

ANALISIS PERILAKU TOXIC RELATIONSHIP DI SMA NEGERI 14 GOWA

SITI KHAERUNNISYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
No HP : 085399005160 Email: skhaerunnisyah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to describe the manifestation of toxic relationship behaviors in a female high school student, identify the contributing factors, and examine the resulting impacts on academic, emotional, and social functioning. Employing a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation involving the student, the school counselor, homeroom teacher, parents, and peers. The findings reveal that toxic relationship patterns are demonstrated through excessive jealousy, heightened worry, controlling tendencies, and repetitive conflicts. Contributing factors arise from internal aspects such as emotional exhaustion, disrupted self-regulation, and unstable emotional attachment, as well as external aspects including permissive parental monitoring, unsupportive school dynamics, and peer influence. The impacts include decreased academic motivation, socio-emotional withdrawal, and impaired concentration. The intervention, conducted using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach, resulted in positive changes in the student's emotional regulation, relational boundaries, and learning consistency.

Keywords: Toxic Relationship, Adolescents, Academic Impact, Case Study, SFBC

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan gambaran perilaku toxic relationship pada seorang siswi SMA, mengidentifikasi faktor penyebab, serta melihat dampak yang muncul terhadap aspek akademik, emosional, dan sosial. Menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus, data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan siswa kasus, guru BK, wali kelas, orang tua, serta teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku toxic relationship tampak melalui kecemburuan berlebihan, kekhawatiran intens, tuntutan kontrol, dan konflik repetitif. Faktor penyebab berasal dari aspek internal seperti kelelahan emosional, ketimpangan regulasi diri, dan keterikatan emosional yang tidak stabil; serta aspek eksternal berupa pola pengawasan keluarga yang longgar, dinamika sekolah yang tidak suportif, dan pengaruh pertemanan. Dampaknya tampak pada penurunan motivasi belajar, keterasingan

sosial-emosional, dan ketergangguan konsentrasi akademik. Upaya penanganan dilakukan melalui pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dan menghasilkan perubahan positif pada kemampuan siswa mengelola emosi, membangun batas relasi, dan memulihkan kembali pola belajar.

Kata Kunci: *Toxic Relationship*, Remaja, Dampak Akademik, Studi Kasus, SFBC

A. Pendahuluan

Fenomena *toxic relationship* pada remaja semakin banyak ditemukan dalam dinamika pacaran masa kini, terutama di lingkungan sekolah. Remaja yang berada pada tahap perkembangan identitas sering mengalami ketidakstabilan emosi, kebutuhan akan penerimaan, serta pencarian kedekatan interpersonal yang kuat. Kondisi tersebut membuat mereka rentan terjebak dalam pola hubungan yang tidak sehat, seperti kecemburuan berlebihan, ketergantungan emosional, konflik berulang, hingga perilaku kontrol satu sama lain. Pola-pola ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga memberikan dampak nyata pada aspek akademik, sosial, dan motivasi belajar. Pada bagian ini jelaskanlah bagian dasar dari artikel yang ditulis, yang mencakup uraian singkat tentang latar belakang, permasalahan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian

yang didalamnya mencakup mendeskripsikan fenomena permasalahan yang diamati, kondisi nyata yang diperoleh yang dapat ditunjang dengan beberapa teori. Bagian selanjutnya dapat dipaparkan data-data ataupun fakta-fakta yang mendukung penelitian maupun gagasan pemikiran. Kemudian dapat dipaparkan fokus permasalahan dan tujuan dilakukannya penelitian.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *toxic relationship* dapat menurunkan fokus belajar, mengganggu konsentrasi, dan menimbulkan masalah perilaku di sekolah. Namun, penelitian yang secara spesifik menggambarkan bagaimana perilaku *toxic relationship* muncul dalam kehidupan sehari-hari siswa, faktor penyebabnya, serta intervensi yang efektif untuk menanganinya, masih terbatas. Oleh karena itu, studi ini penting untuk memberikan gambaran mendalam mengenai dinamika *toxic relationship*

khususnya pada siswa SMA, serta menunjukkan bagaimana pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat memberikan perubahan positif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif** dengan jenis **studi kasus**. Subjek utama adalah seorang siswi berinisial NR yang menunjukkan gejala *toxic relationship* dan penurunan prestasi akademik. Teknik pengumpulan data meliputi:

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *toxic relationship* pada siswa perempuan berinisial NR tampak melalui sejumlah pola interaksi yang secara konsisten mengganggu fungsi akademik, emosional, dan sosialnya di sekolah. Berdasarkan wawancara mendalam, observasi berulang, dan dokumentasi pendukung, ditemukan bahwa NR mengalami bentuk-bentuk hubungan yang ditandai dengan kecemburuan berlebihan, kekhawatiran intens terhadap pasangan, kecenderungan mengontrol, serta konflik yang berulang tanpa penyelesaian yang sehat. Manifestasi ini tampak dalam kesehariannya, seperti sulit

berkonsentrasi saat belajar, penurunan partisipasi di kelas, keterlibatan emosi yang tidak stabil, serta kecenderungan menarik diri dari teman-teman sebayanya.

Dampaknya terlihat signifikan dalam penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, gejala penarikan sosial, serta ketidakstabilan emosi yang muncul setelah konflik dengan pasangan. Intervensi berbasis *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) kemudian membantu NR mengidentifikasi kekuatan diri, menyusun tujuan perubahan, dan membangun batasan relasional yang lebih sehat. Melalui teknik *scaling*, *miracle question*, *identifying exceptions*, dan *goal setting*, NR mulai menunjukkan peningkatan regulasi emosional, kemampuan memisahkan urusan pribadi dari akademik, serta konsistensi dalam belajar. Perubahan ini menandakan bahwa SFBC efektif dalam menangani dinamika *toxic relationship* yang berdampak.

Pelaksanaan intervensi melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berlangsung dalam empat sesi yang berfokus pada penguatan kemampuan NR dalam mengelola dinamika hubungannya.

Pada sesi awal, NR dibantu untuk mengidentifikasi tujuan perubahan yang realistis dan terukur, serta menyadari bagian diri yang masih berfungsi baik meskipun berada dalam situasi hubungan yang tidak sehat. Melalui teknik *miracle question* dan *scaling*, NR mampu menggambarkan kondisi ideal yang ia harapkan dan menilai sejauh mana dirinya sudah bergerak menuju perubahan tersebut. Hal ini menjadi pijakan penting untuk memunculkan harapan serta mengurangi fokus pada masalah yang sebelumnya mendominasi cara pandangnya terhadap hubungan.

Pada sesi berikutnya, intervensi diarahkan pada penguatan kemampuan NR mengenali pengecualian terhadap masalah, yaitu momen ketika ia mampu mengelola emosinya atau menjaga fokus belajar meskipun sedang mengalami konflik. Melalui identifikasi pengecualian dan strategi *coping*, NR mulai mengembangkan pola respons yang lebih adaptif seperti mengambil jeda sebelum merespons konflik, membatasi intensitas komunikasi dengan pasangan di jam belajar, serta memprioritaskan tanggung jawab

akademiknya. Pada akhir intervensi, NR menunjukkan peningkatan signifikan dalam mengatur batasan relasional, berani mendiskusikan kebutuhan dirinya secara asertif, serta mampu menjaga konsistensi belajar tanpa selalu terpengaruh oleh kondisi emosional hubungan. Temuan ini memperlihatkan bahwa SFBC tidak hanya membantu NR menemukan solusi yang relevan dengan konteks hidupnya, tetapi juga menumbuhkan kemandirian emosional yang lebih stabil.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku *toxic relationship* yang dialami NR tampak melalui empat bentuk utama, yaitu kecemburuan berlebihan, kekhawatiran yang intens, tuntutan kontrol, serta konflik yang berulang. Perilaku-perilaku tersebut muncul karena kombinasi faktor internal seperti kelelahan emosional, ketidakseimbangan regulasi diri, dan keterikatan emosional yang belum matang serta faktor eksternal berupa pola pengasuhan yang permisif, dinamika sekolah yang kurang mendukung, dan pengaruh teman sebaya yang memperkuat keterikatan tidak sehat. Dampak dari kondisi ini

terlihat pada penurunan fokus belajar, melemahnya motivasi akademik, ketidakstabilan emosional, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Intervensi menggunakan pendekatan SFBC terbukti membantu NR membangun Batasan diri, meningkatkan regulasi emosi, serta mengarahkan kembali prioritas akademiknya. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa hubungan remaja yang tidak sehat memiliki konsekuensi signifikan terhadap perkembangan pribadi dan akademik, namun dapat ditangani secara efektif melalui layanan konseling yang terstruktur dan berfokus pada solusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). *Toxic Relationship in Youth Communication Through Self-Love Intervention Strategy*. OJCMT.
2. Khalisah, R., & Komalasari, S. (2025). *Analisis Faktor Penyebab Toxic Relationship pada Gen Z di Kampus Islam*. Empati, UNDIP.
3. Zein Permana, Koentjoro, & Najib Azca. (2023). *Toxic Relationship in Emerging Adulthood*. Jurnal Psikologi Sosial, UGM.
4. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
5. Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
6. Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Mohon untuk Disebarkan
PENDAS : JURNAL ILMIAH
PENDIDIKAN DASAR
UNIVERSITAS NEGERI
MAKASSAR

Menerima Naskah untuk dipublikasikan pada bulan Desember 2019 Volume IV, Nomor 2 Tahun 2019 dengan E-ISSN 2548-6950 dan p-ISSN 2477-2143 dan telah terindeks *Google scholar*, *DOAJ (Directory of Open Access Journal)* dan *SINTA* . Naskah yang diterima mencakup hasil penelitian dengan tema yang sesuai dengan fokus dan scope jurnal Pendas yaitu penelitian di pendidikan dasar. Semua naskah akan melalui proses review sebelum terbit.