

Meningkatkan Kesadaran Mengenai *Toxic Relationship* Pada *Emerging Adult* Menggunakan Sosial Media Instagram

Caroline Ersalina Christie¹, Frederica Ranithya Lubuk², Ricky Aldiputra³,
Vincent Nathaniel Jusuf⁴, Yohana Ratrin Hestyanti^{5*}

¹²³⁴⁵Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia

Author E-mail: yohana.hestyanti@atmajaya.ac.id

ABSTRAK

Salah satu tahap perkembangan individu menuju kedewasaan adalah emerging adult. Dalam tahap tersebut, individu dapat memasuki hubungan romantis dengan individu lainnya, tetapi ada kemungkinan bahwa hubungan romantis menjadi tidak sehat, misalnya toxic relationship. Hubungan yang toxic memberikan dampak negatif pada individu yang mengalami. Ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang terlibat dalam hubungan yang tidak sehat. Banyak emerging adult yang tidak menyadari bahwa mereka sedang berada dalam toxic relationship. Tujuan dari psikoedukasi ini untuk meningkatkan kesadaran mengenai berbagai aspek dalam toxic relationship. Program dilakukan dengan memberikan informasi yang mendalam mengenai toxic relationship, mulai dari ciri-ciri, dampak yang ditimbulkan, cara menghadapi, dan menjelaskan hubungan yang sehat. Psikoedukasi ini dilakukan melalui media sosial Instagram dan telah memiliki sebanyak 119 akun yang mengikuti akun ini. Psikoedukasi ini berjalan selama kurang lebih dua bulan dan masih akan tetap berjalan untuk melihat perkembangan yang telah dicapai. Psikoedukasi yang kami lakukan cukup banyak menunjukkan hasil yang positif dan bermanfaat terlihat dari hasil kuis interaktif yang kami buat untuk audiens yang menunjukkan bahwa 94% dari audiens sudah menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan seputar toxic relationship. Sebanyak 51% audiens menganggap bahwa konten yang telah kami buat menarik dan 35% audiens kami menganggap bahwa kuis interaktif yang telah kami buat menarik dengan pemaparan informasi melalui media Instagram karena akses yang mudah dan terjangkau bagi individu dewasa muda.

Kata Kunci: *Dewasa Muda, Hubungan Tidak Sehat, Hubungan Sehat, Psikoedukasi, Instagram.*

ABSTRACT

One of the stages of individual development towards adulthood is emerging adult. In this stage, individuals enter romantic relationship with others, but there is a possibility that romantic relationships become unhealthy, such as toxic relationship. Toxic relationship has a negative impact on the individual who experiences it. Many adults are unaware that they are in a toxic relationship. This psychoeducation's

objective is to provide in-depth information about toxic relationships. The program is carried out by providing characteristics, impacts, how to deal with toxic relationships, and explaining healthy relationships. This psychoeducation is carried out by Instagram media and has 119 accounts that have followed this account and this psychoeducation has been running for approximately two months and will continue to see the progress that has been achieved. The psychoeducation has positive effects and can be seen from the results of the quiz we have created for the audience which shows that 94% of the audience has correctly answered information and questions regarding toxic relationships. 51% of our audience thinks that the content we have created is interesting and 35% of our audience thinks that the quiz is interesting with information exposure through the media of Instagram because of easy and affordable access for emerging adults.

Keywords: *Emerging Adult, Toxic Relationship, Healthy Relationship, Psychoeducation, Instagram.*



Copyright © 2022 Authors. This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Memasuki masa *emerging adult* (usia 18 - 25 tahun), seorang individu mulai mengenal dan menjalin hubungan romantis dengan pasangannya. Hubungan romantis merupakan tanda kemandirian, sehingga umumnya individu akan menghabiskan waktu lebih sedikit dengan keluarganya dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan pasangannya (Kail & Cavanaugh, 2019). Dalam proses untuk mengenal dan menjalin hubungan romantis, sering terjadi hubungan yang tidak sehat atau yang dikenal dengan hubungan yang *toxic*. 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. Kekerasan dalam pacaran sering ditemukan karena remaja kurang memiliki kesadaran perilaku kencan atau pacaran yang tepat (Hays et al., 2007; Lewis & Fremouw, 2001). Hal ini menunjukkan dibutuhkan program meningkatkan kesadaran mengenai *toxic relationship*.

Melalui survei singkat yang kami lakukan kepada 167 responden dengan rentang usia antara 18-25 tahun, diketahui masih banyak responden yang kurang sadar dan waspada

terhadap *toxic relationship* yang dapat terlihat dari tanggapan responden terhadap *toxic relationship* itu sendiri. Hal ini dapat menjadi akar munculnya kekerasan dalam hubungan romantis (Hays et al., 2007; Lewis & Fremouw, 2001). Meskipun menyadari bahwa hubungannya tidak sehat, masih banyak korban yang enggan atau takut untuk keluar dari hubungan tersebut sehingga memilih bertahan dengan segala konsekuensi yang ada. Dari survei tersebut terdapat 97 responden yang pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Dengan kata lain, lebih dari 50% responden pernah atau sedang mengalami *toxic relationship*. Maka dari itu, dalam psikoedukasi ini kami berfokus dalam topik *toxic relationship* dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta perhatian *emerging adults* terhadap isu *toxic relationship* karena *toxic relationship* berdampak pada aspek kehidupan penyintas, baik fisik maupun psikologis. Penyintas dari hubungan tidak sehat lebih berisiko terlibat perkelahian fisik, aktivitas seksual, pesta minuman keras, penggunaan narkoba, hingga percobaan bunuh diri (Ackard, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2007).

LITERATURE REVIEW

Toxic relationship merupakan sebuah interaksi antara dua individu yang bersifat destruktif, walaupun hanya satu pihak yang menjadi pelaku

utama (Motz, 2014). Mendukung pernyataan tersebut, McGruder (2018) melihat *toxic relationship* sebagai kondisi yang di dalamnya terdapat perilaku secara emosional yang dilampiaskan seseorang kepada pasangannya dan bahkan perilaku fisik ini dapat melukai fisik pasangannya. *Toxic relationships* terkadang dapat terlihat sebagai hubungan yang sempurna dan sehat dari perspektif orang luar, namun bagi yang mengalami, hubungan yang tidak sehat ini biasanya berisi amarah, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan kekesalan (Zahiduzzaman, 2015).

Sementara itu, hubungan yang sehat memiliki beberapa karakteristik seperti adanya rasa saling percaya, sabar, nyaman dalam komunikasi, empati, fleksibilitas dalam relasi, saling menghargai, terbuka, bersifat timbal balik, individualitas dan adanya batasan dalam hubungan serta resolusi permasalahan yang sehat (Bonior, 2018). Sayangnya *toxic relationship* masih sering terjadi di sekitar kita dan tidak sedikit yang terikat, bahkan tidak sadar bahwa mereka berada dalam hubungan yang tidak sehat.

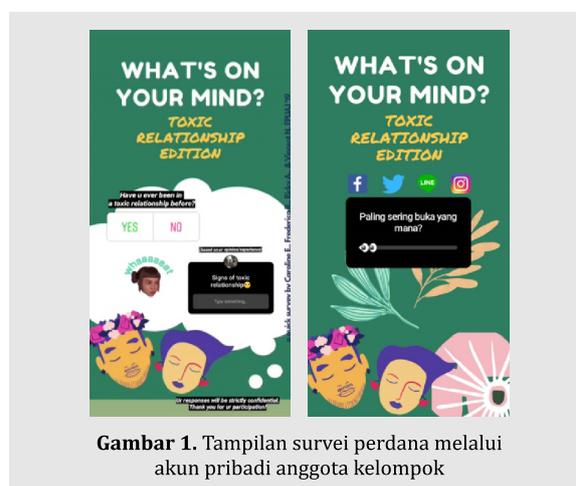
Melihat besarnya dampak yang ditimbulkan, psikoedukasi mengenai *toxic relationship* dapat menjadi langkah awal sebagai bentuk preventif terjadinya hal ini di kemudian hari. Psikoedukasi digarap menggunakan media Instagram karena di masa pandemi COVID-19, media sosial merupakan sarana utama yang digunakan untuk mengakses informasi-informasi terkini. Pentingnya penggunaan *platform* ini didasarkan pada hasil penelitian Jackson (dalam Sakti & Yulianto, 2018) yang menyatakan bahwa Instagram merupakan platform terbesar ke-2 dengan 59% pengguna online usia 18 - 29 tahun. Maka dari itu, kami merasa Instagram adalah wadah yang tepat untuk menjangkau target sasaran psikoedukasi ini.

METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Sebagai langkah awal, kami mengumpulkan informasi-informasi yang diperlukan untuk dapat memahami sejauh mana pengetahuan dan pengalaman *emerging adult* terkait *toxic relationship*. Informasi-informasi dalam penelitian

ini kami dapatkan dengan melakukan metode penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2012), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan hubungan antar variabel yang ditemukan dalam suatu literatur. Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pertanyaan yang spesifik untuk mendapatkan data variabel yang dapat diukur dan dapat diobservasi, menggunakan suatu instrumen untuk mengukur variabel yang ada dalam penelitian, serta analisis data penelitian yang menggunakan prosedur matematika atau statistik (Creswell, 2012). Metode kuantitatif ini kami sajikan dengan pemberian beberapa beberapa pertanyaan melalui survei singkat fitur *story* dalam media Instagram seperti yang terlihat pada gambar 1.

Pertanyaan kami sebar melalui akun pribadi anggota kelompok terlebih dahulu dengan pertimbangan usia *followers* kami yang mayoritas merupakan *emerging adult* (sesuai dengan target sasaran psikoedukasi). Kami menargetkan setiap anggota kelompok mampu menjangkau 25 responden sehingga total target mencapai 100 responden yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Menurut Yin (2016), *convenience sampling* merupakan suatu metode dalam pemilihan partisipan berdasarkan ketersediaannya. Jadi, dengan teknik ini, kami menyebarkan survei melalui Instagram dan *followers* Instagram kami yang bersedia menjadi responden dapat mengisi survei yang ada secara sukarela.



Gambar 1. Tampilan survei perdana melalui akun pribadi anggota kelompok

Dalam survei singkat ini, kami juga menanyakan terkait media sosial apa yang paling sering diakses oleh *followers* kami. Hal ini memperkuat alasan kami menggunakan platform Instagram sebagai media psikoedukasi. Setelah mengetahui, mengolah, dan mempertimbangkan hasil respon yang kami dapat terkait pengetahuan dan pengalaman *emerging adult* mengenai *toxic relationship*, kami menyusun konten psikoedukasi terkait *toxic relationship* tersebut.

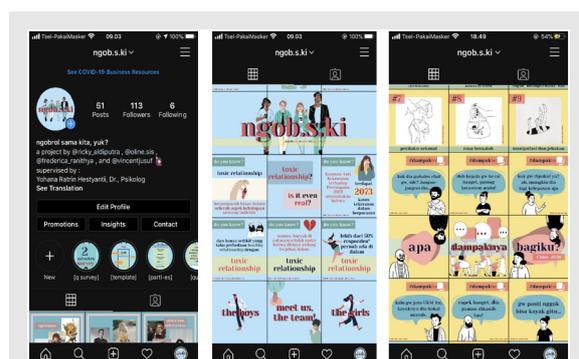
Selanjutnya, kami membuat sebuah akun Instagram dengan nama @ngob.ski yang merupakan singkatan dari 'Ngobrol sama kita, yuk?'. Sesuai dengan namanya, kami berharap akun @ngob.ski ini dapat mewadahi dan memfasilitasi teman-teman (khususnya *emerging adult*) yang ingin berbagi kisah, berdiskusi, atau sekedar menambah wawasan terkait *toxic relationship*. Kami ingin meningkatkan kesadaran *emerging adult* yang akan memulai atau sudah masuk ke dalam hubungan romantis agar audiens @ngob.ski memahami ciri-ciri *toxic relationship* dan bahayanya, serta berani untuk mengambil tindakan saat dirinya sadar bahwa sudah terjebak dalam *toxic relationship* dengan pasangannya. Selain itu, kami berharap psikoedukasi ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap lingkungan sekitarnya yang mungkin menjadi penyintas dan terjebak dalam *toxic relationship* sehingga dapat memberikan pertolongan dan edukasi sesegera mungkin. Pada akhirnya, kami berharap *toxic relationship* tidak lagi menjadi topik yang awam dan diremehkan oleh masyarakat luas sehingga dapat meminimalisir dampak negatif *toxic relationship*.

Kami mengawasi publikasi konten kami dengan pengenalan anggota kelompok terlebih dahulu supaya pembaca dan *followers* dapat mengenal kami dengan lebih baik dan merasa nyaman saat ingin berdiskusi atau *sharing*. Keberadaan dosen Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya diharapkan dapat memunculkan pandangan terhadap keakuratan data dan informasi kami.

Setelah memperkenalkan diri dan menyampaikan

alasan utama kami membuat konten psikoedukasi *toxic relationship*, kami mulai memposting konten terkait *toxic relationship* baik dari definisi dan pengertian, ciri-ciri, dampak, dan masih banyak lagi seperti yang terlihat pada gambar 2. Konten didesain sedemikian rupa agar dapat menarik perhatian *viewers*. Konten di-post sebanyak tiga kali sehari dalam waktu yang berbeda untuk menghindari penumpukan sehingga setiap informasi dapat dibaca dan dipahami dengan baik.

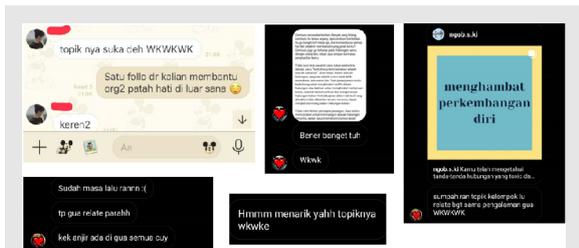
Sesekali kami mengadakan *games* dan *quick survey* untuk menarik perhatian teman-teman dan memantau seberapa jauh perkembangan pengetahuan *emerging adult* terkait *toxic relationship* dan edukasi yang sudah kami berikan. Kami juga menggunakan fitur *direct message* media Instagram untuk mengadakan diskusi dan *sharing* yang bersifat tertutup. Dengan demikian, hal-hal yang kami bahas (terutama *sharing* dan curhatan dari teman-teman) terjamin kerahasiaannya. Tidak berhenti di situ, kami juga mengajak *followers* turut berpartisipasi dalam menyebarkan informasi yang sudah kami *post* melalui Instagram pribadi mereka masing-masing dan dalam berbagai *games* yang kami adakan melalui fitur *story*.



Gambar 2. Tampilan laman Instagram akun @ngob.ski yang telah dibuat

Evaluasi proses psikoedukasi dilakukan dengan melakukan pengamatan terhadap pertambahan jumlah *followers*, jumlah *views*, *likes* dan *comments*, juga jumlah *saved* dan *shares* pada setiap posting-an. Kami juga melakukan pengolahan data dengan metode evaluasi sumatif

melalui *quick survey*. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir psikoedukasi untuk mengetahui pemahaman dan dampak yang kami diberikan kepada para *followers* (Semiawan, 2010). Selain itu, kami meminta *followers* untuk memberikan kritik dan saran mengenai konten yang kami *post* untuk kedepannya seperti yang terlihat pada gambar 3.



Gambar 3. Respon followers akun @ngob.s.ki secara personal kepada anggota

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari survei awal menunjukkan bahwa terdapat 97 dari 167 responden sedang atau pernah terjebak dalam *toxic relationship* yang artinya persentasenya sudah lebih dari 50%. Responden juga mendeskripsikan *toxic relationship* sebagai hubungan yang posesif, egois, *over-controlling* dan *demanding*, dipenuhi dengan tindakan kekerasan, serta masih banyak lagi. Pada survei media sosial yang sering digunakan, sebanyak 142 dari 208 responden menjawab lebih sering menggunakan Instagram, seperti yang terlihat pada Tabel 1.

Selanjutnya, psikoedukasi yang kami lakukan selama kurang lebih 2 bulan memberikan hasil yang positif. Hal ini dapat dilihat secara garis besar pada gambar 4, dari jumlah pengikut akun @ngob.s.ki yang mencapai 119 akun dengan 60% berusia 18-24 tahun, sesuai dengan target kami yang menyasar usia *emerging adult*, lalu sebanyak 29% dari pengikut kami berusia 25-34 tahun. Selain itu, sebanyak 53% audiens kami adalah perempuan dan sisanya adalah

laki-laki Hal ini bisa dikatakan baik, karena menurut kami, tanda-tanda *toxic relationship* bisa terjadi pada semua orang.



Gambar 4. Gambaran usia followers akun @ngob.s.ki

Kami juga memantau jumlah akun yang melihat setiap konten yang kami publikasikan melalui fitur *insight* yang terdapat pada Instagram. Dengan total 51 gambar, kami memiliki rata-rata 89 *viewers* untuk setiap gambar yang kami publikasikan. Untuk menilai lebih lanjut pemahaman pengikut akun @ngob.s.ki, kami juga mengadakan kuis sederhana melalui fitur *story* sebanyak 6 pertanyaan aplikatif benar atau salah terkait contoh *toxic* dan *healthy relationship* sesuai dengan materi yang telah kami paparkan melalui konten. Sebanyak 94% dari total 56 responden menjawab dengan benar. Dengan hasil ini, kami merasa bahwa psikoedukasi ini memberikan hasil yang baik.

Melalui fitur *story*, kami dapat memantau pendapat audiens terhadap akun @ngob.s.ki sehingga kami dapat meningkatkan performa kedepannya (gambar 5). Angka empat (4) dalam skala Likert menandakan sangat baik, sedangkan angka satu (1) menandakan tidak baik.

Pada bagian ‘seberapa informatif’, terdapat 55 responden dengan rata-rata nilai 3.5 sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa konten di akun @ngob.s.ki informatif. Sedangkan, pada bagian ‘seberapa

Tabel 1. Hasil survei mengenai media sosial yang paling sering diakses followers

	Facebook	Twitter	Line	Instagram	Total Keseluruhan
Jumlah Responden	2	18	47	141	208

menarik', sebanyak 35 dari 56 responden memilih skala 4 dan secara keseluruhan bernilai 3.5 sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden merasa konten di akun @ngob.s.ki sangat menarik.



Gambar 5. Gambaran dan hasil survei pendapat audiens

Selanjutnya, kami juga meminta penilaian konten yang telah kami lakukan dan dari 55 responden sebanyak 51% menilai *feeds* kami menarik, 35% lainnya menilai kuis *story* kami menarik, dan sisanya memilih *template story* kamilah yang menarik (lihat gambar 6). Kami juga meminta saran mengenai topik menarik seputar *toxic relationship*. Hasilnya cukup beragam seperti *toxic people*, *health relationship*, *toxic friendships*, *playing victim* dalam sebuah hubungan atau hal-hal aplikatif lain seperti cara menyadarkan pasangan yang *toxic*.



Gambar 6. Gambaran dan hasil survei pendapat audiens

Untuk meningkatkan performa kami kedepannya, kami juga meminta kritik dan saran dari audiens terkait performa kami sejauh ini. Kolom kritik dan saran yang kami dapatkan secara keseluruhan bersifat positif. Namun, beberapa

responden menyarankan kami untuk memperbanyak konten-konten interaktif dengan audiens seperti melalui *games* pada fitur *story* Instagram, seperti terlihat pada gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Gambar dan hasil survei pendapat audiens

Tolak ukur keberhasilan kami juga dapat dilihat dari manfaat dan dampak yang dirasakan audiens setelah mengikuti akun @ngob.s.ki. Selain menambah wawasan mengenai *toxic relationship* itu sendiri, banyak audiens yang merasa materi yang kami berikan sangat sesuai dengan hubungannya saat ini maupun di masa lalu. Beberapa dari audiens kami juga merasa ia semakin dikuatkan setelah melihat respons audiens lain di *story* @ngob.s.ki karena mengetahui bahwa ia tidak sendiri dalam menghadapi ini seperti terlihat pada gambar 8. Materi yang kami publikasikan tidak hanya menjadikan audiens waspada terhadap pasangannya atau orang lain, tetapi juga mencegah audiens agar tidak bersikap *toxic* dalam hubungan yang ia jalani.



Gambar 8. Gambar dan hasil survei pendapat audiens

Di samping itu semua, kami menemukan beberapa kendala. Pertama, waktu aktif penggunaan Instagram oleh *followers* dimana rata-rata

followers kami cenderung lebih aktif pada pukul 18.00 WIB sampai dengan 21.00 WIB dibandingkan pukul 12.00 WIB sampai dengan 15.00 WIB (lebih tidak stabil). Hal ini mengurangi keefektifan project psikoedukasi karena semua postingan akhirnya bertumpuk menjadi satu dan besar kemungkinan untuk terlewatkan dan tidak terbaca. Selain itu, terdapat perkiraan bahwa fokus *viewers* menurun saat malam hari akibat aktivitas yang mereka jalani sebelumnya sehingga caption yang cukup panjang (berisi penjelasan secara spesifik) terlewatkan begitu saja. Dengan kendala pertama ini, psikoedukasi tidak terlalu efektif karena informasi yang ditangkap oleh *viewers* terpotong-potong dan menjadi tidak jelas. Seperti terlihat pada gambar 9 di bawah ini, konten terkait dampak *toxic relationship* terpecah menjadi sembilan publikasi dan kami tidak mengunggahnya sekaligus sehingga audiens yang ingin melihat dampak *toxic relationship* harus menunggu semua konten diunggah agar bisa melihat konten secara keseluruhan.

Kedua, rasa percaya yang tampaknya agak sulit dibangun oleh *followers* kepada kami sehingga *followers* enggan membagi cerita atau masalah yang sedang atau pernah dihadapi. Kami paham bahwa rasa percaya perlu didasari dengan rasa aman dan nyaman sehingga kami perlu mencari solusi untuk dapat memberikan rasa aman dan nyaman tersebut meskipun tanpa perlu bertatap muka. Bila rasa percaya dapat dibangun dengan baik, maka *followers* tidak akan ragu-ragu untuk meminta pertolongan dan bercerita saat mereka membutuhkannya. Terakhir, kurangnya partisipasi audiens dalam aktivitas yang ada, seperti kuis dan *template story* sehingga kami merasa bahwa audiens belum memiliki tingkat antusiasme yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam jangka waktu dua bulan, akun @ngob.s.ki berhasil mencapai tujuan psikoedukasi yang kami rancang, yaitu meningkatkan kesadaran dan pemahaman audiens terkait *toxic relationship*. Hal ini terlihat dari pemahaman audiens saat menjawab enam pertanyaan aplikatif yang kami ajukan melalui fitur *story* Instagram. Secara khusus, psikoedukasi ini telah menasar target audiens yang tepat, terlihat dari mayoritas *followers* kami berusia 18-24 tahun. Berkaca dari tanggapan, kritik, dan saran yang kami terima dari audiens akun @ngob.s.ki, kami menyimpulkan bahwa penyampaian psikoedukasi kami sudah informatif dan menarik, meskipun terdapat beberapa hal yang bisa ditingkatkan, seperti memperbanyak konten interaktif agar komunikasi yang terjalin bersifat dua arah.

Selain itu, kami merasa pemilihan Instagram sebagai media psikoedukasi adalah langkah yang tepat, karena terdapat banyak fitur yang bisa dimanfaatkan untuk menjangkau dan berinteraksi dengan audiens agar psikoedukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Fitur-fitur ini juga membantu kami untuk lebih ‘merangkul’ audiens, seperti makna dari nama @ngob.s.ki itu sendiri yang berarti ajakan selayaknya teman untuk mengobrol terkait *toxic relationship* secara santai, tetapi tetap informatif. Akan tetapi, sejauh ini, kami mengamati bahwa



Gambar 9. Contoh konten yang dibagi menjadi beberapa kali publikasi

para viewers dan *followers* sangat jarang menggunakan fitur *comment* yang tersedia di bagian bawah postingan, melainkan lebih memilih untuk langsung menyampaikan tanggapan (ketertarikan ataupun saran) dengan menghubungi anggota kelompok via personal chat. Kami menyimpulkan bahwa teman-teman lebih nyaman untuk membahas topik terkait *toxic relationship* dalam forum tertutup.

Survei awal yang dilakukan sebelum psikoedukasi juga berpotensi memiliki bias karena hanya disebarkan melalui instagram. Maka dari itu, akan lebih baik survei singkat terkait media yang paling sering diakses dilakukan melalui media netral, seperti *gform* yang disebarkan ke semua media sosial yang ada (*twitter, instagram, facebook, line*, dan lain sebagainya). Hal ini bertujuan untuk menjangkau semua audiens dari berbagai media sosial sehingga mengurangi bias.

Selain itu, interaksi kami dengan audiens masih berjalan satu arah. Maka dari itu, terlepas dari usaha peningkatan kualitas internal, akun @ngob.s.ki perlu meningkatkan *engagement* dengan para audiensnya. Hal ini perlu ditingkatkan agar komunikasi dapat terjadi secara timbal balik. Komunikasi dua arah ini dapat diciptakan dengan cara membangun rasa nyaman dan percaya para audiens melalui komunikasi interaktif. Dengan demikian, audiens dapat turut menyumbang berbagai opini dan bersikap terbuka untuk menceritakan permasalahan yang sedang dialami atau menerima saran dari kami.

Bila *engagement* antara kami dengan para audiens sudah terjadi, maka langkah

selanjutnya adalah menyiapkan fasilitas terbaik untuk kebutuhan para audiens. Kami merekomendasikan agar akun @ngob.s.ki dapat terus berjalan dan menggandeng mahasiswa senior, mungkin dari jurusan klinis, mata kuliah intervensi sosial, atau bahkan mahasiswa S2 magister profesi untuk dapat ikut terjun dan menjangkau para audiens yang membutuhkan pertolongan dan *insight* terkait *toxic relationship*.

Selanjutnya, psikoedukasi ini hendaknya dibuat secara berkelanjutan untuk memantau pemahaman audiens. Sejalan dengan kendala yang kami hadapi, hendaknya setiap konten dipublikasi sesuai dengan jam aktif para audiens agar informasi dapat diterima dengan baik dan jelas. Selain itu, untuk membangun kepercayaan audiens, hendaknya kita melakukan interaksi dua arah sederhana yang membuat audiens nyaman. Setelah audiens bercerita, kami akan terus menjaga kerahasiaan informasi dan memungkinkan audiens tersebut kembali bahkan mengajak teman-temannya untuk mengikuti akun @ngob.s.ki

Kami juga merasa akan sangat penting untuk menjelaskan secara singkat di bio akun instagram mengenai tujuan utama atau setidaknya topik utama yang akan dibahas oleh akun instagram tersebut. Selain itu, penggunaan *hashtag* dalam setiap *post* mungkin akan membantu audiens untuk memahami topik berdasarkan kata kunci yang digunakan sebagai *hashtag* dalam *caption post*. Penggunaan *hashtag* juga secara tidak langsung mempromosikan akun, apabila seseorang ingin mencari topik yang berkaitan dengan *toxic relationship* menggunakan fitur pencarian *hashtag*.

REFERENSI

- Ackard, D. M., Eisenberg, M. E. & Neumark-Sztainer, D. (2007). Long-term impact of adolescent dating violence on the behavioral and psychological health of male and female youth. *Journal of Pediatrics*, 151(1), 476–481.

- Bonior, A. (2018, Desember 28) What does a healthy relationship look like?. Diakses dari: www.psychologytoday.com
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research. Harlow, Essex: Pearson.
- Hays, D. G., Michel, R. E., Cole, R. F., Emelianchik, K., Forman, J. Lorelle, S., McBride, R. & Sikes, A. (2012). A phenomenological investigation of adolescent dating relationships and dating violence counseling interventions. *The Professional Counselor* 1(3), 222–233.
- Kail, R.V. & Cavanaugh, J.C. (2019) Human Development: A Life-Span View (8th ed.). Boston: Cengage Learning, Inc.
- Komisi Nasional Perempuan. (2019). Korban bersuara, data bicara sahkan RUU penghapusan kekerasan seksual sebagai wujud komitmen negara. Jakarta: Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan.
- Lewis, S.F. & Fremouw, W. (2001) Dating violence: A critical review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 105–127.
- McGruder, J.A. (2018). Cutting your losses from a bad or toxic relationship. Indiana, United States: Xlibris.
- Motz, A. (2014). Toxic couples: The psychology of domestic violence. New York: Routledge.
- Sakti, B.C. & Yulianto, M. (2018). Penggunaan media sosial instagram dalam pembentukan identitas diri remaja. *Interaksi Online* 6(4), 490–501.
- Semiawan, C. R. (2010). Metode penelitian kualitatif: Jenis, karakteristik, dan keunggulannya. Jakarta: PT. Grasindo.
- Yin, R. K. (2016). Qualitative research from start to finish. New York: Guilford Press.
- Zahiduzzaman, A.S. (2015) Toxic relationship. Bloomington: AuthorHouse.