Keny, dkk, 2023 : 921). Pengalaman ini sejalan dengan pandangan bahwa keterlibatan dalam hubungan toxic di usia dini dapat menimbulkan konsekuensi psikologis jangka panjang, termasuk perkembangan konsep diri negatif,

kecemasan, depresi, dan potensi trauma (Suryani, 2019 : 81). Intervensi yang terfokus pada pembangunan resiliensi bertujuan untuk memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman negatif tersebut (Dewi & Putra, 2021 : 51). Dalam konteks permasalahn ini, intervensi psikososial dapat membantu remaja untuk mengatasi rasa malu dan bersalah akibat pengiriman foto pribadi, serta ketakutan akan penyebaran gambar tersebut, yang merupakan dampak psikologis dari hubungan toxic (Rodriguez, 2023).

Peningkatan resiliensi pada remaja pasca-hubungan toxic seringkali dicapai melalui berbagai komponen intervensi, seperti peningkatan keterampilan koping, dukungan sosial, dan restrukturisasi kognitif(Isra, dkk, 2024). Remaja pada masa SMP berada dalam tahap pencarian jati diri dan rentan terhadap pengaruh teman sebaya serta media dalam membentuk pandangan mereka tentang hubungan (Susanti & Hartono, 2019 : 218). Kurangnya pemahaman tentang batasan yang sehat dalam hubungan juga membuat mereka mudah terpengaruh dan kesulitan mengidentifikasi perilaku eksploitatif. Oleh karena itu, intervensi yang efektif akan menekankan pada penguatan kemampuan remaja untuk mengenali pola hubungan yang tidak sehat dan mengembangkan strategi untuk melarikan diri atau pulih dari situasi tersebut.

Menurut Santoso & Sari (2023) program intervensi yang melibatkan psikoedukasi tentang hubungan sehat dan pelatihan asertivitas terbukti secara signifikan meningkatkan skor resiliensi pada kelompok remaja yang pernah mengalami bullying atau kekerasan dalam pacaran, menunjukkan bahwa pembelajaran mengenai batasan diri dan penegasan diri sangat penting. Penerapan intervensi semacam ini pada kasus siswi SMP dalam studi ini diharapkan dapat mengubah respon emosionalnya dari pendiam menjadi lebih proaktif dalam mengatasi permasalahan, serta membangun kembali kepercayaan diri untuk berinteraksi sosial tanpa rasa takut dijauhi(Zuroida, dkk, 2024). Efektivitas intervensi juga sangat bergantung pada kemampuan remaja untuk memahami dan menegakkan batasan yang sehat dalam suatu hubungan, yang seringkali belum sepenuhnya matang pada usia ini(Alfiani, 2020).

Efektivitas Intervensi Psikososial dalam Meningkatkan Pemberdayaan Remaja untuk Keluar dan Pulih dari Hubungan Toxic

Selain peningkatan resiliensi, intervensi psikososial juga berperan krusial dalam meningkatkan pemberdayaan remaja untuk keluar dan pulih dari hubungan toxic(Susanto & Saputri, 2023 : 178). Dalam kasus ini, responden remaja terlibat dalam hubungan yang tidak sehat, ditandai dengan aktivitas melewati batas seperti berada di kamar berduaan dan memberikan foto bagian dalam tubuh kepada pacarnya, bahkan sampai terancam dikeluarkan dari sekolah. Remaja ini, yang berada pada masa remaja awal, cenderung mudah terpengaruh teman sebaya dan memiliki pemahaman yang belum matang mengenai batasan intim dan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Kurangnya pemahaman batasan ini menjadikan mereka kesulitan mengidentifikasi perilaku eksploitatif atau manipulatif, serta rentan terhadap tekanan dari pasangan (Lestari & Wibowo, 2023).

Pandangan remaja itu sendiri yang menyadari bahwa masalah ini merupakan masalah besar yang dapat merugikan diri sendiri dan orang tua, menjadi titik awal penting bagi upaya pemberdayaan. Intervensi psikososial dapat memberdayakan remaja dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang ciri-ciri hubungan toxic, sehingga mereka mampu mengidentifikasi dan mengambil langkah untuk mengakhiri atau menjauh dari hubungan semacam itu (Wulandari & Harahap , 2021 : 35 , Davies & Clark, 2021). Hal ini sejalan dengan pandangan Lestari & Wibowo (2023) yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman batasan membuat remaja kesulitan mengidentifikasi perilaku eksploitatif.]Melalui intervensi, remaja dapat dibantu untuk membangun kembali rasa kontrol diri dan agensi atas hidup mereka yang sangat penting mengingat pengalaman mereka yang rentan terhadap tekanan dan manipulasi (Chi &

Dariyo, 2025). Pemberdayaan ini juga mencakup kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan batasan diri yang sehat dalam interaksi sosial, yang sangat krusial untuk mencegah mereka kembali terjebak dalam pola hubungan toxic di masa depan. Dengan demikian, intervensi psikososial tidak hanya membantu remaja mengatasi dampak negatif, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan dan kesadaran untuk mengambil kendali atas kehidupan dan hubungan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, langkah pertama dalam intervensi psikososial sebagai upaya pemberdayaan remaja yang terjebak hubungan toxic adalah penciptaan ruang aman (safe space) bagi subjek (Sutanto, dkk, 2023 : 184). Ruang aman ini dapat berupa konseling individu dengan psikolog sekolah atau konselor yang terlatih, di mana subjek merasa nyaman untuk mengungkapkan perasaannya tanpa takut dihakimi. Kepercayaan adalah kunci di sini; konselor harus mampu membangun rapor yang kuat dengan subjek agar subjek merasa aman untuk membuka diri. Dalam wawancara ini, meskipun konteksnya adalah wawancara penelitian, peneliti dapat berfungsi sebagai "jembatan awal" untuk memberikan ruang bagi subjek untuk berbicara (Rahmawati & Sari , 2020 : 7).

Setelah ruang aman terbentuk, intervensi dapat berfokus pada edukasi dan pemahaman tentang hubungan toxic (Driyadha & Tyas , 2023). Subjek perlu diberikan pemahaman yang jelas tentang apa itu hubungan toxic, ciri-cirinya, dan bagaimana dampaknya terhadap dirinya. Banyak remaja, seperti subjek, mungkin tidak sepenuhnya menyadari bahwa apa yang mereka alami adalah bentuk toxic. Edukasi ini akan membantu subjek mengidentifikasi pola-pola perilaku tidak sehat dari pacarnya, seperti kontrol, manipulasi, dan isolasi sosial. Penjelasan mengenai konsep gaslighting juga dapat membantu subjek memahami bahwa rasa bersalah yang ia rasakan bukanlah kesalahannya, melainkan hasil dari manipulasi pelaku (Ramirez, 2020 : 85). Edukasi ini juga harus mencakup informasi tentang hak-hak individu dalam hubungan, batasan yang sehat, dan pentingnya rasa saling menghormati.

Selanjutnya, penguatan harga diri dan self-efficacy subjek menjadi prioritas. Perasaan tidak berdaya dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri menunjukkan rendahnya harga diri subjek. Intervensi dapat mencakup latihan untuk mengidentifikasi kekuatan diri, membangun rasa percaya diri, dan memahami bahwa ia berhak untuk mendapatkan hubungan yang sehat. Terapi kognitif perilaku dapat sangat efektif dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menyalahkan diri sendiri (Green 2022). Dengan membantu subjek mengenali dan menantang pikiran-pikiran irasional, ia dapat mengembangkan perspektif yang lebih realistis dan positif tentang dirinya.

Mengingat subjek tidak berani menceritakan masalah ini kepada orang tua, mediasi dan fasilitasi komunikasi dengan orang tua menjadi sangat penting (Lestari & Nurmala, 2020 : 6). Konselor dapat berperan sebagai fasilitator untuk membantu subjek dan orang tuanya berkomunikasi secara terbuka dan efektif. Ini mungkin melibatkan sesi konseling keluarga, di mana konselor membantu orang tua memahami situasi yang dialami subjek, serta bagaimana mereka dapat memberikan dukungan yang tepat tanpa menghakimi. Penting bagi orang tua untuk belajar mendengarkan tanpa interupsi, menunjukkan empati, dan memberikan rasa aman bagi anak mereka untuk berbagi masalah. Jika orang tua menunjukkan reaksi marah atau melarang tanpa pemahaman, hal itu hanya akan memperparah isolasi subjek.

Selain itu, pengembangan keterampilan koping sangat diperlukan. Subjek perlu diajarkan cara mengelola emosi negatif seperti ketakutan, kecemasan, dan kesedihan. Teknik relaksasi, mindfulness, atau latihan pernapasan dapat membantu subjek mengendalikan respons stresnya (Ibnu, dkk, 2022). Subjek juga perlu diajarkan keterampilan asertivitas untuk dapat menetapkan batasan yang jelas dalam hubungan dan berani mengatakan "tidak" terhadap perilaku yang merugikan. Ini termasuk latihan peran dan simulasi untuk menghadapi situasi sulit dengan pacarnya atau orang lain.

Aspek lain yang tidak kalah penting adalah penguatan support system. Mengingat pacar subjek melarangnya berteman dengan siapa pun, membantu subjek untuk terhubung kembali dengan teman-teman yang suportif atau membangun jejaring sosial yang sehat akan sangat bermanfaat. Konselor dapat memfasilitasi partisipasi subjek dalam kelompok dukungan sebaya atau kegiatan ekstrakurikuler yang dapat membantunya berinterinteraksi dengan teman-teman yang positif. Keberadaan support system yang kuat akan mengurangi rasa isolasi subjek dan memberikannya sumber daya tambahan untuk menghadapi masalah (Wulandari & Harahap , 2021 : 38).

Dalam konteks intervensi psikososial, penting untuk memahami bahwa pemberdayaan adalah proses yang bertahap (Sutanto & Saputra, 2023 : 185). Ini bukan sekadar mengatasi masalah saat ini, tetapi juga membekali subjek dengan keterampilan dan sumber daya untuk mencegah terjebak dalam pola hubungan toxic di masa depan. Proses ini melibatkan; (1) Peningkatan Kesadaran Diri: Membantu subjek mengenali nilai dirinya, batasan pribadi, dan apa yang ia butuhkan dari sebuah hubungan. (2) Pengambilan Keputusan yang Berdaya: Memberdayakan subjek untuk membuat keputusan yang sehat dan menguntungkan bagi dirinya, termasuk keputusan untuk mengakhiri hubungan toxic jika diperlukan. (3) Pengembangan Ketahanan (Resiliensi): Membangun kemampuan subjek untuk bangkit dari kesulitan, menghadapi tantangan, dan belajar dari pengalaman negatif. (4) Akses Terhadap Sumber Daya: Memastikan subjek mengetahui dan dapat mengakses sumber daya yang relevan, seperti konseling, dukungan teman, atau lembaga perlindungan anak jika kekerasan fisik atau seksual terlibat (Santoso & Sari 2023).

Kasus subjek juga menyoroti pentingnya peran sekolah dalam menyediakan lingkungan yang aman dan suportif. Konselor sekolah harus proaktif dalam mengidentifikasi tanda-tanda hubungan toxic di kalangan siswa dan menyediakan layanan konseling yang mudah diakses. Program pencegahan juga penting, yang dapat mengajarkan remaja tentang hubungan yang sehat, tanda-tanda peringatan hubungan toxic, dan cara mencari bantuan. Kurikulum yang membahas kesehatan mental dan hubungan interpersonal dapat diintegrasikan untuk meningkatkan literasi emosional remaja (Davies & Clark , 2021).

Hubungan antara Resiliensi dan Pemberdayaan dalam Konteks Pemulihan dari Hubungan Toxic

Keterkaitan antara resiliensi dan pemberdayaan sangatlah erat dan saling menguatkan dalam proses pemulihan remaja dari hubungan toxic (Qonitah, dkk, 2024 : 440). Dalam kasus ini, remaja yang terlibat dalam pacaran tidak wajar mengalami dampak sosial dan emosional yang signifikan, seperti dijauhi teman-teman dan menjadi lebih pendiam. Kondisi ini menunjukkan erosi pada resiliensi mereka, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan (Zuroida, 2024). Namun, pengakuan responden bahwa masalah ini adalah masalah besar yang dapat merugikan diri sendiri dan orang tua, menjadi titik awal pemberdayaan. Kesadaran ini adalah langkah pertama menuju pengambilan kendali dan menunjukkan adanya benih-benih agensi.

Peningkatan resiliensi atau kemampuan untuk mengatasi dampak psikologis seperti rasa malu, bersalah, dan ketakutan akan penyebaran foto pribadi—secara langsung berkorelasi dengan peningkatan pemberdayaan. Ketika remaja mampu mengelola emosi negatif dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat, mereka menjadi lebih berdaya untuk membuat keputusan yang positif, termasuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan. Sebaliknya, rasa pemberdayaan diri, yaitu perasaan memiliki kontrol atas hidup dan kemampuan untuk membuat pilihan yang sehat, akan memperkuat resiliensi (Isra, dkk, 2024). Remaja yang merasa berdaya akan lebih mampu untuk menolak tekanan, seperti yang dialami dalam pengiriman foto pribadi, dan menegaskan batasan yang sehat, yang mungkin belum sepenuhnya matang pada usia SMP. Intervensi psikososial yang menargetkan kedua aspek ini

secara bersamaan akan menghasilkan pemulihan yang lebih holistik dan berkelanjutan, memungkinkan remaja tidak hanya pulih dari trauma hubungan toxic, tetapi juga membangun fondasi yang kuat untuk hubungan yang sehat di masa depan (Qonitah , 2024).

Secara keseluruhan, wawancara dengan siswi kelas 8 SMP ini memberikan data kualitatif yang kaya, yang secara empiris mendukung perlunya intervensi psikososial yang komprehensif. Intervensi ini harus bersifat multi-faceted, melibatkan aspek individu, keluarga, dan lingkungan sosial. Fokus pada peningkatan kesadaran diri, pembangunan harga diri, keterampilan koping, dan penguatan support system adalah kunci dalam meningkatkan resiliensi dan memberdayakan remaja dari cengkeraman hubungan toxic. Kasus ini juga menggarisbawahi urgensi bagi para profesional kesehatan mental, pendidik, dan orang tua untuk bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendidik, di mana remaja dapat tumbuh dan berkembang dalam hubungan yang sehat dan saling memberdayakan.

Pembahasan

Faktor internal memegang peranan yang sangat fundamental dalam menentukan efektivitas dampak intervensi psikososial bagi remaja yang terjebak dalam hubungan toxic. Berdasarkan temuan penelitian, kurangnya komunikasi yang mendalam serta keterbukaan antara remaja dengan orang tua menjadi penghalang utama dalam proses pemulihan (Putri & Sanusi, 2022). Orang tua yang cenderung terlalu membebaskan tanpa memberikan batasan yang tegas (permissive parenting) sering kali tidak menyadari adanya perubahan perilaku pada anak mereka (Johnson, 2019). Kondisi ini menciptakan celah kerentanan yang besar bagi siswi kelas 8 SMP dalam studi ini untuk masuk ke dalam pola pacaran yang tidak wajar. Pendidikan agama dan pengawasan moral yang minim di lingkungan rumah turut berkontribusi pada munculnya perilaku menyimpang pada remaja (Syafdana & Gumelar, 2022). Tanpa pondasi nilai yang kuat dari keluarga, remaja kehilangan kompas moral saat menghadapi tekanan dari pasangan. Ketidakhadiran sosok otoritas yang empati di rumah membuat remaja mencari validasi di luar, sering kali pada orang yang salah. Intervensi yang dilakukan harus mampu menyentuh akar permasalahan ini dengan memperbaiki pola komunikasi keluarga. Orang tua perlu diberikan edukasi mengenai pentingnya sikap tegas namun tetap suportif agar anak merasa aman untuk bercerita. Oleh karena itu, keberhasilan pemulihan remaja sangat bergantung pada sejauh mana keluarga mampu melakukan introspeksi dan transformasi pola asuh. Keterlibatan aktif orang tua bukan lagi sebuah pilihan, melainkan keharusan dalam memutus rantai hubungan toxic ini.

Selain faktor internal, pengaruh eksternal seperti penetrasi gadget dan dinamika pertemanan sekolah memiliki dampak yang tidak kalah signifikan terhadap perilaku remaja (Dewi & Putra, 2021). Media sosial, film, dan musik sering kali memberikan representasi hubungan yang bias, di mana perilaku posesif atau kontrol yang berlebihan dianggap sebagai bentuk romantis (Susanti & Hartono, 2019). Remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri cenderung meniru gaya hidup "dewasa" tersebut tanpa memahami implikasi emosional yang menyertainya (Miller, 2018). Dalam kasus ini, siswa yang lebih muda (kelas 7) ternyata mampu melakukan manipulasi yang cukup berat terhadap kakak kelasnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa kecanggihan teknologi dapat disalahgunakan untuk menekan korban melalui pengiriman foto pribadi yang bersifat intim (Julianto, dkk, 2020). Kurangnya pendidikan seksualitas yang komprehensif di sekolah membuat remaja gagal memahami batasan tubuh dan risiko digital yang mengintai. Tekanan teman sebaya juga memaksa remaja untuk tetap bertahan dalam hubungan yang merusak demi status sosial. Tanpa adanya pemahaman tentang consent atau persetujuan, remaja menjadi sangat rentan terhadap eksploitasi seksual. Intervensi psikososial harus mampu membekali mereka dengan keterampilan literasi digital yang mumpuni. Remaja perlu diajarkan cara menolak tekanan (refusal

skills) dengan cara yang asertif dan percaya diri. Efektivitas program bantuan akan meningkat jika lingkungan sekolah juga ikut mendukung terciptanya norma pergaulan yang sehat.

Membangun kembali resiliensi atau ketangguhan mental merupakan inti dari intervensi psikososial pasca-hubungan toxic (Isra, dkk, 2024). Dampak emosional yang dialami siswi kelas 8 SMP dalam penelitian ini sangat nyata, terlihat dari perilakunya yang menjadi pendiam dan dijauhi teman. Isolasi sosial ini merupakan indikator bahwa korban sedang mengalami guncangan psikologis yang cukup dalam (Keny, dkk, 2023). Pengalaman traumatis di usia dini jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi konsep diri negatif, kecemasan akut, hingga depresi berat (Suryani, 2019). Resiliensi memungkinkan remaja untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga belajar dan bangkit dari pengalaman pahit tersebut (Dewi & Putra, 2021). Proses ini melibatkan penguatan koping individu agar mampu mengelola rasa malu dan bersalah yang menghantui. Ancaman penyebaran foto pribadi oleh pasangan merupakan beban mental yang sangat berat bagi seorang siswa SMP (Rodriguez, 2023). Intervensi harus diarahkan pada upaya restrukturisasi kognitif untuk mengubah cara pandang korban terhadap dirinya sendiri. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi katalisator penting dalam mempercepat proses kembalinya kepercayaan diri. Remaja perlu disadarkan bahwa mereka adalah korban dari manipulasi, bukan pelaku kejahatan. Dengan resiliensi yang kuat, mereka akan lebih siap untuk memulai lembaran baru tanpa bayang-bayang masa lalu. Keberhasilan intervensi ini nantinya akan terlihat dari perubahan perilaku korban dari pasif menjadi lebih proaktif.

Pemberdayaan remaja dimulai dengan menciptakan ruang aman (safe space) di mana mereka dapat berbicara tanpa rasa takut akan penghakiman (Sutanto, dkk, 2023). Dalam konteks sekolah, konselor atau guru BK harus mampu membangun hubungan kepercayaan (rapport) yang kuat dengan siswa. Sering kali, peneliti atau konselor bertindak sebagai "jembatan" awal bagi remaja untuk mulai membuka diri (Rahmawati & Sari, 2020). Langkah selanjutnya adalah memberikan psikoedukasi mengenai karakteristik hubungan yang sehat dibandingkan dengan hubungan toxic (Driyadha & Tyas, 2023). Banyak remaja tidak menyadari bahwa mereka sedang berada dalam kontrol atau manipulasi karena kurangnya referensi hubungan yang benar. Mereka perlu memahami konsep gaslighting, di mana pelaku membuat korban meragukan realitas dan perasaannya sendiri (Ramirez, 2020). Edukasi ini sangat krusial agar remaja mampu mengidentifikasi pola isolasi sosial yang dilakukan oleh pasangannya. Pemberdayaan berarti memberikan kekuatan kepada remaja untuk mengambil kembali kendali atas hidup mereka yang sempat terampas. Hak-hak individu dalam sebuah hubungan, termasuk hak untuk berkata "tidak", harus ditanamkan secara mendalam. Remaja yang berdaya adalah remaja yang memiliki pengetahuan cukup untuk mendeteksi tanda bahaya sejak dini. Tanpa pemahaman ini, mereka akan terus terjebak dalam siklus kekerasan yang sama. Oleh karena itu, intervensi tidak boleh hanya bersifat mengobati, tetapi juga harus bersifat mendidik.

Peningkatan harga diri (self-esteem) dan efikasi diri (self-efficacy) menjadi prioritas utama dalam sesi intervensi lanjutan bagi korban. Perasaan tidak berdaya yang dialami subjek menunjukkan bahwa kepercayaan dirinya telah hancur akibat hubungan yang eksploitatif tersebut. Penggunaan Terapi Kognitif Perilaku (CBT) terbukti sangat efektif untuk menantang pikiran-pikiran negatif yang menyalahkan diri sendiri (Green, 2022). Melalui latihan identifikasi kekuatan diri, remaja diajak untuk melihat potensi positif yang masih mereka miliki. Mereka perlu menyadari bahwa nilai diri mereka tidak ditentukan oleh kesalahan masa lalu atau perlakuan orang lain. Agensi atau kemampuan untuk bertindak secara mandiri harus dibangun kembali melalui proses yang bertahap (Chi & Dariyo, 2025). Pelatihan asertivitas membantu remaja untuk berani menetapkan batasan yang jelas dalam interaksi sosial (Santoso & Sari, 2023). Simulasi peran dalam

menghadapi situasi sulit dapat memberikan gambaran praktis tentang cara menghadapi tekanan pasangan. Ketika harga diri meningkat, keinginan untuk bersosialisasi dan kembali ke lingkungan pertemanan akan muncul secara alami (Zuroida, dkk, 2024). Intervensi ini bertujuan agar remaja tidak lagi merasa perlu mencari validasi dari hubungan yang merusak. Kepercayaan diri yang pulih akan menjadi perisai bagi mereka di masa depan. Proses ini memang membutuhkan waktu, namun merupakan langkah krusial menuju kemandirian emosional.

Mengingat subjek dalam penelitian ini tidak berani melapor kepada orang tua, mediasi komunikasi menjadi langkah yang sangat mendesak (Lestari & Nurmala, 2020). Konselor sekolah harus berperan sebagai fasilitator yang menjembatani kebuntuan komunikasi antara anak dan orang tua. Sesi konseling keluarga perlu dilakukan untuk menyamakan persepsi mengenai masalah yang sedang dihadapi. Orang tua harus diajarkan cara mendengarkan secara aktif tanpa melakukan interupsi atau memberikan hukuman yang emosional. Reaksi kemarahan yang berlebihan dari orang tua justru akan membuat anak semakin menutup diri dan merasa terisolasi. Selain dukungan keluarga, keterampilan koping individu seperti teknik relaksasi dan mindfulness sangat diperlukan untuk mengelola stres (Ibnu, dkk, 2022). Remaja perlu diajarkan cara mengatur emosi saat menghadapi kecemasan akan penyebaran foto pribadi. Dukungan dari teman sebaya yang suportif juga harus diaktifkan kembali melalui partisipasi dalam kegiatan sekolah. Membangun jejaring sosial yang sehat akan mengurangi ketergantungan remaja pada satu sosok pasangan yang toxic (Wulandari & Harahap, 2021). Sekolah sebagai lingkungan kedua bagi remaja wajib menyediakan ekosistem yang melindungi dan tidak menghakimi. Kurikulum kesehatan mental sebaiknya diintegrasikan untuk meningkatkan literasi emosional seluruh siswa (Davies & Clark, 2021). Dengan dukungan yang sistemik, proses pemulihan akan berjalan jauh lebih efektif dan stabil.

Secara keseluruhan, terdapat keterkaitan yang sangat erat antara resiliensi dan pemberdayaan dalam proses pemulihan remaja dari hubungan toxic (Qonitah, dkk, 2024). Kesadaran remaja bahwa masalah yang ia hadapi adalah hal serius merupakan titik balik yang sangat positif bagi proses pemberdayaan. Ketika resiliensi meningkat, remaja akan memiliki kapasitas mental yang lebih baik untuk membuat keputusan-keputusan yang memberdayakan dirinya (Zuroida, 2024). Pengelolaan emosi yang baik memungkinkan mereka untuk berpikir jernih dan berani mengakhiri hubungan yang merugikan. Sebaliknya, perasaan memiliki kendali atas hidup akan secara otomatis memperkuat ketangguhan mereka dalam menghadapi tantangan (Isra, dkk, 2024). Intervensi psikososial yang holistik harus menyasar kedua aspek ini agar hasil yang dicapai bersifat berkelanjutan. Remaja tidak hanya pulih dari trauma saat ini, tetapi juga memiliki bekal untuk mencegah terjadinya hubungan serupa di masa depan. Proses pemberdayaan yang bertahap mencakup peningkatan kesadaran diri hingga pengambilan keputusan yang mandiri (Sutanto & Saputra, 2023). Akses terhadap sumber daya bantuan seperti layanan konseling harus dipastikan selalu tersedia bagi mereka yang membutuhkan (Santoso & Sari, 2023). Kolaborasi antara profesional kesehatan mental, pendidik, dan orang tua adalah kunci utama dalam menciptakan lingkungan yang aman. Dengan demikian, kasus ini menjadi pengingat penting akan urgensi perlindungan remaja dalam dinamika hubungan interpersonal di era modern.

Kesimpulan

Wawancara dengan subjek penelitian secara gamblang menunjukkan penderitaan dan kerentanan seorang remaja yang terjebak dalam hubungan toxic. Gejala-gejala seperti rasa takut, isolasi sosial, perasaan tidak berdaya, dan menyalahkan diri sendiri merupakan indikator kuat perlunya intervensi segera. Intervensi psikososial, yang mencakup penciptaan ruang aman, edukasi tentang hubungan toxic, penguatan harga

diri dan self-efficacy, fasilitasi komunikasi dengan orang tua, pengembangan keterampilan koping, dan penguatan support system, adalah jembatan esensial untuk memberdayakan remaja dari keterjebakan ini. Dengan pendekatan yang holistik dan empatik, remaja dapat dibantu untuk keluar dari siklus hubungan toxic, membangun kembali kesejahteraan psikologis mereka, dan mengembangkan kapasitas untuk menjalin hubungan yang sehat dan saling menghormati di masa depan. Penelitian ini memperkuat argumen bahwa investasi dalam intervensi psikososial bagi remaja yang rentan adalah investasi krusial bagi masa depan individu dan masyarakat..

Daftar Pustaka

Agustin, Ardianti. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Keterampilan Sosial untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Remaja Tunarungu. Jurnal Psikologi, 17(1), 9-13.

Alfiani, Vivi Riski. (2020). Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran. Skripsi.

Chi, Gabriel & Agoes Dariyo. (2025). Gambaran Toxic Relationship Bagi Dewasa Awal Yang Berpacaran. Paedagogy : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi, 4(4).

Davies, E., & Clark, L. (2021). Parenting in the Digital Age: Setting Boundaries for Healthy Development. University Press.

Dewi, K. S., & Putra, B. (2021). Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perilaku Berisiko Remaja. Jurnal Psikologi Indonesia, 7(1), 45-56.

Driyadha, Adhe Putra & Prias Hayu Purbaning Tyas . (2023). Fenomena Toxic Relationship Dalam Berpacaran. Jurnal Konseling Dan Pengembangan Pribadi, 5(1), 54-62.

Green, S. (2022). Peer Influence and Adolescent Relationships: A Longitudinal Study.

Ibnu, Raden Muhammad, dkk. (2022). Efektivitas Intervensi Mindfulness based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial pada Korban Bullying di Kota Bandung. Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JIKS), 4(1),11–16.

Isra, Cut Zabrina, dkk. (2024). Hubungan Toxic Dan Ketergantungan Maladaptif: Studi Religiusitas Dan Strategi Coping Pada Remaja Perempuan. Fitrah, 6(2), 136 -154.

Johnson, R. (2019). Family Communication and Adolescent Well-being. Academic Publishing.

Jouriles, E. N., McDonald, R., Rosenfield, D., Mueller, V., & Spiller, L. (2013). Examining the effect of relationship aggression on young adults' depressive symptoms. Journal of Family Psychology, 27(4), 543–552.

Journal of Youth Studies, 15(3), 201-218.

Julianto , Very, dkk. (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.

Keny , Wara Cera, dkk. (2023). Pengalaman Toxic Relationship Dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. Prosiding Seminar Nasional, 918-926.

Lestari, D. A., & Wibowo, A. (2023). Dinamika Keterikatan Emosional pada Korban Hubungan Toxic di Kalangan Remaja. Jurnal Psikologi Remaja, 10(2), 112-125.

Lestari, R., & Nurmala, D. (2020). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Kognitif Behavioral. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan, 5(1), 1-8.

Miller, K. (2018). The Impact of Social Media on Adolescent Relationships. Tech & Society Journal, 10(2), 85-99.

Psychological Perspectives, 22(1), 75-90.

Putri, R. E., & Sanusi, R. (2022). Dampak Hubungan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Kasus. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 17(3), 201- 215.

Qonitah, Alifah, dkk. (2024). Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran: Studi Fenomenologi Pengalaman Individu Dalam Toxic Relationship. Comdent: Communication Student Journal, 1(2), 436-451.

Rahmawati, N., & Sari, I. K. (2020). Dampak Hubungan Pacaran Toxic Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. Jurnal Psikologi Indonesia, 12(1), 1-10.

Ramirez, D. (2020). Emotional Distress in Adolescence: Recognizing the Signs.

Riggs, S. A., & Kaminski, P. L. (2017). Emerging Adults' Experiences in Toxic Relationships: A qualitative study. Journal of Clinical Psychology, 73(10), 1279-1293.

Rodriguez, M. (2023). Therapeutic Interventions for Adolescent Trauma. Clinical Psychology Review, 40(2), 60-75.

Safarudin, Rizal, dkk. (2023). Penelitian Kualitatif. Journal Of Social Science Research, (3)(2), 9680-9694.

Santoso, E., & Sari, N. K. (2023). Peran Dukungan Psikologis dalam Pemulihan Trauma pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan. Jurnal Bimbingan dan Konseling, 16(1), 60-75.

Smith, J., & Jones, A. (2018). Narrative Therapy and Identity Reconstruction in Adolescents Following Trauma. Journal of Youth Studies, 21(3), 321-335.

Suryani, D. (2019). Gejala Depresi dan Kecemasan pada Remaja Akibat Hubungan Tidak Sehat. Jurnal Psikologi Klinis Indonesia, 8(1), 75-88.

Susanti, N., & Hartono, R. (2019). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Resiliensi Remaja yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran. Jurnal Psikologi Sosial, 17(2), 123-135.

Susanto, H. (2020). Komunikasi Keluarga dan Perilaku Berisiko pada Remaja. Jurnal Ilmu Komunikasi, 15(2), 89-102

Sutanto, Tiara Putri & Ardi Saputra. (2023). Efektivitas Intervensi Psikoedukasi Dalam Meningkatkan Pengendalian Diri (Self-Control) Pada Remaja Di Mtsn 2 Surabaya. Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam, 20(02),171-187.

Syafdana , Nanda Nabila & Rangga Galura Gumelar. (2024). Fenomenologi Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Dewasa Muda. Perspektif, 13 (3), 628-637.

Wulandari, S., & Harahap, A. (2021). Pentingnya Kesadaran Diri dalam Proses Intervensi Psikososial Remaja. Jurnal Konseling Pendidikan, 14(3), 30-42.

Zuroida, Aironi, dkk. (2024). Forgiveness dan Resiliensi Pada Remaja Korban Toxic Relationship. Prosiding Seminar Nasional 2024 Psikologi, Fisib, UTM, 32-41.