

UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI
CRYSTAL PSYCHOLOGY KOTA TEGAL



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

ALFAN NUR AZMI

1801016142

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Prof Dr. Hamka KM 2 (kampus 3 UIN Walisongo) Ngaliyan Telp. (o24) 7506405
Semarang 50185 website: fakdakom.walisongo.ac.id, email: fakdakom.uinwa@gmail.com

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : 5 (Lima) eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Alfan Nur Azmi

NIM : 1801016142

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Judul : Upaya Konselor dalam Menangani Toxic Relationship pada Remaja di
Crystal Psychology Kota Tegal

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 10 November 2022

Pembimbing,

Abdul Rozak, M.S.I
NIP. 19801021009011009

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

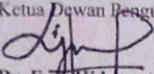
UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA DI *CRYSTAL PSYCHOLOGY KOTA TEGAL*

Oleh:
Alfan Nur Azmi
1801016142

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Desember 2022 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Susunan Dewan Penguji

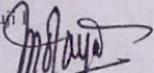
Ketua Dewan Penguji


Dr. Eni Hidayanti, S. Sos. I. M.S.I
NIP. 198203072007102001

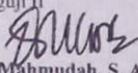
Sekretaris Dewan Penguji

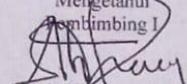

Ayu Faiza Alifahmy, M. Pd
NIP. 199107112019032018

Penguji I


Hj. Winayat Mintarsih, M. Pd
NIP. 196909012005012001

Penguji II


Hj. Mahmudah, S. Ag. . M. Pd.
NIP. 197011291998032001

Mengetahui
Asst. Pembimbing I

Abdul Rozag, M.S.I
NIP. 198010222009011009

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Pada  30 Desember 2023


Prof. Dr. Hilbas Supena, M.Ag. X
NIP. 197204102001121003

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfian Nur Azmi

NIM : 1801016142

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya adalah hasil karya saya sendiri dan di dalamnya belum terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari Penerbit maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 22 Desember 2022



Alfian Nur Azmi

1801016142

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI CRYSTAL PSYCHOLOGY KOTA TEGAL”.

Sholawat dan salam kita panjatkan kehadirat kepada jujungan kita Nabi besar Nabi Muhammad SAW. Yang telah menyiarkan ajaran Islam yang penuh dengan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu keislaman sehingga menjadikan suatu sandaran dan bekal untuk kita semua didunia ataupun diakhirat serta kita semua mendapatkan syafaatnya nanti di hari kiamat nanti, Aamiin.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu pencapaian yang dapat dibanggakan oleh penulis, proses penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa ada beberapa kesulitan. Namun berkat bantuan dari berbagai pihak Alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang meluangkan waktunya untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan hormat, dan rasa terima kasih kami persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, dan Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bimbingan kepada penulis.
4. Bapak Abdul Rozak, M.Si selaku wali dosen dan dosen pembimbing yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga, serta pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak, Ibu dosen pengajar beserta staf dan karyawan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama masa perkuliahan.

6. Kepada Mas Ferdian Pernama selaku Konselor atau Psikolog di Crystal Psychology yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian
7. Bapak dan Ibuku tercinta yaitu Bapak Rokhidin dan Ibu Royanah selaku orang tua yang selalu mendukung anaknya dalam berkembang yang tanpa disadari mereka selalu melakukan apa pun demi yang terbaik untuk anaknya, selalu memberi semangat, motivasi, dan ilmu, serta tentunya restu dan doa dari mereka pula yang menyebabkan penulis dapat menyelesaikan penelitian
8. Keluarga Kelompok 18 KKN MIT-DR XII UIN Walisongo yang telah memberikan pelajaran berharga tentang arti bersosial di masyarakat yang baik
9. Teman-teman Ikatan Alumni MAN 1 Brebes (IKAMANSABES) yang memberi dukungan semangat dan pengalaman yang berkesan
10. Teman-teman Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) yang telah memberikan pengalaman yang banyak dan semangat kepada penulis.
11. Azizi Shafa Asadel dan Angelina Christy yang selalu menghibur dengan tingkah-tingkah random yang mengembalikan mood penulis.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam memberikan bantuan, dorongan dan do'a kepada penulis selama melaksanakan study di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Dengan segala do'a amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis, semoga mendapat balasan dari Allah SWT, berupa pahala yang berlipat ganda. Penulis berharap agar skripsi yang telah penulis susun dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengharapkan bermanfaat dikemudian hari bagi generasi berikutnya, dapat memberikan kontribusi dalam menambah referensi untuk jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.

Semarang, 22 Desember 2022

Peneliti

Alfan Nur Azmi

PERSEMBAHAN

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan dorongan dan semangat dari keluarga, teman, dan karib kerabat sehingga dapat menyelesaikan tulisan ini. Tanpa bantuan moril tentunya penulis akan mengalami berbagai hambatan baik menyangkut teknis maupun waktu. Atas dasar itu ucapan terima kasih saya tunjukkan kepada:

1. Bapak Rokhidin dan Ibu Royanah yang tercinta yang selalu ada ketika suka maupun duka serta doa dan semangat dari mereka dalam hidup ini. Beliau adalah orang tua yang arif dan bijaksana serta memiliki peran yang sangat besar dalam kehidupanku.
2. Almamater tercinta, jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dan memperluas pengetahuan dan menempuh study di kampus tercinta.
3. Saudara, sahabat, dan temanku sekalian yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan selalu menemaniku sehingga terselesainya skripsi ini.
4. Diri sendiri yang selalu berusaha semaksimal mungkin dalam menjalankan perkuliahan ini dari awal sampai akhir ini, yang selalu dapat bangkit dari keterpurukan, dan selalu semangat untuk menyelesaikan penelitian ini.

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman.”

(QS. Ali 'Imran 3: Ayat 139)

ABSTRAK

Nama : Alfian Nur Azmi. NIM 1801016142. Upaya Konselor Dalam Menangani Toxic Relationship Pada Remaja Di Crystal Psychology Kota Tegal

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain, yang mana salah satu pihak berusaha menguasai pasangannya yang membuat pasangan tertekan dan kurang kenyamanan dalam suatu hubungan, dalam hubungan percintaan remaja harus mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan serta bantuan. Remaja perlu mendapatkan bantuan baik secara fisik ataupun psikis dengan tujuan membantu remaja keluar dari hubungan *toxic relationship*. Pencegahan dan penanganan harus dilakukan agar dampak yang terjadi pada remaja yang mengalami *toxic relationship* cepat ditangani oleh konselor untuk meminimalisir kondisi psikis yang lebih parah. Crystal Psychology merupakan lembaga psikologi yang dimana sebagai tempat untuk meminta bantuan para remaja yang mengalami *toxic relationship*. Upaya penanganan yang dilakukan Crystal Psychology dapat membantu remaja dalam menangani dampak psikis korban *toxic relationship* pada remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian Kualitatif pendekatan studi kasus dengan sumber data primer yang bersumber dari konselor, dan remaja Crystal Psychology di Kota Tegal. Sumber data sekunder berasal dari buku, dokumen, serta jurnal penelitian yang relevan dengan penelitian, dengan teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi dan teknik validitas data menggunakan metode triangulasi teknik dan triangulasi sumber dan metode analisis dalam penelitian ini adalah reduksi data, display data, dan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak psikis korban *toxic relationship* memiliki perbedaan, hal tersebut dikarenakan bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada korban dan daya tahan psikologi pada seseorang berbeda-beda, sehingga dampak psikis berupa gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan kognitif seperti kecemasan, depresi, stress, gelisah sampai trauma, sulit mengekspresikan diri mereka, merasa rendah diri dan sulit bersosialisasi. Sedangkan upaya konselor dalam membantu remaja yang mengalami *toxic relationship* di Crystal Psychology adalah melakukan konseling individu dengan metode pelatihan meningkatkan resiliensi di Crystal Psychology dengan melakukan diagnosis, prognosis dan treatment, dalam pelatihan resiliensi bisa dimanfaatkan oleh semua orang untuk meningkatkan daya tahan psikis mereka dengan melakukan konseling langsung oleh ahlinya serta mendapatkan bantuan sesuai dengan bentuk *toxic relationship* yang mereka alami, pelayanan tersebut konselor menerapkan asas-asas yang ada dengan baik, serta mampu menerapkan fungsi-fungsi dalam melakukan konseling kepada klien. Ketika dampak yang timbul korban besar akan memandu anda dengan kompleks jika klien mengalami kesulitan mengikuti sesi konseling, jika dampak yang terjadi cukup parah melalui layanan konseling dan psikoterapi yang terbaik sesuai dengan kebutuhan klien.

Kata Kunci : *Toxic Relationship*, Remaja, dan Upaya Konselor

DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	v
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metodologi Penelitian.....	9
1. Jenis Penelitian.....	9
2. Definisi Konseptual	9
3. Sumber Data.....	11
4. Teknik Pengumpulan Data.....	11
5. Teknik Validitas Data	13
6. Metode Analisa Data	13
G. Sistematika Penulisan Skripsi.....	15
BAB II : KERANGKA TEORI	16
A. Konselor	16
1. Pengertian Konselor	16
2. Karakteristik Konselor	17
3. Peran dan Fungsi Konselor	18
B. <i>Toxic Relationship</i>	20
1. Pengertian <i>Toxic Relationship</i>	20
2. Jenis dan Bentuk <i>Toxic Relationship</i>	22
3. Faktor-faktor Terjadinya <i>Toxic Relationship</i>	24
4. Dampak dari <i>Toxic Relationship</i>	27

5. Upaya penanganan <i>toxic relationship</i> pada remaja	32
C. Masa Remaja	33
1. Pengertian Remaja	33
2. Ciri-ciri masa Remaja.....	35
3. Fase Remaja.....	37
4. Konflik yang dialami oleh Remaja.....	39
D. Urgensi Konselor Dalam Upaya Menangani <i>Toxic Relationship</i> pada Remaja.....	40
BAB III : UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI CRYSTAL PSIKOLOGI KOTA TEGAL	45
A. <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	45
1. Sejarah <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	45
2. Tujuan berdirinya <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	45
3. Visi dan Misi <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	45
4. Layanan <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	45
5. Data dan informasi terkait layanan di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	46
6. Struktur organisasi <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	48
7. Kerja Sama <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	48
B. Dampak Psikis Korban <i>Toxic Relationship</i> pada Remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal..	50
C. Upaya konselor dalam menangani <i>Toxic Relationship</i> pada remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	61
BAB IV : ANALISIS UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI CRYSTAL PSIKOLOGI KOTA TEGAL	67
A. Analisis Dampak Psikis Korban <i>Toxic Relationship</i> pada Remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	67
1. Dampak psikis pada korban <i>toxic relationship</i> pada remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal... ..	67
2. Perbedaan Dampak Psikis Korban <i>Toxic Relationship</i> pada Remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	70
B. Analisis Upaya yang dilakukan Konselor dalam Menangani <i>Toxic Relationship</i> dikalangan Remaja di <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	73
BAB V : PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
C. Penutup.....	83
Daftar Pustaka	84

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DRAFT WAWANCARA	90
LAMPIRAN 2 SURAT-SURAT.....	92
LAMPIRAN 3 DOKUMENTASI.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1	: Jumlah Pelayanan <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal di Tahun 2017-2020.....	47
Tabel 3 2	: Jumlah Pelayanan <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal di Tahun 2020-2021.....	47
Tabel 3 3	: Jumlah Pelayanan <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal di Tahun 2022.....	47
Tabel 3 4	: Struktur Organisasi <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal	48
Tabel 3 5	: Kerja Sama <i>Crystal Psychology</i> Kota Tegal.....	50

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu perkembangan dalam mendapatkan atau menggunakan pengetahuannya secara efisien. Kemudian, dalam kekuatan penalaran yang dimiliki dapat dijadikan remaja tersebut mampu mempertimbangkan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik tentang manusia, kejahatan dan kebaikan, keadilan dan suatu kebenaran. Maka perkembangan pada dirinya, Remaja dapat mengambil suatu keputusan untuk dirinya dimasa depan (Dwima, 2019:477). Mengambil keputusan adalah suatu bentuk pemikiran dan hasil perbuatan sendiri untuk menjalin suatu hubungan dengan lawan jenis, atau yang terkenal dengan nama pacaran, hal tersebut sudah tidaklah asing dikalangan remaja, tumbuhnya suatu cinta pada dirinya adalah hal yang umum terjadi saat dimasa remaja sehingga mereka menjalin suatu hubungan, guna mendapatkan suatu kebahagiaan tersendiri.

Remaja mampu mengambil keputusan untuk masa depan. Pengambilan keputusan adalah suatu bentuk pemikiran dan hasil dari tindakan itu disebut keputusan. Salah satu pengambil keputusan adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis atau berpacaran. Pada sebagian remaja masa kini khususnya remaja Kota Tegal sudah tidak asing lagi dengan istilah pacaran, pacaran merupakan identitas yang sangat mereka banggakan. Seorang remaja akan bangga dan percaya diri jika sudah memiliki pacar. Oleh karena itu, mencari pacar di kalangan remaja bukan hanya kebutuhan biologis tetapi juga kebutuhan sosiologis. Maka tak heran, jika kini mayoritas remaja berlomba-lomba dalam mencari pasangan tanpa memikirkan hal-hal yang akan terjadi pada hubungannya.

Agama Islam telah menjelaskan bahwasannya pacaran itu dilarang dan cinta terhadap lawan jenis hanya dibenarkan jika ada kejelasan di antara keduanya. Sebelum ada ikatan pernikahan, maka pada hakikatnya bukanlah cinta, melainkan nafsu dan ketertarikan sesaat. Pandangan dalam Islam hanya hubungan suami-istri yang mengizinkan kontak yang mengarah pada nafsu. Baik itu menyentuh, berpegangan tangan, berciuman dan juga berhubungan seks. Sedangkan di luar nikah, Islam tidak pernah menghalalkan semua itu. Padahal sudah jelas apa yang ada dalam Islam, bahwa segala sesuatu yang mendekati zina adalah haram. Disisi lain dalam hubungan sering kali munculnya suatu permasalahan yang tidak bisa ditebak datangnya suatu masalah pada hubungan.

Menurut (Vedasari, 2020:22) menyebutkan bahwa dalam suatu hubungan pacaran tidak selalu berjalan sebaik yang diharapkan. Dalam beberapa kasus, ada fenomena di mana salah satu pihak merasa tidak nyaman bahkan sampai mengalami kekerasan di dalamnya disebut *Toxic Relationship*. *Toxic relationship* juga bisa dikatakan hubungan yang tidak menghubungkan satu sama lain, karena dominasi satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman. *Toxic Relationship* paling berbahaya jika dialami oleh pasangan muda. *Toxic relationship* memiliki dampak negatif baik secara psikologis maupun secara fisik. Dampak psikologis bagi orang yang mengalami *toxic relationship* adalah menjadi individu yang inferior dan pesimis. Bahkan mereka bisa membenci diri sebagai akibat dari perlakuan negatif atau kata-kata yang diberikan pasangannya kepada dirinya. Menurut WHO (dalam Wulandari, 2019:56) kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) adalah suatu “penggunaan cara kekerasan yang disengaja dan pemaksaan secara fisik yang bertujuan untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan dan kendali terhadap pasangannya”. Namun bentuk kekerasan tidak hanya dilakukan secara fisik, melainkan juga secara seksual, psikologis dan segala hal yang bertujuan untuk mengendalikan perilaku seseorang.

Toxic Relationship merupakan keadaan hubungan yang tidak merasakan kesenangan akan tetapi membuat seseorang merasa tidak nyaman. Kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, memberi komentar atau mengkritik negative, sikap merendahkan, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani merupakan bentuk *toxic relationship* (Effendy, 2019:11). Kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan masalah yang signifikan bagi remaja yang menjadi korbannya. Hal tersebut dikarenakan dampak buruk yang mereka alami dalam kehidupan mereka. Selain dampak fisik seperti luka yang terlihat pada mata, juga berdampak pada kesehatan mental remaja, khususnya kesejahteraan psikologis mereka. Dampak yang paling sering ditemukan pada korban kekerasan dalam pacaran adalah harga diri yang rendah, gejala depresi dan kecemasan yang tinggi, ketakutan, reaksi benci, gejala somatik seperti perubahan berat badan, sakit kepala, dan gugup atau pusing, hubungan toksik dan gejala lainnya. disosiasi seperti shock, penolakan, penarikan, kebingungan dan mati rasa psikologi. (Dewi, 2018:22)

Permasalahan dalam pacaran yang bahkan berujung pada kekerasan di dalamnya, sehingga tidak jarang terjadi efek traumatik pada korban, yang dengan demikian memerlukan perlakuan khusus dari orang lain, terapis, dan pihak lain yang dapat menjadi media untuk membantu dan dukungan unutu mengatasi masalah sampai pulih kembali seperti dulu. Kebanyakan korban lebih

memilih diam daripada menceritakan apa yang dialami pada dirinya dikarenakan kurang dukungan dari lingkungannya. Korban *toxic relationship* dalam mengungkapkan permasalahannya bukan hal yang mudah baginya kondisi fisik ataupun psikis yang lemah yang mengakibatkan rasa takut pada dirinya yang menjadi alasan klien susah menceritakan apa yang terjadi.

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat yang dimana merupakan hal yang tidak diinginkan setiap orang dalam menjalin hubungan percintaan, akan tetapi dalam hubungan tidak dapat menghindari permasalahan-permasalahan yang datang dalam hubungannya. Lingkungan sangat berpengaruh dalam mendukung dan membantu klien untuk bercerita serta menyarankan korban agar ditangani oleh ahlinya. Sosialisasi mengenai lembaga yang menangani permasalahan mengenai hubungan percintaan pada remaja serta pentingnya lingkungan sekitar yang saling mendukung agar klien berani menyampaikan yang dialaminya sehingga klien mendapatkan penanganan dari para ahli. Permasalahan korban baik dari segi emosional, bahkan sampai trauma yang sangat mendalam akibat kekerasan dalam suatu hubungan yang ia dapat baik secara verbal, fisik, seksual maupun psikologis, oleh karena itu, diperlukan konselor dalam menangani dan membantu menganalisa tentang dialami klien dan konselor melakukan yang terbaik untuk klien, konselor dapat menggabungkan suatu perhatian dengan kesadaran klien, yang dimaksud perhatian ialah suatu proses mendengarkan klien beranggapan apa yang klien sukai maupun yang tidak suka klien dan kesadaran tersebut merupakan suatu peristiwa yang dialami klien (Rabiatul, 2015:87).

Salah satu lembaga yang menangani hubungan percintaan pada remaja seperti *toxic relationship* adalah *Crystal Psychology* yang merupakan salah satu lembaga yang dapat membantu para remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan percintaan remaja, *Crystal Psychology* mempunyai layanan untuk membantu klien agar klien yang mengalami *toxic relationship* pulih kembali baik secara fisik ataupun secara psikis, yang pastinya ditangani oleh konselor sebagai ahli dalam bidangnya. *Crystal Psychology* melayani dengan membantu klien dalam memulihkan keadaan psikis kliennya. Kegiatan konseling di *Crystal Psychology* merupakan salah satu layanan dalam menangani *toxic relationship*. Penerapan metode konseling yang dilakukan *Crystal Psychology* sendiri bersifat umum yang disebabkan mereka menerima semua klien yang datang tanpa membedakan agama, suku, ras, dan bangsa. Akan tetapi dalam pelayanannya konselor menyelipkan nilai-nilai agama saat sesi konseling berlangsung, sehingga korban dikuatkan secara psikis dan secara spiritual yang menyebabkan peneliti memilih *Crystal Psychology*

yang merupakan lembaga sosial dalam menangani seseorang dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, dan sebagai tempat penelitian yang relevan.

Pelaksanaan konseling berjalan dengan efektif jika konselor mampu memahami dan menguasai teknik-teknik dan teori dalam proses pendekatan yang ada dalam konseling dan psikoterapi dengan mengetahui landasan teori berbasis agama sesuai dengan kepercayaan klien, tugas konselor adalah sebagai pembantu ataupun seorang yang diharapkan adanya perubahan positif pada klien setelah sesi konseling dengan konselor (Kibtiyah, 2017:11). Konselor merupakan psikologis yang dapat memahami secara mendalam tentang klien, konselor dapat lebih cepat dalam mengarahkan, dan dalam mengetahui sebab akibat permasalahan klien, setelah itu konselor menyusun suatu resep dalam menangani klien dengan solusi dan langkah-langkah yang cerdas, efisien dan dapat mengaplikasikannya. Berdasarkan Al-Quran. Seperti Qs. Fatir ayat 8 :

أَفَمَنْ زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ فَرَآهُ حَسَنًا فَإِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي مَنْ
يَشَاءُ فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَتٍ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَصْنَعُونَ

Artinya:

Maka, apakah pantas orang yang dijadikan terasa indah perbuatan buruknya (oleh setan), lalu menganggap baik perbuatannya itu (sama dengan yang mendapat petunjuk)? Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki (berdasarkan pilihannya) dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki (berdasarkan kesiapannya untuk menerima petunjuk). Maka, jangan engkau (Nabi Muhammad) biarkan dirimu binasa karena kesedihan terhadap (sikap) mereka. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.

Petunjuk pada ayat diatas merupakan memberikan arahan atau bimbingan seperti konseling sebagai suatu bantuan kepada klien serta memberi suatu petunjuk jika telah dikehendaki, dalam memberikan arahan agar para remaja tidak mengalami toxic relationship dikalangan remaja dengan melakukan kegiatan konseling. Adanya konseling membuat remaja atau korban merasa terbantu akan bimbingan konselor tersebut sehingga dalam melakukan aktivitas dilingkungan seperti tidak trauma ataupun adanya rasa takut, serta memberikan bimbingan agar korban kembali seperti semula dengan menasehati agar selalu sabar dan menerima apa yang menyimpannya bahwa sabar yang dia lakukan pasti

berefek positif kepada dirinya di suatu saat nanti, maka besar kemungkinan klien akan mencoba melakukan apa yang konselor katakan.

Pelaksanaan konseling bagaikan berdakwah karena dalam proses kegiatan konseling terdapat suatu usaha dalam memberikan bantuan berupa konseling sebagai upaya menolong korban serta memberi nasihat-nasihat agar klien tetap bersabar dalam menghadapi cobaan yang diturunkan oleh Allah SWT. Relasi dakwah terkait upaya memberi bantuan yang dilakukan konselor dalam menangani *toxic relationship* pada hubungan percintaan remaja dapat dilakukan kegiatan konseling yang diberi nilai-nilai Islam yang diharapkan membantu klien untuk pulih kembali dari permasalahan yang dialami dan sebagai penyemangat klien agar kembali bersosial secara normal serta konselor membimbing agar klien dapat menghindari dari prasangka buruk pada manusia dan tuhan.

Kesimpulan dari permasalahan diatas, maka penulis perlu melakukan penelitian guna mempelajari pencegahan secara sistematis dengan judul Skripsi “Upaya Konselor dalam Menangani *Toxic Relationship* pada Remaja di *Crystal Psychology* kota Tegal” dengan begitu peneliti mengetahui upaya pemberi bantuan yang dilakukan konselor di *Crystal Psychology* kota Tegal dalam permasalahan yang dihadapi para remaja dari segi sebab dan akibat hubungan *Toxic Relationship*, dengan harapan sesudah melakukan penelitian ini selesai bisa menjadi bacaan agar dapat dipraktikkan apa yang konselor lakukan saat dalam pemberian bantuan ke klien dan menambah wawasan baru.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dampak psikis korban *toxic relationship* dikalangan remaja di *Crystal Psychology Kota Tegal*?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan konselor dalam menangani *Toxic Relationship* pada remaja di *Crystal Psychology Kota Tegal*?

C. Tujuan Penelitian

Berhubungan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini dilakukan adalah

1. Untuk mengetahui dampak psikis yang dialami korban *toxic relationship* dikalangan remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal.
2. Untuk mengetahui upaya konselor dalam menangani korban *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal.

D. Manfaat Penelitian

Harapan dalam melakukan penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Secara Teoretis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu dakwah khususnya pengembangan keilmuan dibidang bimbingan penyuluhan Islam yang berkaitan dengan upaya yang dilakukan konselor dalam menangani *Toxic Relationship* dikalangan Remaja, dan dapat sebagai acuan penelitian lainnya.

2. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan kepada konselor dan para remaja di *Crystal Psychology* mengenai upaya dalam memberi bantuan kepada korban *toxic relationship* agar korban cepat pulih secara fisik ataupun psikis. Penelitian ini diharapkan siapa saja yang mengalami menjadi korban *toxic relationship* cepat untuk bangkit kembali menjadi lebih baik.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan usaha yang dilakukan oleh peneliti dalam mencari dan mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan pembahasan yang diteliti, guna perolehan data peneliti menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, maka bagi peneliti perlu melampikan agar menjaga keaslian dari plagiasi dengan penelitian sebelumnya yaitu:

Pertama, penelitian yang dilakukan Novi Andayani Pratiningsih, Gilang Kumari Putra (2021) dengan penelitian yang berjudul "*Toxic Relationship* dalam Komunikasi

Interpersonal di Kalangan Remaja”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan interpretif dan subyektif dengan tujuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi hubungan tidak sehat dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Toxic Relationship* sebagai hubungan yang tidak berdampak pada terjadinya konflik internal. Penulis menyimpulkan bahwa pelaku *toxic relationship* dapat terjadi oleh orang terdekat seperti keluarga dan bisa kekasih hati dalam suatu hubungan asmara yang tidak sehat. Berupa bentuk kekerasan fisik, verbal, bahkan seksual.

Kedua yaitu penelitian yang ditulis oleh Khofia Indah Nurul Huda (2021) dengan judul penelitian “Penerapan Konseling Kelompok dalam Memutuskan *Toxic Relationship* pada remaja di desa Jae Kecamatan Angkola Timur” penelitian ini merupakan tindakan lapangan, penelitian ini menekankan dalam suatu kegiatan guna menguji dan mencoba suatu ide kedalam suatu situasi yang nyata. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kondisi psikologis remaja yang mengalami *toxic relationship* serta untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dalam memutuskan *toxic relationship* pada remaja di desa Panompuan Jae kecamatan Angkola Timur. Kesimpulan peneliti dalam penerapan konseling kelompok untuk memutuskan *toxic relationship* pada remaja menggunakan dua siklus, siklus pertama perencanaan, observasi, refleksi dan tindakan dan siklus kedua mengulang kembali siklus pertama, setiap siklus dilakukan dua kali pertemuan dengan memberikan materi-materi seputar *toxic relationship*.

Ketiga yaitu penelitian dari Vivi Riski Alfiani (2020) dengan judul penelitian “Upaya Resiliensi pada Remaja dalam Menangani *Toxic Relationship* yang terjadi dalam Hubungan Pacaran” penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, metode penelitian kualitatif sebagai metode penelitian naturalistic karena penelitian dilakukan pada kondisi yang alami, metode ini sering disebut metode etnographi karena sejak awal digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi *Toxic Relationship* yang terjadi dalam hubungan pacaran. Dan penulis menyimpulkan bahwa *toxic relationship* yang dialami L dan S pacaran sama halnya adanya emosi negative dari pasangan contohnya ada rasa yang tidak nyaman, kurangnya kepercayaan, kegoisan, menutup ruang gerak sosial sehingga muncul rasa tekanan, munculnya rasa cemburu yang berlebihan (posesif), cuma

pelampiasan dikala ada masalah, dan selalu menyalahkan atau disalahkan tak sedikit juga yang mendapatkan suatu ancama dari pasangannya.

Keempat dari penelitian yang telah di riset oleh Veru Julianto, Rara A Cahyani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra Restu Aji (2020) dengan judul penelitian “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologi” metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data menggunakan Skala Likert dengan studi yang melibatkan hubungan antara satu variabel atau lebih dengan satu variabel lainnya, yang bertujuan guna mengetahui hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada korban *toxic relationship* dengan kesehatan psikologi. Dengan kesimpulan yang di sampaikan penulis jika harga diri dan suatu harapan saling berkaitan yang positif dengan kebahagiaan. Jadi kebahagiaan seorang tinggi jika dia memiliki harga diri dan suatu harapan yang tinggi. Namun ketika telah mengalami *toxic relationship* harga diri dan harapan akan meredup yang membuat suatu hubungan tidak sehat.

Penelitian yang terakhir penelitian dari Nur Inayah (2022) yang judul penelitian yaitu”Analisis *toxic relationship* dalam Pacaran dan Relevansinya dengan Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologi. Husserl berpendapat yang bertujuan untuk mengetahui ketika terjadi *toxic relationship* dalam pacaran, mengetahui penyebab yang menimbulkan *toxic relationship*, dan mengetahui dampak yang dihasilkan jika terjadinya *toxic relationship* dalam pacaran dikalangan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Dengan kesimpulan bentuk *toxic relationship* dalam pacaran yang terjadi di UIN Sunan Ampel Surabaya terdapat beberapa bentuk dengan kategori menjadi empat bagian macam kekerasan yang pertama kekerasan fisik yang kedua kekerasan seksual, ketiga kekerasan emosional seperti terbatas aktivitas/kengkangan, kekerasan finansial seperti pemerasan.

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan study kasus yang merupakan suatu pendekatan dengan dilakukan secara mendalam tentang suatu peristiwa dan suatu aktivitas individu, kelompok, organisasi dan suatu lembaga sekalipun. Sedangkan metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bersandar pada analisis sosial dengan lebih menekankan suatu makna, dimana dengan sudut pandang peneliti berikan suatu gambaran dunia sosial. (Sugiyono, 2018;9). Menurut (Moleong J Lexy, 2017) merupakan suatu proses fenomena yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, motivasi,tindakan, dengan cara mendeskripsi dalam suatu kata dan bahasa, dalam suatu konteks kusus yang alamiah dalam memanfaatkan macam-macam metode ilmiah.

Penelitian ini peneliti bermaksud dan bertujuan untuk memilih pendekatan studi kasus agar memahami suatu yang diajarkan konselor dalam upaya memberi bantuan kepada korban toxic relationship dikalangan remaja di Crystal Psikologi, dan pendapat konselor tentang suatu keadaan psikis yang terjadi pada korban saat melakukan konseling dan digabungkan atau dibandingkan dengan suatu teori.

2. Definisi Konseptual

Definisi konseptual menurut Sofian (Suparyanto dan Rosad (2015, 2020:52) adalah penjelasan dari konsep yang digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengaplikasikan konsep tersebut. Seperti pengertian definisi konseptual tersebut maka dari itu berikut adalah definisi konseptual penelitian ini berdasarkan variabel:

a. Konselor

Konselor merupakan seseorang yang memberikan suatu layanan atau bantuan berupa konseling kepada seseorang yang sedang menghadapi suatu masalah dengan membimbing individu atau kelompok untuk menyelesaikan konflik yang terjadi. Konselor

merupakan seseorang mempunyai suatu keahlian dalam menangani atau mengatasi permasalahan orang lain termasuk menangani *toxic relationship* pada remaja, seperti membantu dalam meningkatkan resiliensi pada remaja yang mengalami *toxic relationship* tersebut, dan memberi nasehat dengan menambahkan nilai-nilai keagamaan.

b. *Toxic Relationship*

Toxic relationship merupakan suatu hubungan yang ditandai dengan perilaku yang merusak fisik ataupun emosional diri sendiri dan pasangan, dalam hubungan *toxic relationship* didominasi rasa tidak nyaman, egois dan keinginan dalam menguasai pasangan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Seperti halnya salah satu pihak berusaha memiliki kontrol yang besar terhadap pihak lain.

c. Remaja

Remaja merupakan proses pertumbuhan diantara masa anak-anak dan masa dewasa yang memiliki perkembangan yang pesat mengenai emosional, psikologi, dan fisik. Terutama dalam mencari jati diri dan mencari pengalaman salah satunya seperti menjalin hubungan terhadap lawan jenis.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* pada remaja yang menjalin hubungan percintaan dapat di tangani dengan melakukan sesi konseling dalam meningkatkan resiliensi pada remaja setelah mengalami *toxic relationship*, membimbing dan memberikan solusi dalam menghadapinya mulai dari pemikiran, sikap, dan emosional agar dapat bangkit kembali secara normal dan menjadi lebih baik dari sebelum mengalami masalah yang terjadi pada dirinya.

3. Sumber Data

Sumber data adalah salah satu faktor penting yang mempertimbangkan suatu penentuan metode pengumpulan data selain jenis data yang telah ada. (Supomo, 2013) sumber data dibagi menjadi 2:

b. Sumber Data Primer

Sumber data primer tersebut salah satu data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dalam suatu pengambilan data langsung sebagai sumber informasi yang diinginkan. (Arikunto, 1992; 91). Sumber penelitian ini dari konselor sekaligus psikolog Crystal Psychology dan remaja Kota Tegal yang mengalami *toxic relationship*.

c. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder pada dasarnya merupakan sumber yang didapatkan dari orang lain dalam arti data tidak langsung dari penelitian lain (Arikunto, 1992;91). Data skunder penelitian ini tersebut didapatkan dari data-data pendukung seperti buku-buku, literature, review, dokumen, foto, sumber penelitian lain yang jelas tentang kasus toxic relationship.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini didapatkan dengan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Observasi

Merupakan metode pengumpulan data berdasarkan pengamatan peneliti secara langsung aktivitas dan kondisi serta sikap sehari-hari individu yang menjadi subjek penelitian. Menurut (Izzaty et al., 1967) observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan, yang disertai suatu catatan dalam keadaan oleh perilaku objek menurut Nana Sudjana observasi ialah suatu pengamatan dan pencatatan

secara sistematis pada gejala yang diamati. Teknik observasi adalah suatu tahapan dalam mencatat dan mengamati yang sistemnya berupa fenomena yang diteliti, yang artinya observasi seharusnya tidak hanya terbatas dengan pengamatan yang langsung atau tidak langsung.

Dalam hal ini, penulis menggunakan teknik observasi untuk mendapatkan data dengan mengamati langsung bagaimana upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* di Kota Tegal.

b. Wawancara

Wawancara Menurut Sugiono (2018:103) (dalam Mar'atusholihah et al., 2019). Wawancara dapat dipakai untuk pengumpulan data jika dalam melaksanakan studi pendahulu untuk menemukan suatu permasalahan yang harus diamati, dan jika peneliti ingin memahami masalah dari responden yang lebih jauh. Wawancara dilakukan tidak tersusun, wawancara yang bebas dimana tidak adanya pedoman wawancara yang biasa digunakan untuk wawancara. Pengumpulan data tersebut seperti wawancara yang dilakukan oleh peneliti dalam memperoleh data yang diinginkan. Pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang akan diajukan kepada narasumber yaitu Mas Ferdian Pernama, M. Psi. selaku konselor sekaligus psikolog, dan remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal.

c. Dokumentasi

Menurut (Sugiyono, 2015;82) dokumentasi merupakan catatan peristiwa pada waktu yang lalu, dan dapat berbentuk tulisan, gambar, maupun karya – karya monumental dari seseorang. Dokumentasi sangat diperlukan bagi seorang peneliti untuk melengkapi data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara, dokumentasi dapat berupa rekaman, catatan dan slain sebagainya sebagai sumber informasi yang dapat menunjang data bagi suatu penelitian. Dokumentasi, Menurut Lexy J. Maleong (1989), (Dalam Hamini, 2019) menjelaskan bahwa dokumentasi bisa dibagi berbagai macam seperti dokumen pribadi dan dokumen resmi, dokumen

resmi biasanya terdapat suatu catatan yang pribadi, dan dokumen resmi terdapat catatan yang formal. Dokumentasi itu dapat dibagi atas dokumen pribadi dan dokumen resmi. Dokumen pribadi berisi catatan-catatan yang bersifat pribadi, sedangkan dokumen resmi berisikan catatancatatan yang bersifat formal. Dokumentasi dihimpun secara tertulis, ataupun berupa kedalam file, gambar, foto, dan media lainnya. Penelitian kali ini, dokumentasi yang dilakukan didapat dalam bentuk file-file laporan yang didapatkan dari *Crystal Psychology* terkait *toxic relationship*.

5. Teknik Validitas Data

Validasi diartikan sebagai suatu tindakan pembuktian dengan cara yang sesuai bahwa tiap bahan, proses, prosedur, kegiatan, sistem, perlengkapan atau mekanisme yang digunakan dalam produksi dan pengawasan akan senantiasa mencapai hasil yang diinginkan. Validitas didasari oleh suatu kepastian dari hasil penelitian yang sudah akurat dari sudut pandang manapun seperti peneliti, partisipasi ataupun pembaca, istilah validitas dalam penelitian kualitatif biasa disebut *authenticity* dan *credibility* Creswell (Susanto, 2013:32).

Triangulasi dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Triangulasi menggunakan pengumpulan data yang lebih dari satu variasi dengan maksud data yang diperoleh dari sumber yang sama, seperti menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi untuk dijadikan data dalam penelitian. Pada triangulasi yang sumber mendapatkan data dari berbagai sumber yang tidak sama akan tetapi dengan teknik yang sama seperti dari buku, jurnal, dan dokumen (Sugiyono, 2018:241).

6. Metode Analisa Data

Metode Analisis Data Dalam penelitian ini metode yang menetapkan fokus penelitian, menyusun temuan sementara, membuat rencana selanjutnya untuk menggunakan data dari temuan tersebut, mengembangkan pertanyaan-pertanyaan guna mendapatkan data pada langkah berikutnya, dan menetapkan sasaran pengumpulan data dari responden. Noeng Muhadjir (1998: 104)

menjelaskan yang dimaksud analisis data tersebut sebagai suatu “upaya dalam mencari dan menyusun secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan perkembangan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Sedangkan untuk meningkatkan pemahaman tersebut analisis perlu dilanjutkan dengan berupaya mencari suatu makna.(Rijali, 2019; 84)

Analisis data merupakan suatu proses upaya yang dilanjutkan terus menerus, dan berulang-ulang, ada tiga jenis kegiatan yang dilakukan untuk memperjelas suatu analisa dalam penelitian yaitu seperti:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan suatu proses pemilihan, merangkum data sehingga memberikan suatu gambaran yang mudah dan jelas untuk mencari data-data yang lain. Dalam hal tersebut data reduksi dalam penelitian kualitatif bertujuan mencari makna pada umumnya berupa narasi deskriptif.

b. Data Display

Data display menurut Miles dan Huberman merupakan suatu tahap yang terpenting dari analisis data yaitu suatu penyajian data, penyajian data yaitu kesimpulan informasi yang tertata dengan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Melakukan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami peneliti(Sustiyo Wandu Tri Nurharsono, 2013;528)

c. Pengambilan Kesimpulan

Pengambilan kesimpulan peneliti dibuat secara rutin selama penelitian berlangsung dari pengumpulan data, mencari-cari arti kata, mencatat dalam penjelasan yang menjadikan sebab akibat. Kesimpulan yang dibuat peneliti harus jelas dengan fokus pada penelitian, tujuan penelitian, temuan penelitian yang telah dilakukan.(Rijali, 2019;94)

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Penulisan skripsi ini akan disusun dalam format lima bab. Setiap bab terdiri dari beberapa sub bab, untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh mengenai apa yang diuraikan dalam skripsi ini yang saling berhubungan satu sama lain diantaranya seperti:

- BAB I : Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian riset terdahulu, kajian teoritik, metodologi penelitian dan sistematika penulisan
- BAB II : Landasan teoritik yang terdiri dari lima sub bab yaitu, konselor, *toxic relationship*, remaja, dan resiliansi sebagai upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* dikalangan remaja.
- BAB III : Penjelasan tentang gambaran kondisi psikis pada remaja yang mengalami *toxic relationship*, dan upaya yang dilakukan konselor dalam menangani korban *toxic relationship* pada remaja di Crystal Psikologi.
- BAB IV : Analisis kondisi psikis yang dialami korban *toxic relationship* dikalangan remaja dan bagaimana upaya konselor dalam menangani korban *toxic relationship* dikalangan remaja kota Tegal.
- BAB V : Merupakan penutup yang berisi kesimpulan, saran, dan penutup.

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Konselor

1. Pengertian Konselor

Konselor merupakan salah satu di antara orang yang terlibat langsung dalam melaksanakan konseling, artinya seorang konselor adalah personal yang mampu menyelenggarakan dan membina hubungan yang membantu. Konselor merujuk pada orang, orang yang memberikan bantuan (Andi, 2006:6). Istilah tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang berprofesi sebagai konselor adalah seseorang yang membantu klien dengan teknik-teknik konseling. Menurut (Riyadi & Adinugraha, 2021:17) Hoffman (1959) menyebutkan bahwa konseling merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien (konseli), konseling juga dipandang sebagai esensi dari pemberian bantuan dalam menyelesaikan masalah yang klien miliki. Konselor adalah seseorang yang secara profesional memiliki pengalaman di bidang jasa konsultasi. Konselor harus memiliki sifat yang menjadi identitas dalam menunjukkan pengetahuannya di bidang konseling.

Menurut (Fahrurrazi & Damayanti, 2021:73) konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli secara langsung untuk membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya. Adanya bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu seseorang dalam mengekspresikan dirinya secara optimal. Konseling adalah salah satu proses upaya yang dilakukan secara langsung dalam menangani konflik dan hambatan saat seseorang membutuhkan bantuan mengenai pemahaman tentang dirinya dan lingkungannya (Sciences, 2016:11).

Dari pengertian konselor di atas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa konselor adalah seorang yang memiliki keahlian di bidang Bimbingan dan Konseling yang bertugas membantu klien dalam mengentaskan masalah-masalahnya.

Ada tujuh kategori utama orang yang menggunakan, atau dapat memanfaatkan, keterampilan konseling:

1. Konselor profesional dan psikoterapis adalah spesialis yang terlatih, terakreditasi dan dibayar dengan baik untuk layanan terapeutik yang diberikan kepada klien.
2. Konselor para-vokasional adalah orang-orang yang terlatih dalam keterampilan konseling yang menggunakannya dalam pekerjaan mereka, tetapi tidak memiliki kualifikasi konseling atau psikoterapi yang terakreditasi.
3. *Voluntary counsellor* atau Konselor sukarelawan adalah orang-orang yang terlatih dalam keterampilan konseling yang bekerja secara sukarela di lembaga-lembaga seperti Ralete di Inggris, Relationships Australia, konseling pemuda dan organisasi sukarela lainnya di mana praktik konseling ada.
4. *Helpers* atau Pembantu, yaitu seseorang yang menggunakan keterampilan konseling dalam pekerjaannya.
5. *Peer Helpers* atau Pembantu Sebaya adalah individu yang menggunakan keterampilan konsultasi Pembantu Sebaya atau Jaringan Pendukung dengan beberapa tingkat formalitas.
6. *Informal Helpers* atau Pembantu informal adalah semua orang yang memiliki kesempatan untuk membantu orang lain, baik sebagai pasangan, orang tua, saudara, teman dan rekan kerja.
7. Konseling dan pendampingan psikoterapi, yaitu mahasiswa yang menggunakan keterampilan konseling dalam magang terawasi (supervised magang) sebagai bagian dari kursus dan pendampingan konseling psikoterapi (Nelson Jones, 2012;3).

2. Karakteristik Konselor

Karakteristik konselor sangat berpengaruh terhadap proses konseling, oleh karena itu kualitas dan keterampilan pribadi merupakan syarat untuk menjadi konselor yang efektif. Kualitas konselor meliputi semua kriteria keunggulan, kepribadian, pengetahuan, wawasan, keterampilan dan nilai-nilai

yang tentunya akan memudahkan proses konseling dan pelayanan konseling sehingga antara klien dan konselor dapat mencapai tujuannya secara efektif dan efisien. Seseorang dapat dikatakan sebagai penasehat jika telah memiliki kriteria tertentu untuk dapat memberikan pelayanan dan bantuan kepada klien (Anas, 2010;193).

Menurut Hackney dan Cormier (2009) diantara karakteristik pribadi konselor yang dipandang penting dalam rangka keberhasilan konseling adalah kesadaran dan pemahaman diri (*care and understanding*), kesehatan psikologis yang baik (*incredible mental prosperity*), kepekaan dan pemahaman terhadap ras, etnik, dan faktor budaya (*repugnance for and cognizance of racial, ethnic, and social compute self and others*), sikap terbuka (*generosity*), bersikap objektif (*objectivity*), kompeten (*ability*), dapat dipercaya (*reliability*), dan kemenarikan social (*social Attracveness*) (Yusuf, 2020;106).

Secara luas keefektifan seorang konselor mencakup kualitas kepribadian, sikap dan persepsi terhadap klien, orang lain, lingkungan, ilmu pengetahuan, profesi serta persepsi terhadap diri sendiri. Carmier dan cormier (1985) mengemukakan karakteristik konselor yang meliputi keahlian atau kompetensi, keatraktifan, dan penampilan yang menarik, dan bisa dipercaya. Kompetensi atau keahlian konselor menunjukkan pendidikan dan pelatihan, sertifikasi dan lisensi, gelar atas kedudukan atau jabatan, reputasi dan peran yang diperoleh atau dimilikinya. Keatraktifan konselor dapat digambarkan dalam sikap atau cara bertindak ketika menghadapi suatu permasalahan. Sedangkan karakteristik yang menunjukkan bahwa konselor dapat dipercaya didasarkan pada peran dan kejujurannya, seperti tingkah laku cloister adherent verbal yang menunjukkan kedinamisan dan penerimaan terhadap keterbukaan klien.

3. Peran dan Fungsi Konselor

Menurut Robinson dan Barut Pengertian peran adalah suatu harapan pada situasi yang dialami konselor dan orang lain kepada suatu posisi konselor. Maka dari itu peran seorang konselor yaitu peran yang menempel pada ciri khas seorang konselor dan si sandangkan dari orang lain yang berperan fungsi

sebagai konselor (Lubis, 2011;32). Konselor profesional adalah konselor yang sudah terlatih untuk membantu orang lain dalam mengambil keputusan terkait dengan aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karir. Menurut (Robert, 2011;10) Selain itu peran konselor menurut Rogers adalah fasilitator dan reflektor. Disebut sebagai fasilitator karena disini konselor memfasilitasi atau mengakomodasi konseli untuk mencapai pemahaman pada dirinya. Dan disebut sebagai reflektor karena konselor mengklarifikasikan dan memantulkan kembali kepada klien terkait perasaan dan sikap yang akan diekspresikan terhadap konselor sebagai representasi orang lain.

Berdasarkan pengertian peran diatas adalah konselor lebih berperan sebagai *accomplice klien* dalam memecahkan masalahnya. Dalam hubungan konseling, konselor lebih banyak memberikan kesempatan kepada klien untuk mengungkap segala permasalahan, perasaan, dan persepsinya, lalu konselor merefleksikan segala yang diungkapkan oleh klien.

Fungsi konselor dalam hal ini adalah sebagai fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan, dan yang terakhir ialah fungsi advokasi antara lain:

- a. Fungsi konselor dalam pemahaman, seorang konselor membantu memberi pemahaman kepada konseli tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi yang dibutuhkannya. klien diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara ideal dan menyesuaikan klien dengan lingkungan dengan dinamis dan konstruktif.
- b. Fungsi konselor dalam pencegahan yang mana diharapkan upaya konselor mempengaruhi/menghasilkan cara yang positif dan bijaksana dan dapat menimbulkan kesulitan atau kerugian sebelum benar terjadi, kondisi bagi klien agar mampu meminimalisir terjadinya masalah yang sama agar tidak terulang kembali.
- c. Fungsi konselor dalam pengentasan yang mana konselor membantu klien dalam menghasilkan kemampuan klien agar mampu memecahkan masalah yang sedang dialaminya di kehidupan atau perkembangannya.

- d. Fungsi konselor dalam pengembangan yang mana konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan klien dengan memberi program bimbingan secara sistematis dan berkesinambungan.
- e. Fungsi konselor dalam penyaluran salah satu fungsi dalam membantu klien menentukan pilihannya dan memantapkan pilihannya, dengan itu konselor perlu kerjasama dengan klien atau lembaga lainnya
- f. Fungsi konselor dalam advokasi, yang mana didalamnya diharapkan mampu menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak dan kepentingan dan perkembangan klien (Drs Abu Bakar M, Luddin, M.Pd. 2010;101).

Dengan berbagai fungsi-fungsi konselor tersebut dapat disimpulkan konselor mampu memberi atau membimbing klien/konseli dengan pemahaman yang mumpuni mengenai diri klien, lingkungan klien. Konselor memberi suatu arahan dalam menyelesaikan masalah yang terjadi pada klien, selanjutnya konselor memberi nasehat seperti pencegahan agar klien tidak mengalami masalah tersebut kembali terulang, dengan nasehat tersebut diharapkan dapat menjadikan klien dapat mengembangkan potensinya dan memelihara dirinya untuk menjadi lebih baik untuk kedepannya, dan terakhir konselor dapat membantu klien dalam mengembangkan/mengembalikan hak-hak klien yang hilang.

B. *Toxic Relationship*

1. Pengertian *Toxic Relationship*

Toxic Relationship terdiri berdasarkan dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Maka *Toxic Relationship* merupakan interaksi antar individu atau kelompok yang meracuni yg bersifat menghambat atau membebani. Sehingga *toxic relationship* berarti interaksi yang menghambat tidak hanya menghambat interaksi individunya sendiri namun juga antar individu lainnya (Bagus, 2019:54). Menurut (Vedasari, 2020:22) menyebutkan bahwa hubungan yang sangat pribadi (intim) atau disebut juga dengan pacaran tidak selalu berjalan sebaik yang diharapkan.

Dalam beberapa kasus, ada fenomena di mana salah satu pihak merasa tidak nyaman bahkan sampai mengalami kekerasan di dalamnya disebut *Toxic Relationship*. *Toxic relationship* juga bisa dikatakan hubungan yang tidak menghubungkan satu sama lain, karena dominasi satu pihak sehingga pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman. *Toxic Relationship* paling berbahaya jika dialami oleh pasangan muda. *Toxic relationship* memiliki dampak negatif baik secara psikologis maupun secara fisik.

Menurut (Murray et al., 2006;14) Hubungan *Toxic Relationship* merupakan suatu kekerasan dalam interaksi pacaran dan bisa diartikan menjadi kekerasan eksklusif seperti kekerasan ekspresi dan emosional, sebagai akibatnya secara tidak eksklusif merasa mengalami kekerasan dalam fisik atau nonfisik, hal ini dapat seperti interaksi yang mulai renggang, menuduh tanpa bukti dan tidak pantas, cemburu yang tidak wajar, hingga menghina ataupun menghambat mental pasangannya. Menurut (McGruder, 2018:33) Perasaan yang tidak nyaman karena *toxic relationship* menjadikan pasangan tersebut merasa terganggu dan sulit untuk menjalani kehidupan dengan kata lain hubungan *toxic relationship* ditandai kurangnya rasa percaya kepada pasangan, sikap agresif dan emosional, sukanya berbohong pada pasangan, sikap manipulasi, memaksa atau terpaksa untuk bertahan dan melakukan kekerasan fisik atau psikis. *Toxic Relationship* pada interaksi pacaran umumnya ditandai seperti kondisi yang tidak sehat, merusak atau kesalahpahaman yang terus-menerus terjadi baik pihak laki-laki atau pihak perempuan dengan seperti menyerang lewat ucapan atau fisik.

Hubungan *toxic relationship* bisa disebut hubungan yang tidak diharapkan dengan tanda hubungan tidak memiliki rasa kenyamanan diantara individu atau kedua orang yang mengakibatkan munculnya bibit overtingking yang menyebabkan rasa curiga diantara keduanya. Tanda-tanda hubungan yang beracun seperti cemburu berlebihan, tingginya ego diantara keduanya, kurang dewasa, tidak menghargai/merendahkan, sering berbohong, mengatakan atau menuduh yang tidak baik dan tidak ada rasa aman, penjelasan *toxic relationship* dapat disebut hubungan yang tidak sehat yang menyebabkan suatu

permasalahan dalam *relationship* seperti suatu pertengkaran, kesedihan, dan kecemasan yang berdampak pada kesehatan (Nihayah et al., 2021:52).

Berdasarkan penjelasan diatas, *Toxic relationship* merupakan suatu hubungan yang salah satu individu tidak merasakan keuntungan dengan arti sering mendapatkan suatu rasa ketidaknyamanan oleh pasangannya, seperti cemburu berlebihan, kurangnya rasa percaya pada pasangan, kurangnya kebebasan, sehingga hubungan sering terjadi konflik yang menjadikan emosional negative pasangan untuk menguasai kehidupan individu tersebut yang membuat suatu tekanan yang berlebihan.

2. Jenis dan Bentuk *Toxic Relationship*

Berbagai bentuk dan jenis-jenis *toxic relationship* yang terjadi dalam hubungan percintaan remaja, maka *toxic relationship* dilindungi dalam kekerasan mental, karena *toxic relationship* dapat menyebabkan orang yang menjadi korban dalam kencan mereka memiliki masalah dalam menjalani kehidupan yang sehat dan efektif karena mendapatkan bayang-bayang pasangannya, dan sekarang tidak lagi merugikan bagi penderita yang menikmati *toxic relationship*, tetapi juga manusia lain atau Orang-orang di sekitarnya juga mendapatkan efek kerugian. Adapun bentuk-bentuk *toxic relationship* antara lain

1. *Deprecator Belittler*

Jenis pertama dari hubungan *toxic relationship* ini ditandai dengan sikap pasangan cenderung meremehkan, seakan-akan dia dia selalu benar dan tidak mendengar pasangannya, sehingga dalam hal tersebut menyebabkan pasangan dapat diremehkan dimanapun seperti depan umum, teman bahkan keluarga.

2. *Bad Temper*

Hubungan yang dicirikan salah satu pihak marah tidak terkendali, pada hal itu pasangan akan melakukan sesuatu secara sadar atau tidak sadar, sifat yang tidak teratur, sehingga membuat salah satu pihak selalu waswas dalam menghadapi keadaan tersebut supaya tidak menimbulkan

pertengkaran yang lebih besar dalam hubungan mereka yang bisa mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional salah satu pihak tersebut

3. *Guilt Inducer*

Pada jenis *toxic relationship* ini hubungan yang memberikan tekanan pada salah satu pihak menimbulkan rasa bersalah hanya satu pihak, dan biasanya terjadi ketika salah satu pihak individu berkomitmen sehingga dalam melakukan hal yang benar akan tetapi selalu merasa bersalah agar hubungan tetap baik.

4. *Overreactor*

Toxic relationship ini seperti namanya yaitu berlebihan dalam arti salah satu pihak bersikap menguasai atau berlebihan dalam segala sesuatu seperti rasa cemburu yang berlebihan pada pasangan, sehingga menjadikan pasangan tidak merasa bahagia dan kenyamanan

5. *Independent Toxic Controller*

Dalam jenis ini sikap pasangan yang menunjukkan perilaku pengendalian pasangan yang toxic dengan menegaskan dirinya yang menuntut.

6. *Possessive Toxic Controller*

Pada jenis ini ditandai dengan awal hubungan yang baik, saling menghargai dan saling pengertian sehingga cemburu masih wajar, namun seiringnya waktu berjalan, pasangan lebih mudah curiga dan sulit dikontrol kecemburuannya.

7. *Over Dependern Partner*

Jenis *Toxic relationship* ini ditandai oleh sikap pasangan yang memegang kendali dalam mengambil keputusan dalam hubungan, seperti jika ingin pergi sama teman diwajibkan untuk melapor pada pasangannya dan menunggu keputusan dari pasangan sampai diperbolehkan atau tidak, meski hal tersebut sepele, namun hal tersebut merupakan salah satu ciri-ciri *Toxic relationship*. Memberikan suatu beban dalam menjalani kehidupan pasangan, dan suatu keputusan yang seharusnya bisa anda putuskan sendiri.

8. *The User*

Toxic relationship yang terakhir ditandai oleh hubungan yang awalnya terlihat sangat baik dan menyenangkan namun hal tersebut hanya sebagai alat untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan biasanya pasangan tidak pernah merasa puas dengan apa yang anda lakukan dan selalu meminta banyak hal sehingga sangat menguras tenaga dan pikiran (Prabandari, 2020:2).

Salah satu tanda *toxic relationship* adalah adanya perilaku posesif. Tindakan ini berupa upaya untuk selalu mengetahui dengan detail semua urusan pasangan. Tidak hanya itu, tindakan posesif mengarah pada upaya mengatur atau intimidasi aktivitas yang dilakukan oleh pasangan. Pasangan tidak diberikan keleluasaan untuk melakukan kegiatan. Hubungan yang sehat ditandai dengan kesetaraan, yang artinya setiap orang memiliki sandaran yang sama dan mempunyai hak dalam memilih suatu keputusan bila terjadi dominasi salah satu komunikasi pihak dalam hubungan, maka hubungan tersebut tidak baik.

3. Faktor-faktor Terjadinya *Toxic Relationship*

Fakto terjadinya *toxic relationship* dapat disebabkan oleh beberapa faktor menurut (Rosen et al., 2015:2) berupa posesif yang berlebihan, control freak, selalu merasa cemburu, perfectsionis, pembohong kompulsif, selalu merasa tidak aman, serta ketergantungan yang berlebihan.

Setiap hubungan berbeda dan akan berubah seiring waktu. Ada beberapa kualitas penting yang sering menjadi ciri hubungan yang tidak sehat. Menurut (Kendra, 2022:109) hubungan yang dicirikan secara dinamika dan masalah ini cenderung mengarah pada lebih banyak ketegangan, konflik, dan stres. Ini berlaku untuk hubungan romantis, tetapi jenis hubungan lain juga dapat dipengaruhi oleh pola yang tidak sehat, termasuk hubungan Anda dengan keluarga, teman, dan kekasih yaitu:

a. Mengontrol Pasangan

Hubungan yang tidak sehat, satu orang mungkin mencoba mengontrol/mengendalikan kehidupan orang lain. Ini dapat dilakukan melalui intimidasi, tetapi juga dapat melibatkan jenis manipulasi lainnya. Kadang juga orang tersebut mungkin berperilaku dengan cara yang tampaknya sangat sayang dan penuh kasih. Faktanya, tindakan ini dirancang untuk melacak individu dan mencegah mereka melakukan sesuatu. Kontrol perilaku juga bisa melibatkan mengisolasi seseorang dari teman dan keluarga. Bisa juga berarti memutus komunikasi, memutus akses pendanaan, atau mempersulit keluar dari situasi tersebut. Kontrol juga bisa berbentuk posesif dan kecemburuan. Meskipun keduanya merupakan suatu emosi manusia normal pada umumnya yang dapat dialami setiap orang yang mempunyai rasa sayang, keduanya tidak sehat ketika seseorang mencoba mengendalikan apa yang anda lakukan, ketika mereka menyerang anda ketika mereka marah, atau ketika dia menuduh anda berselingkuh.

b. Kurang Rasa Percaya pada Pasangan

Terlepas dari mengendalikan kehidupan pasangan hubungan yang tidak sehat sering juga ditandai dengan kurangnya kepercayaan. Individu mungkin merasa harus menyembunyikan sesuatu dari pasangan, atau individu mungkin sering merasa menyembunyikan sesuatu dari pasangan. Untuk mengembangkan kepercayaan yang sehat, kedua orang dalam suatu hubungan harus saling membuka diri. Ini melibatkan pengungkapan hal-hal tentang diri individu dari waktu ke waktu saat hubungan semakin dalam dan berkembang. Proses berbagi dan mendengarkan berkontribusi pada perasaan kedekatan dan kedekatan emosional.

Individu merasa tidak dapat mempercayai orang lain dengan perasaan terdalam, kemungkinan besar individu tidak akan memberi tahu mereka perasaan, pikiran, atau ingatan anda. Kepercayaan yang anda tempatkan pada diri sendiri dan pasangan mungkin sebagian dibentuk oleh gaya ikatan anda secara keseluruhan. Pola perilaku ini

sering terbentuk di masa kanak-kanak berdasarkan interaksi dan pengalaman dengan pengasuh, tetapi mereka terus membentuk bagaimana anda merespons hubungan romantis sebagai orang dewasa. Jika anda terbiasa tidak bisa bergantung pada orang yang paling anda percayai, anda mungkin kesulitan memercayai pasangan romantis anda.

c. Kurangnya Rasa Hormat

Rasa tidak hormat atau kurangnya rasa respect dapat mengambil banyak sikap dalam hubungan yang tidak sehat. Terkadang itu bisa berarti bahwa seseorang meremehkan yang lain. Dalam kasus lain, mungkin melibatkan mengejek atau mengejek pendapat atau preferensi orang lain. Rasa tidak hormat ini sering kali terasa seperti penolakan, yang dapat menimbulkan berbagai emosi, termasuk perasaan sakit, malu, bersalah, kesepian, malu, dan kecemasan sosial.

d. Komunikasi kurang Baik

Komunikasi yg baik merupakan dasar dari setiap korelasi yg sehat.

Hubungan yang tidak sehat sering ditandai dengan pola komunikasi yang tidak efektif. Ini bisa meliputi tidak mengungkapkan problem, menghindari dilema yg sulit, mengharapkan orang lain membaca pikiran mereka, tidak mendengarkan, bersikap defensif atau menghalangi jalan buat menghindari konfirmasi masalah pada hubungan. Gaya komunikasi telah terbukti sebagai salah satu factor utama rusaknya suatu hubungan dan memiliki suatu dampak yang lebih besar daripada suatu komitmen, serta faktor kesuksesan suatu hubungan.

Jenis-jenis *toxic relationship* yang muncul pada hubungan percintaan remaja antara lain seperti, kekerasan fisik yang dimana suatu perlakuan yang menyerang sebagian atau seluruh anggota tubuh yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat luka ringan ataupun luka berat. Adapun kekerasan psisis merupakan perilaku yang menimbulkan kecemasan, ancaman yang ditujukan kepada orang lain, tanpa rasa percaya diri, adanya sikap yang merendahkan atau menjelek-jelekan,

menumbuhkan kemampuan berbicara, dan pengalaman ketidakberdayaan ini membawa konsekuensi dalam diri orang yang mengalami penderitaan psikis. Kekerasan seksual, dalam bentuk pemaksaan melakukan hal seksual dengan mereka yang memiliki suatu hubungan khusus dengan tujuan menguntungkan dan adapun bentuk *toxic relationship yang merugikan ekonomi*, dalam bentuk perilaku yang mengakibatkan orang mengalami kerugian seperti pemerasan dan penggunaan kebutuhan pasangan (Pattiradjawane, 2019:10).

4. Dampak dari *Toxic Relationship*

Dampak dari toxic relationship ialah dapat membuat seseorang hilang rasa percaya diri dan mengganggu kepribadian seseorang. Dampak dari toxic relationship akan memburuk sepanjang hidup seseorang yang mengakibatkan trauma yang mendalam (Kantor, 2013:23). Dampak lain dari *toxic relationship* ialah dapat mengganggu kesehatan seseorang dimana korban yang mengalami *toxic relationship* merasa tertekan dan tidak merasakan bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Korban yang mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan yang produktif, sehat dan bahagia.

Menurut (Arini, 2016:46) dalam mengatakan bahwa dampak dari toxic relationship ialah rasa cemas yang berlebih sehingga menyebabkan rasa takut untuk mengulangi hal yang sama yang pernah ia lakukan sebelumnya dikarenakan kejadian-kejadian buruk yang lalu-lalu akan menimpanya. *Toxic relationship* memiliki dampak tekanan psikologis yang dialami seperti intimidasi, pasangan yang tidak mempercayai dirinya sehingga hubungan yang dijalani penuh dengan rasa curiga, diisolasi atau dikekang oleh pasangan, dimana individu tersebut melarang dengan paksa pasangannya untuk berbaur dengan lingkungannya, baik itu pergi bersama teman dan sahabat ataupun keluarga, dan dipermalukan di tempat umum, dalam hal ini individu tersebut tidak akan segan-segan untuk memarai atau memaki pasangannya ditempat umum. Berdasarkan hal tersebut, korban menjadi trauma untuk melakukan hubungan yang baru dengan orang lain

karena akan merasa takut jika pasangannya akan bertindak seperti itu terhadapnya nanti.

Mengalami Kekerasan seksual pada *toxic relationship* menurut (Anindya, 2020:138) menyatakan bahwa gangguan yang dapat terjadi pada korban kekerasan seksual dibagi menjadi 3 gangguan, diantaranya adalah gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan kognisi. Gangguan emosional dapat berupa sebuah emosi yang tidak stabil yang ditunjukkan oleh korban kekerasan seksual. Sedangkan gangguan perilaku yang terjadi pada korban kekerasan seksual dapat terlihat dari adanya perubahan kepribadian pada korban yang menjurus kearah negatif. Terakhir adalah gangguan kognisi yang terjadi pada korban kekerasan seksual adalah dapat berupa gangguan yang membuat korban terpengaru pada pola pikirnya, sehingga korban akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, seringkali korban melamun, serta pikiran kosong dan serta merasa pemahaman tentang dirinya berharga diri rendah, dan kesadaran akan dirinya tentang fitrah manusia yang terganggu.

Kesimpulan dampak yang ditimbulkan pada hubungan *toxic relationship* yaitu dapat terjadinya depresi, kurangnya rasa percaya diri, kurangnya motivasi, perasaan gagal yang sia-sia, dan memiliki rasa bersalah dengan apa yang terjadi. Dampak *toxic relationship* ini bisa terjadi pada psikologi maupun fisik seseorang, dampak pada psikis seperti munculnya rasa kecemasan yang berlebihan sehingga dapat menghambat dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi maka dalam mengungkapkan emosional yang positif atau negatif yang dirasakan korban. Dampak lain dari *toxic relationship* bisa membuat seseorang kurang percaya pada dirinya dan hal tersebut dapat mengganggu kepribadiannya.

Dampak *toxic relationship* ini juga dapat dirasakan sepanjang hidupnya dalam arti mengalami suatu trauma yang besar yang disebabkan oleh kekerasan seksual, kekerasan fisik dan kekerasan psikis yang dilakukan oleh pasangan, dampak *toxic relationship* juga bisa terjadi pada kesehatan yang disebabkan banyaknya tekanan dan kurangnya rasa kenyamanan dari

suatu hubungan sehingga dapat menjadikan hambatan dalam menjalani kehidupan sebelum mengalami *toxic relationship* (Yani, 2021;39-40).

Adapun dampak-dampak yang terjadi pada korban *toxic relationship* seperti:

1. Trauma

Trauma berasal dari kata Yunani "*tramos*" yang berarti luka yang asalnya dari luar. Trauma didefinisikan dalam suatu kejadian dengan melibatkan individu yang terjadi insiden dimana mungkin saja mengalami sekedar luka ataupun kematian oleh karena itu seperti merasakan dirinya diteror dan membuat dirinya putus asa. Pengertian lain dari trauma adalah suatu kejadian yang menimbulkan luka psikologi yang berpengaruh pada kejadian sebelumnya, kejadian trauma yang memicu stres pada diri seseorang, walau peristiwa sudah terlewati dan telah selesai pasti rasa trauma muncul sehingga mengalami stres yang berlebihan (Soendari, 2000;17).

Trauma merupakan suatu emosional dan tekanan yang pada umumnya merupakan peristiwa yang tidak menyenangkan pada pengalaman yang berkaitan pada kekerasan, kata trauma dapat diartikan sebagai acuan peristiwa yang membuat diri stres berlebihan. Peristiwa bisa dikatakan trauma jika peristiwa tersebut menimbulkan peningkatan rasa stres yang tinggi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Rubio, 2013;5). Trauma dapat terjadi pada siapa saja yang mengalami suatu kejadian yang luar biasa sehingga tidak mudah untuk di lupakan, trauma bisa saja terjadi langsung sesudah kejadian ataupun bisa terjadi dalam beberapa hari bahkan beberapa tahun sesudah kejadian tersebut.

Pada umumnya seseorang mengeluhkan seperti susah untuk berkonsentrasi, sulit untuk tidur, tegang, sampai merasakan hidupnya ada yang mengatur sehingga merasakan hilangnya makna hidup pada dirinya menjadikan seperti mengalami gangguan otak

yang mengakibatkan melemahnya kemampuan intelektual, gangguan emosional, dan gangguan sosial.

2. Kepercayaan Diri Rendah

Kepercayaan diri merupakan perasaan konfiden atau memiliki tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang. Kepercayaan diri terfokus pada apa yang dilakukan menggunakan kemampuan yang dimiliki seseorang. Kondisi mental ini dari berasal determinasi diri yang berfungsi untuk memacudiri sebagai akibat akan menyampaikan efek baik terhadap perkembangan seseorang yang mana determinasi antara motivasi intrinsic yang tinggi serta komitmen diri untuk sukses terhadap tujuannya (Purnomo et al., 2020;2).

Kepercayaan diri adalah salah satu sifat seseorang dalam dirinya sendiri dengan cara menggunakan cara apa adanya baik secara positif ataupun secara negative yang tercipta melalui suatu proses dan tujuan yang pastinya guna bikin kebahagiaan pada dirinya. Kepercayaan diri sebagai modal bagi seseorang manusia untuk mendapatkan kebebasan dalam semua hal dan menjadikannya manusia dengan penuh rasa percaya diri. Salah satu tahapan awal untuk membentuk kepercayaan diri tersebut dengan mengetahui dan meyakinkan jika setiap manusia memiliki kelebihan dan kelemahan sendiri. Kelebihan tersebut bisa dalam diri seorang yang mengembangkan dan memanfaatkan untuk menjadikan dirinya lebih aktif agar bermanfaat untuk orang lain (Ramadhani & Putrianti, 2017;25).

Orang dengan kepercayaan diri yang rendah biasanya menghindari situasi-situasi bisa dicermati maupun diperhatikan oleh orang lain yang memungkinkan untuk menerima evaluasi dan kritikan. Sehingga individu yang mempunyai kepercayaan diri yg rendah cenderung mengalami kecemasasn sosial dan menghindari situasi-situasi sosial dimana mereka akan mendapatkan

perhatian, evaluasi, ataupun kritikan dari orang lain. Kebalikannya seseorang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mempunyai aura positif terhadap diri sendiri, serta percaya sama kemampuan diri sendiri bisa menjalani kehidupannya dengan lebih baik lagi sehingga terhindar dari keraguan pada dirinya (Ekajaya & Jufriadi, 2019;95).

3. Kecemasan

Menurut (Nugraha, 2020;2-3) manusia memiliki penyebab saat mengalami kecemasan dan itu jelas berbeda-beda, ada yang mengalami kecemasan waktu akan ujian, akan tampil didepan umum, cemas dengan hal-hal baru, cemas akan lingkungan yang baru, kecemasan yang bisa disebut anxietas yaitu perasaan rishi, takut menyebabkan tidak pasti, kecemasan berarti sebagai reaksi yang cocok terhadap suatu ancaman, namun kecemasan yang tidak wajar ketika reaksi dan tidak sempurna baik intensitas maupun gejalanya. Menurut (Mintarsih, 2017;288) kecemasan seseorang dapat menimbulkan suatu rasa yang tidak nyaman seperti merasakan ketegangan dan merasa khawatir, kecemasan bisa terjadi dalam keadaan tertentu seperti saat menghadapi peristiwa yang ga menentu atau susah ditebak.

Oleh karena itu kecemasan dapat berupa emosional yang kurangnya kenyamanan personal, dan kecemasan bukan suatu sifat yang melekat pada kepribadian individu. Kecemasan dialami individu ketika merasakan gelisa, gugup, atau tegang dalam menghadapi hal-hal yang tidak pasti, dengan arti orang tersebut merasakan kecemasan seperti ketakutan yang membuat suatu indikasi suatu yang buruk akan terjadinya kecemasan, kecemasan diartikan sebagai sebuah ungkapan rasa seorang pada suatu syarat yang bisa diekspresikan dengan memakai banyak cara yang dipahami, misalnya sikap kekhawatiran dengan marah atau menangis. Berikut aspek kecemasan yang dibentuk pada:

- a. Reaksi aspek : reaksi yang takut dan khawatir yang ada suatu komponen yang berhubungan dengan persepsi.
- b. Reaksi kognitif : reaksi tersebut merupakan rasa takut dan khawatir dan mempunyai pengaruh terhadap kemampuan berpikir.
- c. Reaksi fisiologis : suatu reaksi yang kearah tubuh (Becker et al., 2015;2).

4. Depresi

Depresi merupakan suatu kondisi seseorang ketika mengalami keputus asaan dalam hidupnya, menurut (Dirgayunita, 2016;4) depresi merupakan suatu gangguan atau kondisi hati yang tidak baik dengan ditandai seperti merasakan kesedihan yang berlarut-larut, dan keputusasaan seseorang. Maka dari itu kondidi mental dapat mempengaruhi semangat dan motivasi dalam aktifitas sehari-hari dan dalam interaksi interpersonal. Depresi adalah sebuah gangguan emosional dengan ditandai oleh tekanan, kesedihan, mati rasa, perasaan bersalah dan menghindari dalam hubungan interpersonal. Seseorang yang mengalami depresi biasanya ditandai oleh gejala fisik, gejala sosial dan psikis, murung, kurang percaya diri, susah untuk konsentrasi dan dapat kehilangan daya tahan tubuh pada seseorang.

5. Upaya penanganan *toxic relationship* pada remaja

Upaya penanganan kepada korban *toxic relationship* sendiri sebenarnya bisa dimulai dari korban. Pada dasarnya jika seseorang telah menjadi korban *toxic relationship*, maka hal yang harus segera korban lakukan ialah mencari bantuan dalam mengambil keputusan yang terjadi kepada dirinya ke orang-orang terdekatnya atau ke lembaga dan dinas yang menangani permasalahan tersebut. Hal tersebut sangatlah penting karena jika korban tidak berani menceritakan apa yang telah terjadi kepada

dirinya, maka tidak ada orang lain yang bisa membantunya selain dirinya sendiri. Sepertihalnya upaya dalam penanganan kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual menurut (Ahsinin, 2014:41-42) merupakan hal yang dapat dilakukan ketika mengalami *toxic relationship*:

- a. Jangan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi pada hubungan.
- b. Diusahakan meminta bantuan kepada orang terdekat dalam mengambil keputusan.
- c. Meminta bantuan pada lembaga untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi
- d. Melakukan pemeriksaan psikologis seperti melakukan konseling agar mental membaik.
- e. Jika mengalami kekerasan fisik, segera membuat laporan dan melakukan *visum et Repetrum (VeR)*. Biasanya dapat dilakukan dengan surat pengantar dari kepolisian setelah dilakukan laporan.

C. Masa Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja atau "*adolescere*" yang berarti "tumbuh" menjadi dewasa. Remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa", yaitu masa dimana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual, dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebingungan (permasalahan) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya (Papalia & Feldman, 2014:23). Menurut (Elizabeth., 2002;206) menjelaskan kata remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescere* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Menurut teori piaget, mengemukakan bahwa masa remaja secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama,

sekurang-kurangnya dalam memecahkan masalah. Tidak mudah untuk mendefinisikan remaja secara tepat, karena banyak sekali sudut pandang yang dapat digunakan dalam mendefinisikan remaja. Pada masa remaja biasanya sering disebut dengan masa pubertas dimana terjadinya perubahan pada aspek fisik seperti berbagai perkembangan karakteristik seksual pada laki-laki atau perempuan, pada perubahan tersebut pada fisik seperti tinggi badan berat badan, dan tulang otot masa remaja. Perubahan dapat membuat remaja tersebut lebih peduli pada kondisi fisik mereka sehingga mereka berusaha memperindah fisik mereka (Kurniawati & Lestari, 2021;70).

Pada masa remaja adalah suatu tahapan kehidupan untuk mendapatkan atau menggunakan suatu pengetahuan yang dimiliki berbagai tahapan, dengan besarnya tahapan sehingga terdapat suatu penalaran yang dimiliki oleh remaja untuk menjadikan dirinya mampu membuat suatu keputusan dan melakukan suatu perdebatan pendapat tentang dirinya atau dunianya. Menurut (Fallis, 2017) remaja merupakan peralihan umur dari usia anak-anak hingga ke usia dewasa, yang kerap menunjukkan perilaku-perilaku tertentu seperti gelisah 12-21 tahun bagi perempuan dan 13-22 bagi laki-laki. Rentang usia tersebut dibagi menjadi dua bagian, yaitu 12/13 tahun sampai 17/18 tahun disebut sebagai remaja awal. Sedangkan 17/18 tahun sampai 21/22 tahun disebut sebagai remaja akhir. Ketika mencapai usia remaja, remaja telah meninggalkan masa kanak-kanaknya yang manja dan penuh ketergantungan pada orang lain, namun belum mampu mempertanggungjawabkan segala tindakan baik terhadap diri sendiri maupun orang di sekitarnya. Dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, remaja cenderung tidak bahagia karena banyaknya masalah yang dihadapinya, meskipun di sisi lain remaja juga memiliki kebahagiaan (Hafiza & Mawarpury, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas remaja adalah masa diantara pergantian tahapan masa anak dan dewasa, masa remaja merupakan salah satu proses perkembangan manusia dengan perubahan intelektual, cara berfikir, dan bersosial, terjadinya perubahan fisik yang sedikit cepat, masa remaja mulai

mencari jati diri dengan meyakinkan kemampuannya dalam berfikir dan bersosial.

2. Ciri-ciri masa Remaja

Masa remaja merupakan suatu masa pembentukan identitas diri yang mencakup kehidupan remaja yang telah mengalami suatu perubahan. Masa remaja adalah suatu tahapan dimana remaja mengalami ketakutan dan emosional tidak stabil itu sudah biasa, factor yang mempengaruhi seperti faktor lingkungan, faktor biologi dan factor seksual (Anthoneta, 2019;56). Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentan kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Ciri-ciri dari periode remaja ialah:

1) Masa remaja sebagai periode yang penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, akibat-akibat jangka panjangnya.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangna ke tahap berikutnya bukan berarti terputusnya dengan periode sebelumnya, tetapi apa yang telah terjadi sebelumnya akah meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan akan datang. Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi anak-anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas inilah yang memberikan waktu kepadanya untuk mencoba hal-hal baru yang tentunya berbeda dan menentukan pola prilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningkatnya sisi emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada dirinya. Kedua ialah perubahan tubuh. Ketiga ialah

perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat dengan adanya perubahan minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga tentunya berubah.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang ada pada masa remaja sering menjadi sebuah permasalahan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Biasanya ketika masih anak-anak jika kita menghadapi sebuah permasalahan, maka orang tua atau guru membantu kita dalam menghadapinya, berbeda ketika kita remaja cenderung kita sendirilah yang harus menyelesaikan masalah yang ada dengan minimnya pengalaman untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja pencarian identitas diri pada remaja bisa berupa usaha untuk menjeaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah ia dapat menjadi seorang ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil atau gagal.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut untuk bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui orang lain, ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukannya sebagaimana adanya. Hal inilah yang menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa dewasa.

8) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip untuk memberikan kesan bahwa dia sudah hampir dewasa. Menurut mereka, bertindak dan berfikir seperti orang dewasa ternyata belum cukup. Maka para remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dan terlibat dalam perbuatan seks. Disinilah perilaku peran orang tua dalam membentuk dan mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya (Riryn Fatmawaty, 57-58).

3. Fase Remaja

Menurut WHO, remaja merupakan manusia dengan rentang 10-19 tahun, sedangkan menurut menteri kesehatan Republik Indonesia nomer 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan sesuai dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) variasi usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum melakukan pernikahan. Pada masa remaja dibagi menjadi dua bagian, antara lain usia 12 bagi pria dan 13 bagi perempuan sampai 17 bagi pria dan 18 bagi perempuan merupakan masa remaja awal, sedangkan usia 21 bagi pria dan 22 bagi perempuan merupakan masa remaja akhir (H Kara, 2014:14). Masa remaja merupakan transisi atau peralihan dari anak-anak mendekati masa dewasa. Pada saat remaja mengalami suatu peningkatan baik secara fisik ataupun psikis, sehingga dapat disimpulkan masa remaja dapat di kelompokkan menjadi tahapan-tahapan berikut ini

1. Fase Pubertas atau Pra-Remaja

pra-remaja ini memiliki periode yang sangat singkat, sekitar satu tahun; untuk anak laki-laki berusia 12 atau tiga belas tahun - tiga belas atau 14 tahun. Disebutkan pula bahwa segmen ini merupakan segmen yang buruk, karena perilakunya cenderung buruk. Segmen yang sulit untuk pacaran pertukaran verbal antara anak-anak dan orang tua. Peningkatan kemampuan bingkai juga terganggu karena penyesuaian termasuk

penyesuaian hormonal yang dapat menyebabkan perubahan emosi yang mengejutkan. Remaja menunjukkan reflektifitas yang berlipat ganda tentang diri mereka sendiri yang menyesuaikan dan akan meningkat sehubungan dengan apa yang orang lain anggap mereka.

2. Fase Remaja Awal

Fase remaja awal ini penyesuaian muncul sangat cepat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dan banyak hal yang terjadi pada fase ini. remaja sedang mencari identitas diri karena saat ini, reputasi tidak selalu jelas. Pola sosial anggota keluarga mulai berubah. Menyerupai orang dewasa yang lebih muda, orang dewasa muda sering kali mengalami hak untuk membuat keputusan pribadi. Selama era perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identifikasi bisa sangat menonjol, pertanyaan semakin logis, ringkasan dan idealis dan lebih banyak waktu yang dihabiskan di luar keluarga.

3. Fase Remaja Akhir

Fase akhir remaja dimana remaja sebagai sentral perhatian dengan selalu ingin memperlihatkan dirinya, berbeda dengan remaja awal dimana idealis memiliki harapan tinggi, bersemangan yang besar dan memiliki tenaga besar. Remaja berusaha dalam memantapkan identitas mereka dan dapat mengontrol emosi mereka.

Perubahan fisik yang muncul pada fase remaja sangat pesat, seperti perubahan sifat-sifat seperti payudara bagi wanita, peningkatan pinggang bagi wanita sedangkan pada remaja laki-laki menumbuhkan kumis, janggut dan perubahan pada suara yang tumbuh secara mendalam. Modifikasi mental juga berkembang. Pada bagian awal, urutan identifikasi diri yang mapan bisa menjadi sangat menonjol, logis, abstrak, dan pemikiran idealis, dan semakin banyak waktu di luar keluarga. (Diananda, 2019 : 117-118).

Perubahan fisik yang terjadi pada fase remaja yang begitu cepat, misalnya perubahan pada fisik begitu juga pada perubahan psikologi mengalami perkembangan, seperti yang dijelaskan G. Stanly Hall (Diananda, 2019:119-120) mengenai pasikis pada masa remaja merupakan

masa-masa pergejolakan yang penuh dengan konflik dan buaian suasana hati dimana pikiran, perasaan, dan tindakan bergerak pada kisaran antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan, serta kegembiraan dan kesedihan. Remaja mungkin nakal kepada teman sebayanya pada suatu saat dan baik hati pada saat berikutnya, atau mungkin remaja ingin dalam kesendiriannya, tetapi beberapa detik kemudian ingin bersama-sama dengan sahabatnya.

Berdasarkan penjelasan diatas pada masa remaja mengalami perubahan fisik dan perubahan psikologi yang sangat terlihat seperti halnya fisik pada remaja dan psikologi remaja seperti berambisi meningkat, sering tidak realitis, dan pemikirannya terlalu muluk. ketidakmampuan remaja dalam menghadapi dan menyelesaikan perubahan-perubahannya, maka akan menimbulkan gejala pada diri individu yang terjadi berbagai macam konsekuensi pada psikologis dan emosional yang berefek hingga stress yang akan merugikan dirinya apabila tidak mampu untuk mengendalikannya. Sensifitasnya terhadap penilaian orang lain sangat tinggi, dan remaja memiliki ciri-ciri diri yang positif, para remaja tersebut percaya diri dan optimis terhadap masa depannya.

4. Konflik yang dialami oleh Remaja
 - a. Permasalahan antara kebutuhan untuk mengendalikan diri dan kebutuhan untuk bebas dan merdeka.
 - b. Permasalahan menghadapi masa depan
 - c. Permasalahan antara kebutuhan akan kebebasan dan ketergantungan kepada orang tua.
 - d. Permasalahan antara kebutuhan seks dan agama serta nilai sosial.
 - e. Permasalahan antara prinsip dan nilai-nilai yang dipelajari oleh remaja ketika ia kecil dahulu dengan prinsip dan nilai yang dilakukan oleh orang dewasa di lingkungannya dalam kehidupan sehari-hari (Jahja, 2011;241-242).

Dalam penjelasan diatas masa remaja sangatlah penting peran orang tua dalam mendidik anak-anaknya dalam satu keluarga, serta memberikan perhatian penuh, apalagi pada usia atau masa-masa remaja yang sangat rentan terhadap perilaku menyimpang.

D. Urgensi Konselor Dalam Upaya Menangani *Toxic Relationship* pada Remaja

Upaya konselor dalam memberikan bantuan kepada korban *toxic relationship* bisa dilakukan dengan cara melakukan sesi konseling kepada korban. Sesi konseling dilakukan dengan tujuan sebagai pemberi bantuan untuk pemulihan psikis korban. Proses-proses dalam konseling sendiri bertujuan untuk membantu klien dalam menangani masalah yang sedang dihadapinya, mencari solusi terbaik untuk klien, melakukan sesi terapi dan intervensi jika diperlukan. Konseling sendiri merupakan profesi yang dilakukan oleh konselor. Menurut (Nihayah, Sadnawi, 2021:41) menjelaskan konseling merupakan salah satu bentuk kemandirian dalam mengatasi masalah yang dilakukan oleh individu didampingi oleh konselor. Hal tersebut tidak terlepas dari penyelesaian masalah individu, sosial dan keagamaan yang dialami individu, meskipun dalam lingkup yang lebih luas dari masalah seseorang.

Kesimpulan mengenai konseling adalah kesempatan yang digunakan untuk membimbing orang dewasa mudah mendapatkan cara yang paling efektif dimana konseling adalah suatu teknik pertolongan dari seorang konselor mungkin ada konseli yang sedang mengalami kesulitan untuk dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dan perbaikan yang berhubungan secara efektif dengan dirinya sendiri dan lingkungan. Jadi konseling adalah suatu upaya yang menangani suatu konflik, permasalahan yang menghambat serta kesulitan dalam kebutuhan orang serta upaya meningkatkan mental seseorang.

Menurut (Komarudin, 2017 : 211) Konseling selalu digunakan untuk berkonsultasi dengan teknik pendukung di mana pelindung yang dibantu diberikan kemungkinan untuk menemukan diri mereka sendiri yang dapat menyebabkan perhatian yang diperluas dan kesempatan untuk memilih. Selain itu, teknik konseling seringkali bersifat jangka pendek, berpusat pada masalah-masalah unik,

dan memungkinkan individu (pelindung) mengambil hal-hal yang menghalangi pertumbuhannya dengan pelaksanaan konseling individu.

Konseling individu menurut (Syafaruddin, dkk 2019 : 61) mengungkapkan bahwa layanan konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien menerima layanan tatap muka langsung dengan konselor. Lebih lanjut ditegaskan bahwa Layanan Konseling Perorangan merupakan salah satu pemberian bantuan secara individu dan langsung. Dengan cara demikian pemberian bantuan dilakukan dalam hubungan tatap muka (*face to face relationship, atau one-on-one relationship*) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling individu dalam mengentaskan permasalahan klien agar korban dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

Menurut (Riyadi & Adinugraha, 2021:88) mengenai tujuan konseling antara lain, tujuan umum ditujukan dalam upaya membantu individu dalam mewujudkan klien agar dapat menjadi pribadi dan manusia seutuhnya agar mampu mencapai kebahagiaan hidup baik di dunia maupun akhirat. Tujuan khusus ditujukan dalam membantu klien agar mampu menghadapi permasalahannya dikemudian hari, membantu individu dalam menghadapi masalah yang sedang terjadi, membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi baik dalam dirinya agar tetap dapat bertahan baik serta menjadikannya lebih baik lagi dari sebelumnya, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah untuk kedepannya.

Selain tujuan, terdapat pula fungsi diadakannya konseling individu, fungsi tersebut adalah

1. Fungsi preventif, yaitu usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi individu agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
2. Fungsi korektif, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.

3. Fungsi preservatif, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang telah menjadi baik (terpecahkan) tidak menimbulkan masalah kembali.
4. Fungsi developmental, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya (Hidayatul Khasanah, 2016:9)

Fungsi-fungsi tersebut sebagai upaya konselor dalam memberikan bantuan kepada korban *toxic relationship* dengan cara melakukan sesi konseling kepada korban. Sesi konseling dilakukan dengan tujuan sesi konseling sebagai pemberi bantuan untuk pemulihan psikis korban. Proses-proses dalam konseling sendiri bertujuan untuk membantu klien dalam menangani masalah yang sedang dihadapinya, mencari solusi terbaik untuk klien, melakukan sesi terapi dan intervensi jika diperlukan.

Upaya konselor dalam hal ini adalah berupa membedah secara detail dari cerita yang didapatkan oleh konselor ketika sesi konseling berlangsung dalam rangka sebagai bahan pertimbangan langkah apa yang akan diambil dan diberikan kepada korban sebagai pemberi bantuan yang sesuai dengan sumber permasalahan korban. Upaya-upaya tersebut dapat berupa:

1. Melakukan Diagnosis

Diagnosis merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh konselor dalam menetapkan sebuah latar belakang permasalahan pada klien atau untuk melihat faktor-faktor penyebab munculnya masalah pada klien.

2. Prognosis

Setelah konselor menemukan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan masalah itu muncul pada klien maka langkah selanjutnya konselor menyusun dan menetapkan langkah apa saja yang akan diberikan kepada klien dalam rangka pemberi bantuan. Dalam tahap ini seorang konselor haruslah benar-benar bisa melihat segala hal dari segala sudut pandang yang ada serta harus benar-benar menganalisis dengan baik langkah yang akan diberikan kepada

klien, agar pemberian bantuan kepada klien bisa sesuai dengan apa yang klien butuhkan.

3. Pemberian Treatment

Pemberian treatment merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh konselor dalam rangka untuk melaksanakan sebuah perbaikan atau penyembuhan dari sebuah permasalahan yang sedang dihadapi oleh konseli, yang didasari oleh identifikasi masalah kepada klien (Sutirna, 2013:179).

Menciptakan rasa aman dan nyaman kepada korban yaitu upaya yang dilakukan agar situasi dan suasana pembicaraan yang aman dan nyaman yang tentunya tidak mengganggu kenyamanan korban dalam bercerita dan tentunya tidak menyalahkan korban.

Upaya yang bisa dilakukan oleh seorang konselor dalam memberikan bantuan kepada korban *toxic relationship* juga bisa berupa:

1. Menjadi pendengar yang baik yaitu sebuah cara mendengarkan yang berfokus pada apa yang disampaikan korban, memahami dengan sebaik mungkin pesan-pesan yang disampaikan korban sehingga pesan dapat dipahami dengan baik dan tepat.
2. Menciptakan rasa aman dan nyaman kepada korban yaitu upaya yang dilakukan agar situasi dan suasana pembicaraan yang aman dan nyaman yang tentunya tidak mengganggu kenyamanan korban dalam bercerita dan tentunya tidak menyalahkan korban.
3. Memberikan informasi, seorang pendamping bisa memberikan informasi bahwa yang dialami oleh korban adalah kekerasan seksual yang merupakan sebuah kejahatan dan melanggar hak asasi manusia, apa saja hak korban, ke mana saja korban bisa mengadu, dan informasi lainnya yang tentunya bisa membuat korban lebih nyaman dan percaya diri tanpa menyakiti korban. Dalam hal ini, konselor juga dapat menyarankan dan memberikan pertimbangan pilihan-pilihan cara mengatasi masalahnya termasuk dengan konsekuensi yang akan dihadapinya dan manfaatnya sehingga korban siap mengambil pilihan dan bertanggung jawab atas

pilihannya, dan tentunya tetap dalam pengawasan pembimbing (Sutirna, 2019:169)

Kesimpulan penjelasan diatas, proses konseling individu akan lancar dan dapat mencapai tujuan konseling individu dengan memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama. Membuat penafsiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia prosementukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah. Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien dalam arti tetap mengawasi perkembangan klien.

BAB III

UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI CRYSTAL PSYCHOLOGY KOTA TEGAL

A. *Crystal Psychology Kota Tegal*

1. Sejarah *Crystal Psychology Kota Tegal*

Crystal Psychology merupakan biro penyedia layanan psikologi seperti konseling individu, konseling pernikahan, konseling pasangan, psikoterapi, psikotes dan psikologi lainnya antara lain tarot reading, *crystal psychology* berdiri pada tahun 2017 dengan nama Dialogika *consulting*. Awal tahun 2022 Dialogika *Consulting* berganti nama menjadi *Crystal psychology* dan berharap menjadi layanan psikologi yang lebih baik dari sebelumnya sehingga menjadi pemberi layanan psikologi terbaik di Kota Tegal dengan salah satu layanan psikologi yang mempunyai surat izin praktek dari (HIMPSSI) “Himpunan psikologi Indonesia” (Estate, 2017:1)

2. Tujuan berdirinya *Crystal Psychology Kota Tegal*

Memberi layanan kesehatan mental berlisensi yang berbasis di Kota Tegal yang memandu anda dengan kompleks dan sulit klien melakukan sendiri melalui layanan konseling, psikotes dan psikologi yang terbaik sesuai dengan kebutuhan klien (Pernama, 2017).

3. Visi dan Misi *Crystal Psychology Kota Tegal*

A. Visi

Memberikan layanan psikologi terbaik di Kota Tegal, sekaligus mengedukasi kepada klien mengenai permasalahan pada klien.

B. Misi

1. Mengembangkan kesejahteraan psikologi klien
2. Meningkatkan kualitas klien

4. Layanan *Crystal Psychology Kota Tegal*

Pelayanan unggulan di *Crystal Psychology* yaitu layana konseling, psikoterapi dan psikotes sesuai kebutuhan masing-masing kliennya, tingkat

keakuratan dan kelengkapan dalam pelaksanaan layanan untuk klien (psikogram) layanan yang ditawarkan seperti:

- a. Konseling Individu
- b. Konseling Keluarga
- c. Konseling Pasangan
- d. Psikotes
- e. Psikoterapi
- f. Konsultasi Perkembangan Anak
- g. Edukasi, Pelatihan dan Seminar Psikologi

5. Data dan informasi terkait layanan di *Crystal Psychology Kota Tegal*

Konsep pelayanan yang dilakukan dengan adanya interaksi antara klien dan psikolog/konselor untuk mengembangkan persepsi, kebutuhan, pengalaman, harapan, sampai permasalahan yang datang pada klien dengan mengidentifikasinya. Tujuan layanan tersebut guna menyelesaikan permasalahan yang dialami klien dengan membimbing dalam menyadarkan klien sampai ke akar permasalahan yang terjadi sehingga klien dapat menyelesaikan dan kembali seperti dulu sebelum mengalami masalah yang dihadapinya.

Melalui konseling dapat menemukan akar masalah yang dapat menyadarkan klien apa yang harus klien lakukan dalam menghadapi dan memecahkan permasalahan yang dialami klien itu sendiri. Dari data yang tercatat hingga saat ini masih melayani berbagai bentuk pelayanan konseling, psikotes individu maupun kelompok, adapun permasalahan terkait *toxic relationship* menjadi salah satu layanan yang ditangani lembaga dan berkontribusi dalam membimbing dan menangani klien tersebut.

Data monitoring yang dilakukan *Crystal Psychology* di Kota Tegal sejak tahun 2017 sampai saat ini ada 603 klien, dengan berbagai macam pelayanan di *Crystal Psychology* diantaranya 379 klien ditangani dengan konseling individu, 203 klien mengenai psikotes dan 21 klien (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022).

Berikut jumlah layanan yang ditangani Crystal Psychology dari tahun 2017-2022

Tabel 3 1

Tahun	Layanan
2017-2018	96 klien
2019	154 klien
2020-2021	223 klien
2022	130 klien

Berikut pembagian layanan berdasarkan yang ditangani oleh *Crystal Psychology* pada tahun 2020-2021

Tabel 3 2

Layanan	Jumlah Klien
Konseling Individu	84
Konseling Keluarga	19
Konseling Pasangan	59
Psikotes	2
Psikoterapi	30

Berikut pembagian layanan berdasarkan yang ditangani oleh *Crystal Psychology* pada tahun 2022.

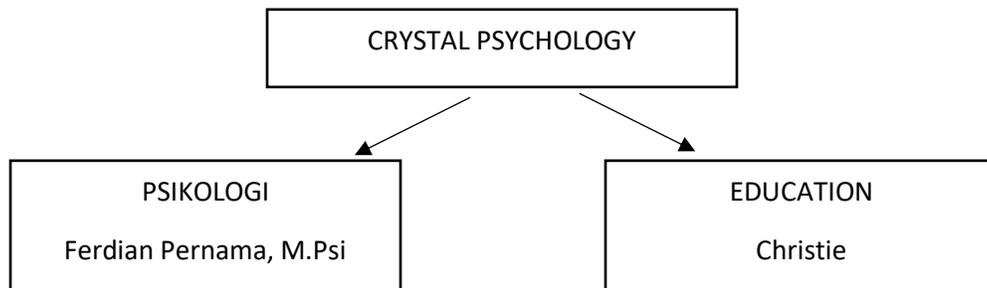
Tabel 3 3

Layanan	Jumlah Klien
Konseling Individu	61
Konseling Keluarga	5
Konseling Pasangan	32
Psikotes	21
Psikoterapi	10

Sumber data : Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022

6. Struktur organisasi *Crystal Psychology* Kota Tegal

Tabel 3 4
struktur organisasi



7. Kerja Sama *Crystal Psychology* Kota Tegal

Program kerja *Crystal Psychology* juga bekerja sama dengan beberapa lembaga/PT selama 4 tahun terakhir.

Tabel 3 5
Table kerja sama *Crystal Psychology* Kota Tegal

No.	Lembaga/PT
1.	PT Anugrah Argon Medica
2.	PT Armada Finance Tegal
3.	PT Pejagan-Pemalang Toll Road
4.	PT MItra Sehati Sekata Tegal
5.	PT Kepuh Kencana Arum
6.	PT Dexa Medica
7.	PT Kimia Farma Trading-Dist
8.	PT Bina San Prima
9.	PT Mulia Putra Mandiri
10.	PT Super Spring
11.	PT Datacomm Diangraha
12.	PT Sinar Gunung Jati
13.	PT Dua Berlian
14.	Bank Mega Syariah Cab. Tegal

15.	Matahari Dept Store Cab. Tegal
16.	PT Asuransi Kredit Indonesia (ASKRINDO)
17.	Bank Mandiri Cab. Tegal
18.	PT LAPI
19.	PT Millenium Pharmacon International
20.	PT Widodo Makmur Perkasa
21.	PT Lotte Mart Indonesia
22.	PT Erha Clinic Indonesia
23.	PT Garuda Mas Transindo
24.	PT Rabana Agro Resources
25.	PT Intiniaga Tunas Sejahtera (Wings Group)
26.	LPK Umi Gakkou (Iroha) Cabang Tegal
27.	Mutiara Cahaya Mall Kabupaten Tegal
28.	PT Sarimelati Kencana (Pizza Hut)
29.	SMAN 1 Brebes
30.	PT Bangun Rasaguna Lestari (Wincheez)
31.	KB Bukopin cab. Tegal
32.	PT Sanbe Farma
33.	PT Mazzoni Java Utama
34.	PT National Utility Helicopters
35.	KSP Sekawan
36.	PT Indofarma Global Medika
37.	PT Javas Tripta Gemala
38.	BPR Nusamba Adiwerna
39.	BPR Central Artha
40.	PT Anugrah Beton (BABN)
41.	PT Supralita Mandiri
42.	KSP Sekawan

(Sumaber Data : Proposal kerjasama *Crystal Psychology*)

Tujuan dari kerjasama ini adalah agar mengurangi korban *toxic relationship* agar para remaja tidak mengalami gangguan mental. Maka dari itu *Crystal Psychology* menyebar kerja sama ke berbagai lembaga/PT di sekitar Kota Tegal seperti yang telah disebutkan diatas.

Berikut adalah remaja mengalami *toxic relationship* dalam hubungan percintaannya sebagai berikut:

Tabel 3 6

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Agama
1.	Nadya Amelia	20	Perempuan	Islam
2.	Putri Anggun	18	Perempuan	Islam
3.	Silvia Cantika Salsabila	19	Perempuan	Islam
4.	Mutia Agustina	18	Perempuan	Islam
5.	Linda Lestari Utami	18	Perempuan	Islam

Sumber data: observasi pada remaja Kota Tegal

Berdasarkan pada table diatas, remaja yang mengalami *toxic relationship* dinominasi oleh perempuan dengan rata-rata usia 18 tahun. Berlarut-larut dalam kesedihan yang mengakibatkan terganggunya psikologinya, kurangnya rasa saling mendukung satu sama lain, bahkan ada yang menjalin hubungan berdasarkan nafsu dan tidak adanya pengawasan dari orang tua yang merupakan faktor para remaja bisa menjadi korban *toxic relationship*.

B. Dampak Psikis Korban *Toxic Relationship* pada Remaja di *Crystal Psychology Kota Tegal*

Remaja merupakan suatu tahapan dalam perkembangan manusia diantara peralihan masa anak dan menuju masa dewasa, dimana berbagai macam perubahan seperti perubahan psikologi, biologis dan sosial. Masa remaja merupakan masa dimana memiliki keputusan mengenai pekerjaan, sosial masyarakat dan percintaan, contoh keputusan untuk menjalin suatu hubungan percintaan terhadap lawan jenis bukan lagi hal yang asing, banyak remaja mencari pasangan bukan sekedar memenuhi kebutuhan biologis akan tetapi dengan memiliki pasangan dapat menambahkan rasa percaya diri.

Pandangan Islam mengenai hubungan percintaan pada dasarnya tidak dianjurkan terkecuali menjalin suatu hubungan secara Islami yang biasa disebut Ta'aruf, dalam ta'aruf terdapat syarat dan ketentuan dalam arti memiliki batasan dalam menjalin ta'aruf contohnya seperti menjaga pandangan, menjaga adab pakaian, tidak diperbolehkan berduaan dan tidak boleh berzina. Ta'aruf bisa dibidang suatu proses khitbah (lamaran) yang tentu suatu proses menuju hubungan yang sah (pernikahan). Akan tetapi banyak remaja yang mehiraukan akan hal tersebut sehingga banyak dari remaja yang masih berlomba-lomba untuk menjalin hubungan kepada lawan jenis tanpa memikirkan hal yang terjadi pada hubungannya. Agama Islam sendiri sebenarnya melarang hubungan antara laki-laki dan perempuan berduaan tanpa bersama muhrimnya, salah satu faktor terjadinya *toxic relationship* yang dialami para remaja yang disebabkan oleh budaya barat yang mewajarkan hubungan laki-laki dan perempuan adalah hal yang biasa dilakukan oleh semua orang.

1. Bentuk-bentuk relationship yang terjadi pada remaja di *Crystal Psychology*

Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat dimana adalah hubungan tersebut tidak adanya rasa saling mendukung antara keduanya sehingga salah satu pihak merasa tidak nyaman dan merasa dikontrol oleh pasangannya. Seperti yang disampaikan Mas Ferdian Pernama mengenai *toxic relationship*, seperti berikut:

“...toxic relationship merupakan hubungan yang membuat individu merasa tertekan akan perlakuan yang ia dapatkan dalam hubungan entah itu dalam percintaan, pertemanan bahkan keluarga. Penanganan yang dilakukan konselor yang menangani toxic relationship di Crystal Psychology kota Tegal ada beberapa macam bentuk-bentuk toxic relationship yang korban alami diantaranya Belittler (merendahkan), bad temper (tempramental), overreactor (berlebihan), toxic controller (mengontrol/mengatur), dan the user (keuntungan)...”. (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Berdasarkan uraian yang disampaikan Mas Ferdian Pernama *toxic relationship* merupakan keadaan hubungan yang tidak sehat, dimana hubungan tersebut sering muncul permasalahan dan hal tersebut membuat salah satu pihak merasa tidak mendapatkan kenyamanan dalam hubungan tersebut. Beberapa

faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *toxic relationship* yang disampaikan Mas Ferdian Pernama:

“...faktor hubungan yang baik dilandaskan oleh rasa kasih sayang akan tetapi alasan kasih sayang tersebut disalah gunakan sehingga terjadilah *toxic relationship* yang biasanya terjadi ketika salah satu pihak mempunyai rendah diri, ketidakmampuan untuk menolak, rasa kasian yang besar, mudah dimanfaatkan dan yang paling biasa terjadi seperti keinginan untuk mengubah pasangan berubah seperti yang ia harapkan akan tetapi pasangan tidak bisa berubah sehingga mengalami *toxic relationship*...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Penuturan yang disampaikan dapat dipahami merupakan faktor-faktor yang sering terjadi dalam hubungan percintaan remaja. Banyak remaja yang terjebak *toxic relationship* dalam hubungan percintaan seperti yang di sampaikan oleh Mas Ferdian Pernama.

“...dikarenakan remaja bisa dibilang tidak bisa dipegang keseriusan penuh dalam menjalin suatu hubungan, remaja memiliki rasa penasaran yang besar tanpa memikirkan masalah kedepannya sehingga menjadi salah satu penyebab dia terjebak dalam hubungan *toxic relationship*...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Berdasarkan penjelasan Mas Ferdian Pernama mengenai *toxic relationship* yang merupakan hubungan yang mengakibatkan salah satu individu memiliki banyak tekanan oleh pasangan, teman dan keluarga, faktor-faktor terjadinya *toxic relationship* pada remaja kurangnya rasa tanggung jawab sehingga terlalu bebas dalam melakukan sesuatu seperti halnya berpacaran yang bertujuan tidak jelas yang menjadikan penyebab *toxic relationship* terjadi pada remaja.

Responden 1, saat peneliti wawancara dengan NA peneliti menanyakan bagaimana bentuk *toxic relationship* kamu alami? saudari NA menerangkan:

“...Yang saya alami ya mas, dia posesif, saya selalu tertekan seperti selalu di doktrin sehingga apa yang dia bicarakan saya benarkan agar hubungan tetap baik-baik saja...”

Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship* tersebut?

“...hmm gimana ya mas, alasan bertahan itu karena males sama orang baru, malas cari pacar baru, karena harus memulai lagi buat kenal sama orang baru, terus yang aku ingin cuma dia mas, sudah tau baik dan buruknya...”

Apakah kamu pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam *toxic relationship*?

“...Alhamdulillah setiap pacaran ga pernah ngalamin yang seperti itu mas apalagi soal seksual, naudzubillahimindalik semoga ga terjadi aamiinn...”

Apa yang kamu rasakan ketika bisa keluar dari hubungan *toxic relationship*?

“...yang pasti saya bersyukur bisa keluar dari hubungan toxic itu, banyak temen-temen memotivasi membantu saya sehingga memiliki semangat lagi untuk bangkit dan memikirkan untuk menyudahi hubungan tersebut...”

(Wawancara dengan NA, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Berdasarkan kasus yang dialami oleh NA adalah seorang gadis remaja berumur 20 tahun yang mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan oleh pasangannya seperti posesif, dibuat merasa bersalah dengan memanipulasi dan didoktrin mengenai pandangan yang berbeda sehingga NA selalu membenarkan perkataan pasangan agar mempertahankan hubungan tersebut, selain itu alasan NA bertahan sama pasangannya dikarenakan NA malas beradaptasi dengan orang baru atau pasangan baru. Setelah melakukan konseling NA bisa keluar dari hubungan *toxic* secara perlahan dia bisa memutuskan untuk berhenti berhubungan dengan pasangannya.

Responden 2, saat peneliti wawancara dengan PA peneliti menanyakan bagaimana bentuk *toxic relationship* yang kamu alami? antara lain :

“...toxic relationship yang dialami saya ya mas, posesif, kurangnya rasa percaya sama kurangnya menghargai saya sebagai pacar dia, dia sedikit temperamental mudah marah tidak bisa dikontrol, kalo dibilang dia kasar emang kasar tapi kasarnya dia ga sampai memukul, cuma sebatas kasar dalam bicara gitu mas...”.

Apakah kamu pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam *toxic relationship*?

“...gimana ya mas jujur aja waktu sama dia aku pernah dicekik dulu. Masalahnya cuma cemburu, dia bilang „kamu jangan macam-macam ya, jangan dekat-dekat dengan dia, kamu itu milikku” sambil mencekik, Nah biasanya kan sekedar omongan saya bisa terima dia, tapi dari situ menurut aku udah kelewatan dan aku langsung ninggalin dia dan besoknya aku minta putus sama dia, karena harga diriku malah direndahkan serendah-rendahnya. Aku di caci ditambah dicekik dia tidak bisa mengontrol emosi karena cemburu...”

Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship*?

“...alasanya ya mas, pasti karena masih sayang sama dia, terus berharap dia bisa berubah, jujur saja aku sudah pernah mencoba untuk keluar dari hubungan toxic tersebut tapi akhirnya tidak bisa...”

Apa yang kamu lakukan untuk bisa keluar dari *toxic relationship* pada kisah percintaan kamu?

“...sebenarnya keluar dari hubungan toxic sangat susah, dengan meyakinkan diri dan memberanikan diri untuk keluar dari pacaran yang toxic, dan saya bisa berdiri sendiri tanpa dia, hidup ku bukan ditangan dia...” (Wawancara dengan PA, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Berdasarkan kasus yang dialami PA seorang gadis remaja berusia 18 tahun yang mengalami perlakuan *toxic* oleh pasangannya seperti PA sering diremehkan

oleh pasangannya dan menghadapi pasangan yang temperamental dimana PA sering mendapatkan perkataan kasar oleh pasangannya, selain itu alasan PA bertahan sama pasangannya dikarenakan dia masih sayang sama pasangannya dan berharap pasangannya tersebut dapat berubah seperti bisa mengontrol emosinya. PA mengalami kesulitan dalam keluar dari hubungan yang tidak sehat itu akan tetapi PA mempunyai rasa percaya diri bahwa PA bisa hidup mandiri tanpa pasangannya tersebut.

Responden 3, saat peneliti wawancara dengan SC peneliti menanyakan bagaimana bentuk *toxic relationship* yang kamu alami? saudari SC menerangkan:

“...Dia terlalu berlebih dalam segala hal, terutama soal cemburu (posesif), dia sering melarang saya pergi sama temen-temen saya bahkan membatasi komunikasi saya bersama orang lain, dan dia terlalu bergantung kepada saya...”

Apakah kamu pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam *toxic relationship*?

“... heeem untuk soal kek gitu alhamdulillah aku ga pernah mas, soalnya aku tinggal di lingkungan pesantren jadi aku ga pernah ngalami keduanya mas...”

Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship*?

“...akibat perilaku dia yang berlebihan dalam membatasi komunikasi saya sama orang lain waktu berpacaran dulu dan dia juga perhatian bangean sama saya, jadi saya takut kesepian, takut kehilangan perhatian dia dan saya jauh dari teman-teman, jadi saya takut ga punya temen...”

Bagaimana perbedaan yang kamu rasakan setelah mengakhiri *toxic relationship* tersebut?

“...saya bisa berbaur lagi sama temen-temen atau orang lain tanpa ada batasan untuk beraktifitas dengan orang lain, dan saya lebih banyak bersosialisasi terhadap orang lain akan tetapi tidak terlalu berlebihan dalam menanggapinya...” (Wawancara dengan SC, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Berdasarkan kasus SC seorang gadis remaja berusia 19 tahun yang mengalami perlakuan yang membuat dirinya tertekan yang disebabkan oleh pasangannya yang posesif, sifat cemburu yang berlebihan pasangannya tersebut mengakibatkan SC jauh dari teman-temannya, dan pasangannya bergantung pada SC dimana pasangannya tidak bisa mengambil keputusan terkecil sekalipun. SC tidak merasa kebingungan lagi perihal menentukan keputusan yang harus diambil pasangannya, SC dapat keluar atau mengakhiri *toxic relationship* dan mampu kembali seperti semula, dan SC dapat berbaur kembali bersama teman-temannya.

Responden 4, saat peneliti wawancara dengan MA peneliti menanyakan bagaimana bentuk *toxic relationship* yang kamu alami? saudari MA menerangkan:

“...hubungan saya sama mantan dulu, posesif pasti trus saya berasa cuma dimanfaatin doang dalam hubungan itu, dia datang pas ada maunya saja, dan dia orangnya baperan jadi saya selalu sabar menghadapi dia...”.

Apakah kamu pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam *toxic relationship*?

“... soal fisik mah tidak pernah tapi kalo seksual aku pernah, contohnya kalau lagi berdua dia suka ndusel cari-cari kesempatan, paham aku mbak, suka peluk-peluk, kadang kan aku disuruh duduk di depan, dia dibelakang lah itu peluk aku dari belakang tangannya taruh sini (bagian dada) ya langsung tak lepas, kadang juga suka mepet-mepet mau nyium gitu, kalo aku berpaling dia langsung marah, dia bilang, „kamu udah gak sayang ta sama aku“, gitu. Tapi bukan maksudku gitu mbak, paham kan, gausah senemen itu gitu loh, peluk ya peluk biasa aja, dia keterlaluan. Omongannya juga vulgar banget kadang juga minta gitu pernah, aku ya

kaget dong, sempet mau nangis, tapi dia bilang enggak-enggak bercanda. Udah gak nyaman aku sama kelakuannya mbak, tapi gak bisa lepas dari dia aku...

Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship*?

“...jujur mas saya orangnya ga enakan jadi saya tidak enak sama dia dan keluarga dia jika saya meminta putus, saya malah merasa bersalah kalo minta putus dan karena sudah lama dalam menjalin hubungan itu mas dan malas cari pacar lagi...”

Bagaimana cara meningkatkan resiliensi pada kehidupan kamu setelah mengalami *toxic relationship*?

“...pelatihan dalam meningkatkan resiliensi tidak mudah, karena kondisi saya waktu itu banyak pikiran, jadi dalam mencari kembali kepribadian saya sebisa mungkin untuk bangkit dengan masukan-masukan yang diberikan orang-orang dalam lingkungan saya salah satunya bimbingan orang tua...” (Wawancara dengan MA, pada tanggal 17 Oktober 2022).

Berdasarkan kasus MA seorang gadis remaja berusia 18 tahun yang mengalami perlakuan pasangannya yang baperan atau bisa dibilang mudah terbawa suasana dimana sangat sensitif susah diajak buat bercandaan dan pasangannya seperti hanya memanfaatkan MA semisal pasangan tersebut sangat perhatian jika ada maunya, berbeda saat tidak ada maunya, pasangan menjadi sering cuek, bahkan tidak peduli akan keadaan MA sama sekali, peningkatan resiliensi yang lakukan MA sedikit terhambat yang disebabkan MA memiliki banyak permasalahan pada waktu itu, akan tetapi MA bisa berhasil untuk meningkatkan resiliensinya yang didukung oleh orang-orang terdekatnya seperti teman, keluarga dan konselor.

Responden 5, saat peneliti wawancara dengan LL peneliti menanyakan bagaimana bentuk *toxic relationship* yang kamu alami saudari LL menerangkan:

“...sikap mantan aku dulu tuh kek selalu berusaha buat megang kehidupan aku seperti halnya mau apapun harus bilang ke dia, walau masalah sepele sekalipun, tetep wajib lapor sama dia...”.

Apakah kamu pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam *toxic relationship*?

“...astaghfirullah aku orangnya polos mas gatau yang kek gitu-gitu, memang aku orangnya penurut tapi soal ngalami kek gitu ngga, apalagi soal kekerasan kan waktu itu aku nurut banget sama dia..”

Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship*?

“...Alasan saya cuma simple, kita udah menjalin hubungan yang lama kurang lebih 6 tahun kita pacaran, walau perlakuan dia ga sesuai dengan apa yang sayang dapatkan tapi aku sayang dia mau sama dia terus, ditambah gengsi sama orang...”.

Bagaimana cara kamu bangkit kembali setelah memutuskan untuk pergi dan mengakhiri hubungan *toxic* tersebut?

“...saya belajar dari pengalaman saya, belajar mandiri dengan menurunkan gengsi saya sebagai cara menerima apa yang terjadi (putus dengan pacarnya) pada waktu itu...”. (Wawancara dengan LL, pada tanggal 20 Oktober 2022).

Berdasarkan kasus LL seorang gadis remaja berusia 18 tahun mendapatkan perlakuan dari pasangannya seperti kewajiban dalam mengambil keputusan harus mendapatkan izin dari pasangannya walaupun keputusan itu bisa diambil sendiri tanpa persetujuan dari pasangannya, seperti yang dijelaskan diatas LL bisa dibilang sangat berlebihan dalam menanggapi pasangannya dulu sehingga LL bertahan dalam hubungan

tersebut, belajar dari pengalaman adalah cara LL untuk keluar dari hubungan beracun tersebut.

Pembahasan diatas dapat dipahami bahwa *toxic relationship* adalah suatu hubungan yang beracun atau tidak sehat dimana hubungan tersebut tidak memiliki rasa nyaman pada salah satu pihak yang membuat perasaan emosional yang besar sehingga saling menyakiti satu sama lain. *Toxic relationship* mengakibatkan tekanan, tidak bahagia, menghambat kehidupan yang produktif dan kurangnya rasa percaya kepada pasangan seperti kesalahpahaman yang terus datang lewat ucapan ataupun tingkah laku. Bentuk-bentuk *toxic relationship* sangat bermacam-macam seperti yang dialami oleh responden”. Alasan klien tetap bertahan pada hubungan *toxic relationship* adalah berlebihan dalam mencintai seserang sehingga tidak memikirkan hal-hal lainnya, susah beradaptasi terhadap orang baru karena saat bersama orang baru klien menyesuaikan dirinya dan keluarga sudah melibatkan orang tua.

2. Kondisi psikis pada korban *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal

Kondisi yang dialami korban saat mendapatkan perlakuan yang tidak nyaman oleh pasangan dalam hubungan yang tidak sehat yang bisa disebut *toxic relationship* biasanya mendapatkan dampak pada fisik ataupun psikis korban. Konselor menyatakan sebagai pembimbing atau yang menangani klien, klien belum sepenuhnya terbuka saat menceritakan hal yang terjadi pada hubungan mereka dengan pasangannya, dan masih ragu atau belum percaya kepada orang asing. Perbedaan dampak psikis yang terjadi kepada klien *toxic relationship* menurut penjelasan Mas Ferdian Pernama adalah

“...kondisi yang terjadi pada klien berkemungkinan sulit untuk percaya orang lain lagi, dikarenakan klien mengalami pengalaman yang tidak enak seperti manipulatif dan kemudian klien takut menjalani relasi kembali entah itu laki-laki atau perempuan, karena toxic relationship dapat terjadi pada keduanya, balik lagi ke klien karena setiap klien memiliki tingkat kekuatan atau ketahanan

mentalnya...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022).

Uraian wawancara yang disampaikan oleh Mas Ferdian Pernama dapat dipahami bahwa kondisi psikis klien bisa dibilang tidak dapat disamakan karena ketahanan mental pada klien berbeda-beda jadi kondisi psikologi yang dialami oleh remaja juga pasti berbeda-beda.

Seperti yang dikatakan oleh NA, peneliti menanyakan kondisi psikis yang dirasakan saat mengalami *toxic relationship* dalam hubungannya?

“...saya pacaran sama dia dulu sekitar 2 tahun awalnya saya tidak merasakan kalau hubungan mulai tidak sehat, semenjak menginjak 1 tahun setengah saya merasa cape kalo saya selalu menurutinya dia dan selalu diatur terus-menerus sama dia, bikin saya depresi karena selalu diatur oleh dia...”. (Wawancara dengan NA, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Seperti yang dikatakan oleh PA, peneliti menanyakan kondisi psikis yang dirasakan oleh PA saat mengalami *Toxic Relationship* yang dialami?

“...ceritanya tuh saya punya mantan, dia temperamental gitu dia mudah marah entah dia lagi marah sama siapa pasti aku juga yang kena marah dia, tidak pandang dia siapa, bukan hanya itu saja dia sering meremehkan saya, kadang dia bodo amat (ga menghargai) sama saya sebagai pacar dia, yang membuat saya takut, merasa cemas...”. (Wawancara dengan PA, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Seperti yang dikatakan oleh SC, peneliti menanyakan kondisi psikis yang dirasakan oleh SC lainnya saat mengalami *Toxic Relationship* yang dialami?

“...bingung mas mau darimana dulu, intinya hubungan terasa biasa saja kedua saling perhatian satu sama lain, akan tetapi sifat dia kek terlalu posesif giyu yang membuat saya cape sama sikap dia, dia gabisa mandiri apa-apa tergantung aku susah buat ngambil keputusan sendiri membuat saya gelisah dan tertekan...” (Wawancara dengan SC, pada tanggal 15 Oktober 2022).

Seperti yang dikatakan oleh MA, peneliti menanyakan kondisi pesikis yang dirasakan oleh MA lainya saat mengalami *Toxic Relationship* yang dialami?

“...mantan orangnya baik tapi sifat yang baperan itu yang bikin saya ga kuat sama dia, ditambah dia seperti cuma manfaatin saya doang dia perhatian banget tapi perhatiannya itu pasti ada maunya jadi bikin saya tauma kalo pacaran lagi...” (Wawancara dengan MA, pada tanggal 17 Oktober 2022).

Seperti yang dikatakan oleh LL, peneliti menanyakan kondisi psikis yang dirasakan oleh LL saat mengalami *Toxic Relationship* yang dialami?

“...siapa sih yang ga stres kalo apa-apa wajib lapor? Pasti kan buat kek ga tenang gitu apalagi kalo ada acara mendadak trus wajib lapor ke dia jadi kek bikin kepala pusing...” (Wawancara dengan LL, pada tanggal 20 Oktober 2022).

Berdasarkan wawancara konselor dan responden diatas bisa dimengerti, individu merasa depresi, merasa cemas, merasa gelisah dan merasa stres yang disebabkan oleh perlakuan pasangannya, sehingga responden merasa tertekan dalam menjalani hubungan tersebut.

C. Upaya konselor dalam menangani *Toxic Relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal

Konselor adalah orang yang dapat memberikan suatu bantuan terhadap klien secara langsung dengan menggunakan teknik-teknik konseling yang mempunyai tujuan untuk mengembalikan hak klien yang hilang agar seperti dulu bahkan lebih baik daripada sebelumnya.

Crystal Psychology adalah suatu instansi penyedia layanan psikologi memberikan layanan bantuan psikologi seperti konseling, psikoterapi, psikotes, seminar psikologi, pendidikan psikologi kepada korban yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi permasalahan klien. Salah satu layanan di *Crystal Psychology* yaitu layanan konseling pasangan, dengan tujuan untuk membantu pasangan menemukan keputusan yang baik untuk keduanya. Layanan tersebut konselor berupaya sebaik mungkin dalam membantu mengembangkan dan mensejahterakan mental klien sehingga klien dapat menghadapi permasalahan dalam hubungan kliennya.

1. Konseling individu upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* pada remaja

Konseling dapat dilakukan dengan proses dan tahapan-tahapan yang harus konselor lakukan dalam menangani klien, pelaksanaan konseling bertujuan untuk membuat keadaan klien kembali normal seperti dulu, dengan proses konseling yang dijelaskan Mas Ferdian Pernama selaku konselor seperti berikut:

“...Pelaksanaan konseling dapat dilakukan jika klien sudah bersedia untuk mengikuti proses dan tahapan-tahapan konseling, ketika pelaksanaan juga terdapat kendala-kendala berbeda yang disebabkan dampak/kondisi klien tidak semua sama, bisa saja ketika klien trauma pasti memiliki rasa takut terhadap orang lain...”

(Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Hambatan yang terjadi pada proses konseling pasti dapat mempersulit konselor dalam mencari informasi yang sangat penting agar dapat membantu klien tersebut, menurut Mas Ferdian Pernama mengatakan bahwa klien biasanya tidak terbuka dalam menceritakan kejadian yang sesungguhnya, upaya yang dilakukan konselor menghadapi hambatan tersebut konselor memnubuhkan hubungan yang baik antara konselor dan klien. Tahapan selanjutnya dalam proses konseling adalah tahap kerja, yang dimaksud tahap kerja ialah konselor mulai mencari informasi yang dibutuhkan untuk menangani apa yang terjadi pada klien dan juga informasi untuk membantuan kliennya, setelah merasa cukup maka tahap selanjutnya tahap akhir dimana konselor menutup sesi konseling.

Konseling yang dilakukan konselor memberi sedikit mengenai nilai-nilai rohani dengan menasehati klien. Seperti yang dijelaskan oleh Mas Ferdian Pernama

“...dalam sesi konseling kita beradaptasi jika ada perbedaan kepercayaan (agama) di situ kami memberikan sedikit nilai-nilai agama atau nasehat sesuai yang dianut oleh klien, karena disini menerima semua klien yang ingin berkonsultasi tidak memandang

kepercayaan klien...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Pendekatan tersebut merupakan suatu proses konseling dimana konselor menasehati klien agar selalu sabar saat menghadapi permasalahan yang sedang terjadi dan mengingatkan klien terhadap tuhannya selalu bersamanya. Nasehat merupakan pendekatan yang dilakukan konselor agar klien merasa nyaman dan tidak cemas sehingga klien dapat kembali merasa bahagia yang dimana hal tersebut merupakan tujuan dari pelaksanaan konseling. Konselor secara tidak langsung memberikan sedikit dakwah dalam proses konseling dengan memberikan contoh perihal memperlakukan orang yang dalam menghadapi masalah dengan baik, dan konselor memberikan sebuah nasehat kepada klien saat melakukan konseling.

Pelatihan dalam meningkatkan resiliensi sebagai upaya konselor dalam sesi konseling individu untuk menangani *toxic relationship* pada remaja. Individu yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi dan melawan semua tantangan yang datang di kehidupannya dan bisa menghindari hal yang negatif yang terjadi pada hubungan, Penuturan terkait teknik dan pendekatan yang disampaikan oleh Mas Ferdian Pernama mengenai pendekatan dalam menangani *toxic relationship* terhadap klien:

“...untuk pendekatan khusus pada dasarnya tidak ada, karena tidak ada psikoterapi khusus untuk toxic relationship pada dasarnya dapat dilakukan pelatihan resiliensi dan jika mengalami trauma maka menggunakan systematic desensitization...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Metode pelatihan resiliensi yang dilakukan di *Crystal Psychology* dalam konseling individu yang bertujuan untuk membantu klien membangkitkan kembali kondisi psikis klien. Konselor melakukan pelatihan resiliensi bertujuan agar klien dapat kembali normal seperti dulu, dan menjalankan kehidupannya dengan lebih baik dari sebelumnya. Menurut Desmita (dalam Vázquez-García, 2011:2) resiliensi merupakan kemampuan manusia yang dimiliki individu ataupun kelompok yang dapat menghadapi, melawan dalam keadaan tidak baik

dan menghilangkan dampak yang terjadi oleh masalah. Individu yang resiliensi dapat menyesuaikan kedalam situasi yang tidak nyaman dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi resiliensi adalah suatu keahlian seseorang untuk kembali ke keadaan normal, resiliensi pada seseorang memiliki perbedaan yang dimana ketahanan psikologi seseorang tersebut tidak sama. Seperti yang disampaikan oleh Mas Ferdian Pernama mengenai perbedaan resiliensi;

“...perbedaan resiliensi atau daya tahan psikologi merupakan hal yang wajar dan pasti terjadi pada klien. Sehingga dampak yang dialami klien bisa terjadi trauma atau tidak, sesuai dengan ketahanan kondisi psikologis yang dimiliki oleh klien tersebut...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Penyampaian Mas Ferdian Pernama tersebut disimpulkan bahwa Perbedaan daya resiliensi pada korban tentunya memang sewajarnya terjadi karena keadaan setiap orang yang satu dengan yang lainnya memiliki kondisi psikis yang berdeda-beda. Menurut Mas Ferdian Pernama, dampak yang muncul pada korban *toxic relationship* tentunya juga dipengaruhi oleh lingkungan terdekat korban seperti bagaimana respon keluarga korban, orang terdekat korban, dan lingkungan sekitar korban. Respon yang muncul pada keluarga korban pun bermacam-macam. Ada keluarga yang sangat mendukung korban dengan berantusias ketika tahu anaknya akan dibantu, ada juga yang justru cuek akan yang terjadi pada anaknya. Seseorang dalam menghadapi masalah dapat mengalami trauma atau tidak, seperti yang di sampaikan oleh Mas Ferdian Pernama seperti berikut;

“...iya, belum tentu, tergantung dari kemampuan resiliensi psikologis dari klien, semakin tinggi resiliensi maka kemungkinan untuk trauma semakin kecil. Traumanya juga apa dulu tergantung dari perlakuan dari pasangan klien gimana jika sangat parah atau keterlaluhan klien kemungkinan mengalami trauma...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Berdasarkan penuturan konselor klien belum tentu mengalami trauma, tergantung ketahanan psikologi pada diri klien, jika psikologi lemah maka klien akan mengalami trauma, maka langkah-langkah dalam menangani tersebut semestinya segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak yang lebih besar, seperti yang disampaikan oleh Mas Ferdian Pernama

“...Pertama-tama klien harus disadarkan bahwa kondisi yang ia alami adalah terjebak di dalam toxic relationship dan ia segera terlepas dari hubungan toxic tersebut agar terus menerus dalam tekanan. Kemudian kita mendalami permasalahan pada hubungan klien dan jika klien mengalami trauma, maka kita dalami kembali traumanya seperti apa dan sumbernya dari siapa, hal apa yang membuat trauma, sejak kapan, kemudian ketika semua jelas, baru kita lakukan penanganan lebih lanjut seperti memberi bimbingan dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami...” (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Berdasarkan uraian diatas dalam memberikan layanan konseling, konselor harus profesional mendalami permasalahan yang dialami klien, bentuk profesional konselor memberikan bimbingan dan memberikan sedikit nilai-nilai agama seperti mengingatkan klien pada tuhanNya dan memberikan pesan positif kepada klien agar selalu sabar akan permasalahan yang datang pada klien. Jika tidak mampu menghadapi sendiri akan permasalahannya, ada konselor yang bisa membantu untuk menyelesaikan masalah. Seperti wawancara bersama konselor berikut langkah yang dilakukan saat ingin melakukan konseling di *Crystal Psychology* menurut Masa Ferdian pernama adalah:

“...anda dapat menghubungi whatsapp saya atau menghubungi melalui sosial media saya seperti Instagram, Facebook dan Twitter Crystal Psychology untuk mendaftarkan diri secara online terlebih dahulu dan bisa mendaftarkan diri langsung datang ke kantor kami, kemudian setelah mendaftar nanti saya jadwalkan terlebih dahulu mengenai kapan konseling dapat dilakukan bisa juga di musyawarahkan dulu kepada klien agar sama-sama memiliki eaktu yang luang, setelah melakukan konseling

konselor hanya mendampingi dan mengarahkan mengenai keputusan itu dipegang klien sendiri..." (Wawancara dengan Ferdian Pernama, pada tanggal 12 Oktober 2022)

Pelayanan dapat diakses lebih mudah dengan memanfaatkan internet yang merupakan salah satu akses agar semua orang mengetahui informasi mengenai *Crystal Psychology* dengan internet orang menggunakan media sosial seperti Facebook Instagram Twitter dan gmail, orang dapat lebih mudah untuk mengakses informasi dan layanan yang di sediakan oleh *Crystal Psychology*.

BAB IV

ANALISIS UPAYA KONSELOR DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI CRYSTAL PSYCHOLOGY KOTA TEGAL

A. Analisis Dampak Psikis Korban *Toxic Relationship* pada Remaja di Crystal Psychology Kota Tegal

Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat dimana salah satu pihak ingin menguasai atau mengontrol pasangan dan tidak saling mendukung satu sama lain sehingga membuat pasangan dikontrol atau dikuasai tidak mendapatkan rasa kenyamanan dalam hubungan. Saat dalam hubungan yang sehat seseorang akan merasakan kesegaran jiwa, mempertajam hidup dimana seseorang lebih produktif dan pastinya mengarahkan hidup yang lebih baik. Berbeda dengan keadaan seseorang yang mengalami *toxic relationship* pada hubungan tersebut kurangnya rasa kenyamanan, melelahkan jiwa dimana selalu mendapatkan hal-hal yang melelahkan oleh pasangan dan menghambat sosial serta menjerumuskan ke hal-hal yang negatif.

Berikut ini merupakan hasil observasi dengan konselor dan remaja yang mengalami *toxic relationship* di Crystal Psychologi mengenai dampak psikis korban *toxic relationship* menurut Mas Ferdian Pernama selaku konselor di Crystal Psychology, serta remaja yang mempunyai pengalaman mengenai *toxic relationship* yang dialami.

1. Dampak psikis pada korban *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal

Hasil wawancara dan temuan berupa dampak psikis yang terjadi pada remaja korban *toxic relationship* menurut penuturan Mas Ferdian selaku konselor dan psikolog korban adalah:

“...Dampak yang muncul pada korban *toxic relationship* tentunya juga dipengaruhi oleh bentuk dan daya tahan psikis remaja yang berbeda, sehingga dampak psikis yang muncul pada korban di antaranya adalah dampak psikologis dan dampak sosial seperti merasa stress, cemas, tertekan, ketakutan ketika melihat orang asing,

sulit mempercayai orang lain, sulit bersosialisasi, dia suka menghindar sama orang lain sampai mudah membenci seseorang, dan sulit untuk mengontrol emosinya...”

Menurut penuturan konselor, kebanyakan korban yang mengalami *toxic relationship* mengalami dampak psikis akibat intensitas dan bentuk *toxic relationship* yang mereka terima. Pendapat yang diutarakan oleh Mas Ferdian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Inayah, 2022:95) mengenai dampak-dampak yang terjadi pada remaja yang mengalami *toxic relationship* yaitu dampak psikologis dan dampak sosial seperti Strees, Tertekan Takut, Cemas, trauma Tidak percaya diri dan Kurang bersosialisasi Dijauhi teman Kurang produktif/ malas bersosial.

Dampaknya cukup terlihat secara nyata, maka korban yang ditangani oleh konselor di *Crytal Psychology* menyebutkan dampak yang dialami oleh klien diantaranya 1) Dampak psikologis yang muncul dalam bentuk gangguan emosional pada korban seperti emosi yang tidak stabil, stres, tertekan, ketakutan, trauma dan depresi. 2) Dampak sosial yang muncul pada korban dapat terlihat dari perubahan perilaku korban seperti menarik diri dari lingkungan sekitar, tidak percaya diri, dan sulit bersosial yang disebabkan selalu diliputi rasa takut dan cemas yang berlebihan yang diakibatkan karena pola pikir korban yang terganggu akibat trauma yang dialami oleh korban, hal tersebut dapat terlihat dari seringnya korban melamun. pikiran kosong, dan sulit untuk berkonsentrasi menjadikannya sulit bersosialisasi.

Agama Islam sendiri sebenarnya melarang hubungan antara laki-laki dan perempuan berdua tanpa bersama muhrimnya, salah satu faktor terjadinya *toxic relationship* yang dialami para remaja yang disebabkan oleh budaya barat yang mewajarkan hubungan laki-laki dan perempuan adalah hal yang biasa dilakukan oleh semua orang. Agama Islam mempunyai istilah sendiri mengenai hubungan antara laki-laki dan perempuan yaitu Ta'aruf.

Menurut (Akbar, 2015:59) ta'aruf merupakan suatu proses perkenalan antara laki-laki dan perempuan dengan tujuan mendapatkan kecocokan antara keduanya dan memiliki beberapa aturan tertentu, diantaranya proses ta'aruf

tersebut terbatas yaitu tiga bulan, tidak boleh berduaan, tidak boleh perpegangan, tidak boleh lama-lama bertatapan muka, pemilihan atas dasar ketertarikan dan alasan yang logis, melibatkan kedua orang tua untuk membimbing kearah yang benar dan tentunya bertujuan untuk melakukan khitbah dan selanjutnya pernikahan.

Allah juga telah memperingatkan dengan tegas tentang berhubungan dengan lawan jenis tidak diperbolehkan dilakukan secara tidak jelas. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 32 yang berbunyi:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya:

Dan janganlah kamu mendekati zina; (zina) itu sungguh suatu perbuatan keji, dan suatu jalan yang buruk.

Berdasarkan ayat tersebut Allah SWT melarang umatnya untuk mendekati atau melakukan perbuatan zina, krena zina merupakan perbuatan yang keji dan dapat merusak kehormatan, dan menyebabkan dampak buruk pada diri kita. Islam mengajarkan suatu perkenalan ataupun suatu pendekatan antara lak-laki dan perempuan dengan melakukan Ta'aruf yang dimana mempunyai rasa ketertarikan dan keduanya mempunyai tujuan dalam melakukan pernikahan. Pendekatan tersebut untuk mengetahui lebih jauh tentang calon suami ataupun calon istri, dimana proses ta'aruf tersebut mempunyai kesepakatan antara kedua belah pihak dalam melakukan taaruf seperti, 1) menjaga atau menahan pandangan. 2) menjaga hijab atau perhiasan (berpakaian). 3) menjaga diri untuk tidak berkhalwat (berduaan). 4) tidak melakukan zina. Proses ta'aruf mempunyai batasan waktu yaitu selama 3 bulan, setelah melewati batasan waktu tersebut diharapkan segera melakukan proses khitbah (lamaran).

Banyaknya mis konsepsi dan salah tafsir dalam memandang hubungan antara laki-laki dan perempuan. Hal tersebut bisa kita jadikan sebagai bahan materi ketika berdakwah ataupun melakukan penyuluhan. Pelaksanaan penyuluhan dan dakwah bisa menjadi solusi terkait masih banyaknya mis konsepsi pandangan laki-laki terhadap perempuan, dengan dilakukannya

penyuluhan maka diharapkan banyak masyarakat agar mengawasi para anak-anaknya agar tidak mengalami *toxic relationship*.

Peran penyuluhan untuk memperkenalkan lembaga-lembaga yang dapat membantu ketika mereka menjadi korban *toxic relationship* juga sangat penting untuk dilakukan agar bisa meminimalisir tindakan berlebihan yang dapat diterima korban di kemudian hari serta korban dapat tahu kepada siapa dia bisa meminta bantuan ketika mereka mengalami tindak kekerasan khususnya dalam menjalin hubungan percintaan merupakan salah satu hal penting yang harus bisa diketahui oleh setiap elemen masyarakat Indonesia.

2. Perbedaan Dampak Psikis Korban *Toxic Relationship* pada Remaja di Crystal Psychology Kota Tegal

Kondisi psikis yang dialami remaja saat dalam *toxic relationship* memiliki perbedaan yang disebabkan oleh ketahanan psikologinya, tidak semua remaja sadar mengenai hubungan *toxic*. Terkadang awal menjalin hubungan percintaan membuat mereka merasa nyaman dalam keadaan yang tertekan, yang dimana saat mereka didalam hubungan yang sehat kebanyakan remaja merasa bosan dengan pasangannya. Perselisihan dalam suatu hubungan sering terjadi yang mengakibatkan individu merasa sedih, dan lelah, akan tetapi remaja mewajarkan hal tersebut dalam menjalin hubungan, padahal yang remaja lakukan tersebut dapat menghambat kehidupan mereka kedepannya. Kenyamanan yang di berikan pasangan merupakan faktor yang membuat para remaja bertahan dalam hubungan tersebut dan sulitnya mereka keluar dari hubungan yang *toxic* tersebut mengenai terjadinya *toxic relationship* pada hubungan remaja. Berikut ini temuan berdasarkan hasil wawancara dengan Mas Ferdian Pernama mengenai perbedaan dampak yang terjadi pada korban *toxic relationship*:

“...daya tahan psikologi merupakan hal yang wajar dan pasti terjadi pada klien. Sehingga dampak yang dialami klien bisa terjadi trauma atau tidak, sesuai dengan ketahanan kondisi psikologis yang dimiliki oleh klien tersebut...”

Tanpa disadari, dampak psikis yang terjadi pada korban tentunya akan mempengaruhi perkembangan masa remaja korban. Masa remaja yang akan memasuki masa dewasanya dengan berjuta impian dan harapan dengan mudah seketika menjadi sulit untuk dilaluinya, hal ini terjadi karena dampak *toxic relationship* yang terjadi kepada mereka. Merasa stres, mengalami gangguan depresi, dan trauma yang mendalam tentunya sangat berpengaruh pada perkembangan masa remajanya, dampak lainnya ialah merasa tidak punya harapan serta merasa harga dirinya rendah juga membuat mereka akhirnya menyalahkan diri mereka sendiri.

berikut kondisi psikis responden.

Berdasarkan hasil wawancara pada BAB III mengenai kondisi yang dialami oleh responden yaitu,

1. Kondisi psikis NA, dia mengalami depresi karena terus-menerus mendapatkan tekanan oleh pasangannya yang dimana NA selalu membenarkan atau mengikuti perkataan pasangannya walau sebenarnya berlawanan dengan pandangan NA. Menurut (Dirgayunita, 2016:4) depresi adalah suatu gangguan perasaan atau emosional yang tidak baik sehingga membuat seorang merasa sedih yang berkepanjangan, perasaan bersalah, hilang harapan yang mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari.
2. Kondisi psikis PA, dalam hubungan PA mendapatkan perlakuan yang tidak pantas oleh pasangannya seperti halnya sering diremehkan dan sering mendapatkan perkataan kasar oleh pasangannya yang disebabkan pasangan tersebut memiliki sikap temperamental, sifat tempramen itu sendiri identik dengan orang yang mudah marah yang mengakibatkan kecemasan dan ketakutan pada PA. Pengertian tempramen menurut Thomas & Chess (dalam Kiranawati, 2021:9) merupakan sifat yang dimiliki seseorang dalam bereaksi terhadap situasi yang muncul dari pengalaman hidupnya.

3. Kondisi psikis SC, merasa stress dan tertekan karena sifat posesif pasangannya yang dimana aktivitas SC sangat dibatasi oleh pasangan sehingga menarik diri dari lingkungan sekitar. Menurut (Mashita, 2016:18) menyimpulkan bahwa posesif merupakan cemburu yang berlebihan dan keingingan yang besar seseorang dalam memiliki seperti halnya rasa takut kehilangan yang berlebihan. Dan pasangan tidak bisa hidup mandiri yang dimana sangat bergantung pada SC.
4. Kondisi psikis MA, MA merasa cemas yang disebabkan perilaku yang kurang nyaman oleh pasangannya, yang dimana MA merasa cuma dimanfaatkan dengan diperlakukan baik jika pasangan mempunyai keinginan khusus pada MA, jika tidak mempunyai keinginan pasangan bersifat dingin, dimana ia tidak memperdulikan MA, ditambah pasangan terlalu bereaksi berlebihan, mudah dimasukan dalam perasaannya sehingga membuat MA mengalami trauma dalam menjalin hubungan kembali.
5. Kondisi psikis LL, pengalaman dalam menjalin hubungan *toxic* LL mengalami stress dan selalu merasa gelisah yang disebabkan perilaku pasangan memiliki sifat posesif terhadap LL, dan LL selalu dituntut untuk mengikuti apa yang diinginkan pasangannya, yang dapat diartikan kehidupan LL dibawah kendali pasangannya.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan kondisi remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan percintaan mereka mempunyai perbedaan pada mereka yang disebabkan daya tahan psikologi yang mereka tidak semua sama dan lingkungan sekitar mereka juga yang dimana mendukung atau tidak kepada korban. Kondisi yang terjadi pada mereka berupa gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan kognitif seperti kecemasan, depresi, stress, gelisah sampai tauma dengan merasa tertekan, sulit mengekspresikan diri mereka, merasa rendah diri dan sulit bersosialisasi.

Dari hasil analisis diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dampak psikis korban *toxic relationship* memiliki perbedaan dikarenakan bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada korban. Dampak yang muncul dapat berupa munculnya trauma, tekanan, tidak bahagia, menghambat kehidupan yang produktif dan individu merasa depresi, merasa cemas, merasa gelisah dan merasa stres yang disebabkan oleh perlakuan pasangannya, sehingga responden merasa tertekan dalam menjalani hubungan tersebut. Daya tahan psikologi faktor terjadi perbedaan dampak yang disebabkan karena pada daya tahan psikis pada orang berbeda-beda.

B. Analisis Upaya Konselor dalam Menangani *Toxic Relationship* pada Remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal

Pembimbing di tunjukan kepada seorang yang memandu individu dalam menghadapi suatu permasalahan yang sedang dialami oleh kliennya, serta memberi suatu upaya bantuan berupa bimbingan yang bertujuan untuk membuat klien menjadi lebih baik dari sebelumnya. Menurut (Mufid, 2020:2) konseling dan psikoterapi merupakan bidang yang tumpang tindih. Kedua kegiatan mengandalkan interaksi verbal dalam kerangka suasana saling percaya dan non-posesif.

Konselor itu sendiri dapat dikatakan seseorang yang memberikan suatu bantuan dalam bentuk bimbingan dan konseling sebagai upaya membimbing klien dalam menghadapi atau menyelesaikan suatu permasalahannya. Menurut (Komarudin, 2017 : 211) Konseling selalu digunakan untuk berkonsultasi dengan teknik pendukung di mana pelindung yang dibantu diberikan kemungkinan untuk menemukan diri mereka sendiri yang dapat menyebabkan perhatian yang diperluas dan kesempatan untuk memilih. Pelayanan konseling yang dilakukan oleh *Crystal Psychology* merupakan salah satu pelayanan yang disediakan. Bentuk konseling yang dilakukan oleh konselor berupa memberi nasihat-nasihat yang baik untuk klien agar klien kuat bertahan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada dirinya dalam bentuk konseling individu.

Sebagaimana yang dijelaskan pelaksanaan konseling, teknik konseling seringkali bersifat jangka pendek, berpusat pada masalah-masalah unik, dan memungkinkan individu (pelindung) mengambil hal-hal yang menghalangi pertumbuhannya. Pelaksanaan konseling pada klien tentunya terdapat suatu hambatan dan kendala yang terjadi dalam proses konseling dimulai, susahny klien untuk jujur dalam pelaksanaan konseling merupakan hal biasa yang dimana disebabkan oleh rasa trauma serta tidak percaya kepada orang baru dalam kehidupannya merupakan salah satu kendala dalam melakukan konseling, kendala yang ada dalam proses konseling dapat dihadapi melalui upaya-upaya yang dilakukan konselor dalam melaksanakan konseling terhadap klien berjalan dengan efektif.

Proses, tahapan, teknik, dan pendekatan konseling merupakan faktor penting dalam menghadapi kendala-kendala yang terjadi pada klien. Konselor diharapkan mempunyai kompetensi atau karakteristik yang telah di sebutkan dalam kerangka teori sebagai sandaran dalam melakukan kegiatan konseling. Meskipun muncul kendala-kendala dalam pelaksanaan konseling, konselor diharapkan dapat mengatasi kendala-kendala tersebut dengan pendekatan dan pelatihan dalam konseling yang dilakukan konselor di *Crystal Psychology* seperti

1. Konseling Individu Sebagai Upaya Konselor Dalam Menangani *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* Kota Tegal

Konseling individu menurut (Syafaruddin, dkk 2019 : 61) mengungkapkan bahwa layanan konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien menerima layanan tatap muka langsung dengan konselor. Lebih lanjut ditegaskan bahwa Layanan Konseling Perorangan merupakan salah satu pemberian bantuan secara individu dan langsung. Dengan cara demikian pemberian bantuan dilakukan dalam hubungan tatap muka (*face to face relationship, atau one-on-one relationship*) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling. Inilah interaksi antara konselor dengan klien merupakan inti dari pekerjaan konselor.

Seperti konselor pada umumnya proses pelayanan konseling memberikan suatu bimbingan kepada klien dan menerapkan tahapan-tahapan konseling sesuai yang dibutuhkan oleh klien, keterlibatan konselor dalam melayani klien dalam proses konseling sangatlah penting dari mulai proses konseling sampe akhir proses konseling sehingga konseling berjalan dengan efektif dengan tujuan menyelesaikan permasalahan klien.

Banyaknya kasus *toxic relationship* yang terjadi di Indonesia tentunya memerlukan sebuah penanganan yang tepat untuk bisa meminimalisir terjadinya dampak negatif pada remaja dengan cara memanfaatkan pelaksanaan konseling. Berikut beberapa fungsi yang bisa dipakai dalam upaya pencegahan terjadinya *toxic relationship* di Indonesia:

1. Fungsi preventif, yaitu usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi individu agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.
2. Fungsi korektif, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
3. Fungsi preservatif, yaitu membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang telah menjadi baik (terpecahkan) tidak menimbulkan masalah kembali.
4. Fungsi developmental, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.

Pelaksanaan Konseling Individu di *Crystal Psychology* di tinjau dari pada dasarnya telah menerapkan fungsi-fungsi yang telah disebutkan diatas, hal tersebut bertujuan agar korban yang telah mengikuti sesi Konseling Individu dapat bertahan dan mempertahankan hak-hal baik yang telah tumbuh pada dirinya setelah mengikuti sesi konseling. Fungsi *preventif* (dalam hal ini dimaksudkan agar korban dapat mampu mengantisipasi timbulnya sebuah permasalahan baru yang dapat

mengganggunya seperti contoh pemberian nasihat bagaimana cara menangani permasalahan yang sedang dia hadapi, adanya diskusi tentang *toxic relationship*, fungsi *kuratif* (bertujuan dalam membantu korban dalam memecahkan masalah seperti pelaksanaan Konseling Individu serta pemberian nasihat yang baik dalam membimbing korban), fungsi *presentatif* (menjaga agar korban terjauh dari masalah seperti memberikan tempat aman dalam proses pelayanan serta melaksanakan proses konseling agar korban merasa nyaman), fungsi *developmental* (membantu korban dalam membangun dan mempertahankan situasi yang lebih baik dari sebelumnya dengan cara memberikan bantuan yang korban perlukan yaitu dapat berupa bantuan fisik, psikis, ekonomi, dan hukum). Fungsi-fungsi tersebut dilaksanakan dan diterapkan oleh konselor di *Crystal Psychology* pada saat melakukan sesi konseling pada korban.

Pelayanan konseling individu merupakan salah satu bentuk upaya konselor di *Crystal Psychology* dalam membantu klien dalam menangani *toxic relationship*, pelayanan yang dilakukan *Crystal Psychology* digolongkan ke dalam layanan konseling individu. Konseling individu merupakan program kerja yang dilakukan oleh konselor di *Crystal Psychology* ketika melakukan layanan dengan klien menggunakan tahapan Konseling Individu dalam pendekatan kepada klien agar klien tumbuh rasa nyaman dalam melakukan konselingnya. Pelaksanaan konseling individu di tata secara sistematis konselor seperti, ketika konseling berlangsung konselor memahami tahap-tahap konseling sehingga dalam proses berjalan secara efektif dan tentunya bisa mendapatkan informasi yang dibutuhkan klien yang sedang menghadapi masalah, Pelaksanaan Konseling dalam upaya penanganan korban *toxic relationship* di *Crystal Psychology* diantaranya konselor dalam melakukan konseling individu diantaranya:

1. Membangun hubungan

Membangun hubungan antara korban dan konselor dalam proses konseling adalah salah satu hal yang sangat penting untuk dilakukan. Membangun hubungan dengan klien bertujuan agar klien dapat percaya kepada konselor sehingga klien dapat menjelaskan masalah yang klien hadapi, apa yang selalu klien pikirkan, kesusahan

apa yang telah klien lalui dalam hidupnya, dan alasannya klien mendatangi konselor. Membangun hubungan dalam hal ini sangatlah penting untuk dilakukan agar konselor bisa menunjukkan bahwa dia bisa dipercaya, kompeten, dan dia adalah seorang yang memang kompeten untuk membantu klien.

2. Identifikasi dan penilaian permasalahan

Tahap identifikasi dan penilaian ini adalah tahap yang menjadikan proses pelaksanaan konseling dapat berjalan dimana tujuan dalam tahap ini klien dan konselor mampu mengidentifikasi masalah yang terjadi kepada klien, konselor memberikan bantuan kepada klien sesuai dengan apa yang dibutuhkan klien. Inti tahap ini adalah konselor berusaha untuk melakukan eksplorasi dan memberikan diagnose terkait permasalahan yang dialami klien dan diharapkan mendapatkan hasil yang sesuai pada tahap konseling ini.

3. Memfasilitasi perubahan terapeutik

Konselor berusaha untuk menciptakan strategi alternatif, mengevaluasi, dan mungkin memiliki keyakinan dengan kosekuensi dari alternatif, rencana, dan tindakan bagi klien. Tugas konselor pada tahap ini sebenarnya harus berperan aktif dalam melibatkan klien sekaligus menciptakan alternatif dan keputusan. Konselor sebagai penyedia fasilitas, memberikan saran-saran baru bagi korban dalam menemukan masalahnya.

4. Evaluasi dan terminasi

Tahap terakhir dalam pelaksanaan konseling adalah valuasi atau mengukur hasil konseling yang telah dilakukan. Proses analisis harus memiliki indikator yang dapat dilihat dari sejauh mana tujuan tercapai, dan yang paling penting adalah apakah proses konseling membantu klien atau tidak. Jika dirasa klien harus menginginkan konselor yang lain dimana lebih ahli dalam hal memberikan layanan konseling, tahap ini dapat ditutup dengan terminasi, dimana dalam mengamati konselor dan klien mengambil kesimpulan dari semua

proses kegiatan konseling yang dilakukan. Selain itu, konselor dapat membuat tindak lanjut yang dapat dicapai untuk menangani kembali atau memberikan kesempatan rujukan ke pihak lain yang lebih ahli dalam masalah klien (Mulawarman & Eem Munawaroh, 2016:26).

Setelah melalui tahap-tahapan proses konselor dengan mengidentifikasi masalah yang dialami klien maka konselor mampu bersikap profesional dalam mengidentifikasi gejala-gejala yang muncul dari klien sebagai acuan dalam memberikan bantuan konselor kepada klien. Berikut beberapa fungsi yang bisa dipakai dalam upaya pencegahan terjadinya *toxic relationship*. Pelatihan dalam meningkatkan resiliensi sebagai upaya konselor dalam sesi konseling individu untuk menangani *toxic relationship* pada remaja. Resiliensi merupakan suatu keahlian dalam bertahan atau bangkit kembali setelah mengalami suatu permasalahan yang datang (Deborah, 2018:124). Individu yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi dan melawan semua tantangan yang datang di kehidupannya dan bisa menghindari hal yang negatif yang terjadi pada hubungan.

Pelayanan konseling individu di Crystal Psychology juga menerapkan asas-asas dalam melakukan konseling seperti halnya asas kerahasiaan, asas saling menghargai dimana tanpa adanya menghakimi dan menyalahkan klien mengenai masalah yang terjadi, asas kasih sayang yang dimana membangun rasa nyaman klien dalam mengikuti sesi konseling, asas keadilan dan keselarasan dimana konselor menerapkan keselarasan antara korban dengan pendamping yang dianggap setara, asas musyawarah yang dimana dalam mengambil keputusan kepada klien agar sesuai dengan yang diinginkannya, dan asas pengembangan.

Secara garis besar dalam melaksanakan konseling dibedakan menjadi tiga macam pendekatan, yaitu:

1. Konseling Direktif (*directive counseling*), merupakan pendekatan konseling dengan peranan seorang konselor lebih aktif, dan lebih banyak memberikan sebuah pengarahan, saran-saran, dan pemecahan masalah korban.

2. *Konseling non direktif (non directive counseling)*, merupakan pendekatan konseling dengan melihat peran konselor yang tidak dominan, dalam hal ini klien berperan lebih aktif, dan peran seorang konselor di sini hanya menciptakan sebuah situasi, hubungan baik, serta mendorong klien untuk menyatakan masalahnya, melakukan diagnosa, menganalisis, untuk kemudian mencari alternatif atau sebuah kemungkinan pemecahan masalah yang dihadapi korban.
3. *Konseling elektik (eclektif counseling)*, merupakan pendekatan yang berada di tengah-tengah atau bisa dikatakan campuran antara kedua pendekatan sebelumnya. Konselor dalam hal ini memberikan keluasaan kepada klien untuk melakukan identifikasi, pemahaman, analisis, dan mengambil sebuah kesimpulan terhadap permasalahan apa yang sedang dia hadapi, serta mencari sebuah alternatif pemecahannya. Dalam hal ini peran konselor juga tetap membantu menyimpulkan serta mengarahkan klien dalam mengambil keputusan serta bantuan apabila korban ingin memecahkan permasalahannya sendiri agar tepat (Hikmawanti, 2010:124-125)

Berdasarkan pendekatan diatas, konselor di *Crystal Psychology* lebih condong kepada pendekatan konseling eklektif (*eclektif counseling*), hal tersebut konselor menyerahkan semua keputusan kepada korban yang dia damping yang tentunya dengan diberikan penjelasan terlebih dahulu dari konselor sebelum korban memutuskan keputusan apa yang akan dia ambil untuk kedepannya. peran konselor dalam menangani korban *toxic relationship* di *Crytal Psychology* secara professional seperti halnya penjelasan menurut seperti penjelasan menurut (Wangsanata et al., 2020:107) dimana profesional merupakan perilaku, keterampilan, dan kualitas orang profesional, seorang yang mempunyai unsur seperti; 1) kapasitas atau keahlian yang berasal dari ilmu pengetahuan dan teknologi, 2) moral atau etika individu atau kelompok, dan 3) pelayanan kepada orang atau masyarakat, yang diperoleh melalui suatu pendidikan khusus, seperti pendidikan sebagai konselor, penyuluh, psikolog dan pembimbing rohani Islam. Konselor menetapkan sebuah latar belakang

permasalahan pada klien atau untuk melihat faktor-faktor penyebab munculnya masalah pada klien, konselor menyusul dan menetapkan langkah apa saja yang akan diberikan kepada klien dalam rangka pemberi bantuan, pemberian treatment bisa berupa memberikan sesi konseling dengan menggunakan teknik-teknik konseling individu yang sesuai dengan permasalahan klien, agar dalam pelaksanaannya klien akan merasa nyaman dan tujuan dari penerapan teknik tersebut dapat berhasil. Selain penggunaan teknik yang tepat, seorang konselor juga bisa memberikan sesi terapi jika hal itu diperlukan klien diantaranya seperti menjadi pendengar yang baik yaitu sebuah cara mendengarkan yang berfokus pada apa yang disampaikan korban, memahami dengan sebaik mungkin pesan-pesan yang disampaikan korban sehingga pesan dapat dipahami dengan baik dan tepat agar dalam pelaksanaannya klien akan merasa nyaman dan tujuan dari penerapan teknik tersebut dapat berhasil.

Terdapat indikator keberhasilan sesi konseling yang dilakukan konselor kepada korban menurut penuturan Mas Ferdian Pernama, sebagai berikut:

“...sesi konseling itu dirasa berhasil itu ketika mereka memberikan kabar baik kepada kita, bisa berupa kabar bahwa dia bisa hidup lebih baik lagi daripada sebelumnya, dan bahkan ada yang menyampaikan bahwa korban toxic relationship yang telah melakukan sesi konseling sudah kembali normal seperti sebelum mengalami toxic, adapun keberhasilan konseling lainnya memiliki ciri-ciri korban bisa mempercayai saya, dan menyadari bahwa korban harus segera mengambil keputusan untuk menjadikan dirinya lebih baik lagi...”

Hasi analisis diatas peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu dengan metode pelatihan meningkatkan resiliensi di Crystal Psychology bisa dimanfaatkan oleh semua orang untuk meningkatkan daya tahan psikis mereka dengan melakukan konseling langsung oleh ahlinya serta mendapatkan bantuan sesuai dengan bentuk *toxic relationship* yang mereka alami, dengan melakukan diagnosis, prognosis, pemberian treatment yang dimana pelayanan tersebut konselor menerapkan asas-asas yang ada dengan baik, serta mampu menerapkan fungsi-fungsi dalam melakukan konseling kepada klien. Membantu

sesama manusia merupakan kewajiban bagi semua orang, jika dirasa dampak yang timbul korban besar akan kompleks jika klien mengalami kesulitan mengikuti sesi konseling, jika dampak yang terjadi cukup parah melalui layanan konseling dan psikoterapi yang terbaik sesuai dengan kebutuhan klien.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil dari penelitian dan wawancara yang telah dilakukan di *Crystal Psychology* di Kota Tegal tentang upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* pada remaja dapat diambil kesimpulan bahwa para korban mengalami dampak psikis korban *toxic relationship* memiliki perbedaan dikarenakan bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada korban dan daya tahan psikologi pada orang berbeda-beda, sehingga dampak psikis tersebut berupa gangguan emosional, gangguan perilaku, dan gangguan kognitif seperti kecemasan, depresi, stress, gelisah sampai trauma, sulit mengekspresikan diri mereka, merasa rendah diri dan sulit bersosialisasi.
2. Upaya konselor dalam menangani *toxic relationship* pada remaja di *Crystal Psychology* adalah melakukan konseling individu dengan metode pelatihan meningkatkan resiliensi di *Crystal Psychology* bisa dimanfaatkan oleh semua orang untuk meningkatkan daya tahan psikis mereka dengan melakukan konseling langsung oleh ahlinya serta mendapatkan bantuan sesuai dengan bentuk *toxic relationship* yang mereka alami, pelayanan tersebut konselor menerapkan asas-asas yang ada dengan baik, serta mampu menerapkan fungsi-fungsi dalam melakukan konseling kepada klien. Membantu sesama manusia merupakan kewajiban bagi semua orang, jika dirasa dampak yang timbul korban besar akan memandu anda dengan kompleks jika klien mengalami kesulitan mengikuti sesi konseling, jika dampak yang terjadi cukup parah melalui layanan konseling dan psikoterapi yang terbaik sesuai dengan kebutuhan klien.

B. Saran

Adapun saran yang penulis dapat berikan kepada *Crystal Psychology* Kota Tegal dalam menangani *toxic relationship* dikalangan remaja adalah sebagai berikut:

1. Kepada para remaja khususnya remaja Kota Tegal dan kepada NA, PA, SC, MA, dan LL diharapkan memikirkan matang-matang saat ingin menjalin hubungan kepada lawan jenis, tidak semua hubungan sehat. Jangan mengikuti gengsi, diri sendiri lebih berharga jadi perhatikan diri sendiri dengan begitu

mampu memahami dan membedakan suatu hubungan yang sehat maupun hubungan yang beracun (*toxic relationship*).

2. Upaya-upaya yang dilakukan oleh psikolog/konselor di *Crystal Psychology* sudah sangat efektif, dan memberi bantuan berupa konseling individu dengan pelatihan untuk meningkatkan resiliensi pada klien agar dapat pulih kembali. Pelayanan konseling juga sudah mendapatkan surat izin praktek dari “Himpunan Psikologi Indonesia” (HIMPSI). Meski sudah mendapatkan surat izin praktek harus tetap dioptimalkan dengan maksimal mengenai pelayanan yang diberikan kepada klien agar klien mendapatkan kepuasan dalam mengatasi masalah pada klien.

C. Penutup

Dengan puja dan puji syukur dan rasa terima kasih atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, doa kedua orang tua, lembaga *Crystal Psychology* yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini, sehingga penelitian tentang “Upaya Konselor Dalam Menangani *Toxic Relationship* Pada Remaja Di *Crystal Psychology* di Kota Tegal” ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu penulis mengharapkan dapat masukan untuk melengkapi atau memperbaiki data dalam penulisan skripsi ini. Semoga apa yang peneliti tulis dapat memberikan manfaat bagi banyak orang dan bagi penulis dan diharapkan dapat memberikan pandangan mengenai dalam suatu hubungan tidak selalu membuat hidup bahagia. Semoga kita semua dijauhkan dari sesuatu hal yang tidak diinginkan dan semoga kita semua mendapatkan rezeki yang baik dari Allah SWT. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Ahsinin. (2014). *Buku Saku: Mencegah Dan Menangani Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan Dan Anak Di Lingkungan Pendidikan*. Pkw Ui-Magenta Lr&A.
- Akbar, E. (2015). Ta'Aruf Dalam Khitbah Perspektif Syafi'I Dan Ja'Fari. *Musāwa Jurnal Studi Gender Dan Islam*, 14(1), 55.
- Anas, S. (2010). *Bimbingan dan Konseling*. CV. Pustaka Setia.
- Andi, M. (2006). *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*. PT Raja Grafindo Persada.
- Anindya, A., Dewi, Y. I. S., & Oentari, Z. D. (2020). Dampak Psikologis dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan. *Terapan Informatika Nusantara*, 1(3), 137–140. <https://ejurnal.seminar-id.com/index.php/tin/article/view/394>
- Anthoneta, J. (2019). Kepercayaan Diri Remaja. *Sanctum Domine: Jurnal Teologi*, 4(1), 54–76.
- Arini, L. A. D. (2016). Identifikasi kecemasan pada remaja perempuan yang menjadi korban emotional abusedalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 7(11).
- Bagus, W. M. (2019). *Kenali Toxic Relationship dan Antisipasinya*.
- Becker, F. (2015). HUBUNGAN STRATEGI KOPING DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SBMPTN. *Syria Studies*, 7(1), 37–72.
- Deborah, S., Muthmainnah, A., Herlinda, L., & Tanawi, S. S. (2018). Trauma dan Resiliensi pada Wanita Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 7(2), 121–130.
- Dewi, W. (2018). Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma. *Widyakala Journal*, 5(1), 48.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14.

- dkk, Syafaruddin. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling Konsep T, Dan Praktik T*. In *Perdana Publishing*.
- Drs Abu Bakar M, Luddin, M.Pd., P. . (2010). *Dasar Dasar Konseling*. Citapustaka Media Perintis.
- Dwima, M. J. A. (2019). Pengaruh komunikasi efektif terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan yang melakukan pernikahan dini. *Cognicia*, 7(4), 475–491.
- Effendy, N. (2019). *Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship*. <http://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>
- Ekajaya, D. S., & Jufriadi. (2019). Hubungan antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial pada Narapidana Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Muaro Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 93–102.
- Elizabeth., B. H. (2002). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Estate, S., Ji, B. D.-, Soedirahusada, W., Dan, P., & Belakang, L. (2017). *PROPOSAL KERJA SAMA*. 0812970570.
- Fahrurrazi, F., & Damayanti, R. (2021). The effort of counseling guidance teacher in developing student learning motivation. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 72–82.
- Fallis, A. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga Dan Remaja*. uin sunan ampel presss anggota IKAPI.
- H Kara, O. A. M. A. (2014). Definisi remaja menurut para ahli. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Hamini, H. (2019). *AdHamini, H. (2019). Administrasi Pendidikan*. 13..
- Hidayatul Khasanah, Y. N. (2016). METODE BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM ANAK HIPERAKTIF DI MI NURUL ISLAM NGALIYAN Hidayatul Khasanah , Yuli Nurkhasanah , Agus Riyadi berkonotasi negatif , maka sebagai orang tua harus bijak

- menjaga amanah Sebagaimana kita ketahui bahwa Allah SWT mene. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36, 1–25.
- Hikmawanti, F. (2010). *BIMBINGAN DAN KONSELING*. PT RajaGrafindo Persada.
- Inayah, N. (2022). *Analisis “Toxic Relationship” dalam Pacaran dan Relevansinya dengan Pola Perilaku Sosial Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya* (Issue April).
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Metode Observasi. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Kantor, J. M. (2013). *The Toxic Relationship Cure*. Right whale press.
- Kendra, C. (2022). *Signs That You’re In an Unhealthy Relationship*. <https://www.verywellmind.com/signs-that-youre-in-an-unhealthy-relationship-5218237#citation-1>
- Kibtiyah, M. (2017). *Sistematisasi Konseling Islam*. RaSAIL Media Grup.
- Kiranawati, S. (2021). Plagiat Merupakan Tindakan Tidak Terpuji Plagiat Merupakan Tindakan Tidak Terpuji. *Repository.Usd.Ac.Id*, 1–85.
- Komarudin, K. (2017). Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam. *International Journal Ihya’ ’Ulum Al-Din*, 17(2), 209.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69.
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Kencana.
- Mar’atusholihah, H., Priyanto, W., & Damayani, A. T. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Tematik Ular Tangga Berbagai Pekerjaan. *Jurnal Mimbar PGSD Undiksha*, 7(3), 253–260.
- Mashita. (2016). Hubungan Possessiveness Dengan Public Display Affection. *Jurnal Diversita*, 2, 10.
- McGruder, J. A. (2018). *Cutting Your Losses from a Bad or Toxic Relationship*. Xlibis.

- Mintarsih, W. (2017). Layanan Bimbingan Dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Proses Persalinan. *Sawwa*, 12(April), 277–296.
- Moleong J Lexy. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Mufid, A. (2020). Moral and spiritual aspects in counseling: Recent development in the West. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 1.
- Mulawarman, P. ., & Eem Munawaroh, M. P. (2016). *PSIKOLOGI KONSELING: Sebuah Pengantar bagi Konselor Pendidikan*.
- Murray, J., Sulistiyanto, A., & Yuda, S. (2006). *But I Love Him: Melindungi Remaja Putri Anda dari Kekerasan dan Pengontrolan dalam Pacaran*. Bhuana Ilmu Populer (BIP).
- Nelson Jones, R. (2012). *Pengantar Keterampilan Konseling*. Pustaka Pelajar.
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55.
- Nihayah, U., Sadnawi, A. S. A.-T., & Naillaturrafidah, N. (2021). The academic anxiety of students in pandemic era. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 56–71.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Pattiradjawane, C., Wijono, S., & Engel, J. D. (2019). Uncovering Violence Occurring in Dating Relationships: An Early Study Of Forgiveness Approach. *Psikodimensia*, 18(1), 9.
- Pernama, F. (n.d.). *Crystal Psychology and Education Center*. <https://www.crystalpsyedu.com/>
- Prabandari, A. I. (2020). *Toxic Relationship adalah Hubungan yang Merusak dan Tidak Sehat, Ketahui Jenisnya*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/jateng/toxic-relationship-adalah-hubungan-yang-merusak-dan-tidak-sehat-ketahui-jenisnya-klm.html>
- Purnomo, E., Marheni, E., Jermaina, N., Kunci, K., & Kepercayaan Diri, dan. (2020). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Self-Confidence Level of Youth Athletes. *JOSEPHA Journal of Sport Science and Physical Education*, 1(2), 1–7.

- Rabiatul, A. (2015). Peranan Konselor Dalam Pelayanan Pendekatan Khusus Bimbingan Dan Konseling Terhadap Pembinaan Tingkah Laku Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yapewi Banjarmasin. *An-Nur, Jurnal Mahasiswa B K*, 1(1), 74–82.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22.
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81.
- Riyadi, A., & Adinugraha, H. H. (2021). The Islamic counseling construction in da'wah science structure. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 2(1), 11–38.
- Robert, L.Gibson, Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Pustaka Pelajar.
- Rosen, A. Trauer. (2015). penerimaan dewasa awal Surabaya terhadap toxic relationship pada konten —Curhatan Kesha Ratuliu, 2 Tahun Dik4s4rin Pacar. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17.
- Rubio, P. F. (2013). *Analisis Struktur Kovarian Indeks Terkait Kesehatan untuk Lansia di Rumah, Berfokus pada Perasaan Subjektif tentang Kesehatan. 1*, 81–109.
- Sciences, H. (2016). *Layanan Konseling Individual NAPZA - BAB II*. 4(1), 1–23.
- Soendari, T. (2000). Gejala-Gejala Trauma : Hubungannya Dengan Pemikiran Karier, Identitas Vokasional, dan Pengembangan Kepribadian Pekerjaan. *Analisis Jurnal*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi, Mix Methods*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUALITATIF* (S. S. Yustiyani (ed.)). ALFABETA.CV.
- Suharsimi;, A. (2013). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. In *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Asupan Gizi Seimbang Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3)*, 248–253.
- Supomo, N. I. dan B. (2013). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen*. BPFPE.
- Susanto. (2013). *Metodologi Penelitian*. Visi Solusi Madani.

- Sustiyo Wandu □□ Tri Nurharsono, A. R. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 2(8), 524–535.
- Sutirna. (2013). *Bimbingan dan Konseling*. Andi Offset.
- Sutirna. (2019). Pengertian Bimbingan Dan Konseling. *Bimbingan Dan Konseling*, 21–44.
- Vázquez-García, Fernández. (2011). Functionalized palladacycles with crown ether rings derived from terdentate [C, N, N] ligands. crystal and molecular structure of the dinuclear palladium/silver complex *Organometallics*, 30(3), 396–404.
- Vedasari, I. A. (2020). *Mengenal Toxic Relationship dalam Relasi Pacaran*.
- Wangsanata, S. A., Supriyono, W., & Murtadho, A. (2020). Professionalism of Islamic spiritual guide. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), 101.
- Wulandari, P. Y. (2019). *Waspada Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya*. <https://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakinmeningkat-setiap-tahunnya>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43.
- Yusuf, S. (2020). Karakteristik, Kompetensi dan Peran Konselor. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*.

LAMPIRAN 1 WAWANCARA

Draft Wawancara

A. Wawancara dengan Psikolog (Konselor) di Crystal Psychology Kota Tagal

1. Apa alasan yang membuat Crystal Psikologi berdiri?
2. Kapan Crystal Psikologi didirikan?
3. Bagaimana program di Crystal Psikologi?
4. Tujuan didirikannya Crystal Psikologi sebagai?
5. Bagaimana Pengertian toxic relationship menurut anda (Konselor)?
6. Apa saja kendala saat berhadapan dengan klien yang mengalami toxic relationship?
7. Bagaimana kondisi psikologis yang muncul pada klien toxic relationship dikalangan remaja?
8. Ada berapa factor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya toxic relationship pada hubungan percintaan dikalangan remaja?
9. Bagaimana upaya yang dilakukan dalam menangani toxic relationship dikalangan remaja?
10. Dalam upaya tersebut apakah klien mempunyai suatu trauma?
11. Bagaimana cara anda dalam menangani rasa trauma yang dialami klien?
12. Adakah teknik atau pendekatan khusus konselor dalam menangani hubungan toxic relationship dikalangan remaja?
13. Bagaimana konselor untuk membuat klien bercerita tanpa menyebabkan klien merasa tidak nyaman akan permasalahannya?
14. Bagaimana kondisi psikis klien yang mengalami hubungan toxic relationship?
15. Bagaimana cara pencegahan hubungan toxic relationship dikalangan remaja?

B. Wawancara dengan remaja yang mengalami *toxic relationship* di Kota Tegal

1. Apakah kamu pernah mengalami *Toxic Relationship*?
2. Bagaimana bentuk *toxic relationship* yang kamu alami?
3. Apa alasan kamu bertahan dalam hubungan *toxic relationship* tersebut?
4. Apakah kamu mengalami kekerasan fisik dan kekerasan seksual?
5. Apa yang kamu lakukan untuk bisa keluar dari *toxic relationship* pada saat pacaran?
6. Bagaimana cara kamu meningkatkan kualitas diri (resiliensi) untuk kembali setelah mengalami *toxic relationship*?

7. Bagaimana cara kamu bangkit setelah mengalami *toxic relationship*?
8. Bagaimana kondisi yang kamu rasakan saat mengalami *toxic relationship* pada hubungan kamu?

LAMPIRAN 2 SURAT-SURAT

Surat



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 4054/Un.10.4/K/KM.05.01/10/2022

Semarang, 10 Oktober 2022

Lamp. : 1 (satu) bendel

Hal : *Permohonan Ijin Riset*

Kepada Yth.
Kepala Kantor Crystal psychology
di Tegal

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Alfian Nur Azmi
NIM : 1801016142
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Crystal Psychology Kota Tegal
Judul Skripsi : Upaya Konselor dalam Menangani Toxic Relationship pada Remaja di Crystal Psychology Kota Tegal

Bermaksud melakukan riset penggalan data di Cystal Psychology Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha

SITI BARARAH

Tembusan Yth. :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

LAMPIRAN 3 DOKUMENTASI

Dokumentasi 1

Wawancara bersama Mas Ferdian Pernama selaku konselor/psikolog di Crystal Psychology



Wawancara bersama saudari SC

Wawancara bersama saudari LL



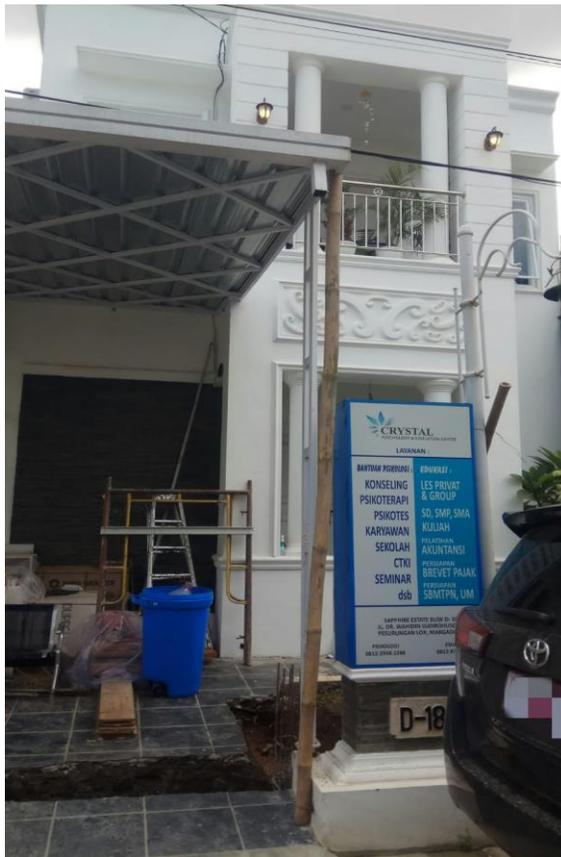
Wawancara bersama saudari PA



Wawancara bersama saudari NA



Bangunan Crystal Psychology



Wawancara bersama saudari MA



Daftar Riwayat Hidup

1. Identitas Diri

Nama : Alfannur Azmi
NIM : 1801016142
TTL : Brebes, 11 Mei 2000
E-Mail : alfannurazmi55@gmail.com
Alamat : Desa Kubangjati, RT 003 RW 004, Kecamatan Ketanggungan,
Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah.

2. Orang Tua

Ayah : Rokhidin
Ibu : Royanah

3. Riwayat Pendidikan

- a. TK : TK Muslimat NU Kubangjati
- b. SD/MI : SDN Kubangjati 02
- c. SMP/Mts : Al Hasaniyyah Kedawon
- d. SMA/MA : MAN 1 Brebes

Semarang, 22 Desember 2022

Alfan Nur Azmi

1801016142