



Sosisalisasi Perlindungan Diri dari Toxic Relationship pada Siswi SMK Panjatek

Putri Anggraini¹, Pingkan Visionari Prasetyaningtyas²

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1, 2}

e-mail: putrianggraini0602@gmail.com

Abstract

One way to protect yourself is to avoid toxic relationships. Toxic relationships are something that often happens, especially to the teenager. Toxic relationships can also be categorized as something that can harm individuals, so security management is needed to avoid toxic relationships. This Community Service aims to provide information to teenagers at SMK Panjatek regarding security management as an effort to protect themselves from toxic relationships, so as to avoid detrimental things. The results of the Community Service program indicate that the adolescents have comprehended and understood the concept of security management in dealing with toxic relationships. With this understanding, it is expected that the adolescents at SMK Panjatek can apply this knowledge in their daily lives, enabling them to protect themselves from relationships that may be detrimental. The ultimate goal of this program is to ensure that the adolescents at SMK Panjatek have a better understanding and can steer clear of toxic relationships, thereby safeguarding their mental and emotional well-being. Thus, the implementation of this community service program not only provides information but also aims to foster sustained understanding and positive behavioral changes among the adolescents.

Keywords: Security Management, Toxic Relationship, Youth.

Abstrak

Salah satu cara melakukan perlindungan diri yaitu dengan menghindari *toxic relationship*. *Toxic relationship* merupakan hal yang sering terjadi khususnya di lingkup remaja, *toxic relationship* juga dapat dikategorikan sebagai suatu hal yang dapat membahayakan individu sehingga perlu adanya manajemen sekuriti untuk terhindar dari *toxic relationship*. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para remaja di SMK Panjatek terkait manajemen sekuriti sebagai upaya perlindungan diri dari *toxic relationship*, sehingga terhindar dari hal-hal yang merugikan. Hasil pelaksanaan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan bahwa para remaja telah mengerti dan memahami konsep manajemen sekuriti terhadap *toxic relationship*. Dengan pemahaman ini, diharapkan para remaja di SMK Panjatek dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga mampu melindungi diri dari hubungan yang dapat merugikan. Tujuan akhir dari program ini adalah agar para remaja di SMK Panjatek dapat lebih paham dan terhindar dari *toxic relationship*, sehingga mereka dapat menjaga kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dengan demikian, pelaksanaan program pengabdian ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga bertujuan untuk membentuk pemahaman yang berkelanjutan dan perubahan perilaku positif di kalangan remaja.

Kata Kunci: Manajemen Sekuriti, *Toxic Relationship*, Remaja.

PENDAHULUAN

Manajemen sekuriti terdiri atas dua suku kata, yaitu manajemen dan sekuriti. Kata manajemen bermakna mengatur atau mengelola yang mencakup empat fungsi yaitu merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, dan mengontrol atau mengawasi. Kata sekuriti bermakna keamanan secara menyeluruh, jadi manajemen sekuriti merupakan rangkaian proses kegiatan sekuriti yang dimulai dari perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan, serta pengendalian yang secara profesional dan terintegrasi guna mengurangi akibat ancaman (Iskandar & Nurlaila, 2021).

Usia remaja merupakan usia yang rentan terjebak dalam *toxic relationship*, 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 (Areola, Perono and Ilagan, 2022). *Toxic Relationship* adalah suatu hubungan yang membuat salah satu pihak merasakan tindakan negatif, tidak didukung, direndahkan atau diserang. *Toxic relationship* terdiri dari dua kata, yaitu *toxic* yang artinya racun, dan kata *relationship* yang artinya keterhubungan. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan antara dua individu atau kelompok yang beracun yang bersifat merusak dan membunuh (Wismanto, 2019). Bentuk-bentuk tindakan negatif yang bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang ini bisa berbentuk serangan terhadap fisik, psikis atau emosionalnya (Mahardini, 2020).

Menurut (Santrock, 2003), batasan rentang usia remaja terbagi menjadi 3 yaitu terdiri dari masa remaja awal (berusia 12-15 tahun), masa remaja madya (berusia 15-18 tahun), masa remaja akhir (berusia 18-21 tahun). Murid-murid SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) berada pada usia 15-18 tahun atau masuk dalam kategori remaja madya. Adapun menurut Hurlock (2011) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja madya yaitu mencapai pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin. Oleh sebab itu anak SMK cenderung ingin dan bahkan ada yang sudah menjalin hubungan. Menjalinkan hubungan harmonis dengan seseorang yang kita sayangi tentunya itu adalah harapan semua orang. Hubungan yang harmonis akan berjalan jika kedua belah pihak dapat bekerja sama dengan baik untuk mewujudkan hubungan harmonis dan sehat. Hubungan yang sehat ditandai dengan saling memberikan perhatian terhadap pasangan, saling menghormati satu sama lain, kasih sayang, kebahagiaan, kesetaraan, berbagi dalam pengambilan keputusan. Namun ada kalanya hubungan berjalan tidak sesuai dengan harapan kita bahkan bermasalah. Hubungan yang bermasalah sering kali membuat salah satu pihak merasa tertekan dan terancam *Toxic Relationship* atau hubungan beracun bisa diartikan sebagai hubungan yang ditandai dengan perilaku beracun dari pasangan baik secara emosional dan fisik. Pada hubungan ini biasanya ditandai dengan perbedaan, situasi ketidaksetaraan,

memicu dominasi dari salah satu pihak dan penundukan dari pihak lain (Solferino and Tessitore, 2021).

Hubungan yang *toxic* ditandai dengan rasa tidak aman, mementingkan diri sendiri, adanya dominasi dan kontrol dari salah satu pihak. Hubungan yang *toxic* bisa perlahan muncul jika pasangan terus menerus egois, tidak sopan, menuntut, dan bersikap negatif lainnya. Ketika menghadapi sebuah permasalahan biasanya pasangan juga enggan meminta maaf terlebih dahulu dan berlaku seolah-olah menjadi korban. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para siswi terkait manajemen sekuriti mengenai perlindungan diri dari *toxic relationship* pada siswi SMK Panjatek. Selain itu, keuntungan dari penyuluhan ini adalah materi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan siswi mengenai pentingnya melaksanakan manajemen sekuriti agar terhindar dari *toxic relationship*, hingga dapat tercegah dari *toxic relationship* dan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi para siswi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini terdiri atas sosialisasi secara teori dan tanya jawab dengan para peserta. Adapun metode pelaksanaannya dijabarkan seperti dibawah ini:

1. Persiapan: Penulis melakukan wawancara kepada salah satu siswi SMK Panjatek, mempersiapkan materi sosialisasi.
2. Pelaksanaan: Kegiatan ini dilakukan secara langsung di SMK Panjatek yang berada di daerah Bekasi Utara. Kegiatan ini dilakukan pada hari Jum'at, 24 November 2023 pukul 11.30 - 13.00 WIB. Pemilihan subjek dalam sosialisasi ini dibantu oleh ketua kelas. Pemilihan subjek dilakukan sesuai dengan ketersediaan dan keluangan waktu subjek untuk mengikuti kegiatan sosialisasi. Pelaksanaan program pengabdian ini dilakukan melalui sosialisasi manajemen sekuriti menggunakan metode ceramah. Ceramah merupakan cara penyampaian materi yang terus menerus berusaha menjaga terjalinnya suatu komunikasi interaktif antara peserta dan pengajar. Adapun sosialisasi dilakukan dengan memberikan materi tentang bagaimana manajemen sekuriti untuk perlindungan diri dari *toxic relationship* pada siswi SMK Panjatek. Pelaksana dalam kegiatan ini adalah mahasiswa dari jurusan Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Evaluasi: Evaluasi dilaksanakan dalam bentuk test lisan yaitu pre test dan post test terkait materi yang sudah disampaikan kepada peserta. Setelah diberikan sosialisasi dapat dijelaskan bahwa pengetahuan remaja tentang *toxic relationship* semakin meningkat.

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara tatap muka dan diberikan penjelasan langsung tentang bagaimana cara manajemen sekuriti untuk perlindungan diri dari *toxic relationship* pada siswi SMK

Panjatek. Penyampaian materi diberikan melalui metode ceramah, sebelum diberikannya materi sosialisasi, penulis pun terlebih dahulu memberikan tes lisan untuk mencari tau sejauh mana para peserta paham akan *toxic rekaionship*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pendekatan tatap muka, di mana peserta langsung berinteraksi dengan penyelenggara.

Siswa-siswi SMK Panjatek diberikan penjelasan secara langsung mengenai strategi dan teknik manajemen sekuriti untuk melindungi diri dari toxic relationship. Pendekatan tatap muka ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi secara interaktif. Selama kegiatan sosialisasi, materi disampaikan melalui metode ceramah. Para penyelenggara memberikan penjelasan rinci tentang konsep dan praktik perlindungan diri dari toxic relationship. Metode ceramah dipilih mungkin untuk memberikan penjelasan yang terstruktur dan mendalam kepada para peserta, memastikan bahwa informasi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik. Sebelum materi sosialisasi diberikan, penulis melakukan pendekatan yang proaktif dengan memberikan tes lisan kepada para peserta.

Tujuan dari tes lisan ini adalah untuk mengukur pemahaman awal siswi SMK Panjatek terkait toxic relationship. Hasil dari tes lisan ini mungkin menjadi dasar untuk menyesuaikan materi sosialisasi agar sesuai dengan tingkat pemahaman dan kebutuhan peserta. Dengan kombinasi pendekatan tatap muka, metode ceramah, dan penggunaan tes lisan sebagai pendekatan evaluatif, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan cermat untuk memberikan dampak yang maksimal dalam meningkatkan pemahaman siswi SMK Panjatek terkait perlindungan diri dari toxic relationship. Terlihat pada gambar 1, para siswi pun antusias untuk mengetahui bagaimana manajemen sekuriti dari *toxic relationship*.

Gambar 1
Proses tes lisan sebelum dijelaskannya materi



Sumber: Data primer, 2023

Saat proses sosialisasi, para siswi di SMK Panjatek pun aktif menceritakan terkait pengalaman terdahulunya sebelum mengetahui manajemen sekuriti pada *toxic relationship*.

Gambar 2
Pemberian materi



Sumber: Data primer, 2023

Gambar 3
Sesi tes lisan sesudah dijelaskannya materi



Sumber: Data primer, 2023

Gambar 4
**Sesi Foto Bersama dengan Para Peserta Setelah Selesai
Penyuluhan dan Evaluasi Tanya Jawab**



Sumber: Data primer, 2023

Tabel 1
Jumlah Penjawab pada Tes Lisan Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

	Sebelum sosialisasi	Sesudah sosialisasi
Jumlah penjawab	1	4

Sumber: Data diolah, 2023

Berdasarkan table 1, mencerminkan perubahan yang terjadi pada kemampuan siswi dalam menjawab tes lisan sebelum dan sesudah kegiatan sosialisasi perlindungan diri dari toxic relationship di SMK Panjatek. Berikut adalah uraian detil dari paragraf tersebut: Sebelum sosialisasi, hanya satu orang siswi yang mampu menjawab tes lisan yang diberikan oleh penulis. Hal ini mencerminkan tingkat pemahaman yang terbatas mengenai perlindungan diri dari toxic relationship di kalangan siswi SMK Panjatek sebelum adanya kegiatan penyuluhan. Namun, setelah dilaksanakannya sosialisasi, terlihat adanya peningkatan yang signifikan. Sekarang, tiga orang siswi dari SMK Panjatek mampu menjawab tes lisan dengan baik.

Peningkatan jumlah siswi yang berhasil menjawab tes lisan ini dapat diartikan sebagai hasil positif dari sosialisasi yang telah dilakukan. Kesimpulan yang dapat ditarik dari data ini adalah bahwa kegiatan sosialisasi perlindungan diri dari toxic relationship memiliki dampak positif pada peningkatan pengetahuan siswi SMK Panjatek. Peningkatan jumlah siswi yang mampu menjawab tes lisan menunjukkan bahwa sosialisasi berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik terkait perlindungan diri dari hubungan yang beracun. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat dianggap berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswi terkait perlindungan diri dari toxic relationship.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi perlindungan diri dari toxic relationship adalah bahwa hal ini dapat memberikan manfaat signifikan bagi para siswi dalam upaya perlindungan diri. Dari pengabdian pada masyarakat, terlihat bahwa sosialisasi tersebut berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran para siswi terkait manajemen sekuriti dalam menghadapi toxic relationship. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan jumlah peserta yang mampu menjawab tes lisan setelah sosialisasi. Peningkatan partisipasi dan pemahaman siswi terhadap topik tersebut menunjukkan bahwa kegiatan ini memiliki dampak positif dalam memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk melindungi diri dari hubungan yang beracun.

Sosialisasi perlindungan diri menjadi langkah strategis dan efektif untuk meningkatkan kesadaran siswi terhadap bahaya toxic relationship. Dengan menyediakan informasi dan wawasan tentang manajemen sekuriti dalam hubungan yang beracun, siswi dapat lebih memahami risiko dan tanda-tanda dari situasi yang dapat merugikan. Melalui sosialisasi ini, siswi tidak hanya

diberikan pengetahuan, tetapi juga diberdayakan untuk mengambil langkah-langkah perlindungan diri yang diperlukan. Sosialisasi memberikan landasan bagi siswi untuk memahami pentingnya mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat dan mengembangkan keberanian untuk menghadapi dan mengatasi situasi tersebut. Pentingnya kesadaran ini terletak pada kemampuan siswi untuk mengidentifikasi dan merespon dengan tepat saat menghadapi situasi yang berpotensi berbahaya. Dengan meningkatnya kesadaran, siswi menjadi lebih siap dan terampil dalam melibatkan diri dalam upaya perlindungan diri dari toxic relationship, membentuk dasar untuk keberanian dalam menghadapi dan menghindari situasi yang dapat merugikan diri mereka. Sebagai hasilnya, sosialisasi perlindungan diri dapat dianggap sebagai langkah efektif karena tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga memotivasi siswi untuk mengambil peran aktif dalam menjaga keamanan dan kesejahteraan diri mereka sendiri. Dengan demikian, langkah ini berkontribusi pada pembentukan sikap proaktif dan keberanian siswi dalam mengatasi potensi risiko dari toxic relationship.

DAFTAR PUSTAKA

- Areola, P.H.E.M.Q., Perono, I. and Ilagan, J.C. (2022) 'The Relationship of Sustainable Buying Behavior Dimensions Among the Gen Z: Modeling the Impact of Psychological Factors', *Journal of Sustainable Community Development (JSCD)*, 4(1), pp. 30–39. Available at: <https://doi.org/10.32924/jscd.v4i1.66>.
- Hurlock (2011) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan sepanjang rentang*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar, O. and Nurlaila, S. (2021) *Bahan Ajar Mata Kuliah Manajemen Sekuriti*.
- Mahardini (2020) 'Kenali apa itu Toxic Relationship, Tanda Hubungan Sudah Tidak Sehat'.
- Santrock (2003) *Adolescence: perkembangan remaja*.
- Solferino, N. and Tessitore, M.E. (2021) 'Human Networks and Toxic Relationships', *Mathematics*, 9(18), p. 2258. Available at: <https://doi.org/10.3390/math9182258>.
- Wismanto, B. (2019) 'Kenali Toxic dan Antisipasinya'.