

Mengenal Toxic Habits Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 22 Kota Makassar

Sunarti^{1*}, Rahmawati Ramli², Suhermi³, Muh Ijlal Imam Bohari⁴, Andi Rahmadani Aulia⁵
^{1,2,3,4,5}Keperawatan/S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muslim Indonesia

*Correspondensi Author (Sunarti)

Email: sunarti.sunarti@umi.ac.id

Alamat: Jl. Urip Sumohardjo Km.5
Kampus II UMI,
Makassar, Sulawesi Selatan

History Artikel

Received: 27-07-2024

Accepted: 15-08-2024

Published: 31-08-2024

Abstrak.

Perilaku toxic habits merupakan salah satu gangguan mental yang sering terjadi dikalangan anak remaja, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya berawal dari pola pengasuhan keluarga yang cenderung menerapkan perilaku toxic parenting dalam mengasuh anak. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku toxic habits, meningkatkan motivasi remaja dalam mengikuti seminar-seminar perilaku baik secara onlin maupun offline dan mengurangi kebiasaan remaja dalam berperilaku toxic habits. Metode pada Pengabdian ini menggunakan beberapa tahapan yaitu 1: Berkoordinasi dengan pihak setempat, Mempersiapkan materi PPT dan manual book, Mempersiapkan kertas warna warni dan papan tulis sebagai media menempel tulisan remaja berisi catatan perilaku toxic habits, ke-2: Melakukan wawancara awal kepada siswa dan Melaksanakan seminar. Ke-3: Pelaksanaan kegiatan reflexi diri dengan bercerita dan menulis perilaku toxic habits masing-masing. Ke-4: melakukan evaluasi. Adapun jumlah peserta senyak 82 siswa.

Hasil dari kegiatan pengabdian ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 95,1% dari 82 peserta, meningkatnya motivasi remaja setelah mengikuti seminar sebanyak 65.8% dan remaja mengaku akan memperbaiki perilaku toxic habits yang dimiliki menjadi pribadi yang lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa prilaku toxic habits tentu bukanlah perilaku yang baik sehingga hal ini diharapkan dapat diubah kearah yang positif misalnya menjadikan perilaku toxic habits tersebut sebagai motivasi diri untuk berubah kearah yang lebih baik. Adapu cara merubah perilaku toxic yaitu melauai cara CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan Kelola stes). Dengan demikian jadikan kegiatan CERDIK ini sebagai Habits positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Perilaku; Toxic Habits; Remaja

Abstract

Toxic habits behavior is one of the mental disorders that often occurs among teenagers, this is influenced by several factors, including starting from family parenting patterns that tend to apply toxic parenting behavior in raising children. This service aims to increase adolescent knowledge about toxic habits behavior, increase adolescent motivation in participating in behavioral seminars both online and offline and reduce adolescent habits in behaving in toxic habits.

The method in this Community Service uses several stages, namely 1: Coordinating with local parties, Preparing PPT materials and manual books, preparing colored paper and a

whiteboard as a medium for sticking teenagers' writings containing notes on toxic habits. 2: Conducting initial interviews with students and holding seminars. 3: Implementation of self-reflection activities by telling stories and writing about each person's toxic habits. 4: conducting an evaluation. The number of participants was 82 students

The results of this community service activity showed an increase in knowledge of 95.1% from 82 participants, an increase in adolescent motivation after attending the seminar of 65.8% and adolescents admitted that they would improve their toxic habits to become better individuals.

It can be concluded that toxic habits are certainly not good behavior, so it is hoped that this can be changed in a positive direction, for example making toxic habits a self-motivation to change for the better. One way to change toxic behavior is through the CERDIK method (regular health checks, eliminate cigarette smoke, be diligent in physical activity, have a balanced diet, get enough rest and manage stress). Thus, make this CERDIK activity a positive habit in everyday life.

Keywords: Behavior; Toxic Habits; Teenagers

Pendahuluan

Satu dari setiap delapan orang di dunia ini hidup dengan gangguan jiwa atau gangguan mental. Gangguan ini melibatkan cara berpikir, pengaturan emosi, atau perilaku secara terus menerus. Ada banyak jenis gangguan mental yang juga dapat disebut sebagai kondisi kesehatan mental, yaitu disabilitas psikososial, dan kondisi mental (lainnya) yang terkait dengan tekanan signifikan, gangguan fungsi, atau risiko melukai diri sendiri. Lembar fakta ini berfokus pada gangguan mental seperti yang dijelaskan oleh *International Classification of Diseases Revision* (WHO, 2022). Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat *global* maupun nasional, masalah ini sangat serius karena angka kejadiannya yang sangat tinggi yaitu 20% dari 250 juta jiwa secara keseluruhan potensial mengalami masalah kesehatan jiwa (Kemenkes, 2021). Data Riskesdas juga menunjukkan lebih dari 19 juta

penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi (Riskesdas, 2018).

Menurut informasi yang didapatkan dari hasil pengamatan (Prihatini, 2022) melalui Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang mencatat bahwa hampir satu miliar orang di seluruh dunia mengalami beberapa bentuk gangguan kesehatan mental. Diantaranya pada tahun 2019 sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia dilaporkan hidup dengan gangguan mental. Gangguan mental tersebut antara lain gangguan kecemasan, *toxic parenting*, *toxic habits*, *bipolar*, *depresi*, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), *schizophrenia*, hingga gangguan makan (Aprilia et al., 2023). Stigma terhadap gangguan kesehatan mental yang di Indonesia cukup serius. Hal ini dikarenakan tingginya angka prevalensi masalah kesehatan mental yang ditemukan dari artikel psikoedukasi (Soebiantoro, 2017).

Gangguan kesehatan mental anak seringkali dikaitkan dengan pola pengasuhan keluarga. Keluarga merupakan

pondasi awal bagi anak untuk pembentukan watak, moral, tingkah laku dan pendidikan. Bagaimana cara orang tua mengasuh, memelihara kehidupan, kesehatan dan membesarkan anak dengan ketulusan dan penuh cinta kasih merupakan pola pengasuhan positif yang akan membawa dampak baik bagi kehidupan anaknya kelak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan pilar utama yang memiliki peranan penting pada perkembangan anak (Jalal *et al.*, 2022). Berdasarkan peran keluarga tersebut maka keluarga menjadi harapan bagi seluruh anak bangsa, akan tetapi berdasarkan beberapa penelitian bahwa ada permasalahan keluarga menjadi salah satu pemicu permasalahan kesehatan mental anak di sekitar kita. Kesehatan mental tersebut antara lain masalah kesehatan psikis dan fisik. Seorang anak dengan kesehatan mental yang baik akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula sedangkan anak dengan kesehatan mental yang kurang baik maka akan menjadi toxic habits dalam kehidupannya (Ersami & Wardana, 2023).

Pola asuh yang dimiliki oleh orang tua tentu berbeda-beda, yaitu mulai dari pola asuh otoriter, demokratis, permisif hingga pola asuh gabungan ketiganya. Dimana setiap pola asuh tersebut tentu mempunyai peranan dalam membentuk karakter anak. Misalkan orang tua cenderung menerapkan pola asuh otoriter yang gaya pengasuhannya kasar, kaku dan arogan, tentu akan berdampak bagi perkembangan psikologi anak begitupun dengan penerapan pola asuh permisif yang lebih cuek, acuh tak acuh, cenderung cuek atau melalaikan. Pola pengasuhan tersebut tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap fisik maupun psikologis anak, pola pengasuhan tersebut dapat menjadi racun untuk anak yang biasa disebut sebagai *toxic parenting* yang nantinya berujung ke *toxic habits* (Aprilia *et al.*, 2023).

Pengasuhan *Toxic parents* itu sendiri merupakan perlakuan atau tindakan orang

tua dalam mengasuh anaknya dengan tidak memperlakukan anak dengan layak sebagaimana mestinya. Pada umumnya orang tua dengan model pengasuhan ini cenderung memperlakukan anak dengan keras bahkan menyebabkan kondisi psikologis atau kesehatan mental anak terganggu. *Toxic parents* juga cenderung tidak mengedepankan musyawarah, tidak bertanggung jawab, maupun tidak meminta maaf pada anak atas perlakuan yang tidak semestinya (Aprilia *et al.*, 2023).

Pencegahan terjadinya masalah bagi anak lebih banyak diperoleh melalui pendidikan dalam keluarga. Peran keluarga dalam memberikan pendidikan kepada anak merupakan hal yang harus dilakukan dalam setiap keluarga, dengan tujuan pendidikan yang diberikan dapat merubah anak-anak mereka menjadi pribadi yang lebih baik dengan tidak melepaskan mereka dengan pendidikan keagamaan. Dengan pemberian pendidikan yang berlandaskan dengan keagamaan tentu anak tidak akan lari dari koridor atau aturan-aturan agama (Azis *et al.*, 2022).

Setiap orang tua selalu berusaha untuk memberikan asuhan yang terbaik dalam membesarkan anaknya. Namun pada kenyataannya banyak orang tua yang melakukan *toxic parenting* kepada anaknya dengan alasan untuk kebaikan masa depan sang anak. Tanpa mereka sadari *toxic parenting* memberikan berbagai dampak negatif pada proses tumbuh kembang anak. Anak dengan *toxic parenting* akan memiliki citra diri rendah, sering merasa stres, cemas, dihantui rasa bersalah, tidak percaya diri dan depresi. Kondisi semacam ini akan terus dirasakan sang anak dan mempengaruhi kepribadiannya ketika dewasa. Anak dengan *toxic parenting* akan menjadi *toxic habits* dalam membesarkan anaknya sehingga kondisi ini akan terus berlanjut dari generasi ke generasi (Ersami & Wardana, 2023).

Berdasarkan dari dampak *toxic parenting* oleh orang tua tersebut, cenderung anak yang tumbuh menjadi remaja lebih sering menerapkan *toxic habits* dalam

kehidupannya sehari-hari. Kebiasaan yang membuat diri individu menjadi pribadi *toxic* karena lingkungan memiliki pengaruh dominan besar terhadap perubahan perilaku setiap individu. Unsur demikian memiliki stimulus dari adanya modeling pada individu yang memiliki kepribadian kurang harmonis. Indikator dari *toxic people* diantaranya cenderung temperamental. Keadaan emosi tidak stabil, *insecure*, kurang percaya terhadap orang lain, memiliki tingkat kecemasan tinggi, suka menunda-nunda pekerjaan dan selalu ingin tahu urusan orang lain. penelitian ini menjelaskan secara detail bahwa *toxic habits* dapat merugikan diri sendiri menjadi kurang berkembang. Kepribadian *toxic habits* kurang disambut baik oleh masyarakat (Ussolikhah *et al.*, 2023). Selain itu juga terdapat kebiasaan remaja yang cenderung berperilaku *Toxic relationship* yang sering dikaitkan dengan hubungan pacaran pada anak remaja, hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan kesehatan mental remaja (Saskia *et al.*, 2023). Berdasarkan dari peranan pola asuh orang tua cenderung berdampak pada kebiasaan yang dapat bersifat *toxic* pada anak sejak dini, misalnya kebiasaan bermain *gadget* pada anak usia sekolah jika terus dibiarkan akan mengarah kepada kecanduan *gadget* yang memiliki dampak besar terhadap beberapa aspek kehidupan diantaranya bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan emosi, nyeri leher, sulit beraktivitas, kurang tidur, hingga penyakit tertentu (Sandi *et al.*, 2021).

Oleh sebab itu *gadget* dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak terutama pada aspek perkembangan psikososialnya, *gadget* memiliki dua dampak yaitu dampak negatif dan dampak positif. Maka dari itu orang tua harus menjalankan peran sebagai fungsi pengawasan terhadap anak guna untuk memantau perkembangan anak, terutama dalam anak ketika menggunakan *gadget* (Samsul *et al.*, 2021)

Hasil wawancara kepada siswa SMA 22 Makassar, bahwa ada 7 dari 10 orang

mengatakan bahwa mereka memiliki kebiasaan *toksik habits* berupa sering menunda-nunda pekerjaan, 1 orang sering merasa insecure dan kurang percaya diri dan terhadap orang lain serta 1 orang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan 1 orang cenderung pemarah. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tim pengabdian kepada masyarakat tertarik untuk melakukan salah satu kegiatan Tridharma Perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat dengan judul Mengenal *toxic habits* pada anak usia remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar

Permasalahan Mitra yang ditemukan antarlain; Kurangnya pengetahuan anak remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar tentang perilaku *toxic habits*, Kurangnya motivasi mengikuti seminar-seminar terkait perilaku *toxic habits* secara *online* maupun *offline* dan Masih adanya anak remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar yang berperilaku *toxic habits*

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahap antara lain Tahap 1: Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut: Berkoordinasi dengan Kepala Sekolah SMA Negeri 22 Makassar tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan Mempersiapkan siswa SMA untuk mengikuti kegiatan seminar tentang Mengenal Perilaku *Toxic Habits* Mempersiapkan materi PPT dan *manual book* yang akan dipakai selama proses seminar. Mempersiapkan kertas warna warni dan papan tulis sebagai media menempel tulisan remaja berisi perilaku *toxic habits* yang dimiliki. Mempersiapkan catatan evaluasi perasaan setelah kegiatan seminar dan simulasi dilaksanakan.

Tahap ke 2: pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu: Pertama melakukan wawancara kepada siswa remaja SMA yang cenderung memiliki perilaku *toxic habits*. Wawancara yang dilakukan meliputi hal-hal masalah perilaku

yang dimiliki siswa remaja SMA seperti; bagaimana pengetahuan tentang , bagaimana pemahaman tentang pentingnya mengikuti kegiatan seminar-seminar perilaku, bagaimana penilaian diri tentang perilaku yang bersifat *toxic habits* dan hal-hal apa saja yang dilakukan remaja dalam mengatasi masalah *toxic habits* yang dimiliki. Bagian ke-dua yaitu; Melaksanakan seminar dengan tema mengenal *toxic habits* pada Anak usia Remaja di SMA Negeri 22 Makassar. Tahap 3: Pelaksanaan kegiatan *reflexi* diri dengan bercerita dan menulis perilaku *toxic habits* yang ada pada diri masing-masing Siswa Remaja dan menempelkannya dipapan tulis, Tahap 4 melakukan evaluasi dengan pengisian kuesioner dan wawancara akhir.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar dengan tema mengenal *Toxic habits* pada anak usia remaja di SMA Negeri 22 Makassar telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 25 April 2024 di Aula SMA Negeri 22 Makassar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengusung metode seminar ini berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh kepala sekolah dan guru. Jumlah peserta siswa SMA Negeri 22 Makassar sebanyak 82 siswa. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh MC lalu dilanjutkan oleh pemateri kemudian dilanjutkan dengan kegiatan sesi tanya jawab yang dipandu langsung oleh *moderator* dan *fasilitator*, kemudian kegiatan ini diakhiri dengan *reflexi* diri berupa menuliskan segala perasaan atau perilaku yang dianggap sebagai *toxic habits* oleh setiap peserta pada kertas warna warni lalu ditempelkan ke papan tulis. Pemaparan materi seminar menggunakan media *power point* dan menggunakan LCD sebagai *obyek visual*.

Setelah penyampaian materi selesai, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kepada peserta, beberapa pertanyaan yang

muncul dari peserta antara lain: “bagaimana cara mengetahui sifat *toxic habits*?, apa yang harus dilakukan agar tidak larut dalam sifat *toxic habits*?, bagaimana cara mengatasi perilaku *toxic habits*, apakah sifat sering menyendiri dan malu berlebihan merupakan perilaku *toxic habits*?. Peserta seminar tampak antusias mengikuti jalannya seminar dan pemateri memberi penjelasan setiap pertanyaan peserta secara jelas. Setelah semua terjawab dengan jelas, maka kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi perubahan pengetahuan dan perubahan motivasi siswa untuk mengikuti seminar-seminar selanjutnya. Adapun kriteria perubahan pengetahuan dari sebelum dan setelah seminar diukur menggunakan kuesioner pengetahuan tentang perilaku *toxic habits*, dimana jika nilai dari jawaban peserta yang dianggap baik yaitu $\geq 50\%$ sedangkan nilai dari jawaban responden kurang yaitu $< 50\%$. Sedangkan untuk motivasi siswa diukur menggunakan metode wawancara langsung berupa tunjuk tangan bagi peserta yang termotivasi baik sebelum maupun setelah kegiatan seminar untuk mengikuti seminar-seminar perilaku selanjutnya. Kemudian seminar diakhiri dan dilanjutkan ke kegiatan *reflexi* diri.

Hasil ini didukung oleh atikel pengabdian masyarakat yang hampir serupa metodenya yaitu tentang *edukasi* peningkatan pengetahuan Siswa SMA Negeri 1 Glagah tentang kultur jaringan melalui edukasi Online, dimana hasil kegiatan tersebut mengalami peningkatan hingga 88,89% dari 36 siswa. Dimana pengetahuan akan mengalami perubahan setelah diberikan edukasi atau penyuluhan, seminar dan lain sebagainya yang memang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan (Wahyuni *et al.*, 2022).

Pengabdian masyarakat lainnya juga menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan antusias masyarakat dalam menerima materi yang disampaikan, adanya respon umpan balik berupa pertanyaan dari peserta. Selanjutnya dilakukan evaluasi pada

masyarakat dengan cara memberikan pertanyaan pada peserta, dan hasilnya sebagian besar peserta bertambah pemahamannya tentang tumbuh kembang anak (Padhila *et al.*, 2021)

Menjawab permasalahan mitra tentang Kurangnya pengetahuan anak remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar tentang perilaku *toxic habits* melalui seminar kesehatan tentang mengenal perilaku *toxic habits* pada anak usia remaja dapat disajikan dalam bentuk tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1.

Pengetahuan Tentang Perilaku *Toxic Habits* Pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar

No	Pegetahuan Remaja	Sebelum		sesuadah	
		n	%	n	%
1	Baik	30	36,6	78	95,1
2	Kurang	52	63,4	4	4,9
Total		82	100	82	100

Sumber Data : Data Primer 2024

Hasil Analisa tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan seminar dilakukan sebagian besar remaja SMA memiliki pengetahuan yang kurang terkait perilaku *toxic habits* yaitu 63,4%, namun setelah diadakan kegiatan seminar, pengetahuan remaja SMA meningkat menjadi 95,1 %.

Tabel 2.

Motivasi Mengikuti Seminar Baik Secara *Online* maupun *Offline* pada Anak Usia Remaja di SMA Negeri 22 Kota Makassar

No	Motivasi	Sebelum		sesuadah	
		n	%	n	%
1	Termotivasi	17	20,7	54	65,8
2	Kurang termotivasi	65	79,3	28	34,2
Total		82	100	82	100

Sumber Data : Data Primer 2024

Hasil analisa tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum kegiatan seminar dilakukan sebagian besar 79,3% remaja SMA kurang termotivasi mengikuti seminar-seminar perilaku yang diadakan baik secara *online* maupun secara *offline*, namun setelah diberi penjelasan pada seminar yang dilakukan maka perubahan minat atau

motivasi remaja SMA meningkat menjadi 65, 8% termotivasi.

Pembahasan: Dari hasil evaluasi kegiatan seminar kesehatan dengan tema mengenal perilaku *toxic habits* pada anak usia remaja menunjukkan bahwa kegiatan ini memberi dampak positif kepada siswa SMA Negeri 22 Makassar. Hal ini dapat dilihat bahwa mayoritas siswa remaja SMA berpengetahuan baik yaitu 95,1%, begitupun dengan motivasi remaja terlihat antusias dan dapat diidentifikasi meningkat dari 20,7% menjadi 65,8% setelah mengikuti seminar.

Hasil ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya bahwa penyuluhan kesehatan atau *Health Education* dapat menjadi sarana dalam peningkatan pengetahuan yaitu sebanyak 77,7% dari total peserta, yang artinya kegiatan penkes ini sangat memberi kontribusi positif dalam peningkatan pengetahuan masyarakat. (Sunarti *et al.*, 2024)

Hal ini tentu dapat dipengaruhi oleh adanya informasi yang menarik saat pemaparan materi seminar yang dapat membuka wawasan dan pemahaman remaja SMA terkait perilaku *toxic habits* yang tentunya dapat menghambat perkembangan diri dimasa mendatang apabila hal ini terus-menerus dilakukan.

Hasil ini diperkuat oleh hasil peneliti sebelumnya bahwa jika kita bisa mengakhiri atau merubah perilaku *toxic* tersebut menjadi *healthy relationship*, jangan membiarkan diri ini kehilangan harga diri hanya karena tidak berani meninggalkan zona nyaman dalam perilaku yang tidak sehat. Sebagai remaja, senantiasa kontrol diri dan lakukan aktivitas yang lebih berguna sebagai pengembangan jati diri, layaknya keharusan yang tertanam dalam jiwa remaja yakni menjadi agen perubahan sosial untuk kesejahteraan masyarakat. Didikan akhlak dari lingkungan keluarga, pendidikan dan masyarakat sekitar sangat mempengaruhi dalam meminimalisir dampak dari perilaku yang tidak sehat.

(Saskia *et al.*, 2023)

Hal ini juga didukung oleh pengabdian masyarakat sebelumnya bahwa untuk membentuk remaja yang efektif, remaja perlu mengenal hal apa saja yang penting dalam hidup sehingga mampu menentukan skala prioritas. Remaja yang dibekali ilmu untuk mampu menyusun prioritas dan mengelola waktu disetiap kegiatan diharapkan mampu menghadapi ketakutan atau kesulitan yang mungkin dihadapi suatu saat nanti. Bukan hanya tentang menjadi "sibuk" tetapi dapat memaksimalkan waktu yang ada dengan hal yang berguna dan esensi. Dengan demikian remaja yang memiliki kendali atas hidup, mampu menyusun aktivitas seimbang sehingga dapat memberikan performa terbaik dalam setiap kegiatan yang dilakukan. (Caron & Markusen, 2016)

Kegiatan seminar ini juga memberikan dampak positif bagi peserta dimana remaja akhirnya memahami kondisi diri mereka masing-masing, yang tadinya menjadi pemalu dan tidak percaya diri dengan bentuk fisiknya menjadi berani dan percaya diri, hal ini dapat dilihat dari beberapa siswa berani mengungkapkan kebiasaan buruknya yang akan dirubah di depan peserta yang lain.

Toxic habits merupakan salah satu gangguan mental yang sering terjadi dikalangan anak remaja, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya berawal dari pola pengasuhan keluarga yang cenderung menerapkan perilaku *toxic parenting* dalam mengasuh anak. Pelaksanaan kegiatan seminar ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku *toxic parenting*, meningkatkan motivasi remaja dalam mengikuti seminar-seminar perilaku baik secara *onlin* maupun *offline* dan mengurangi kebiasaan remaja dalam berperilaku *toxic habits*. Prilaku *toxic habits* tentu bukanlah perilaku yang baik sehingga hal ini dapat diubah kearah yang positif misalnya menjadikan kebiasaan buruk menjadi suatu kekuatan untuk merubah diri menjadi lebih baik sehingga kualitas hidup

ke depan pun akan menjadi baik. Jadikan perilaku *toxic habits* tersebut sebagai motivasi diri untuk berubah kearah positif. Adapun cara merubah perilaku toxic menjadi perilaku positif yaitu melalui cara CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan Kelola stres). Dengan demikian jadikan kegiatan CERDIK ini sebagai Habits positif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga memberi ruang kepada peserta untuk mengungkapkan perasaan dan perilaku yang bersifat *toxic* dalam diri mereka untuk dikeluarkan dan diubah keperilaku yang positif. Para peserta difasilitasi kertas berwarna warni sebagai media menuliskan kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut sebagai bentuk *refleksi* diri dalam mengelola stress dan perilakunya. Hasil dokumentasi kegiatan seminar antara lain:



Gambar 1. Pembukaan Oleh Moderator :
Andi Rahmadani Aulia



Gambar 2. Menyanyikan Lagu Indonesia Raya



Gambar 3. Pemaparan Materi 1 oleh Sunarti, S.Kep., Ns. M.Kes



Gambar 4. Pemaparan Materi 2 oleh Rahmawati Ramli, S.Kep., Ns. M.Kes



Gambar 5. Sesi tanya jawab yang dipandu oleh Moderator.



Gambar 6. Pelaksanaan kegiatan *Reflexi Diri* dengan menempelkan kertas warna-warni bertuliskan segala sifat *toxic*

Kesimpulan

Toxic habits merupakan salah satu gangguan mental yang sering terjadi dikalangan anak remaja, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya berawal dari pola pengasuhan keluarga yang cenderung menerapkan perilaku *toxic parenting* dalam mengasuh anak. Pelaksanaan kegiatan seminar ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang perilaku *toxic habits*, meningkatkan motivasi remaja dalam mengikuti seminar-seminar perilaku baik secara *onlin* maupun *offline* dan mengurangi kebiasaan remaja dalam berperilaku *toxic habits*. Prilaku *toxic habits* tentu bukanlah perilaku yang baik sehingga hal ini diharapkan dapat diubah kearah yang positif misalnya menjadikan kebiasaan buruk menjadi suatu kekuatan untuk merubah diri menjadi lebih baik sehingga kualitas hidup kedepan pun akan menjadi baik. Jadikan perilaku *toxic habits* tersebut sebagai motivasi diri untuk berubah kearah positif. Adapun cara merubah perilaku *toxic* menjadi perilaku positif yaitu melalui cara CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan Kelola stres). Dengan demikian jadikan kegiatan CERDIK ini sebagai Habits positif dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>
- Azis, A., Warda, Y., & Jannah, F. (2022). Peranan Keluarga Terhadap Pendidikan Akhlak Di Masa Pandemi. *Hibrul Ulama*, 4(1), 28–37. <https://doi.org/10.47662/hibrululama.v4i1.169>
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *MEMBINA KEBIASAAN REMAJA EFEKTIF (Put First Thing First)*. 1–23.
- Kemenkes. (2021, October 7). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Rokom*.
- Kurnia Ersami, F., & Aditya Wisnu Wardana, M. (2023). Pengaruh Toxic Parenting bagi Kesehatan Mental Anak: Literature Review Effects of Toxic Parenting on Children's Mental Health: Literature Review. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), 324–334. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, & Sumiaty. (2023). Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.829>
- Nakhma'Ussolikhah, Kurniawan, F. A., Novianti, C., Sulkhah, S., & Marlioni, L. (2023). Kepribadian Toxic People terhadap Kehidupan Era Metaverse. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(1), 142–149. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i1.6959>
- Novita Maulidya Jalal, Rahmawati Syam, St.Hadjar Nurul Istiqamah, Wilda Ansar, & Ismalandari Ismail. (2022). Psikoedukasi Mengatasi Toxic Parenting Bagi Remaja. *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 427–433. <https://doi.org/10.54259/pakmas.v2i2.1312>
- Nur ILah Padhila, Sunarti, E. (2021). Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak di Puskesmas Bontomarannu Kab. Gowa. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.22219/jk.v1i1.390>
- Samsul, W. A. S., Sunarti, S., & Asfar, A. (2021). Kebiasaan Penggunaan Gadget Dini dengan Perkembangan Psikososial pada Anak Usia Sekolah. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 133–142. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.371>
- Sandi, R., Sunarti, & Taqiyah, Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Bermain Gadget dengan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.295>
- Soebiantoro, J. (2017). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental Intensif Terhadap Stigma pada Pengguna Layanan Kesehatan Mental. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.1-21>
- Sunarti, Padhila, N. I., & Ramli, R. (2024). Peran Orang Tua Mengatasi Sibling Rivalry. *Window of Community Dedication Journal*, 04(02), 58–66. <https://doi.org/10.33096/wocd.v4i2.1733>
- Wahyuni, F. D., Novianti, T., Bioteknologi, P., Kesehatan, F. I., Unggul, U. E., & Jeruk, K. (2022). Peningkatan Pengetahuan Siswa SMA Negeri 1 Glagah. *Abdimas*, 8(3), 1–5.
- WHO. (2022). *Mental disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwydSzBhBOEiwAj0XN4MhutDiWxF7kv1B-EI8JPQk-PbE52KktnSTLpUsD9QIBiQKaIQiZnBoC2bwQAvD_BwE