

REGULASI EMOSI SISWA SMK : STUDI TERHADAP KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP*

Tiara Putri Sutanto

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : tiara.21054@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya masalah emosional di kalangan siswa SMK Negeri 5 Surabaya yang bersumber dari hubungan asmara tidak sehat atau *toxic relationship*. Meskipun berada di lingkungan sekolah kejuruan yang menekankan disiplin tinggi, banyak siswa justru mengalami kegagalan regulasi emosi akibat siklus manipulasi, kritik berlebihan, dan ketidakseimbangan kuasa dalam hubungan mereka. Dampak yang ditimbulkan mencakup penurunan fokus belajar hingga perilaku internalisasi seperti penarikan diri dan kecemasan berlebihan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam strategi regulasi emosi yang digunakan siswa (baik adaptif maupun maladaptif) serta menganalisis dampak psikologis dan akademik yang dialami oleh para korban *toxic relationship* tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari tiga orang siswa kelas XI SMK Negeri 5 Surabaya yang sedang atau pernah terlibat dalam *toxic relationship*, didukung oleh dua subjek pendukung yaitu guru Bimbingan Konseling (BK) dan Koordinator BK sebagai sumber triangulasi data. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara mendalam, observasi perilaku di sekolah, dan dokumentasi catatan layanan BK. Analisis data menggunakan landasan teoretis regulasi emosi dari James J. Gross yang berfokus pada strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* guna mengklasifikasikan mekanisme pengelolaan emosi subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa korban *toxic relationship* cenderung menggunakan strategi regulasi emosi yang maladaptif, terutama *expressive suppression* dengan cara menutupi perasaan sedih atau marah agar terlihat normal di lingkungan sekolah. Temuan lapangan mengungkap dampak akademik yang signifikan, di mana subjek mengalami gangguan konsentrasi saat praktik dan angka ketidakhadiran yang tinggi mencapai 10 hingga 12 hari karena kehilangan motivasi. Selain itu, manifestasi emosi yang muncul meliputi perilaku agresi minor, sering melamun, serta penarikan diri dari interaksi sosial. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya intervensi preventif melalui bimbingan klasikal mengenai komunikasi asertif dan etika pergaulan untuk memperkuat kemampuan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Toxic Relationship*, Siswa SMK

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of increasing emotional problems among students of SMK Negeri 5 Surabaya which originates from unhealthy romantic relationships or toxic relationships. Despite being in a vocational school environment that emphasizes high discipline, many students experience emotional regulation failures due to cycles of manipulation, excessive criticism, and power imbalances in their relationships. The effects range from decreased focus on learning to internalized behaviors such as withdrawal and excessive anxiety. Therefore, this study aims to describe in depth the emotion regulation strategies used by students (both adaptive and maladaptive) and analyze the psychological and academic impacts experienced by the victims of toxic relationships. The research method used is qualitative research with a descriptive approach. The research subjects consisted of three students in grade XI of SMK Negeri 5 Surabaya who were or had been involved in toxic relationships, supported by two supporting subjects, namely the Counseling Guidance (BK) teacher and the BK Coordinator as a source of data triangulation. Data collection was carried out through in-depth interview techniques, behavior observation at school, and documentation of BK service records. Data analysis used the theoretical foundation of emotion regulation from James J. Gross which focused on *cognitive reappraisal* and *expressive suppression* strategies to classify the subjects' emotion management mechanisms. The results of the study showed that students who were victims of toxic relationships tended to use maladaptive emotion regulation strategies, especially *expressive suppression* by covering up feelings of sadness or anger to look normal in the school environment. Field findings reveal a significant academic impact, where subjects experience concentration

disorders during practice and high absenteeism rates reach 10 to 12 days due to loss of motivation. In addition, the manifestations of emotions that arise include minor aggression behavior, frequent daydreaming, and withdrawal from social interactions. This study concludes the importance of preventive interventions through classical guidance on assertive communication and social ethics to strengthen students' emotional regulation skills.

Keywords: Emotion Regulation, Toxic Relationship, Vocational School Student

PENDAHULUAN

SMK Negeri 5 Surabaya yang berlokasi di Surabaya Timur merupakan salah satu institusi pendidikan kejuruan favorit yang mempersiapkan lulusan untuk memasuki dunia kerja dengan keterampilan teknis yang mumpuni. Namun, tantangan yang dihadapi siswa ternyata tidak hanya berkisar pada penguasaan kompetensi kejuruan semata, melainkan juga masalah interpersonal yang kompleks. Observasi awal menunjukkan adanya pola peningkatan kasus ketidakhadiran dan penurunan fokus belajar yang sering terjadi setelah jam istirahat sekolah. Fenomena ini menjadi perhatian khusus karena pada usia remaja akhir, siswa SMK seharusnya memprioritaskan kesiapan mental untuk produktivitas kerja.

Keunikan masalah ini terletak pada lingkungan eksklusif sekolah kejuruan yang menekankan disiplin tinggi namun ternyata menjadi panggung bagi konflik hubungan yang intens. Secara kualitatif, siswa SMK sering mengalami tekanan ganda: harus tetap profesional di tempat magang sementara mental mereka sedang hancur karena *toxic relationship*. Ketidakmampuan mengelola regulasi emosi cenderung berimplikasi pada munculnya hambatan saat harus mengontrol atau mengekspresikan perasaan secara konstruktif. Siswa yang gagal dalam regulasi sering kali menunjukkan ledakan emosi (*explosion*) atau justru penarikan diri dari lingkungan sosialnya.

Siswa pada jenjang SMK berada dalam kelompok usia 15 hingga 17 tahun, sebuah fase transisi krusial dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Selama fase remaja ini, individu melewati berbagai transformasi hormonal dan sosial yang menuntut kemampuan menghadapi tantangan hidup yang kompleks (Putri, 2019). Memiliki hubungan berpacaran menjadi hal yang lumrah bagi pelajar usia remaja ini untuk mengembangkan rasa kasih sayang. Namun, motivasi untuk mengenal satu sama lain seringkali terhambat oleh dinamika hubungan yang tidak sehat (Purnomosidi, 2024).

Dinamika hubungan yang beracun atau *toxic relationship* ditandai dengan kontrol atau kekangan berlebih dari salah satu pasangan. Rasa cemburu karena rasa kepemilikan yang tinggi seringkali memicu kekerasan fisik maupun psikologis pada korban. Hubungan berbahaya ini hanya menguntungkan satu

pihak sementara pihak lain dirugikan oleh tindakan penguasaan tersebut (Yani, Radde and Gunawan, 2021). Akibatnya, alih-alih memberikan dampak positif, hubungan ini justru menciptakan tekanan psikis dan ketidaknyamanan yang mendalam.

Kekerasan dalam pacaran merupakan manifestasi perilaku yang mencederai pasangan baik secara fisik maupun emosional (Syafira and Surwati, 2022). Dampak dari hubungan yang tidak sehat ini tidak hanya terlihat pada penurunan performa keseharian tetapi juga munculnya indikasi gangguan kejiwaan. Tekanan emosional yang terakumulasi berpotensi memicu ledakan agresivitas yang melahirkan siklus kekerasan baru (Praptiningsih and Putra, 2021). Tindakan menciptakan rasa takut secara sengaja bertujuan untuk membangun kontrol dan kekuasaan dalam hubungan asmara tersebut.

Data dari Komisi Nasional Anti Kekerasan Perempuan menunjukkan bahwa pada tahun 2023, angka kekerasan dalam pacaran mencapai tingkat tertinggi dengan 3.528 kasus (Puspita, 2025). Fenomena ini mencerminkan urgensi perlunya kemampuan regulasi emosi yang baik di kalangan remaja. Regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa korban *toxic relationship* mengelola dan merespons emosi negatif secara lebih adaptif dan konstruktif. Kualitas emosi yang stabil sangat membantu individu agar dapat mengambil keputusan secara lebih tepat dalam hidupnya (Yasa and Fatmawati, 2023).

Regulasi emosi pada dasarnya adalah kemampuan seseorang untuk mengatur, menilai, dan mengubah reaksi perasaannya agar tujuan hidup tetap tercapai. Hal ini melibatkan keyakinan individu bahwa ia sanggup menghadapi berbagai tekanan hidup yang muncul. Kecakapan ini memiliki peran besar bagi perkembangan kepribadian serta kecerdasan emosional seseorang (Gross, 2013). Individu yang mampu mempertahankan emosi positif cenderung lebih kreatif dalam mencari solusi atas persoalan mereka (Yasa and Fatmawati, 2023).

Aspek utama regulasi emosi menurut James J. Gross mencakup *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*. *Cognitive Reappraisal* adalah kemampuan mengatur pola pikir agar lebih positif sebelum bertindak guna memahami situasi dengan lebih bijak. Sebaliknya,

Expressive Suppression merupakan cara individu menekan atau menyembunyikan reaksi emosi berlebihan agar terlihat tenang di luar. Kedua aspek ini menjadi indikator penting untuk mengklasifikasikan strategi regulasi yang digunakan siswa secara nyata (Gross, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi antara lain usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Semakin dewasa usia seseorang, biasanya kemampuan mengatur emosinya akan semakin meningkat dan stabil. Namun, faktor kepribadian memiliki relevansi tertinggi dalam konteks *toxic relationship*. Individu dengan kepribadian neurotisisme cenderung lebih sulit mengatur emosi dan rentan terhadap tekanan hubungan toksik (Rusmaladewi *et al.*, 2020).

Toxic relationship adalah bentuk hubungan antarindividu yang memberikan dampak buruk karena sifatnya yang merusak. Kondisi ini muncul karena seseorang merasa tidak nyaman dengan lingkungannya akibat manipulasi atau konflik yang terus menerus. Hubungan ini seringkali menghancurkan kualitas interaksi individu dengan orang-orang di sekitarnya (Alhidayah and Indrayuda, 2020). Ciri utamanya meliputi cemburu berlebihan, sikap egois, dan hilangnya kejujuran dalam hubungan (Effendy, 2019).

Kekerasan dalam berpacaran seringkali berawal dari kecemburuan pelaku yang menimbulkan perilaku agresif. Dampaknya membuat korban merasa takut dan cemas hingga kehilangan kemampuan meregulasi emosi secara sehat (Sari, 2023). Perilaku negatif ini bisa berupa agresi fisik, psikologis, maupun emosional yang intens (Julianto *et al.*, 2020). Pada akhirnya, hal ini merusak kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan.

Secara teoretis, regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu mempengaruhi emosi yang mereka rasakan dan bagaimana mengekspresikannya (Gross, 2013). Berdasarkan laporan guru BK SMK Negeri 5 Surabaya pada 23 Juni 2025, mekanisme regulasi emosi siswa yang terjebak hubungan toksik tampak tidak adaptif. Mereka sering melakukan *masking* atau berpura-pura baik saja padahal hasil belajarnya merosot tajam. Hal ini menunjukkan adanya kegagalan dalam mengelola beban perasaan akibat siklus manipulasi pasangan.

Penelitian ini menjadi hal utama untuk dieksplorasi secara menyeluruh bagaimana siswa SMK membangun dan memaknai strategi regulasi emosi mereka di tengah tekanan hubungan toksik. Fokus penelitian diarahkan pada strategi regulasi (adaptif dan maladaptif) serta dampaknya terhadap aspek psikologis dan akademik siswa. Diharapkan temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan intervensi bimbingan konseling yang kontekstual bagi siswa sekolah kejuruan. Melalui narasi subjektif yang diungkap, pola unik regulasi emosi pada remaja vokasi dapat teridentifikasi secara akurat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif dengan rancangan atau desain penelitian studi kasus. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan secara mendalam mengenai fenomena regulasi emosi siswa yang menjadi korban *toxic relationship* di lingkungan sekolah. Penelitian kualitatif dipilih karena mampu mengungkap makna di balik perilaku dan strategi yang digunakan subjek secara alami. Melalui pendekatan ini, pola interaksi dan dampak yang dialami subjek dapat dipetakan secara holistik.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang siswa kelas XI SMK Negeri 5 Surabaya yang memenuhi kriteria sebagai korban hubungan toksik. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan laporan dan rekomendasi dari guru BK. Selain subjek utama, peneliti juga melibatkan guru BK dan wali kelas sebagai informan pendukung untuk keperluan triangulasi data. Hal ini dilakukan guna memastikan objektivitas dan validitas temuan di lapangan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali narasi subjektif mengenai pengalaman hubungan dan strategi regulasi emosi. Observasi difokuskan pada perilaku siswa di kelas dan saat praktik di bengkel/laboratorium. Sedangkan dokumentasi mencakup catatan layanan BK, daftar absensi, serta nilai rapor siswa untuk melihat dampak akademiknya secara nyata.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses reduksi data dilakukan dengan merangkum dan memfokuskan pada hal-hal pokok terkait strategi regulasi emosi. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif dan tabel untuk memperjelas temuan. Verifikasi dilakukan dengan membandingkan data antar subjek dan hasil wawancara informan pendukung.

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 5 Surabaya selama semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Lingkungan sekolah kejuruan memberikan konteks yang unik bagi penelitian ini karena tuntutan kedewasaan yang lebih cepat. Peneliti menjaga kode etik dengan merahasiakan identitas subjek dan memastikan kenyamanan mereka selama proses pengambilan data. Hal ini penting mengingat topik yang diteliti bersifat sensitif bagi privasi siswa.

Kredibilitas data diperkuat melalui perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber. Peneliti memastikan bahwa informasi yang didapat dari subjek selaras dengan catatan perilaku dari guru BK dan prestasi akademik dari wali kelas. Langkah-langkah ini diambil untuk meminimalisir bias subjektif dan menghasilkan deskripsi

yang akurat. Analisis akhir bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi psikologis siswa korban hubungan toksik tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan di lapangan mengungkap bahwa ketiga subjek mengalami pola *toxic relationship* yang hampir serupa, ditandai dengan kontrol berlebih dan manipulasi emosional. Pemicu utama emosi negatif adalah kecemburuan tidak masuk akal dari pasangan, terutama saat subjek berinteraksi dengan teman lawan jenis untuk keperluan tugas kelompok. Tekanan ini seringkali terjadi tepat sebelum jam pelajaran dimulai melalui pesan singkat yang agresif. Hal ini mengganggu stabilitas emosional subjek sepanjang hari di sekolah.

Siswa melaporkan adanya eksploitasi emosional di mana mereka merasa harus menuruti keinginan pasangan demi menghindari konflik. Pada Siswa 1 dan Siswa 2, pemicu emosi juga muncul melalui tuntutan finansial dan pengawasan media sosial yang ketat. Sementara itu, Siswa 3 mengalami intimidasi verbal yang memicu kecemasan mendalam di lingkungan kelas. Kondisi ini menciptakan beban pikiran yang menghambat fungsi kognitif mereka saat belajar.

Modus pengawasan yang ditemukan menggunakan strategi "pengawasan melalui perantara" atau *surveillance by proxy*. Pasangan subjek memanfaatkan teman satu sekolah untuk memantau gerak-gerik dan keberadaan subjek secara *real-time*. Hal ini menciptakan struktur "panoptikon" sosial di mana siswa merasa diawasi terus-menerus meskipun pasangan tidak ada di lokasi. Ketakutan akan laporan perantara ini membuat subjek kehilangan rasa aman sepenuhnya di sekolah.

Potret hubungan ini didominasi oleh kekerasan verbal yang intens sebagai manifestasi ketidakmampuan pasangan mengelola konflik. Subjek sering menerima makian dan label negatif yang secara konsisten merusak harga diri (*self-worth*) mereka. Penggunaan kata-kata merendahkan menciptakan luka psikologis yang membuat subjek percaya bahwa mereka lemah dan tidak berharga tanpa pasangan. Erosi kepercayaan diri inilah yang melumpuhkan inisiatif siswa di sekolah.

Berikut adalah tabel ringkasan temuan penelitian terhadap ketiga subjek:

Tabel 1. Gambaran Regulasi Emosi dan Dampak pada Subjek

Aspek	Siswa 1 (S1)	Siswa 2 (S2)	Siswa 3 (S3)
Pemicu Utama	Tuntutan finansial & cemburu	Pengawasan media sosial	Intimidasi verbal langsung

Strategi Regulasi	Expressive Suppression	Expressive Suppression	Expressive Suppression
Dampak Akademik	Penurunan nilai praktik	Melamun di laboratorium	Absensi (Izin sakit sehari-hari)
Mekanisme Koping	Menarik diri/Diam	Masking (Pura-pura ceria)	Menghindar /Tidak masuk

Analisis mendalam terhadap strategi regulasi emosi menunjukkan dominasi penggunaan strategi *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi). Subjek secara sadar memilih untuk memendam dan menyembunyikan emosi negatif mereka di balik topeng "baik-baik saja". Pilihan ini dipengaruhi oleh budaya pendidikan SMK yang menjunjung tinggi nilai ketangguhan. Siswa merasa memperlihatkan kerentanan adalah bentuk kelemahan yang memalukan di depan teman sebaya.

Upaya konstan untuk menjaga citra (*masking*) ini membutuhkan energi mental yang sangat besar. Seharusnya energi tersebut dialokasikan untuk kegiatan belajar produktif, namun justru habis untuk menahan penderitaan batin. Kondisi ini selaras dengan studi (Harningrum, 2023) bahwa korban cenderung melakukan manajemen kesan untuk menghindari penghakiman sosial. Sekolah menjadi panggung sandiwara di mana batin subjek hancur di balik wajah yang tenang.

Kegagalan dalam melakukan *Cognitive Reappraisal* (penilaian ulang kognitif) terlihat jelas pada ketiga subjek. Mereka kesulitan mengubah sudut pandang terhadap masalah toksik yang dihadapi. Sebagai contoh, Siswa 3 memandang hubungannya sebagai "masalah kecil biasa" yang merupakan bentuk penilaian ulang maladaptif demi stabilitas semu. Ketidakmampuan menilai situasi secara objektif membuat mereka terjebak lebih lama dalam siklus kekerasan.

Dampak paling krusial bermanifestasi pada aspek akademik, khususnya penurunan fokus saat kegiatan praktik kejuruan. Guru mata pelajaran melaporkan bahwa subjek sering melamun dan tidak teliti saat memegang alat praktik di laboratorium. Dalam konteks SMK, kehilangan fokus ini merupakan risiko besar bagi keselamatan kerja (K3). Gangguan atensi ini adalah akibat langsung dari beban emosional yang tidak terproses secara sehat.

Perilaku menghindar juga terlihat nyata dari pola absensi siswa yang buruk. Subjek memanipulasi izin sakit untuk menghindari pertemuan dengan pasangan di area sekolah. Catatan menunjukkan Siswa 3 pernah izin tidak masuk selama 10 hari dengan alasan sakit fisik, padahal terdapat faktor psikologis yang mendasarinya. Izin sakit

berhari-hari menjadi mekanisme koping terakhir bagi mereka yang sudah tidak sanggup menghadapi tekanan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Purnomosidi, 2024) yang menyatakan bahwa kepribadian sangat mempengaruhi individu dalam mengontrol emosinya. Subjek dengan harga diri rendah cenderung lebih pasif dalam menghadapi agresi pasangan. Mereka tidak berani melakukan konfrontasi karena takut akan konsekuensi yang lebih buruk. Hal ini menegaskan bahwa tanpa regulasi yang adaptif, siswa akan terus menjadi objek subordinat dalam hubungannya.

Kekerasan verbal yang diterima subjek secara berulang telah melumpuhkan inisiatif sosial mereka. Mereka yang dulunya aktif di organisasi sekolah kini menarik diri karena dilarang oleh pasangannya. Isolasi sosial ini membuat subjek kehilangan sistem dukungan dari teman sebaya yang sangat dibutuhkan remaja. Tanpa *social support*, proses pemulihan emosi menjadi semakin lambat dan sulit.

Intervensi dari pihak sekolah seperti Wali Kelas terbukti memberikan dampak positif bagi motivasi pelepasan diri. Siswa 3 mulai berani mengambil jarak setelah mendapat instruksi langsung dan perlindungan dari otoritas sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa peran guru sangat krusial sebagai "jangkar" logika bagi siswa yang sedang terombang-ambing emosinya. Dukungan otoritatif membantu siswa membangun batasan pribadi (*personal boundaries*) yang lebih tegas.

Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bukti bahwa *toxic relationship* menurunkan daya saing profesional siswa. Ketidakmampuan bertindak asertif dikhawatirkan akan terbawa hingga masa Praktik Kerja Lapangan (PKL) nanti. Padahal dunia kerja menuntut fokus tinggi dan kemampuan interaksi yang luas. Kegagalan mengelola beban emosional pada akhirnya menghambat pencapaian jati diri siswa sebagai tenaga kerja andal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang maladaptif menciptakan siklus penurunan kualitas hidup siswa. Dimulai dari tekanan hubungan, penggunaan *suppression*, gangguan fokus belajar, hingga manipulasi absensi. Hal ini bukan lagi sekadar urusan pribadi, melainkan ancaman tersembunyi bagi integritas pendidikan kejuruan. Penanganan yang komprehensif dari seluruh elemen sekolah sangat diperlukan untuk mengatasi akar permasalahan ini.

Penelitian ini menegaskan bahwa keseimbangan antara kesehatan mental dan kompetensi teknis adalah dua pilar yang tak terpisahkan. Siswa yang sehat mentalnya akan memiliki daya tahan lebih tinggi terhadap stres di dunia industri nanti. Sebaliknya, pengabaian terhadap masalah emosional remaja vokasi hanya akan melahirkan tenaga kerja yang rapuh secara psikologis. Oleh karena

itu, penguatan layanan bimbingan konseling menjadi investasi penting bagi masa depan siswa SMK.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian menyimpulkan bahwa siswa SMK korban *toxic relationship* di SMK Negeri 5 Surabaya secara konsisten menggunakan strategi regulasi emosi maladaptif berupa *expressive suppression*. Mereka cenderung memendam perasaan negatif dan melakukan *masking* demi menjaga reputasi profesional di lingkungan sekolah. Strategi ini terbukti tidak efektif karena hanya menutupi masalah di permukaan sementara terjadi kekacauan internal yang merusak kesejahteraan psikologis jangka panjang.

Dampak akademik yang ditimbulkan sangat signifikan, mencakup penurunan tajam pada konsentrasi saat praktik kejuruan dan manipulasi absensi. Masalah interpersonal ini secara langsung mengganggu kesiapan vokasional siswa dan menciptakan risiko keselamatan kerja di laboratorium. Temuan ini membuktikan bahwa *toxic relationship* bukan sekadar masalah asmara remaja biasa, melainkan fenomena yang dapat melumpuhkan produktivitas dan fokus belajar siswa SMK.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa masukan untuk siswa, guru bimbingan dan konseling, dan peneliti.

1. Bagi Siswa
 - a. Siswa diharapkan dapat melatih kemampuan komunikasi asertif guna membangun batasan pribadi (*personal boundaries*) yang tegas sejak dini, sehingga mampu menolak segala bentuk kontrol berlebihan dari pasangan yang dapat merugikan kesehatan mental maupun performa akademik.
 - b. Siswa diharapkan tidak memendam masalah sendirian. Jika takut melapor ke guru BK, setidaknya ceritakan kondisi sebenarnya kepada teman dekat yang logis dan suportif. Teman ini dapat berfungsi sebagai pengingat logika saat mulai memaklumi kekerasan yang didapat dari lawan jenis.
 - c. Siswa diharapkan berani mencari bantuan profesional dari tenaga ahli seperti guru BK dengan memanfaatkan layanan konseling di sekolah sebagai langkah awal untuk mendapatkan perlindungan dan pandangan objektif mengenai hubungan yang dijalani.
2. Bagi Guru BK
 - a. Guru BK diharapkan untuk memperkuat koordinasi dengan Wali Kelas melalui sistem

deteksi dini (skrining) yang mengaitkan pola ketidakhadiran siswa dengan kondisi psikologis, agar intervensi bimbingan dapat dilakukan lebih cepat sebelum masalah asmara berdampak luas pada fokus praktikum dan keselamatan siswa.

- b. Guru BK diharapkan dapat mencegah masalah dengan layanan preventif seperti bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok dengan mengangkat tema pencegahan hubungan *toxic* atau komunikasi interpersonal daripada penyelesaian yang bersifat kuratif.
 - c. Guru BK diharapkan dapat berkoordinasi dan melakukan alih tangan kasus (referral) kepada lembaga profesional terkait, khususnya Unit Perlindungan Perempuan dan Anak (UPPA) atau P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak). Koordinasi ini penting untuk menjamin perlindungan hukum dan pemulihan psikologis korban yang lebih intensif.
3. Bagi Peneliti
- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan berfokus pada subjek siswa laki-laki yang menjadi korban *toxic relationship* guna memberikan perspektif yang lebih komprehensif mengenai perbedaan strategi regulasi emosi berbasis gender di lingkungan SMK.
 - b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji korelasi antara tingkat *toxic relationship* dengan frekuensi kecelakaan kerja pada sampel siswa yang lebih luas di berbagai jurusan SMK.
 - c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan produk nyata berupa modul bimbingan klasikal atau panduan literasi emosi yang dapat digunakan oleh Guru BK untuk mencegah dampak hubungan toksik terhadap fokus belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayah, V. S. and Indrayuda, I. (2020) 'Toxic', *Jurnal Sendratasik*, 9(1). doi: <https://doi.org/10.24036/jsu.v8i3.108197>.
- Effendy, N. (2019) 'Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship', in *Seminar Mahasiswa Psikologi UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gross, J. J. (2013) 'Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward', *Emotion*, 13(3), p. 359.
- Harningrum, A. K. (2023) *Regulasi Emosi Pada Korban Toxic Relationship (Studi Fenomenologi)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Julianto, V. *et al.* (2020) 'Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis', *Psikologi Integratif*, 8(1), p. 103. doi: <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Praptiningsih, N. A. and Putra, G. K. (2021) 'Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja', *Communication*, 12(2), p. 132. doi: <https://doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.
- Purnomosidi, F. (2024) 'Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Mengalami Hubungan Toxic Berpacaran', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 19(1), pp. 6–10. doi: <https://doi.org/10.35892/jikd.v19i1.1539>.
- Puspita, F. P. (2025) *Dampak Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Remaja Terhadap Interaksi Sosial Kehidupan Sehari-Hari (Studi Kasus 4 Remaja Korban Toxic Relationship di Kelurahan Cipete Utara)*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putri, A. F. (2019) 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), pp. 35–40. doi: <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Rusmaladewi *et al.* (2020) 'Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR', *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), p. 43.
- Sari, N. W. (2023) 'Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship', *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(2), pp. 135–144. doi: [10.30762/happiness.v7i2.1498](https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.1498).
- Syafira, A. B. L. and Surwati, C. H. D. (2022) 'Representasi Toxic Relationship dalam Film (Analisis Semiotika Representasi Toxic Relationship dalam "Film Story of Kale: When Someone's in Love" Karya Angga Dwimas Sasongko)', *Jurnal Komunikasi Masa*, 1(2), pp. 1–30.
- Yani, D. I., Radde, H. A. and Gunawan, A. H. Z. (2021) 'Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship', *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1). doi: <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1096>.
- Yasa, R. B. and Fatmawati (2023) 'Pelatihan Regulasi Emosi Pada Anak Yang Berkonflik Dengan Hukum Di UPTD Rumoh Seujahtera Jroh Naguna Banda Aceh', *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), pp. 399–411. doi: [10.31604/jpm.v6i2.399-411](https://doi.org/10.31604/jpm.v6i2.399-411).