

**IMPLEMENTASI METODE *CLIENT CENTERED THERAPY*
TERHADAP *SELF ACCEPTANCE* PADA KORBAN
TOXIC RELATIONSHIP USIA DEWASA AWAL DI BIRO
PSIKOLOGI RUANG KELUARGA JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Oleh:
HELMY AULIA ABID
NIM: 204103050019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2024

**IMPLEMENTASI METODE *CLIENT CENTERED THERAPY*
TERHADAP *SELF ACCEPTANCE* PADA KORBAN
TOXIC RELATIONSHIP USIA DEWASA AWAL DI BIRO
PSIKOLOGI RUANG KELUARGA JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh:

HELMY AULIA ABID
NIM: 204103050019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2024**

**IMPLEMENTASI METODE *CLIENT CENTERED THERAPY*
TERHADAP *SELF ACCEPTANCE* PADA KORBAN
TOXIC RELATIONSHIP USIA DEWASA AWAL DI BIRO
PSIKOLOGI RUANG KELUARGA JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

HELMY AULIA ABID

NIM: 204103050019

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disetujui Pembimbing

Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si

NIP. 197908122023211009

**IMPLEMENTASI METODE *CLIENT CENTERED THERAPY*
TERHADAP *SELF ACCEPTANCE* PADA KORBAN
TOXIC RELATIONSHIP USIA DEWASA AWAL DI BIRO
PSIKOLOGI RUANG KELUARGA JEMBER**

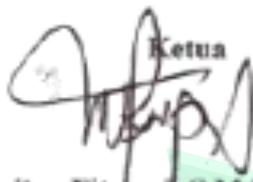
SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari: Rabu

Tanggal: 6 November 2024

Tim Penguji

Ketua


Aprilva Fitriani, S.M.B., M.M.
NIP. 199104232018012002

Sekretaris


Nurin Analia Hamid, M.Psi.T
NIP. 199505132022032002

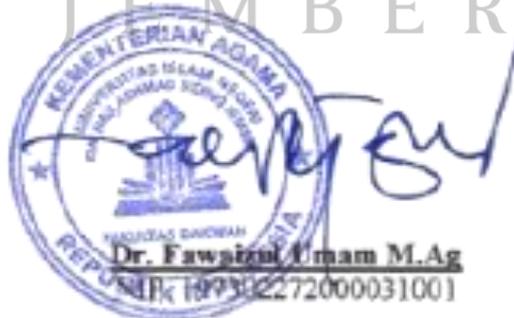
Anggota:

1. Dr. H. Sofyan Hadi, M.Pd.
2. Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si.




UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



MOTTO

سُبْحٰنَ الَّذِيْ خَلَقَ الْاَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ وَمِنْ اَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُوْنَ

Maha Suci (Allah) yang telah menciptakan semuanya berpasang-pasangan, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka sendiri maupun dari apa yang tidak mereka ketahui.

(QS. Yasin: 36)¹



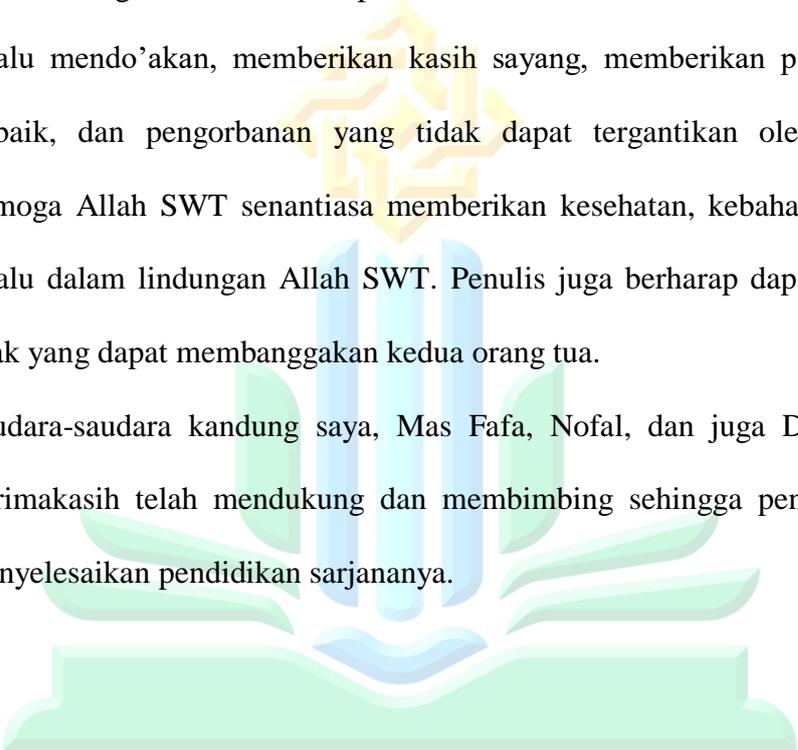
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Kementerian Agama, Al-Qur'an dan Terjemahan (Jakarta: LPMQ, 2022).

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir kampus berupa skripsi yang mungkin masih banyak kekurangan. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Miftahul Huda dan Ibu Ismiyati yang selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang, memberikan pengalaman terbaik, dan pengorbanan yang tidak dapat tergantikan oleh apapun. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan selalu dalam lindungan Allah SWT. Penulis juga berharap dapat menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua.
2. Saudara-saudara kandung saya, Mas Fafa, Nofal, dan juga Dek Hekal. Terimakasih telah mendukung dan membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjananya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan berkat, rahmat, dan hidayah-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan (jahiliyah) menuju pada zaman yang terang benderang dengan penuh pengetahuan *iman wal islam*.

Penulis menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dari skripsi ini, namun penulis sudah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini dengan kata sempurna. Perjalanan panjang yang telah penulis lewati, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Metode *Client Centered Therapy* terhadap *Self Acceptance* pada Korban *Toxic Relationship* Usia Dewasa Awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember”. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag, M. M. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Dr. Fawaizul Umam, M. Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember.
3. Arrumaisha Fitri M. Psi Selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam

4. Nuzul Ahadiyanto, S. Psi., M. Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan dan sabar memberikan arahan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam yang telah mendidik dan mengajarkan banyak pengetahuan ilmu baru selama penulis menempuh pendidikan.
6. Segenap pengurus dan jajaran Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember yang telah memberikan ijin dan membantu proses penelitian penulis dilokasi tersebut.
7. Segenap Civitas Akademika Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

Tidak ada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan rasa terimakasih yang teramat dalam, melainkan do'a semoga segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan yang lebih dari Allah SWT. Kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan untuk karya yang lebih baik di masa depan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan seluruh pembaca.

Jember, 9 November 2024
Penulis,

Helmy Aulia Abid
204103050019

ABSTRAK

Helmy Aulia Abid, 2024: Implementasi Metode *Client Centered Therapy* terhadap *Self Acceptance* pada Korban *Toxic Relationship* Usia Dewasa Awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember.

Kata Kunci: *Client centered therapy; Self acceptance; Toxic relationship; dan Dewasa awal.*

Toxic relationship merupakan hubungan asmara antara pasangan yang dapat merusak kesehatan mental seseorang, salah satu pihak berusaha memegang kendali lebih besar dari pihak lain. Seseorang yang mengalami hubungan *toxic* membutuhkan *self acceptance*. *Self acceptance* dapat diwujudkan dengan konseling menggunakan *client centered therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana konseling dengan metode *client centered therapy* dapat meningkatkan *self acceptance* pada korban *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi teknik dan sumber. Analisis data menggunakan model Milles dan Huberman. kesimpulannya bahwa ditemukan tipe-tipe hubungan *toxic* pada korban di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember seperti, kebergantungan, pengambil keuntungan, tempramen, menciptakan rasa bersalah, bereaksi berlebihan, dan pengatur. Hasil penerapan *client centered therapy* dapat membantu meningkatkan *self acceptance* pada diri korban sesuai dengan keselarasan aspek *self acceptance* yang dikemukakan oleh Hurlock dengan hasil yang dirasakan oleh korban setelah konseling.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Definisi Istilah.....	12
F. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52
B. Lokasi Penelitian.....	53
C. Subjek Penelitian.....	54
D. Teknik Pengumpulan Data.....	57
E. Analisis Data.....	59
F. Keabsahan Data.....	61
G. Tahap-tahap Penelitian.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Objek Penelitian.....	66
B. Penyajian Data dan Analisis.....	69
C. Pembahasan Temuan.....	100

BAB V PENUTUP	129
A. Kesimpulan	129
B. Saran	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN	136



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Fase perkembangan dewasa awal dimulai dari 20 hingga 30 tahun. Berdasarkan teori perkembangan psikososial menurut Erikson, fase dewasa awal ditandai dengan adanya tahapan *intimacy & isolation*, yaitu rasa kesepian yang muncul akibat kebutuhan intim yang tidak terpenuhi dari seseorang sehingga menimbulkan perasaan terisolasi. Teman dan pasangan adalah sumber utama dari kebutuhan intim bagi dewasa awal.² Dari teori yang sudah dikemukakan oleh Erikson di atas, dapat dipahami bahwa pada fase dewasa awal memiliki beberapa tugas perkembangan salah satunya yaitu hubungan percintaan antara laki-laki dan perempuan, dimana seseorang mulai merasakan ketertarikan dengan lawan jenis untuk dapat memenuhi kebutuhan intimnya. Adapun istilah pendekatan yang biasa dilakukan pada zaman sekarang yaitu berpacaran.

Berpacaran sendiri merupakan hubungan percintaan diluar ikatan pernikahan yang dilakukan oleh pasangan untuk memenuhi kebutuhan dewasa awalnya yang didasari oleh perasaan suka sama suka. Berpacaran adalah sebuah hubungan percintaan antara laki-laki dan perempuan dalam proses tahap mencari keserasian untuk menuju kejenjang kehidupan yang lebih serius yaitu pernikahan. De Genove menjelaskan pacaran merupakan suatu bentuk

² Nabila Marfuatunnisa, "Dinamika Wanita Dewasa Awal yang Lajang dalam Menyikapi *Romantic Loneliness*," Jurnal Psikologi Unsyiah, Vol. 6 No. 1 (Januari 2023): 30.

kegiatan yang dilakukan oleh kedua belah pihak antara laki-laki dan perempuan dengan tujuan untuk saling mengenal secara lebih dalam. Tujuan lain dari berpacaran yaitu menjadikan sebuah hubungan yang dapat saling membangun dan mendukung supaya terciptanya rasa aman serta nyaman karena merasa dihargai keberadaanya.³ Perasaan cinta merupakan sebuah anugerah yang diberikan Allah SWT. Kepada setiap hambanya dimuka bumi sesuai sesuai tercantum di dalam QS. Az-Zariyat: 49,

وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

yang artinya “dan segala sesuatu Kami ciptakan berpasang-pasangan agar kamu mengingat (kebesaran Allah)”.

Allah Subhanahu Wa Ta’ala juga berfirman di dalam QS. Ar-Rum: 21,

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

yang artinya “dan diantara tanda-tanda (kebesaran) Nya adalah Dia

menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan

di antara kamu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian

itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kamu

yang berpikir”.⁴

³ Dewi Inra Yani, “Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic Relationship*,” Jurnal Psikologi Karakter, Vol. 1 No. 1 (Juni 2021): 39.

⁴ Azzahra Elisa Putri, “Analisis Pacaran dalam Perspektif Hukum Islam,” *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, Vol. 2 Vol. 3 (Maret 2022): 780.

Tidak dapat dipungkiri bahwa pada setiap manusia bahkan pada fase dewasa awal seseorang akan mengalami ketertarikan dengan lawan jenisnya. Oleh karena itu, pacaran merupakan fenomena yang sangat umum di kalangan remaja hingga dewasa awal. Pada fase ini, seseorang berusaha membangun hubungan dengan lawan jenisnya yang didasari pada kesamaan dalam berbagai hal, yang membuat mereka dapat membentuk hubungan yang lebih dekat dibandingkan hubungan dengan teman-temannya. Tujuan dari hubungan percintaan melalui komitmen yaitu untuk menciptakan hubungan yang lebih dalam diantara pasangan. Namun juga sering kali ditemukan berakhirnya sebuah hubungan karena permasalahan komunikasi, hal tersebut merupakan indikasi dari hubungan yang tidak sehat, sebab pada hubungan percintaan perlu sikap untuk saling mewaspadai perilaku pasangannya, artinya hubungan yang baik dan terpelihara akan menghasilkan hubungan yang berkualitas, kepuasan, dan kenyamanan yang baik di antara pasangan.⁵

Hubungan yang tidak baik dan tidak sehat yaitu dimana salah satu pihak berusaha memegang kendali lebih besar untuk menguasai pihak lain yang biasa disebut dengan istilah *toxic relationship*. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang ditandai dengan adanya perilaku pasangan yang menimbulkan ketidaknyamanan secara mental atau fisik pasangannya.⁶ *Toxic relationship* terbagi menjadi dua kata yang terdiri dari *toxic* yang artinya racun dan *relationship* yang artinya hubungan. Maka *toxic relationship* adalah hubungan antar individu maupun kelompok yang sifatnya meracuni dan tidak saling

⁵ Ayudya Venus Az Zahra, "Fenomena dan Upaya Pencegahan *Toxic Relationship* Pada Remaja," *Jurnal Multidisiplin Ilmi Sosial*, Vol. 2 No. 9 (Desember 2023): 32.

⁶ Dewi, "Analisis," 39.

menguntungkan.⁷ Shulman dan Connolly berpendapat bahwa *toxic relationship* menjadikan pihak yang lemah (korban) sebagai seseorang yang dipenuhi dengan emosi negatif seperti kecemasan yang berlebih dan membuat sangat tertekan karena memiliki daya yang lebih sedikit untuk menangani berbagai tuntutan dalam sebuah hubungan.⁸ Tanpa disadari masalah yang datang akan terus berganti, jika seseorang tidak memiliki mekanisme pertahanan yang baik dalam menghadapi sebuah masalah.

Sehingga *toxic relationship* dalam berpacaran merupakan hubungan asmara antara pasangan yang dapat merusak kesehatan mental korban, dimana salah satu pihak berusaha memegang kendali lebih besar dari pihak lain, atau *toxic relationship* merupakan sebuah hubungan yang tidak saling menguntungkan yang sifatnya meracuni. Ciri-ciri dari *toxic relationship* dalam berpacaran yang dapat dirasakan oleh pasangan, yaitu merasa tidak didukung, diremehkan, diserang, bahkan hingga direndahkan.⁹ Jailani menjelaskan beberapa faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *toxic relationship*, seperti kesalahpahaman dalam komunikasi, cemburu, perselingkuhan, tidak menuruti perintah dan larangan dari pasangannya, kurang perhatian, dan suka berbohong.¹⁰ Dampak dari hubungan yang *toxic* menjadikan korban tidak produktif dalam menjalani rutinitas kehidupannya, mengalami gangguan

⁷ Nur Dafiq, "Toxic Relationship pada Remaja: Studi Literatur," *Jurnal Wawasan Kesehatan*, Vol. 8 No. 1 (Juni 2023): 28.

⁸ Margaretta Erna Setianingrum, "Toxic Relationship Ditinjau dari *Self Esteem* pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, Vol. 10 No. 2 (September 2023): 411.

⁹ Pingkan R. N Sahabang, "Resiliensi Mahasiswa Korban *Toxic Realtionship*," *Humanlight Journal of Psychology*, Vol. 4 No. 1 (Juni 2023): 51.

¹⁰ Ni Luh Wiweka Widyastuti, "Perlindungan Hukum Terhadap Korban *Toxic Relationship* di Kalangan Remaja," *Jurnal Konstruksi Hukum*, Vol. 3 No. 1 (Januari 2022): 167.

mental, serta dapat memicu terjadinya sebuah tindak kekerasan hingga pada kematian.¹¹

Pada tahap perkembangan dewasa awal ketika seseorang berusaha membangun hubungan asmara dengan lawan jenisnya sering ditemukan kasus-kasus *toxic relationship*, seperti contoh kasus yang dikutip dari beritasatu.com, dimana terdapat kasus bunuh diri yang disaksikan masyarakat melalui siaran langsung di media social, yaitu pada akun Instagram pribadi korban. Kasus tersebut terjadi pada hari selasa (25/07/2023) di daerah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah. Diduga korban nekat melakukan aksi tersebut dikarenakan putus cinta dengan kekasihnya.¹² Dilansir dari liputan6.com, terdapat berita yang sempat viral beberapa waktu lalu, yaitu pada unggahan video yang dibagikan oleh akun tiktok pribadi korban, senin (03/04/2023) dimana seseorang pria memergoki kekasihnya yang sudah bertunangan dengan dirinya sedang berselingkuh dengan pria lain di kamar kontrakan.¹³

Pada 2021 Humeny meneliti hubungan gangguan kepribadian dengan *toxic relationship* pada pasangan terhadap 475 wanita yang mengidentifikasi diri sebagai individu yang berada pada hubungan asmara yang tidak sehat. Korban mengalami berbagai jenis pelecehan seperti yang paling umum yaitu pelecehan emosional (99%), diikuti oleh penipuan (95%), pelecehan keuangan (83%), pelecehan fisik (62%), dan pelecehan seksual (59%). Humeny

¹¹ Pingkan, "Resiliensi," 51.

¹² Dian Aprilianingrum, "Putus Cinta, Pria di Purwokerto Ini Gantung Diri Secara *Live* di Instagram," Juli, 2023, <https://www.beritasatu.com/nusantara/1058858/putus-cinta-seseorang-remaja-tewas-gantung-diri-di-lamandau>.

¹³ Muhammad Fahrur Safi'I, "Viral, Cewek Ketahuan Selingkuh di Kamar Kontrakan Padahal Sudah Tunangan," April, 2023, <https://www.liputan6.com/hot/read/5251002/viral-cewek-ketahuan-selingkuh-di-kamar-kontrakan-padahal-sudah-tunangan?page=2>.

menjelaskan bahwa pengaruh dari kasus ini ditemukan psikopati (gangguan kepribadian) yang berbeda, perubahan gaya hidup, dimensi antisosial yang dapat memengaruhi cedera fisik, dan pelecehan. Secara keseluruhan, penelitian yang dilakukan Humeny menunjukkan hubungan *toxic relationship* yang terjadi pada korban menyebabkan dampak negatif yang substansial.¹⁴

Di Amerika Serikat, sekitar dari 1 dari 4 wanita dan 1 dari 10 pria pernah mengalami *toxic relationship* yang terlihat dari kekerasan fisik (wanita: 21,4%, pria: 14,9%) dan kekerasan seksual (wanita: 18,3%, pria: 8,2%). Tingkat penyebaran kasus yang jauh lebih tinggi juga ditemukan kekerasan emosional (misalnya, diancam, diremehkan, dipermalukan di depan orang lain, dihina, atau dibuat merasa tidak berarti tentang diri mereka sendiri), masalah ekonomi (misalnya, membatasi pengeluaran atau memeras keuangan pasangan), atau penyalahgunaan dunia maya. Korban dalam sebuah hubungan *toxic* sering mengalami berbagai bentuk pelecehan seperti, disfungsi dari sebuah hubungan, masalah seksual, dan gejala kesehatan mental negatif. Hubungan yang beracun dapat memengaruhi tingkat stress pascatrauma, kecemasan, dan gejala depresi lainnya bagi korban.¹⁵

Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional (KOMNAS) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan terdapat pengaduan yang diterima di ranah personal, yaitu Kekerasan Mantan Pacar (KMP) dengan 713 kasus atau 34%, Kekerasan Terhadap Istri (KTI) sebanyak 622 kasus atau 30%,

¹⁴ Adelle Fort, "Toxic Relationship: The Experiences and Romantic Relationships," International Journal of Offender Therapy and Comparative, Vol. 66 No. 15 (November 2022): 1631.

¹⁵ Adelle, "Toxic," 1629.

dan Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) sebanyak 422 kasus atau 20%.¹⁶ Dari Kekerasan Mantan Pacar (KMP) dan Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) merupakan kasus yang paling banyak dialami oleh seseorang pada usia 16-24 tahun. Fenomena ini menggambarkan, dalam siklus kehidupan seseorang mulai saat pacaran bahkan hingga berumah tangga sangat rentan terhadap Kekerasan Berbasis Gender (KBG).¹⁷ Hal tersebut merupakan salah satu dampak dari sebuah hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*.

Toxic relationship tidak boleh dibiarkan begitu saja karena dapat mengganggu keberlangsungan hidup korban baik secara mental maupun fisik. Korban merupakan seorang saksi dalam tindak pidana dan memiliki wewenang atas apa yang telah dialaminya. Kekerasan fisik yang biasa dialami pada korban *toxic* yaitu kekerasan berbasis seksual. Berdasarkan peraturan Undang-undang Nomor 12 Tahun 2022 Tentang Tindak Pidana Kekerasan Seksual, dalam Pasal 4 terdiri dari: pelecehan seksual nonfisik, pelecehan seksual fisik, pemaksaan kontrasepsi, pemaksaan sterilisasi, pemaksaan perkawinan, penyiksaan seksual, eksploitasi seksual, perbudakan seksual, dan kekerasan seksual berbasis elektronik.¹⁸ Pada Pasal 13 menjelaskan, setiap orang berhak melawan secara hukum ketika seseorang berada di bawah kekuasaan orang lain dan menjadikan tidak berdaya dengan mengeksploitasi secara seksual, akan dipidana karena perbudakan seksual, dengan pidana penjara paling lama 15

¹⁶ Komnas Perempuan, Kekerasan Terhadap Perempuan di Ruang Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan (Jakarta: CATAHU, 2023) : xxii.

¹⁷ Komnas Perempuan, Kekerasan, 175.

¹⁸ UU RI, Nomor 12 Tahun 2022, 46007 A.

(lima belas) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000.00 (satu miliar rupiah).¹⁹

Berdasarkan data DP3AKB Jember, pada periode januari-juli 2023 jumlah korban kekerasan perempuan dan anak mencapai 106 orang, dengan rincian korban perempuan sebanyak 46 orang dan korban anak sebanyak 60 orang. Sementara pada tahun 2024 dengan periode yang sama, jumlah korban kekerasan meningkat menjadi 126 orang, dengan rincian korban perempuan sebanyak 51 orang dan korban anak sebanyak 75 orang.²⁰

Self acceptance atau penerimaan diri merupakan aspek yang penting bagi seseorang yang sedang berada di bawah tekanan masalah termasuk pada korban *toxic relationship* bagi yang berpacaran. Menurut Germer, *self acceptance* adalah kemampuan seseorang untuk dapat menyadari apa saja yang telah terjadi dan dapat menerima diri atas kondisi dari pengalaman yang dialami, baik pengalaman bahagia ataupun pengalaman pahit.²¹ Beberapa faktor menurut Hurlock yang dapat memengaruhi *self acceptance* terhadap seseorang, antara lain; memiliki konsep diri yang stabil, pemahaman diri yang baik, memiliki perspektif diri yang luas, memiliki harapan yang realistis untuk dituju, tidak terdapat gangguan emosional yang berat, pengaruh dari keberhasilan yang diperoleh, pola asuh orang tua ketika masih kanak-kanak, tidak terdapat hambatan di lingkungan, sikap masyarakat yang menyenangkan,

¹⁹ UU RI, Nomor 12 Tahun 2022, 46012 A.

²⁰ Anggi Widya Permani, "Jumlah Korban Kekerasan dan Anak di Jember Meningkat," Agustus, 2023, <https://www.rri.co.id/jember/daerah/886162/jumlah-korban-kekerasan-perempuan-dan-anak-di-jember-meningkat>.

²¹ Virga Prameswari, "Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual yang Dilakukan Oleh Keluarga," Jurnal Penelitian Psikologi, Vol. 7 No. 4 (September 2020): 63.

mengidentifikasi orang dengan penyesuaian diri yang baik. Bernard menjelaskan faktor yang dapat memengaruhi *self acceptance* yaitu dengan menghargai diri secara positif dan mengevaluasi diri. Jadi *self acceptance* atau penerimaan diri merupakan kondisi seseorang untuk mampu merelakan kenyataan bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak semua sesuai dengan apa yang diinginkan.²²

Client centered therapy adalah jenis metode konseling yang diperkenalkan oleh Carl Rogers. Rogers berpendapat bahwa setiap orang memiliki keinginan asli dari dalam diri untuk mengembangkan sepenuhnya semua potensi yang berfungsi untuk dapat memertahankan dan meningkatkan kualitas hidup pada diri (aktualisasi diri). Metode *client centered therapy* didasari oleh suatu filsafat tentang manusia yang menekankan bahwa seseorang memiliki dorongan pada aktualisasi diri dan memiliki kesanggupan untuk memahami faktor-faktor yang menjadi penyebab dari ketidakbahagiaan.²³

Rogers berpendapat bahwa wawasan yang diperoleh oleh klien mengenai dirinya disebut dengan *self insight*. *Self insight* merupakan faktor penting dalam memprediksi perilaku seseorang di masa yang akan datang. Dalam batasan tersebut Rogers berpendapat bahwa metode *client centered therapy* memberikan pandangan yang jelas tentang dunia pengalaman seseorang dibandingkan dengan metode terapi lainnya. Kelebihan dari pendekatan Rogers adalah ketidakbergantungan pada struktur teoritis yang telah ditentukan dan

²² Raden Roro Putri Ayu Gayatri, "Penerimaan Diri pada *Beauty Vlogger* yang Mengalami *Body Shaming*," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9 No. 1 (Januari 2022): 57.

²³ Farrelia Azzahra I, "Pendampingan Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga dengan Teknik *Client-Centered Therapy*," *Jurnal Pengabdian dan Penelitian kepada Masyarakat (JPPM)*, Vol. 2 No. 2 (Agustus 2021): 97.

penerimaan diri pada klien dengan apa adanya. Pada metode *client centered therapy* konselor akan menerima dengan positif tanpa syarat terhadap diri klien dan tidak menghakimi bahkan menasehati cara berperilaku klien. Pada kegiatan konseling dengan *client centered therapy* semuanya berpusat pada diri klien, termasuk tanggung jawab untuk mengubah perilaku dan mengevaluasi hubungan.²⁴

Pada penelitian ini ditemukan korban dari hubungan *toxic* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember yaitu klien IAW dan juga klien KM. permasalahan dari hubungan yang dialami IAW adalah ketika pasangannya memaksa berulang kali untuk melakukan hal tidak senonoh seperti melakukan VCS (*Video Call Sex*) saat IAW sedang berjauhan dengan pasangannya karena IAW menjalin hubungan *long distance relationship* atau hubungan jarak jauh. Permasalahan hubungan *toxic* pada klien KM yaitu pemerasan kekayaan berupa uang secara berlebihan yang dilakukan oleh pasangannya.

Dari konteks penelitian yang telah dijelaskan diatas, peneliti beranggapan bahwa *self acceptance* korban dewasa awal dari hubungan yang *toxic* ketika berpacaran dapat diwujudkan dengan konseling menggunakan metode *client centered therapy*. Oleh karena itu, penelitian dengan judul

“Implementasi Metode *Client Centered Therapy* terhadap *Self Acceptance* pada Korban *Toxic Relationship* Usia Dewasa Awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember” bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerimaan

²⁴ Cindani Trika Kusuma, “*Client Centered Therapy* untuk Subjek Dewasa dengan Gangguan Depresi Berat,” *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 2 No. 1 (Maret 2020): 30-31.

diri pada korban dengan konseling menggunakan metode *client centered therapy*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan dari konteks penelitian di atas, maka fokus dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran korban *toxic relationship* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember?
2. Bagaimana proses konseling menggunakan metode *client centered therapy* pada korban *toxic relationship* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember?
3. Bagaimana hasil konseling *client centered therapy* terhadap penerimaan diri korban *toxic relationship*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran korban *toxic relationship* usia dewasa awal.
2. Untuk mendeskripsikan proses konseling menggunakan metode *client centered therapy* pada korban *toxic relationship*.
3. Untuk mendeskripsikan hasil konseling terhadap penerimaan diri korban.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisi kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai melaksanakan penelitian. Manfaat penelitian dapat berupa manfaat

teoritis dan manfaat praktis, seperti manfaat bagi peneliti, instansi, dan masyarakat secara keseluruhan. Manfaat penelitian harus realistis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikkan manfaat secara teori di bidang psikologi, dapat memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi penulis serta pembaca terkait pengaruh konseling dengan metode *client centered therapy* dalam upaya membantu *self acceptance* pada korban *toxic relationship*, serta sebagai referensi untuk penelitian berikutnya mengenai metode *client centered therapy* maupun *toxic relationship*.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti dan penyintas

Manfaat penelitian ini sebagai upaya peneliti melawan traumanya terhadap hubungan *toxic* di masa lalu agar tetap dapat bertahan dikondisi yang menekan. Diharapkan penelitian ini dapat membuka hati dan pikiran bagi penyintas hubungan *toxic* dengan pengetahuan dan pemahaman baru untuk terus berjuang melawan traumanya. Peningkatan kesadaran ini dapat menumbuhkan lingkungan yang sehat dan berempati di dalam Masyarakat, serta membantu penyintas mengelola emosi negatifnya dengan hal-hal yang positif atau membantu penyintas korban *toxic* keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya untuk dapat membuka lembaran baru dalam kehidupannya dengan lebih positif.

b) Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu menyadarkan masyarakat supaya tidak tertutup dalam menyikapi *toxic relationship* dan dapat mendukung korban dengan menciptakan lingkungan yang positif. Keterlibatan aktif masyarakat dapat membantu penyintas dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya.

c) Bagi Mahasiswa UIN KHAS Jember

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur akademik kepustakaan UIN KHAS. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi yang berharga bagi penelitian selanjutnya di lingkungan Fakultas Dakwah Program Studi Psikologi Islam. Penelitian ini menganalisis secara mendalam dan kontekstual sehingga menghasilkan informasi yang dapat meningkatkan penelitian di masa depan pada bidang ini.

E. Definisi Istilah

1. Dewasa Awal

Dewasa awal menurut Erikson merupakan tahapan perkembangan yang dimulai dari usia 20 hingga 30 tahun. Pada fase dewasa awal ini seseorang memiliki beberapa tugas perkembangan seperti, mulai memasuki fase awal dari pemilihan karir dan membangun sebuah keluarga. Sehingga pada fase ini, seseorang harus mampu untuk memutuskan pilihan yang

sesuai dengan apa yang dibutuhkan supaya dapat memiliki kehidupan yang terjamin pada masa yang akan datang.²⁵

2. *Toxic Relationship*

Toxic relationship adalah segala bentuk hubungan (antar orang) termasuk pacaran yang tidak saling mendukung, terdapat konflik dimana salah satu diantaranya berusaha merusak yang lain, terdapat kompetisi, dan tidak ada rasa hormat.²⁶

3. *Self Acceptance*

Menurut Germer *self acceptance* merupakan kondisi seseorang ketika mampu untuk menyadari apa yang telah terjadi dan dapat menerima diri atas pengalaman yang telah dialami, baik berupa perasaan bahagia atau perasaan luka.²⁷

4. *Client Centered Therapy*

Client centered therapy merupakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengoptimalkan kesadaran seseorang akan keberadaannya dan menerima kondisi dengan apa adanya untuk memperbaiki, mengubah sikap, perilaku, persepsi, cara berpikir, dan keyakinan akan pandangannya yang kurang sesuai dengan dirinya supaya dapat mengembangkan potensi dimiliki dan meningkatkan *self actualization* (seseorang dapat menggunakan, mengembangkan, lalu memanfaatkan potensi dan bakat

²⁵ Lely Ika Mariyati, dan Vanda Rezania, Buku Ajar 1: Psikologi Perkembangan, (Sidoarjo: UMSIDA Press: 2021), 104.

²⁶ Regina Januarti, "Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Trauma Psikis yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus Inisial "S")," *Social Science and Contemporary Issues Journal*, Vol. 1 No. 1 (Maret 2023): 31.

²⁷ Virga Prameswari, "Penerapan," 63.

yang dimiliki untuk diwujudkan sesuai dengan yang diinginkan) semaksimal mungkin serta menghilangkan hambatan-hambatan yang dirasakan.²⁸

F. Sistematika Pembahasan

Teknik penulisan skripsi disusun dari beberapa bab yang mana setiap bab memiliki sub-sub bab. Urutan penulisan skripsi dimulai dari halaman sampul depan, halaman judul, halaman pengesahan, halaman pernyataan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, dan ringkasan/ abstrak kemudian isi dari penelitian yang terdiri dari 5 bab yaitu:

1. Bab I, berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, fokus penelitian, tujuan, manfaat, dan keaslian penelitian.
2. Bab II, berisi kajian pustaka yang terdiri dari teori metode *client centered therapy*, toxic relationship, penerimaan diri, dan juga dewasa awal.
3. Bab III, berisi metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, prosedur analisis data, interpretasi data, serta keabsahan data.
4. Bab IV, memaparkan hasil data penelitian yang diperoleh oleh peneliti dan analisis serta pembahasan hasil temuan.

²⁸ Sundari Sundari, "Upaya Mengurangi Kecanduan *Game Online* Melalui Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sirah Pulau Padang," *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, Vol. 3 No. 2 (Juli 2022): 356.

5. Bab V penutup, terdiri dari kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran yang berisi tentang langkah-langkah yang perlu dilakukan setelah penelitian ini.
6. Bagian Akhir, pada bagian akhir berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran data yang diperoleh, dan biodata peneliti.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya untuk memahami suatu fenomena sebagai upaya menemukan konsep dan referensi penelitian selanjutnya. Penelitian terdahulu yang digunakan peneliti memiliki hubungan terkait teori metode *client centered therapy* dan *toxic relationship*. Hasil dari pencarian, ditemukan beberapa penelitian yang memiliki keterhubungan dengan penelitian ini. Namun juga ditemukan beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan sebelumnya terkait beberapa aspek termasuk fokus dan hasil yang akan dikaji. Berikut beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Adyana Ajeng Ratwulan, 2020. Pada jurnal yang berjudul “Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas X APHP Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Metode *Client Centered Therapy*”.²⁹

Hasil penelitian menunjukkan motivasi belajar peserta didik sudah sesuai dengan harapan yang telah ditentukan dengan kata lain konseling kelompok dengan metode *client centered therapy* mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Persamaan penelitian terletak pada kajian mengenai konseling dengan menggunakan

²⁹ Adyana Ajeng Ratwulan, “Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas X APHP Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Metode *Client Centered Therapy*,” Jurnal Cipta Media Harmoni, Vol. 1 No. 1 (November 2020): 39.

metode *client centered therapy* dalam menangani permasalahan klien.

Adapun perbedaan penelitian terletak pada fokus masalah, dimana penelitian sebelumnya berfokus pada peningkatan motivasi belajar siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti lebih berfokus pada penerimaan diri korban *toxic relationship* bagi dewasa awal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Cindani Trika Kusuma, 2020. Pada jurnal yang berjudul “*Client Centered Therapy* untuk Subjek Dewasa dengan Gangguan Depresi Berat”.³⁰

Hasil penelitian yang dilakukan selama 2 minggu setelah intervensi dilakukan kepada subjek, subjek terlihat mengalami perubahan pada dirinya. Subjek sudah tidak mengalami mimpi buruk, pola makan menjadi lebih teratur, dapat lebih berkonsentrasi, dan tidak menangis di depan umum. Meskipun sesekali subjek

merasa sesak nafas dan jantung berdebar tetapi hal tersebut sudah berkurang dibandingkan sebelumnya. Persamaan penelitian ini terletak pada kajian metode *client centered therapy* sebagai upaya penyembuhan konflik batin yang dirasakan klien. Hal tersebut menyebabkan klien kesulitan untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat.

Perbedaan penelitian terletak pada permasalahan yang akan diteliti, dimana penelitian sebelumnya berfokus pada permasalahan

³⁰ Cindani, “Client,” 29.

gangguan depresi berat bagi subjek dewasa. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada penerimaan diri korban *toxic relationship* bagi dewasa awal.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Driyadha Adhe Putra dan Prias Hayu Purbaning Tyas, 2023. Pada jurnal yang berjudul “Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran”.³¹

Hasil penelitian menggambarkan bahwa hamper sebagian besar mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020-2021 pernah mengalami perlakuan *toxic* dari pasangannya dimana mereka mendapatkan banyak perlakuan *toxic* terutama pada aspek emosional. Beberapa mahasiswa juga mendapatkan perlakuan *toxic* dalam hubungannya secara fisik, seksual, dan ekonomi. Persamaan penelitian ini terletak pada fenomena yang yaitu *toxic relationship* ketika berpacaran. Mereka tetap ingin mempertahankan hubungan walaupun dengan segala kesulitan yang dialami.

Sedangkan perbedaan terletak pada kajian yang diteliti, dimana penelitian sebelumnya mencoba untuk mengetahui apakah di Program Studi Bimbingan Konseling Angkatan 2020-2021 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta terdapat fenomena *toxic relationship*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode *client centered therapy*

³¹ Driyadha Adhe Putra, “Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran,” Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi, Vol. 5 No. 1 (Juni 2023): 54.

terhadap *self acceptance* pada korban *toxic relationship* bagi dewasa awal.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Inra Yani, Hasniar A. Radde, dan Arie Gunawan HZ, 2021. Pada jurnal yang berjudul “Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic Relationship*”.³²

Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara komponen cinta berdasarkan tingkat *toxic relationship* karena korban mencintai seseorang dengan cara yang berbeda-beda, tidak peduli dengan bentuk kekerasan apa yang telah dialaminya. Sedangkan pada komponen *passion* tidak memiliki perbedaan tingkat dengan *toxic relationship* karena korban terkesan jarang mengakui ketika mereka diperlukan seperti itu, terkadang korban juga menginginkan hasrat untuk disentuh, digenggam, dan dicium.

Persamaan pada penelitian sebelumnya terletak pada fokus penelitian tentang *toxic relationship*. Perbedaan terletak pada apa yang dikaji, dimana penelitian sebelumnya mencoba meneliti perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat *toxic relationship*. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan mencoba untuk mengetahui efektivitas dari metode *client centered therapy* terhadap *self acceptance* pada korban *toxic relationship* bagi dewasa awal.

³² Dewi, “Analisis,” 38.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Very Julianto, Rara A. Cahyani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra Restu Aji, 2020. Pada jurnal yang berjudul “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis”.³³

Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 49 orang dengan rentang usia 14-24 tahun. Hasil survey mengungkapkan bahwa mayoritas partisipan mengalami hubungan yang *toxic* dengan gejala mengalami kekerasan psikologis.

Persamaan dari penelitian terletak pada fenomena yang diteliti yaitu *toxic relationship*. Perbedaan penelitian terletak pada apa yang menjadi fokus penelitian, dimana penelitian sebelumnya mencoba untuk menjelaskan gambaran dari hubungan antara harga diri terhadap kebahagiaan orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan mencoba untuk mengetahui efektivitas metode *client centered therapy* terhadap *self acceptance* pada korban *toxic relationship* bagi dewasa awal.

³³ Very Julianto, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis,” Jurnal Psikologis Integratif, Vol. 8 No. 1(Oktober 2020): 108.

B. Kajian Teori

1. *Client Centered Therapy*

Client centered therapy merupakan pendekatan konseling yang ditemukan oleh Carl R Rogers. Menurut Rogers pendekatan konseling *client centered therapy* menekankan pada kecakapan klien menentukan permasalahan yang penting bagi dirinya untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Tujuan konseling dengan pendekatan *client centered therapy* adalah menciptakan suasana yang kondusif bagi klien untuk dapat mengeksplorasi diri sehingga mampu mengenali hambatan pertumbuhannya, membantu klien supaya dapat bergerak pada keterbukaan, menumbuhkan kepercayaan diri yang lebih besar, keinginan untuk menjadi pribadi yang mandiri, dan meningkatkan kualitas hidup.³⁴

Konsep dasar dari teori *client centered therapy* adalah hal-hal yang berhubungan dengan konsep-konsep diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakikat kecemasan. Menurut Rogers kerangka inti dari *client centered therapy* adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau perwujudan diri. Seseorang dikatakan sehat adalah ketika dirinya dapat berkembang secara penuh (*the fully functioning self*), dan dapat menjalani proses hidupnya tanpa hambatan. Adapun seseorang yang mencapai "*fully functioning*" ditandai dengan; terbuka dengan pengalaman, menghidupi setiap peristiwa secara penuh, dan memercayai pemilihan dan pertimbangan diri sendiri.³⁵

³⁴ Adyana, "Peningkatan,"40.

³⁵ M. Surya, *Teori-teori konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2013), 47-48.

Teknik konseling *client centered therapy* menekankan pada kecakapan klien untuk dapat menentukan isu yang penting bagi dirinya dengan tujuan dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Konsep pokok yang mendasari adalah hal-hal yang berkaitan dengan konsep diri (*self concept*) seperti, teori kepribadian, aktualisasi diri, dan hakekat kecemasan. Hubungan klien dengan konselor merupakan situasi pengalaman terapeutik yang berkembang menuju kepribadian klien yang mandiri. Pada pendekatan *client centered therapy* pribadi yang bermasalah adalah seseorang yang memiliki kesenjangan antara *real self* dengan *ideal self*.³⁶

Jadi metode *client centered therapy* adalah konseling yang berpusat pada diri klien, dimana konselor hanya memberikan gambaran dan mengawasi klien supaya dapat berkembang kearah keterbukaan dan menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini digunakan dengan alasan bahwa klien sebenarnya hanya butuh didengar dan diarahkan. Dalam pendekatan *client centered therapy*, peran konselor hanya fokus sebagai reflektor bagi klien.

Adapun peran konselor dalam konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy*, sebagai berikut:

- a) Konselor tidak memimpin, mengatur, atau menentukan proses perkembangan konseling, tetapi klien sendirilah yang melakukan hal tersebut.

³⁶ A. Said Hasan Basri, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 39.

- b) Konselor merefleksikan perasaan klien, sedangkan arah topik pembicaraan ditentukan oleh klien.
- c) Konselor menerima dengan sepenuh hati keadaan klien.
- d) Konselor memberi kebebasan pada klien untuk dapat mengungkapkan perasaannya dengan sedalam-dalamnya dan seluas-seluasnya.³⁷

Fungsi dari konselor adalah untuk membangun suatu iklim terapis yang menunjang pertumbuhan klien. Jadi konselor *client centered therapy* membangun hubungan yang membantu klien untuk dapat merasakan kebebasan guna mengeksplorasi area-area hidupnya yang sekarang didistorsinya. Klien akan menjadi kurang defentif dan menjadi lebih terbuka terhadap kemungkinan-kemungkinan yang ada pada dirinya maupun dunia luar.³⁸

Dengan demikian, pengamatan dan perubahan yang terjadi di dalam diri klien, juga bisa dilihat dari sudut pandang konselor berdasarkan bagaimana tingkah laku dan partisipasi konselor dalam hubungan konseling. Peran konselor pada metode *client centered therapy* adalah menciptakan hubungan yang bersifat menolong supaya klien dapat merasakan kebebasan dalam upaya menggali wilayah pengalaman untuk menemukan hambatan-hambatan kehidupan. Konselor sebisa mungkin membatasi diri untuk mengintervensi klien dengan tidak memberikan

³⁷ Ulfa Dani Rosada, *Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016), 17.

³⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2009), 96.

nasehat, pedoman, kritik, penilaian, penafsiran, rencana, harapan, dan lain sebagainya sehingga konselor hanya berperan sebagai fasilitator dalam konseling.

Konseling dengan metode *client centered therapy* terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan oleh konselor dalam membantu klien memecahkan masalah yang dihadapi, yaitu:

- a) Menciptakan hubungan yang permisif, terbuka, penuh pengertian, dan penerimaan supaya klien dapat terbuka dan bebas mengungkapkan masalahnya.
- b) Mendorong kemampuan klien untuk melihat berbagai potensi dalam diri yang dapat menjadi sebuah acuan dalam mengambil keputusan.
- c) Mendorong klien supaya yakin bahwa dirinya mampu untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- d) Mendorong klien supaya mampu dalam mengambil keputusan dan bertanggungjawab atas keputusan yang ditetapkan.

Selain itu, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) yang ditunjukkan oleh konselor akan sangat bermanfaat dalam proses konseling terhadap klien.³⁹ Tujuan konseling menggunakan metode *client centered therapy* adalah menciptakan suasana yang kondusif dan menghilangkan penghambat aktualisasi diri, berusaha

³⁹ A. Said Hasan Basri, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 40-41.

membantu klien untuk menjadi pribadi yang berfungsi secara penuh. Untuk mencapai tujuan *terapeutik*, konselor perlu mengajak klien supaya dapat memahami masalah-masalah yang menjadi hambatan bagi diri klien, yaitu:

- a) Menciptakan kondisi yang konektif untuk dapat memaksimalkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pertumbuhan.
- b) Mengurangi berbagai hambatan terhadap aktualisasi diri dan membantu klien untuk menemukan solusi serta menggunakan kebebasan memilih dengan sadar untuk dapat bertanggungjawab atas kehidupannya.⁴⁰

Metode *client centered therapy* bukan merupakan suatu pendekatan yang tetap dan tuntas. Metode *client centered therapy* menekankan pada dunia peristiwa yang dialami klien dengan empati yang cermat dan usaha untuk memahami sudut pandang kehidupan klien. Secara umum metode *client centered therapy* membangun terbinanya hubungan yang hangat dan akrab antara konselor dengan klien. Oleh sebab itu, konselor perlu menciptakan suasana yang bebas, nyaman, dan terlepas dari penilaian. Berikut langkah-langkah dari metode *client centered therapy*, yaitu:

- a) Mengawali konseling

⁴⁰ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 55.

Ketika klien datang, konselor bersikap *attending* supaya klien merasa diterima dan nyaman dengan konselor. Konselor juga berusaha untuk menciptakan *rapport*, yaitu membangun hubungan baik dengan klien supaya timbul rasa percaya terhadap diri klien bahwa konselor berusaha membantu untuk kepentingannya. Dalam metode ini, konselor juga perlu melakukan *unconditional positive regard* yaitu tidak ada penilaian terhadap diri klien.

b) Inti konseling

Konselor mengajak klien untuk dapat mengungkapkan seluruh keluhan kesahnya. Selanjutnya konselor lebih banyak berperan sebagai reflektor dari ungkapan-ungkapan yang disampaikan oleh klien

c) Mengakhiri konseling

Setelah klien memperoleh pemahaman tentang dirinya, menyadari tanggungjawab yang dimiliki, dan memiliki rencana sendiri supaya mampu untuk mengatasi permasalahannya. Lalu konseling memasuki tahap akhir.⁴¹

Langkah-langkah dalam menggunakan metode *client centered therapy* menunjukkan bahwa inisiatif klien sangatlah penting untuk mencari jalan keluar dari permasalahannya sendiri. Supaya proses konseling berhasil, maka konselor harus memperhatikan beberapa

⁴¹ A. Said Hasan, dkk, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 41-42.

syarat untuk menjalin hubungan yang baik dengan klien diantaranya; memelihara hubungan yang akrab, hangat, dan responsif. Klien diharapkan memahami kedudukannya sebagai seorang sahabat, konselor tidak bersikap superior, konselor bersifat permisif kepada klien, penentuan waktu konseling merupakan kesepakatan bersama, konseling harus terbebas dari tekanan dan paksaan.

Inti dari metode *client centered therapy* adalah mengenai diri dan konsep menjadi diri. Konsep diri dipandang sebagai konfigurasi persepsi yang terorganisasikan mengenai diri yang membawa kesadaran. *Client centered therapy* terdiri dari unsur-unsur persepsi terhadap karakteristik dan kecakapan seseorang, pengamatan dan konsep diri dalam hubungan dengan orang lain, lingkungan, dan harapan-harapan kedepannya. Teknik ini dibangun berdasarkan penelitian dan observasi langsung terhadap peristiwa-peristiwa nyata, dimana pada akhirnya teknik ini memandang bahwa manusia pada hakekatnya adalah baik. Namun juga, *client centered therapy* memiliki beberapa kekurangan, yaitu:

- a) Terlalu menekankan pada aspek afektif, emosional, perasaan sebagai penentu perilaku, serta melupakan faktor intelek, kognitif, dan rasional.
- b) Penggunaan informasi dari klien untuk membantu tanpa keterikatan dengan teori.

- c) Sulit bagi konselor untuk benar-benar bersifat netral dalam situasi hubungan interpersonal.
- d) Meskipun teori ini diakui efektif, akan tetapi bukti-bukti tidak cukup sistematis dan lengkap terutama berkaitan dengan tanggung jawab klien.⁴²

Metode *client centered therapy* digunakan konselor karena percaya dan optimis dengan sifat alami manusia yaitu aktualisasi dirinya. Dorongan paling besar pada manusia adalah aktualisasi diri yaitu memelihara, menegakkan, mempertahankan, dan meningkatkan diri dengan memberikan kesempatan kepada klien untuk berkembang dan menyesuaikan diri. Adapun beberapa kelebihan dari konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy*, yaitu:

- a) Lebih berorientasi kepada pemusatan diri klien.
- b) Menekankan pada emosi, perasaan, dan afektif dalam konseling.
- c) Menekankan pada identifikasi dan hubungan konseling sebagai sarana dalam mengubah kepribadian.
- d) Prosesnya lebih menekankan pada sikap konselor daripada teknik.
- e) Memberikan kemungkinan untuk melakukan penelitian dan penemuan.⁴³

⁴² Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 56-57.

⁴³ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 57.

2. *Self Acceptance*

Menurut Kuang *self acceptance* merupakan sejauhmana seseorang dapat membuka hati untuk menerima dirinya secara utuh dan tulus, termasuk kelebihan dan kekurangannya. *Self acceptance* atau penerimaan diri merupakan langkah awal seseorang agar tidak merasa malu dengan apa yang dimiliki dan tidak iri dengan kelebihan orang lain.⁴⁴

Sementara itu *self acceptance* menurut Kubler Ross adalah suatu sikap yang ditunjukkan seseorang saat mampu menghadapi kenyataan yang terjadi daripada memilih untuk menyerah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Garguilo yang menjelaskan bahwa *self acceptance* merupakan kondisi ketika seseorang dapat menerima keadaan diri yang tidak sesuai dengan harapannya.⁴⁵

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* atau penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang dalam menerima segala kondisi yang terjadi baik yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan, dan juga menerima segala kekurangan ataupun kelebihan yang dimiliki. Seseorang akan dapat melihat masa depan dengan lebih baik ketika sudah menerima dirinya.

Kubler Ross membagi beberapa tahapan seseorang dalam menerima kondisi yang tidak sesuai dengan harapannya hingga pada

⁴⁴ Muji Winarsih, "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol. 4 No. 2 (2020): 75.

⁴⁵ Gargiulo, "*Working With Parents of Exceptional Child: a Guide for Professionals*," (USA: Houghton Mifflin Company, 1985), 30.

akhirnya seseorang tersebut mampu benar-benar menerima kondisi yang terjadi, yaitu:

a) *Denial* (penolakan)

Terkejut dan tidak percaya merupakan reaksi awal yang muncul ketika seseorang mengetahui hal buruk terjadi pada dirinya. Seseorang akan berusaha menolak untuk menghindari kenyataan yang terjadi. Penolakan merupakan suatu bentuk pertahanan seseorang dari perasaan takut untuk mengetahui kondisi buruk yang terjadi. Proses penolakan ditandai dengan perasaan sedih, kecewa, dan kekhawatiran akan masa depan.

b) *Anger* (kemarahan)

Munculnya kemarahan berawal dari perasaan bersalah dan beranggapan bahwa semua yang terjadi tidaklah adil hingga pada akhirnya dilampiaskan kepada orang lain, bahkan bisa jadi kepada Tuhan-Nya sehingga terdapat pertanyaan “mengapa aku?” ataupun “kalau saja”, namun jika seseorang memahami dan menerima perasaan bersalah atas semua yang terjadi maka akan mudah untuk melewati kondisi tersebut.

c) *Bargaining* (tawar menawar)

Pada tahap ini, seseorang akan berusaha mengungkapkan apa yang telah terjadi kepada pihak

manapun yang dipercaya untuk menerima masukan dan dukungan dengan harapan membantu mengembalikan kondisinya menjadi normal kembali.

d) *Depression* (depresi)

Seseorang akan membayangkan masa depan yang terjadi dari kondisinya saat ini hingga menimbulkan perasaan putus asa dan malu. Perilaku yang muncul pada tahap ini yaitu penarikan diri dari lingkungan sosial dan kehilangan gairah untuk menjalankan kehidupan, menjadi lebih banyak diam, menolak orang lain, bersedih dan menghabiskan waktu untuk menangis.

e) *Acceptance* (penerimaan diri)

Pada tahap ini seseorang berusaha berpikir untuk dapat mengenali, memahami, dan menyelesaikan masalahnya. Penerimaan diri dijadikan sebagai tujuan akhir dari permasalahan yang telah dihadapinya. Seseorang belajar bahwa penerimaan diri merupakan menerima keadaan diri sendiri dengan mengakui kekuatan dan kelemahan yang dimiliki.⁴⁶

Saraswati menjelaskan beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self acceptance* pada diri seseorang, sebagai berikut:

a) Usia

⁴⁶ Gargiulo, "Working With Parents of Exceptional Child: a Guide for Professionals," (USA: Houghton Mifflin Company, 1985), 22-30.

Kematangan usia membuat seseorang dapat bersikap dewasa. Dengan kedewasaan yang dimiliki, pikiran dan tenaga yang difokuskan pada usaha mencari jalan keluar terbaik untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

b) Dukungan keluarga

Adanya dukungan dari keluarga, seseorang akan merasa memiliki tempat untuk berbagi keluh kesahnya untuk mendapatkan motivasi sehingga tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahannya.

c) Latar belakang agama

Seseorang yang memiliki keyakinan kuat terhadap Tuhan-Nya akan berusaha untuk selalu menerima dan bersyukur atas kondisi yang dihadapi. Seseorang akan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan takdir Tuhan sehingga akan berbesar hati untuk memahami bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan yang tidak dapat dilalui oleh hamba-Nya.

d) Tingkat pendidikan

Apabila seseorang memiliki tingkat pendidikan yang makin tinggi maka akan lebih bijaksana dalam mengambil langkah ketika dihadapkan dengan permasalahan.

e) Sikap masyarakat

Masyarakat yang memahami dan mampu menerima akan berusaha memberikan bantuan kepada seseorang yang sedang menghadapi permasalahan, supaya orang tersebut tidak merasakan kesepian atau kesendirian.

f) Sarana penunjang

Sarana penunjang seperti konseling kepada psikolog atau tenaga ahli guna memudahkan seseorang untuk dapat mengenali dan mencari jalan keluar dari perseolan yang dihadapi.⁴⁷

Hurlock menjelaskan terdapat beberapa aspek dalam *self acceptance* seseorang, antara lain:

a) Menghargai diri sendiri

Menghargai diri sendiri merupakan aspek dalam *self acceptance* dengan menghormati nilai dan batas pribadi, merawat diri, mengenali kekurangan dan kelebihan diri, menerima kekurangan, dan memahami diri sendiri. Hal tersebut dapat membantu kedamaian batin yang lebih dalam.

b) Memiliki sifat percaya diri

Sifat percaya diri mencakup pada keyakinan kemampuan dan nilai diri, mengatasi keraguan diri, menerima kelebihan dan kekurangan dengan bijaksana, dan berani menjadi diri sendiri tanpa perlu validasi dari orang

⁴⁷ Meilanny Budiarti S., dkk, "Penerimaan Orang Tua terhadap Anak dengan Restardasi Mental," *Social Work Jurnal*, Vol. 8 No. 1 (2018): 36-37.

lain yang memungkinkan seseorang untuk hidup dengan berpendirian dan keberanian.

c) Bersikap jujur terhadap diri sendiri

Bersikap jujur terhadap diri sendiri melibatkan kemampuan seseorang untuk mengakui dan kebenaran tentang diri, baik hal yang positif ataupun negatif seperti mengenali kelebihan, kelemahan, emosi, dan kebutuhan pribadi tanpa menyembunyikan atau menyangkalnya. Dengan sikap jujur ini seseorang akan mampu mengenali dan memahami diri secara lebih dalam.

d) Merasa nyaman dengan diri sendiri

Merasa nyaman dengan diri sendiri ini berarti merasa damai dengan siapa diri anda sebenarnya dan menikmati segala proses yang dialami, tanpa perlu memberikan penilaian atau ekspektasi yang berlebihan pada diri sendiri.

e) Memiliki kemandirian dan berorientasi pada masa depan

Memiliki kemandirian dan berorientasi pada masa depan melibatkan kemampuan seseorang untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan dan keputusan pribadinya serta memiliki tujuan yang jelas tentang impian di masa depan.⁴⁸

⁴⁸ Dewi Febriyani, "Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua dengan Gangguan Jiwa," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9 No. 2 (Februari 2022): 139.

Self acceptance tentu sangat penting bagi seseorang yang mengalami hambatan-hambatan dalam kehidupannya. Jika seseorang tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka akan berpengaruh pada perkembangan dirinya dan hubungan interpersonal dengan orang lain. Hurlock menjelaskan beberapa dampak akibat dari seseorang yang memiliki *self acceptance* yang baik, diantaranya yaitu:

a) *Self regard* yang stabil

Self regard merupakan bagaimana cara seseorang melihat dirinya dengan mencakup keyakinan, kepercayaan, dan penghargaan diri. Ketika seseorang memiliki *self regard* yang stabil berarti mereka memiliki keyakinan yang kuat atas potensi yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki *self regard* yang stabil cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dapat menghadapi tantangan, dan ketika gagal atas suatu hal mereka mampu untuk bersikap tenang. *Self*

regard yang stabil juga dapat membantu seseorang untuk membangun hubungan yang sehat dan melihat dirinya maupun dunia secara positif.

b) Dapat mengenali kekurangan dan kelebihan diri

Ketika seseorang dapat mengenali kekurangan dan kelebihan diri, artinya mereka memiliki kesadaran yang baik terhadap dirinya untuk dapat mengelola kehidupan dengan

lebih efektif dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Dengan mengakui kekurangan, seseorang akan berusaha belajar untuk berkembang guna meningkatkan kualitas diri. Sementara itu, dengan mengenali kelebihan diri dapat membantu seseorang memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

c) Memiliki kepribadian yang sehat

Seseorang yang memiliki kepribadian yang sehat memiliki kestabilan mental dan emosional yang kuat. Dengan kepribadian yang sehat seseorang dapat dengan mudah untuk mengatasi stress, mengelola konflik, dan mempertahankan keseimbangan dalam kehidupannya. Dengan demikian, kepribadian yang sehat memungkinkan seseorang untuk dapat hidup secara positif dan produktif.

d) Mudah menerima orang lain

Ketika seseorang mudah menerima orang lain, hal tersebut menunjukkan bahwa mereka memiliki sikap terbuka, toleransi, dan kemampuan untuk menghargai keberagaman.

e) Mudah menjalin hubungan interpersonal dengan harmonis

Ketika seseorang dapat dengan mudah menjalin hubungan interpersonalnya, hal tersebut memungkinkan

untuk dapat pengalaman dari berbagai orang, menciptakan hubungan yang sehat dan mendukung, memperluas jaringan sosial untuk dapat berkolaborasi, dan dapat menciptakan lingkungan sosial yang positif.

f) Memiliki penyesuaian diri yang baik

Hal tersebut menjadikan seseorang mampu untuk beradaptasi diberbagai lingkungan dan situasi baru serta mampu menghadapi berbagai perubahan disegala kondisi dengan baik dan fleksibel.⁴⁹

3. *Toxic Relationship* dalam Berpacaran

DeGenove menjelaskan bahwa pacaran merupakan sebuah tindakan yang dilakukan oleh dua orang untuk mengenal satu sama lain. Pacaran merupakan proses perkenalan antara dua orang yang berada dalam tahap mencari kecocokan dengan lawan jenis untuk menuju pada kehidupan yang lebih serius seperti pernikahan atau membangun sebuah keluarga. Pacaran juga dikenal sebagai hubungan yang dilakukan oleh dua orang dengan tujuan saling membangun, memberikan dukungan terhadap pasangannya supaya tercipta rasa aman dan nyaman karena merasa dihargai.⁵⁰

Menurut Jackson pacaran terjadi ketika seseorang memasuki fase remaja dan berlanjut pada fase dewasa awal. Pacaran merupakan hubungan yang dijalin atas dasar cinta dan kasih sayang yang muncul

⁴⁹ Tasya Firly Ferbriani, "Gambaran Penerimaan Diri Korban *Bullying*," Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.8 No.5 (Agustus 2021): 3.

⁵⁰ Dewi, "Analisis," 39.

dari dalam hati sehingga menimbulkan adanya komitmen dalam sebuah hubungan. Tetapi tidak semua orang merasakan indahnya dari berpacaran, dan banyak diantara orang yang menjalani pacaran mengalami hubungan yang *toxic*, dimana salah satu pasangan mendominasi atau mengekang pasangannya sendiri. Murray menjelaskan bahwa *toxic relationship* dalam berpacaran merupakan sebuah tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk mempertahankan kekuasaan dan kontrol terhadap pasangannya. Pihak yang lemah akan ditindas dan menjadi korban, baik secara fisik, psikis, maupun ekonomi.⁵¹

Toxic relationship terbagi menjadi dua kata yaitu *toxic* yang artinya racun dan *relationship* yang artinya keterhubungan. Maka pemaknaan dari *toxic relationship* adalah hubungan antar individu atau kelompok yang memiliki sifat merusak dan meracuni. Hubungan tersebutlah yang akan melahirkan banyak permasalahan, kerugian, serta kehancuran dalam proses menjalin hubungan satu sama lain. *Toxic relationship* adalah sebuah hubungan yang terjadi antara dua individu atau lebih dengan tidak saling menguntungkan dan membawa dampak buruk bagi fisik serta mental korban. *Toxic relationship* bisa terjadi disegala jenis hubungan seperti, pertemanan, keluarga, hingga pasangan.⁵²

⁵¹ Dewi, "Analisis," 41-42.

⁵² Nur Dafiq, "Toxic," 28.

Menurut Saraswati pada artikelnya menjelaskan bahwa seseorang yang berada dalam situasi *toxic relationship* memiliki ciri-ciri yang dapat terlihat, sebagai berikut:

- a) Munculnya ketidaknyamanan dan rasa aman
- b) Rasa cemburu yang berlebihan
- c) Rasa egois
- d) Kurangnya afinitas (simpati) dan penghargaan dari pasangan
- e) Dipandang rendah oleh pasangan
- f) Ditemukan kekerasan psikis maupun fisik
- g) Dapat membuat salah satu pihak bahkan keduanya merasakan trauma
- h) Dapat berujung pada kematian

Seseorang psikolog klinis bernama Thomas L. Cory, Ph.D mengklasifikasikan 7 macam tipe pelaku *toxic relationship* sebagai berikut:

- a) *Type the over-dependent partner* (kebergantungan)

Merupakan sikap ketergantungan yang berlebihan terhadap pasangan menjadikan seseorang bersikap sangat pasif dalam menjalani hubungan. Setiap tanggung jawab diserahkan kepada pasangan sehingga pasangan merasa tidak berdaya. Dan, apabila apa yang dipilih pasangannya salah maka tipe ini akan berperilaku pasif-agresif kepada pasangannya, seperti nada bicara yang kasar atau berperilaku kasar lainnya.

Tipe pasangan seperti ini akan membuat korban merasakan kecemasan dan kelelahan batin yang terus-menerus dipicu karena rasa khawatir. Korban mungkin merasa harus melepaskan pasangan toksiknya ini, akan tetapi dirinya masih merasa sayang dan bergantung kepada pelaku. Tentu sifat pasif ini menjadi kontrol yang ampu kepada korban atau pasangannya.

b) *Type the User* (Pengambil Keuntungan)

Pelaku menggunakan pasangannya untuk kepentingan pribadi tanpa memperhatikan kebutuhan pasangan mereka. Tindakan yang dilakukan pelaku sangat merugikan pasangan baik secara fisik maupun emosi tanpa kepedulian dari pelaku.

c) *Type Bad Temper* (tempramen)

Pelaku cenderung mudah marah bahkan tidak dapat mengatur amarahnya. Seseorang dengan sikap tempramen biasanya tidak sadar ketika dirinya sedang marah dan diluapkan kepada korban. Hubungan seperti ini yang perlahan menyebabkan seseorang yang sedang menjalani hubungan tersebut memiliki kesehatan mental yang tidak stabil.

d) *Type the Guilt-Inducer* (menciptakan rasa bersalah)

Asal muasal hubungan yang tidak sehat adalah munculnya perasaan bersalah karena adanya tekanan dari luar. Pelaku dengan sengaja mengancam dan mendoktrinasi

pasangannya mengenai apa yang ada di pikirannya sehingga membuat korban merasa bersalah ketika setiap adanya perbedaan pendapat dengan pasangannya. Sering kali korban tidak sadar karena merasa pantas untuk disalahkan.

e) *Type the Overreactor/ Deflector* (bereaksi berlebihan)

Bereaksi secara berlebihan biasa terjadi ketika seseorang merasa terancam atau tidak aman atau ketika pasangan tidak memenuhi keinginannya. Ketika seseorang berada pada situasi seperti ini, mereka mungkin merasa perlu untuk bereaksi secara berlebihan sebagai upaya untuk melindungi diri mereka sendiri. Reaksi yang berlebihan dapat berupa marah, menangis, atau tindakan ekstrem lainnya. Namun reaksi berlebihan seperti ini seringkali malah tidak membantu situasi menjadi lebih baik melainkan sebaliknya.

f) *The Depredator-Belittler* (Meremehkan)

Pasangan *toxic* tipe ini adalah pasangan yang berusaha untuk mengendalikannya dengan selalu meremehkan, mencela, dan mengolok-olok pasangannya. Dalam hal ini, pelaku akan meremehkan pasangannya sehingga pasangannya akan merasa dirinya bodoh atau konyol.

Tipe meremehkan ini tidak akan segan untuk mengolok-olok pasangannya di depan teman, di depan umum bahkan di depan keluarganya. Dan, tipe ini ketika diminta untuk berhenti

mereka akan tetap melanjutkan dan mengatakan bahwa dirinya bercanda. Secara umum, tipe ini akan mengatakan bahwa pasangannya sangat beruntung mendapatkan dirinya, karena tidak ada orang yang menginginkan pasangannya selain dirinya seorang. Umumnya, tujuan pelaku melakukan hal tersebut, yakni untuk menjaga harga dirinya sebagai seorang laki-laki yang mendominasi perempuan (subordinat).

g) *Type the Independent Toxic Controller* (pengatur)

Membuat aturan sendiri tanpa melibatkan pasangan dalam hubungan. Tetapi, pelaku jarang menepati aturan yang telah dibuat olehnya. Hal tersebut merupakan upaya untuk mengontrol pasangan sehingga pasangannya memiliki ruang yang lebih sedikit untuk membuat suatu keputusan atau rencana mereka sendiri.⁵³

Murray menjelaskan beberapa bentuk dari *toxic relationship*, sebagai berikut:

- a) Kekerasan fisik (*physical abuse*), seperti pukulan menggunakan tangan atau benda tumpul bahkan benda tajam.
- b) Kekerasan verbal (*emotional abuse*), seperti makian, cacian, hinaan, dan berkata kasar terhadap pasangannya.

⁵³ Tutut Ismi Wahidar, "Analisis Resepsi *Toxic Relationship* dalam Film Pendek *All Too Well* Karya Taylor Swift," *Medium*, Vol. 9 No. 2 (Desember 2021), 336.

- c) Kekerasan seksual (*sexual abuse*), termasuk kedalam bentuk kekerasan yang dilakukan seseorang kepada pasangannya, akan tetapi kekerasan seksual jarang disebut sebagai sebuah bentuk kekerasan, karena alasan suka sama suka kecuali karena paksaan (intimidasi atau ancaman), seperti ciuman, menyentuh area intim, bahkan melakukan hubungan intim.

Fuller menjelaskan ciri-ciri hubungan dikatakan *toxic* ketika di dalam sebuah hubungan terus saja memarahi pasangan, bertengkar jika berbeda pendapat dengan pasangan, tidak mampu untuk menyelesaikan permasalahan, menghindar untuk menemukan solusi dari masalah yang terjadi, tidak merasa bersalah ketika melakukan kesalahan bahkan menyalahkan orang lain.⁵⁴

Sulastrri menyebutkan bahwa terdapat beberapa cara untuk dapat keluar dari hubungan *toxic*, yaitu:

- a) Menemukan akar konflik dengan mengkomunikasikan bersama pasangan ataupun konsultasi dengan orang lain.
- b) Mempertimbangkan solusi-solusi untuk mencari alternatif jalan keluar.
- c) Menerapkan solusi yang telah dipertimbangkan dan mengevaluasi masalah yang telah terjadi.⁵⁵

Pada sebuah hubungan *toxic relationship* sering menjadikan pihak yang lemah sebagai individu yang dipenuhi oleh emosi negatif seperti,

⁵⁴ Dewi, "Analisis," 42.

⁵⁵ Driyadha, "Fenomena," 56.

merasakan kecemasan sebagai akibat dari adanya konflik batin yang dialami. Banyak juga ditemukan individu yang menjadi sangat stress karena memiliki sumber daya lebih sedikit untuk menangani tuntutan dalam hubungan romantis.⁵⁶

Ketika seseorang yang sedang mengalami *toxic relationship* cenderung tidak sadar bahwa dirinya sedang mengalami hal tersebut, sehingga orang-orang yang mengalami *toxic relationship* biasanya akan sulit untuk keluar dari hubungan tersebut. Secara sadar maupun tidak, *toxic relationship* memberikan pengaruh yang cukup besar pada kesehatan mental seseorang. Semakin lama seseorang berada pada hubungan *toxic* maka akan semakin besar kemungkinan akan mengalami stress, depresi, dan gangguan kecemasan. Sehingga *toxic relationship* benar-benar sebuah hubungan yang sangat merugikan.⁵⁷

4. Dewasa Awal

Fase perkembangan dewasa awal menurut Erikson dimulai dari usia 20 hingga 30 tahun pada kehidupan seseorang. berdasarkan teori perkembangan psikososial menurut Erikson, pada fase dewasa awal dimulai dengan tahapan *intimacy & Isolation*, rasa kesepian yang muncul akibat kebutuhan intim yang tidak terpenuhi dari seseorang sehingga menimbulkan perasaan terisolasi. Teman dan pasangan

⁵⁶ Margaretta, "Toxic," 411.

⁵⁷ Muna Mujidah, "Strategi Mengatasi *Toxic Relationship* pada Remaja yang Berpacaran di SMKN 7 Surakarta Kelas 11," JPKMI Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia, Vol. 3 No. 2 (Agustus 2023): 225.

adalah sumber utama dari kebutuhan intim bagi dewasa awal.⁵⁸ Adapun, rentang usia seseorang pada fase dewasa awal menurut Santrock dimulai dari 18 hingga 25 tahun. Fase dewasa awal adalah ketika seseorang berada pada fase membangun kemandirian pribadi dan ekonomi, memajukan karir, tahap mencari pasangan untuk belajar hidup secara intim atau lebih mendalam dengan maksud tujuan untuk memulai sebuah keluarga dan membesarkan anak.⁵⁹

Lebih lanjut, Hurlock pun juga menjelaskan bahwa seseorang pada usia 18 hingga 40 tahun merupakan fase perkembangan dewasa awal. Dimana pada fase ini perubahan perkembangan dapat dilihat secara fisiologis dan psikologis yang diikuti dengan perkembangan kemampuan reproduktif.⁶⁰ Pada fase dewasa awal seseorang akan mengemban tanggung jawab yang lebih berat dibandingkan dengan fase-fase perkembangan sebelumnya. Pada tahap ini juga ikatan seksual mulai berlaku dan berkembang.

Dapat dilihat ciri-ciri perkembangan pada masa dewasa awal, seperti:

a) Usia Reproduksi (*Reproductive Age*)

Seseorang pada fase dewasa awal mulai merasakan ketertarikan dengan lawan jenis dan mulai memiliki komitmen untuk membangun sebuah hubungan asmara seperti berpacaran ataupun pernikahan.

⁵⁸ Nabila, "Dinamika," 30.

⁵⁹ Silviana Meinawati Putri, Iranita Hervi Mahardayani, Latifah Nur Ahyani, "Perilaku Konsumtif Produk Fashion Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonis dan Kepribadian Ekstrovert pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 7 No. 1 (Juli 2022): 121.

⁶⁰ Nabila, "Dinamika" 32.

b) Usia Penguatan Kedudukan (*Setting Down Age*)

Kehidupan seseorang akan dapat berkembang dengan penguatan letak kedudukan. Hal tersebut dapat menjadi karakteristik khas seseorang hingga akhir hayatnya.

c) Usia Penuh Persoalan (*Problem Age*)

Pada fase dewasa awal seseorang akan dihadapi dengan berbagai permasalahan. Seseorang akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ketika belum siap untuk memasuki tahap dewasa awal.

d) Usia Tegang dalam Hal Emosi (*Emotional Tension*)

Banyak individu yang mengalami kegagalan emosi terkait berbagai masalah yang dialaminya. Ketegangan emosi sering diperlihatkan dalam bentuk kecemasan. Perasaan cemas umum terjadi karena seseorang memiliki penyesuaian diri yang buruk terkait tuntutan yang dialami.

e) Masa Keterasingan Sosial

Seseorang yang telah memiliki karir ataupun rumah tangga, cenderung mengalami relasi yang renggang dengan lingkungan sekitar termasuk teman dan kelompok sebayanya. Sehingga seseorang akan rawan menghadapi krisis keterasingan.

f) Masa Perubahan Nilai

Perubahan nilai pada orang dewasa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu keinginan untuk diterima dan diakui oleh kelompok sebaya, social, dan ekonomi.

g) Masa Berkreatif

Orang dewasa akan menunjukkan kreativitasnya setelah mereka mengetahui minat dan keahliannya guna dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan diri dan apresiasi dari orang lain.⁶¹

Sebagai individu yang memasuki usia dewasa, terdapat beberapa tugas dasar dalam perkembangan masa dewasa awal. Adapun beberapa tugas dasar dari perkembangan dewasa awal, yaitu:

a) Merintis karir

Merintis karir adalah tugas perkembangan dewasa awal ketika seseorang mencoba berbagai pekerjaan dan menentukan arah karir yang dituju. Proses ini melibatkan pengeksploasian minat, bakat, tujuan karir, dan belajar dalam dunia kerja.

b) Mencari pasangan

Pada fase ini seseorang mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenisnya dan mulai menjelajahi hubungan romantis untuk mencari pasangan hidup.

c) Membangun keluarga

⁶¹ Lely Ika Mariyati, dan Vanda Rezania, Buku Ajar 1: Psikologi Perkembangan, (Sidoarjo: UMSIDA Press: 2021), 107.

Pada fase ini seseorang akan mempertimbangkan dirinya untuk membangun sebuah komitmen jangka panjang dengan pasangannya yaitu menikah dan mulai membangun kehidupan berkeluarga.

d) Mengasuh anak

Pada fase ini seseorang mulai mempertimbangkan untuk menjadi orang tua dan mengambil tanggung jawab dalam merawat dan mendidik anak.

e) Mengelola rumah tangga

Mengelola rumah tangga merupakan tugas perkembangan dewasa awal yang melibatkan kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung bagi diri dan keluarga.

f) Berperan dalam masyarakat

Pada fase ini seseorang mulai menyadari tanggung jawabnya sebagai anggota masyarakat untuk dapat berkontribusi atau memberikan dampak positif pada lingkungan sekitar mereka.

g) Bersama kelompok sosial yang bermanfaat

Bersama kelompok sosial yang bermanfaat seseorang akan mendapatkan kesempatan untuk dapat membangun hubungan yang sehat, saling mendukung, saling berbagi pengalaman, dan memberikan sebuah gagasan atau ide yang positif.⁶²

⁶² Lely Ika Mariyati, dan Vanda Rezania, Buku Ajar 1: Psikologi Perkembangan, (Sidoarjo: UMSIDA Press: 2021), 112.

Pada fase dewasa awal akan terjadi kematangan secara psikologis. Anderson menyebutkan bahwa ada 7 aspek perkembangan psikologis pada fase dewasa awal, antara lain:

- a) Berorientasi utama pada tugas, bukan pada kepentingan diri atau ego

Pada fase dewasa awal seseorang mulai memiliki kematangan berpikir, dimana seseorang mampu untuk meminimalisir ego demi kepentingan bersama.

- b) Tujuan-tujuan yang jelas dan kebiasaan kerja yang efisien

Pada fase dewasa awal seseorang sudah mulai menetapkan dan merancang tujuan yang ingin diraihinya dengan usaha secara efisien.

- c) Mengontrol perasaan pribadi

Mengontrol perasaan pribadi merupakan keterampilan seseorang pada fase dewasa awal yang dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental.

- d) Keobjektifan

Pada masa dewasa awal individu cenderung memiliki sikap objektif yaitu kemampuan untuk melihat dan mengevaluasi sesuatu hal secara netral tanpa dipengaruhi oleh emosi, opini, atau prasangka pribadi.

- e) Menerima kritik dan saran

Pada fase dewasa awal seseorang sudah mulai memiliki pemikiran yang realistis, sehingga mampu untuk menerima kritik dan saran yang diberikan orang lain untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

f) Tanggung jawab terhadap usaha-usaha pribadi

Seseorang mulai menyadari bahwa menjalani kehidupan pasti memerlukan bantuan orang lain untuk mencapai sebuah tujuan.

g) Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru

Pada fase dewasa awal memiliki karakteristik untuk mampu beradaptasi dengan situasi-situasi baru yang muncul dalam kehidupan secara realistis.⁶³



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁶³ Lely Ika Mariyati, dan Vanda Rezanía, Buku Ajar 1: Psikologi Perkembangan, (Sidoarjo: UMSIDA Press: 2021), 105.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan

Metode penelitian merupakan proses tahapan dalam mendapatkan sebuah data di lapangan. Dalam hal ini penulis meneliti tentang “Implementasi Metode *Client Centered Therapy* terhadap *Self Acceptance* pada Korban *Toxic Relationship* Usia Dewasa Awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Saryono menjelaskan penelitian ilmiah dengan menggunakan pendekatan kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan ciri-ciri dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan melalui alat ukur atau tidak dapat dijelaskan dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kualitatif mencoba mendeskripsikan bahan penelitian dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.⁶⁴ Artinya penelitian kualitatif tidak menggunakan pola statistika, melainkan dilakukan dengan cara deskriptif dalam bentuk pola sederhana yang digunakan untuk penelitian dibidang sosial.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam pendekatan kualitatif ini yaitu studi kasus. Penelitian studi kasus berusaha memahami latar belakang

⁶⁴ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 34.

suatu persoalan, atau interaksi individu di dalam suatu unit sosial atau mengenai suatu kelompok individu secara mendalam, utuh, holistic, intensif, dan naturalistik. Penelitian dengan jenis studi kasus dilakukan untuk mengungkapkan gambaran yang mendalam dan mendetail tentang situasi atau objek. Kasus yang akan diteliti dapat berupa satu orang, keluarga, satu peristiwa, kelompok lain yang cukup terbatas, sehingga peneliti dapat memahami, dan mengerti bagaimana objek itu beroperasi atau berfungsi dalam latar alami yang sebenarnya. Stake mengemukakan tiga tipe penelitian kasus, yaitu:

1. Studi kasus instrinsik (*intrinsic case studies*)
2. Studi kasus instrumental (*instrumental case studies*)
3. Studi kasus kolektif (*collective case studies*)⁶⁵

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat dilakukannya sebuah penelitian. Adapun lokasi yang dijadikan sebagai tempat untuk melaksanakan penelitian, yaitu Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember. Secara geografis lingkungan Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember terletak di Jl. Mojopahit, Gerdu, Sempusari, Kecamatan, Kaliwates, Kabupaten Jember. Akses jalan menuju ke Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember sangat mudah dan jarak tempuh dari kampus UIN KHAS Jember berkisar 10 menit menuju lokasi. Jalan yang digunakan untuk sampai menuju ke Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember yaitu melewati Jl. Gajah Mada arah pantura Lumajang/ Banyuwangi. Rute yang

⁶⁵ Abdul Fattah Nasution, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 37.

digunakan untuk menuju lokasi tentunya melewati Jl. Gajah Mada arah ke Alun-alun Kota Jember lalu setelah bertemu lamp merah dekat Transmart masuk ke arah Jl. Mojopahit dan masuk ke pugasera di kanan jalan. Sistem pelayanan di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember dibuka dari pukul 10.00-20.00 WIB setiap hari kecuali hari libur nasional.

Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember merupakan instansi psikologi yang menangani berbagai kasus mental yang dialami seseorang salah satunya *toxic relationship* dalam berpacaran. Rasionalisasi peneliti memilih lokasi tersebut karena Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember sendiri memiliki beberapa klien dengan kasus *toxic relationship* dalam berpacaran, sehingga hal tersebut peneliti ingin mengkaji lebih dalam apa yang peneliti amati di lokasi tersebut. Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember sendiri sudah memiliki legalitas artinya resmi mendapatkan sertifikasi atau kelayakan dari pemerintah. Sebelumnya peneliti sudah melakukan berbagai survey lokasi, dengan maksud tujuan untuk mendapatkan data-data yang lebih akurat.

C. Subjek Penelitian

Dalam menentukan subjek penelitian kualitatif, peneliti menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan pengambilan sampel yang sesuai dengan persyaratan sampel yang dibutuhkan. Dalam pengambilan sampel tersebut dilakukan dengan sadar dan sampel yang diambil sesuai dengan karakteristik, ciri, atau kriteria yang dibutuhkan. Jadi dalam *purposive sampling* akan mengambil sampel yang memenuhi syarat untuk dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan menggunakan *purposive sampling*

diharapkan sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang akan dijalankan.⁶⁶

Adapun kriteria dalam pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan *purposive sampling* dalam penelitian ini adalah:

1. Klien yang pernah ditangani oleh Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember
2. Berusia dewasa awal dengan rentang usia 20-30 tahun menurut Erikson.
3. Mengalami persoalan *toxic relationship* dalam berpacaran.
4. Untuk memperkuat data, peneliti memerlukan psikolog yang menangani langsung kasus tersebut.

Adapun informan yang dipilih sebagai subjek penelitian berasal dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

1. Sumber data primer

Data primer adalah data-data utama yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung. Data primer merupakan data pokok yang dijadikan sebagai bahan untuk memecahkan suatu permasalahan. Data primer dapat diperoleh melalui wawancara, hasil angket, hasil tes, dan lain sebagainya dari sampel yang telah ditentukan.⁶⁷ Peneliti akan

⁶⁶ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 80-81.

⁶⁷ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 6.

banyak menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang membutuhkan jawaban secara mendalam kepada sampel penelitian terkait efektivitas *metode client centered therapy* terhadap penerimaan diri korban *toxic relationship* bagi dewasa awal yang berpacaran.

Berdasarkan uraian diatas, maka yang akan dijadikan subjek penelitian oleh peneliti, yaitu:

- a) Ibu Maria Rayna K. Winata, S. Psi., M. Psi.
- b) Klien ruang keluarga psikologi dengan masalah *toxic relationship* bagi dewasa awal yang berpacaran.

2. Sumber data sekunder

Data sekunder merupakan data-data yang diperoleh bukan dari subjek penelitian, melainkan data yang didapat melalui dokumen-dokumen ataupun literature yang sudah ada sebagai pelengkap dan penguat data primer.⁶⁸

Adapun informan yang dipilih sebagai sumber data primer dalam penelitian ini adalah:

1. Psikolog Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember

Nama	Ibu Maria Rayna Winata, S. Psi., M. Psi.
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	31 tahun

2. Klien Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember

a) Klien 1

Inisial	IAW
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	24 tahun

⁶⁸ Abdul Fattah Nasution, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 6.

b) Klien 2

Inisial	KM
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	22 tahun

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam sebuah penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh data. Adapun beberapa teknik dalam memperoleh sebuah data, yaitu dengan melakukan observasi (pengamatan), interview (wawancara), kuesioner (angket), dan dokumentasi, ataupun gabungan dari keempatnya.⁶⁹

1. Teknik observasi

Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara sistematis dan di sengaja melalui pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki.⁷⁰ Dengan observasi ini maka peneliti mendapatkan data yang lebih lengkap, jelas, dan mengetahui tingkatan dari perilaku yang Nampak pada subjek penelitian. Data yang diperoleh dengan proses observasi yaitu, kondisi klien *toxic relationship* setelah melakukan konseling dengan psikolog.

2. Teknik wawancara

Teknik wawancara merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan proses tanya jawab antara peneliti dengan

⁶⁹ Zuchri Abdussamad, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 142-143.

⁷⁰ Zuchri Abdussamad, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 147.

narasumber sebagai sampel yang kompeten untuk memperoleh data-data.⁷¹ Wawancara dilakukan sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur fenomena yang terjadi dengan mengetahui lebih banyak partisipan.

Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur mengacu pada serangkaian pertanyaan terbuka. Metode ini memungkinkan penggalian informasi yang lebih dalam selama sesi pertanyaan berlangsung, karena pertanyaan baru akan muncul berdasarkan jawaban dari narasumber.

Penelitian dengan menggunakan wawancara jenis ini, peneliti memperoleh data sesuai data yang sudah terkonsep. Adapun data yang berhasil diperoleh oleh peneliti sebagai berikut:

a) Proses psikolog dalam menangani klien *toxic relationship* menggunakan metode konseling *client centered therapy* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember.

b) Kondisi klien *toxic relationship* setelah melakukan konseling dengan psikolog.

3. Teknik dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan fenomena yang terjadi di masa lalu. Dokumentasi dapat berupa catatan, transkrip, lukisan/

⁷¹ Zuchri Abdussamad, Metode Penelitian Kualitatif, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 143.

gambar, surat kabar, prasasti, dan lain sebagainya. Dokumen yang diperlukan yaitu dokumen yang relevan dengan fokus penelitian yang digunakan untuk melengkapi data.⁷² Data yang diperoleh dengan proses dokumentasi yaitu, gambaran lokasi penelitian di lingkungan Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember.

E. Analisis Data

Bogdan menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif adalah proses mencari dan menyusun data yang diperoleh dari hasil wawancara secara sistematis, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya sehingga dapat dengan mudah untuk dipahami dan hasil yang diperoleh dapat diinformasikan kepada yang lain. Teknik analisis data kualitatif menurut sugiyono bersifat induktif, yaitu analisis yang didasarkan oleh data yang diperoleh lalu dikembangkan menjadi hipotesis. Kemudian berdasarkan hipotesis tersebut, maka akan dicarikan data secara berulang-ulang sehingga dapat disimpulkan, apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak.⁷³ Dalam hal ini analisis data yang diperoleh peneliti dengan data kualitatif sebagai berikut:

⁷² Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 150.

⁷³ Abdul Fattah Nasution, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Harfa Creative, 2023), 131.

1. Kondensasi Data

Kondensasi data adalah kegiatan merangkum, memilih, atau menyederhanakan data mendekati keseluruhan bagiandari catatan-catatan yang didapatkan.⁷⁴ Kondensasi data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan merangkum data temuan yang terkait dengan judul penelitian baik dari hasil observasi, wawancara, maupun dokumen-dokumen.

2. Penyajian data

Setelah selesai mereduksi data, kemudian peneliti mulai mendisplay data yang sudah didapat dari lapangan. Adapun cara mendisplaykan data yaitu dengan cara menyajikan data yang telah disusun secara teroganisir dalam bentuk suatu pola hubungan antar kategori.

Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan bahwa penelitian kualitatif dalam proses penyajian data dengan cara mendisplaykan data menggunakan teks yang bersifat naratif.⁷⁵

3. Conclusion

Kemudian yang terakhir adalah penarikan kesimpulan, kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin bisa menjawab rumusan masalah awal, akan tetapi mungkin juga tidak.⁷⁶ Penarikan

⁷⁴ Umrati dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*, 85.

⁷⁵ Sugioono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 249.

⁷⁶ Marwadani, *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020) : 69.

kesimpulan dalam penelitian ini akan dilakukan dengan melihat kembali fokus penelitian yang telah ditetapkan di awal, kemudian disesuaikan dengan data hasil temuan selama observasi di lapangan.

F. Keabsahan Data

Dalam upaya mempermudah memahami data yang diperoleh, maka peneliti harus menyusun data dengan baik, rapi, dan sistematis. Metode triangulasi adalah teknik keabsahan data dengan menggabungkan data dari beberapa sumber atau memeriksa kembali data yang diperoleh. Menggunakan teknik triangulasi, maka data yang diperoleh akan lebih konsisten dan valid.⁷⁷

Adapun triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan mengecek kembali data menggunakan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu diperiksa dengan observasi, dokumentasi, atau kuesioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain untuk memastikan data mana yang

⁷⁷ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 156.

dianggap benar atau mungkin semuanya benar, karena sudut pandang yang berbeda-beda.⁷⁸

2. Triangulasi sumber

Untuk menguji kredibilitas menggunakan triangulasi sumber yang harus dilakukan adalah dengan cara memeriksa kembali data yang didapatkan melalui beberapa sumber. Data yang sudah terkumpul dari setiap sumber tidak bisa dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif tetapi dideskripsikan atau dikategorisasikan, mana pandangan yang sama dan juga berbeda, serta darimana spesifik dari masing-masing sumber data tersebut.⁷⁹

Untuk menguji kredibilitas data dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengecekan data kepada beberapa sumber. Selain dengan psikolog kami memastikan langsung terhadap beberapa klien untuk memperkuat data yang telah psikolog berikan.

G. Tahap-tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian merupakan rancangan pelaksanaan penelitian yang diteliti, mulai dari penelitian pendahuluan, pengembangan desain, penelitian sebenarnya, dan sampai pada penulisan laporan.⁸⁰ Berikut ini adalah tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti:

⁷⁸ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 191.

⁷⁹ Zuchri Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Syakir Media Press, 2021), 190.

⁸⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Jember: IAIN Jember Press, 2020), 48.

1. Tahap Pra Penelitian

Pada tahapan ini, peneliti mengunjungi lokasi tempat penelitian untuk mensurvei lapangan, memilih objek yang akan diteliti, membuat keperluan administrasi penelitian yang ditujukan kepada instansi tempat penelitian. Adapun tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

- a) Membuat rencana penelitian yang berisi judul penelitian, latar belakang penelitian, fokus masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian teoritis, dan metode penelitian yang akan digunakan peneliti.
- b) Langkah peneliti selanjutnya yaitu eksploratif untuk memberikan sedikit definisi atau konsep yang akan dibangun dalam melakukan penelitian. Hal tersebut termasuk pada tahapan seperti kunjungan pra-pelaksanaan ke lokasi penelitian untuk mempelajari latar belakang apa yang sedang diteliti dan masalah apa saja yang akan diselidiki.
- c) Lalu peneliti melakukan perizinan sebelum mengadakan penelitian. Peneliti terlebih dahulu membuat surat perizinan penelitian kepada lembaga kampus yaitu administrasi fakultas dakwah. Setelah meminta surat permohonan izin penelitian, peneliti menyerahkan kepada petugas instansi lokasi penelitian di Biro

Psikologi Ruang Keluarga Jember dengan tujuan untuk mengetahui apakah diperbolehkan untuk mengadakan penelitian di lokasi tersebut.

- d) Tahap selanjutnya yaitu peneliti menyusun pedoman penelitian yang meliputi penyusunan pedoman wawancara dan menentukan subjek penelitian atau informan yang dapat memberikan data yang valid terkait penelitian di lapangan.
- e) Peneliti menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses penelitian, seperti: *selfphone* untuk digunakan sebagai kamera dan perekam yang dibutuhkan untuk penelitian dan alat tulis sebagai alat mencatat ketika proses penelitian berlangsung.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan yaitu tahapan penelitian yang dimulai dari terjun langsung ke lokasi penelitian untuk mengambil data-data yang diperoleh dari teknik wawancara dan dokumentasi. Adapun tahapan pelaksanaan antara lain:

- a) Peneliti sudah memulai pelaksanaan penelitian di lokasi sesuai mekanisme perizinan dari lokasi penelitian di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember.

- b) Tahapan selanjutnya yaitu peneliti memahami fenomena yang terjadi di lokasi penelitian untuk dijadikan sebagai data dalam melakukan penelitian.
- c) Mengumpulkan beberapa data dengan menggunakan beberapa teknik seperti, wawancara, dokumentasi, dan observasi.

3. Tahap Analisis Data

Analisis data merupakan tahap akhir dari proses penelitian.

Pada tahap ini peneliti mengelola dan menganalisis data yang diperoleh dari sumber-sumber penelitian baik informan ataupun dokumen-dokumen sebelumnya. Setelah data terkumpul dan tersusun secara rapi dan benar, lalu peneliti akan menyimpulkan hasil penelitian yang disusun ke dalam karya ilmiah berupa laporan penelitian yang mengacu pada peraturan penulisan karya ilmiah yang berlaku di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq

Jember.⁸¹

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁸¹ Faizatul Khoiroh, "Implementasi Metode *Taqlidy* di *Institute of Culture and Islamic Studies* (ICIS) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember," (Skripsi, UIN KHAS Jember, 2022): 35.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

1. Profil Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember

Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember merupakan salah satu lembaga konsultan psikologi dan pendidikan keluarga yang dikelola oleh Ibu Rayna Winata S. Psi., M. Si. (Psikolog) dengan tujuan untuk memberikan solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan psikologis baik secara individu ataupun kelompok. Pada lembaga Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember menyediakan layanan pemeriksaan psikologis professional yang komprehensif dalam membantu individu dan keluarga menghadapi berbagai tantangan psikologis untuk menemukan solusi terbaik.

Kabupaten : Jember

Kecamatan : Kaliwates

Jalan : Mojopahit

Nomor : 23

Desa/ Kelurahan : Gerdu/ Sempusari

Kode Pos : 68135

Nomor Telepon : 0331-4350082/ 081212587747

Instagram : @raynawinata

SIPP : 0689-21-2-2

Sertifikasi : *Prepare Enrich Licensed Facilitator*
 (konselor pranikah dan pernikahan) dan
Certified Play Therapist (ongoing/trainee)

2. Visi Misi

b. Visi

Menjadi biro konsultan psikologi dan pendidikan keluarga yang mampu memberikan solusi terbaik dalam mengatasi permasalahan psikologis baik secara individual maupun kelompok dan mendampingi keluarga mewujudkan pernikahan kuat, anak-anak berkembang baik dan berprestasi.

c. Misi

- 1) Menyediakan layanan psikologi berdasarkan kode etik psikologi yang menjaga kerahasiaan klien.
- 2) Menyediakan layanan *assessment* sesuai dengan kondisi klien saat ini.
- 3) Menyediakan layanan terapi yang berfokus pada pengembangan diri klien supaya klien dapat berorientasi pada kemajuan.

3. Sejarah Singkat Biro Psikologi Ruang Keluarga Kabupaten Jember

Biro Psikologi Ruang Keluarga Kabupaten Jember merupakan sebuah tempat yang berada di Jember, Jawa Timur, yang menyediakan layanan psikologi dan konseling seperti konseling keluarga, psikoterapi, konseling tumbuh kembang anak, tes psikologis untuk berbagai masalah emosional dan psikologis

Hasil wawancara saya dengan Ibu Maria Rayna Winata, S.Psi., M. Psi. menyebutkan bahwa nama Biro Psikologi Ruang Keluarga ini baru saja dibuat tiga tahun sebelumnya pada zaman Covid-19 di tahun 2021 karena pada saat itu kesehatan mental sedang populer, sebelumnya Ibu Rayna menggunakan nama pribadinya pada Biro Psikologi Ruang Keluarga ini.

Adapun *value* dari Biro Ruang Keluarga ini yang dapat dilihat dari logo Biro sendiri yang berwarna biru dan oren yaitu biru artinya bersahabat, tenang, mendengarkan, dan mendukung sedangkan oren artinya semangat, menguatkan, hangat, dan kebahagiaan. Konseling yang digunakan juga sesuai dengan *value* dari Biro Psikologi Ruang Keluarga yaitu menggunakan metode *client centered therapy*, dimana konseling ini memfokuskan pusatnya pada diri klien dalam mengenali dan memahami dirinya dari permasalahan yang tengah dihadapi untuk mencari solusi terbaik.⁸²

4. Kondisi Lingkungan Biro Psikologi Ruang Keluarga Kabupaten Jember
Secara geografis lingkungan Biro Psikologi Ruang Keluarga Kabupaten Jember terletak di Jl. Mojopahit, Gerdu, Sempusari, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember. Akses jalan menuju ke Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember sangat mudah dan jarak tempuh dari kampus UIN Jember berkisar 10 menit menuju lokasi. Jalan yang digunakan untuk sampai menuju ke Biro Psikologi Ruang Keluarga yaitu melewati Jl. Gajah Mada arah pantura Lumajang/ Banyuwangi.

⁸² Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 19 Juni 2024

Rute yang digunakan untuk menuju lokasi tentunya melewati Jl. Gajah Mada arah ke Alun-alun Kota Jember lalu setelah bertemu lampu merah dekat Transmart masuk ke arah Jl. Mojopahit dan masuk ke pugasera di kanan jalan. Dalam sistem pelayanan di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember dibuka dari pukul 10.00 - 20.00 WIB setiap hari kecuali hari libur nasional. Permasalahan dari klien yang pernah ditangani Biro psikologi Ruang Keluarga terdiri dari masalah karir, keluarga, hubungan asmara, dan tumbuh kembang anak.⁸³

B. Penyajian Data dan Analisis

Pada sub bab ini akan dibahas tentang data yang telah diperoleh oleh peneliti di lapangan. Data yang telah terkumpul akan dianalisis sehingga menghasilkan beberapa temuan, dengan adanya temuan tersebut nantinya akan menjawab fokus masalah dari penelitian ini. Adapun fokus masalah pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana gambaran korban *toxic relationship* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember?
2. Bagaimana proses konseling menggunakan metode *client centered therapy* pada korban *toxic relationship* di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember?
3. Bagaimana hasil konseling *client centered therapy* terhadap penerimaan diri korban *toxic relationship*?

⁸³ Observasi di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember, 19 Juni 2024

1. Gambaran Korban *Toxic Relationship* Bagi Dewasa Awal di Biro

Psikologi Ruang Keluarga Jember

Pada penelitian ini diperoleh dua klien yang mengalami *toxic relationship* di dalam sebuah hubungan berpacaran pada Biro Psikologi Ruang Keluarga Kabupaten Jember yakni informan IAW dan KM, mereka merupakan klien dari Ibu Rayna (Psikolog) yang berkenan untuk dimintai keterangan dan menceritakan pengalaman mereka dalam hubungan yang *toxic*. Adapun gambaran mengenai informan yang merupakan klien di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

Peneliti melaksanakan wawancara dengan informan IAW usia 24 tahun pada tanggal 22 Maret 2024 secara daring dikarenakan IAW tidak berkenan untuk bertemu secara langsung. Permasalahan dari hubungan *toxic* yang dialami IAW adalah ketika pasangannya memaksa berulang kali untuk melakukan hal tidak senonoh seperti memaksa melakukan VCS (*Video Call Sex*) saat IAW sedang berjauhan dengan pasangannya karena IAW menjalin hubungan *long distance relationship* atau hubungan jarak jauh. Tak hanya itu IAW juga merasa jika pasangannya terlalu posesif terhadap dirinya seperti curigaan dengan apa yang dilakukannya.

Lalu pada subjek ke dua yaitu KM dengan usia 22 tahun peneliti melaksanakan wawancara pada tanggal 31 Mei 2024 secara langsung di halaman rumah subjek. Permasalahan hubungan *toxic* dalam berpacaran yang paling dirasakan KM yaitu pemerasan kekayaan berupa uang secara berlebihan yang dilakukan oleh pasangannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan pada klien di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember sebagai subjek penelitian, diperoleh data bahwa terdapat beberapa hal yang menunjukkan perilaku *toxic* yang dialami IAW dan KM di dalam sebuah hubungan berpacaran.

a. Pengalaman Subjek IAW

Pada hari Jum'at, 22 Maret 2024 peneliti melaksanakan wawancara kepada IAW untuk memperoleh data yang dibutuhkan pada penelitian ini. Hubungan berpacaran yang IAW alami ditemukan beberapa bentuk yang menunjukkan bahwa hubungan tersebut masuk ke dalam hubungan *toxic*, seperti tipe pengambil keuntungan, tempramen, menciptakan rasa bersalah, bereaksi berlebihan, pengatur, dan kebergantungan secara penuh.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IAW, menjelaskan bahwasanya IAW menjalin sebuah hubungan pacaran dengan seorang laki-laki yang sudah pernah merasakan pernikahan.

“kebetulan pacar saya ini sudah pernah menikah begitu, jadi trauma yang pernah dialami sama mantan istrinya dulu imbasnya ke saya, jadi sebelumnya itu kalau dibilang bodoh ya bodoh sih mas, mungkin karena terlalu sayang ya sama seseorang laki-laki gitu.”⁸⁴

IAW dengan pasangannya ini menjalin hubungan secara jauh, dimana IAW berada di daerah Jawa Timur sedangkan pasangannya berada di Jakarta. Pasangan IAW juga pernah menemui secara langsung IAW di daerah tempat tinggalnya, tetapi ketika pasangannya kembali ke Jakarta, pasangan dari IAW mulai

⁸⁴ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

menunjukkan sikap *toxic* pada hubungan yang dijalaninya dengan meminta *video call sex* kepada IAW.

“Waktu itu dia pernah ke sini juga, menyatakan keseriusannya juga kepada saya sampai-sampai saya harus merelakan kerjaan saya juga demi dia kayak ngejemput dia di stasiun, nganter dia ke hotel penginapan gitu. Saya sebenarnya ya gimana ya mas, namanya juga suka sayang gitu sama pasangan gitu ya, jadi bener-bener buta gitu lo, sampai saya melakukan hal seperti itu tadi mas, saya sisihkan semuanya ke dia.”⁸⁵

Kemudian, IAW juga menambahkan keterangan bahwa dirinya merasa menyesal pernah menuruti kemauan pasangannya sekali, seperti pada penuturannya berikut:

“pas dia pulang lagi ke Jakarta mas, terus itu dia minta *video call* sama saya, awalnya normal saya turutin, lama-lama dia minta kayak *video call sex* gitu, sebenarnya sih saya nyesel mas dari apa yang saya lakuin.”⁸⁶

IAW juga merasa tertekan saat dirinya selalu disalahkan oleh pasangannya karena masalah yang dianggap remeh oleh IAW tetapi dibesar-besarkan oleh pelaku.

“setelah saya melakukan apa yang dia minta saya turutin, saya selalu bertengkar sama dia mas karena hal sepele, seperti yang saya bilang tadi mungkin dia trauma sama mantan istrinya jadi dia ga pengen hal seperti itu terulang lagi dihubungan sekarang sama saya. Kayak saya ngerasa serba salah sama dia mas, kadang bingung saya ngadepinnya gimana mas.”⁸⁷

Ketika IAW sudah mulai menyadari bahwa hubungan yang dijalaninya tidak baik-baik saja, IAW meminta untuk mengakhiri hubungan ini dengan pasangannya, tetapi IAW ternyata diancam

⁸⁵ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

⁸⁶ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

⁸⁷ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

oleh pasangannya akan menyebarkan *video call sex* yang IAW pernah lakukan dengan pasangannya jika ingin mengakhiri hubungan ini.

“setelah bertengkar itu saya pengen udahan sama dia mas, karena menurut saya cara dia sangat baik ke saya tapi kalau dibilang kasar ya kasar juga. Dan saya ngajak udahan mas, ternyata dia ngancam saya mas, mau nyebar semua *video call sex* yang saya sama dia lakuin, ternyata selama ini direkam dan itu kalau ga salah banyak ya, karena waktu dia ngancam dia pernah ngirim screenshoot-an sekali lihat gitu, dan itu bikin saya tertekan mas.”⁸⁸

Kejadian yang telah dialami tersebut yang membuat IAW menyadari bahwa hubungan yang dijalannya berada pada situasi *toxic*. Hasil wawancara peneliti dengan IAW ditemukan beberapa bentuk tipe *toxic* dari pasangan (pelaku) dan juga dampak-dampak yang dirasakan oleh IAW. Adapun bentuk-bentuk *toxic* yang dilakukan oleh pelaku yang disebutkan oleh IAW dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Bentuk Perilaku *Toxic Relationship* yang Dialami IAW
 - a) *Type the over-dependet partner* (kebergantungan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku menunjukkan sikap kebergantungan sehingga IAW berusaha untuk menyisihkan semua waktunya hingga merelakan prioritasnya utama seperti kerjaan.

⁸⁸ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

“kebetulan pacar saya ini sudah pernah menikah begitu, jadi trauma yang pernah dialami sama mantan istrinya dulu imbasnya ke saya, jadi sebelumnya itu kalau dibilang bodoh ya bodoh sih mas, mungkin karena terlalu sayang ya sama seseorang laki-laki gitu. Sampai pada akhirnya ketika sayangnya itu terlalu dalam, saya memutuskan mau buka apa itu bingung, ya ingin karena sayang. Waktu itu dia pernah ke sini juga, menyatakan keseriusannya juga kepada saya sampai-sampai saya harus merelakan kerjaan saya juga demi dia kayak ngejemput dia di stasiun, nganter dia ke hotel penginapan gitu. Saya sebenarnya ya gimana ya mas, namanya juga suka sayang gitu sama pasangan gitu ya, jadi bener-bener buta gitu lo, sampai saya melakukan hal seperti itu tadi mas, saya sisihkan semuanya ke dia.”⁸⁹

b) *Type the user* (pengambil keuntungan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku berusaha mengambil keuntungan terhadap IAW dengan meminta *video call sex* untuk memuaskan nafsu pribadinya.

“pas dia pulang lagi ke Jakarta mas, terus itu dia minta *video call* sama saya, awalnya normal saya turutin, lama-lama dia minta kayak *video call sex* gitu, sebenarnya sih saya nyesel mas dari apa yang saya lakuin.”⁹⁰

c) *Type bad tamper* (Tempramen)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku sulit untuk mengontrol emosinya ketika dihadapkan dengan sebuah masalah karena traumanya dengan mantan istri.

⁸⁹ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

⁹⁰ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

. “setelah saya melakukan apa yang dia minta saya turutin, saya selalu bertengkar sama dia mas karena hal sepele, seperti yang saya bilang tadi mungkin dia trauma sama mantan istrinya jadi dia ga pengen hal seperti itu terulang lagi dihubungan sekarang sama saya. Kayak saya ngerasa serba salah sama dia mas, kadang bingung saya ngadepinnya gimana mas. Berat banget mas, tapi saya pernah denger Ibu Rayna bilang gini “mbak itu jangan takut, fasenya mbak itu masih panjang, bukan berarti bukan berarti dia melakukan hal seperti itu menjadi akhir hidup dari mbaknya, bukan berarti hal seperti itu menjadi akhir dari segalanya.”⁹¹

d) *Type the guilt-inducer* (menciptakan rasa bersalah)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku berusaha menciptakan rasa bersalah kepada IAW dengan mengancam menyebarkan *video call sex* yang pelaku lakukan dengan IAW lakukan.

“setelah bertengkar itu saya pengen udahan sama dia mas, karena menurut saya cara dia sangat baik ke saya tapi kalau dibilang kasar ya kasar juga. Dan saya ngajak udahan mas, ternyata dia ngancam saya mas, mau nyebar semua video call sex yang saya sama dia lakuin, ternyata selama ini direkam dan itu kalau ga salah banyak ya, karena waktu dia ngancam dia pernah ngirim screenshot-an sekali lihat gitu, dan itu bikin saya tertekan mas. Kadang saya ga salah tapi yang mengakui kesalahan itu saya, terus saya minta maaf, terus dia kayak mengancam saya “kalau kamu udahan, video kamu tak sebarke lo”. Jadi misal ya, kayak ngemis-ngemis gitu balikan sama dia, dia meng-iya-kan, tetapi setelah pertengkaran tadi, dia masih ngelakuin hal kayak gini lagi mas, karena

⁹¹ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

kayak masih ga ada efek jera gitu, melakukan hal itu lagi, bertengkar lagi, maafan lagi gitu aja terus mas.”⁹²

e) *Type the overreactor* (bereaksi berlebihan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku bereaksi secara berlebihan ketika apa yang diinginkan tidak terpenuhi oleh IAW.

“ketika pertengkaran pertama itu mas, waktu kayak ada masalah kecil tapi dibesar-besarin gitu mas, mungkin emang banyak faktornya kali, kayak umurnya jauh, mungkin lebih dewasa dia gitu kan, sedangkan saya difase angka dua dia sudah diangka tiga, dan pengalaman juga jelas beda, yang notabene aku belum pernah merasakan rumah tangga sedangkan dia sudah melalui hal itu, dari mulai pernikahan sampai punya anak, sampai perceraian pun dia pernah melalui hal itu. Jadi menurutku hal sepele kenapa dibesar-besarin, misal kayak dia nelpon berkali-kali ga kuangkat, padahal notabenenya mungkin aku ketiduran, dan faktornya hapeku di-silent, jadi aku ga kedengeran, itu jadi masalah bagi dia mas. Kayak dia bilang “kita itu LDR-an, aaku khawatir sama kamu, kalau ada apa-apa”, sebenarnya khawatirnya dia marahnya dia niatnya baik mas, nanyain kabar saya takutnya kenapa-napa, kok ga ada kabar sama sekali, nyatanya saya di sini ketiduran dan hapenya saya silent, dan itu jadi masalah besar bagi dia mas. Ini yang menurut saya toxic, tapi menurut dia bukan toxic, tapi kekhawatiran seorang pacar yang LDR-an dan komunikasi itu kan penting kalau LDR, kayak apa-apa harus kabar, sebenarnya sih bener mas, cuman caranya dia aja yang keterlaluhan kayak kasar, dikit-dikit

⁹² IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

overthinking, kayak kurang percaya aja sama aku.”⁹³

f) *Type the independent toxic controller* (pengatur)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IAW, ditemukan bahwa pelaku menunjukkan sikap mengatur di dalam sebuah hubungan dengan IAW secara sepihak sehingga IAW merasa tidak memiliki kebebasan di dalam sebuah hubungan yang dijalannya.

“mungkin masalah dia yang nelpon berkali-kali yang notabenernya aku ketiduran hape aku silent, toh juga capek banget pulang kerja, tapi dia malah kemana-mana pikirannya, mungkin karena egonya ya sangat tinggi, apalagi aku yang notabenernya anak generasi sekarang, jadi kayak “apasih padahal cuman gitu doang?”. “jadi mau ngejelasin percuma ya mbak ya?”, iya mas, padahal aku udah bilang aku itu daritadi tidur ga ngapain, terus dia bilang “kalau misalnya mau ngebuktiin apa, kamu harus giniin lah, gabole disilent” terus aku bilang lagi “kalau aku ga silent, terus ada yang tiba-tiba nelpon aku dikerjakan, ntar dikiranya aku maen hape dikerjakan, kamu marahin juga”, dia malah bikin statement dan makin marah gitu terus.”⁹⁴

2) Dampak yang dirasakan IAW

Hubungan berpacaran yang dialami IAW dengan pelaku mengindikasikan sebuah hubungan yang *toxic* karena ditemukan beberapa bentuk tipe dari pelaku yang

⁹³ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

⁹⁴ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

menunjukkan perilaku *toxic*. Selain beberapa tipe *toxic* yang ditunjukkan pelaku kepada IAW, ada juga dampak yang dirasakan oleh IAW berupa fisik dan mental, yang dapat dijelaskan secara spesifik dampak yang dirasakan IAW, sebagai berikut:

a) Mental

Hasil wawancara peneliti dengan IAW, menyebutkan bahwasanya IAW merasakan dampak secara mental akibat dari hubungan *toxic* yang dialaminya.

. “saya pasrah banget mas sama diri saya yang sekarang, karena sikap dia yang kayak gitu, bahkan sampai ngancam saya mau nyebar *video call sex* yang saya sama dia pernah lakuin itu udah bener-bener bikin bingung mas.”⁹⁵

b) Fisik

Hasil wawancara peneliti dengan IAW, menyebutkan bahwasanya IAW merasakan dampak secara fisik akibat dari hubungan *toxic* yang dialaminya.

“lebih ke pusing mas, karena kepikiran juga, yang dia ngancam ke saya mau nyebarin *video* sampai susah tidur. Gimana saya ga tertekan juga kan mas, sudah terlanjur sayang sama dia tapi ketika saya mulai sadar dia malah ngancam begitu, bahkan berusaha buat

⁹⁵ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

ngertiin dia tapi egonya kita juga sama-sama tinggi.”⁹⁶

b. Pengalaman subjek KM

Pada hari Jum’at/ 31 Mei 2024 peneliti melaksanakan wawancara kepada klien dari Biro Psikologi Ruang Keluarga yaitu KM di depan rumahnya dengan usia 22 tahun untuk memperoleh data yang dibutuhkan pada penelitian ini.

Hubungan berpacaran yang dialami KM dengan pelaku mengindikasikan sebuah hubungan yang *toxic* karena ditemukan beberapa bentuk tipe dari pelaku yang menunjukkan perilaku *toxic*, seperti tipe pengambil keuntungan, tempramen, menciptakan rasa bersalah, bereaksi berlebihan, pengatur, dan kebergantungan secara penuh.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan KM, bahwasanya KM dengan pacarnya pertama kali bertemu yaitu di kampus sebagai seorang mahasiswa.

“saya pernah mengalami hubungan toxic dengan pacar saya dulu, kebetulan saya sama dia ketemu di kampus sebagai mahasiswa mas.”⁹⁷

Setelah itu mereka pun menjalin sebuah hubungan di luar ikatan pernikahan yang biasa dikenal dengan istilah berpacaran. Ternyata hubungan saling mendukung yang didambakan oleh KM tidak terwujud. Berdasarkan hasil wawancara dengan KM, KM pun menceritakan apa saja yang dilakukan oleh pasangannya terhadap

⁹⁶ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

⁹⁷ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

dirinya yang membuat hubungan menjadi *toxic*, yaitu pelaku berusaha memeras harta kekayaan yang dimiliki KM.

“dia itu sering minjem uang kesaya, bahkan dia ngajak ketemu aja cuman buat minjem uang kesaya, jarang banget ketemu sama dia diajak main, diajak makan gitu, jarang banget mas, seringnya buat minjem uang doang.”⁹⁸

Bahkan pelaku dalam memenuhi kebutuhan kesehariannya juga meminjam uang milik KM seperti makan dan mengerjakan tugas-tugas kuliah.

“bukannya perhitungan cuman kalau dia kayak ngeluh laper buat makan itu larinya kesaya, buat beli rokok lari kesaya, tugas kuliah kayak ngeprint juga lari kesaya. Ga cuman sekali dua kali mas, tapi sering kayak gitu, waktu itu juga motornya dia pernah rusak kan, dan dia minta uang juga buat benerin, katanya sih uangnya habis gitu belum dikasih uang sama orang tuanya mas, mungkin waktu itu juga lagi sayang-sayangnya sama dia, jadi saya maklumin aja.”⁹⁹

Tidak hanya pelaku yang berusaha untuk memeras harta KM, tapi pelaku suka mengajak KM untuk melakukan hal-hal yang berbau dewasa seperti *video call sex*.

“bukan, cuman minta uang itu aja sih, dia juga sering minta hal-hal dewasa gitu, kayak *video call sex*, minta-minta pap gitu lo mas, bahkan maaf ya mas ya, saya pernah *staycation* sama dia.”¹⁰⁰

Ketika KM dengan pasangannya dihadapkan dengan sebuah masalah, pelaku selalu berusaha untuk menyalahkan KM sehingga KM merasa tidak berdaya di dalam hubungannya tersebut.

⁹⁸ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

⁹⁹ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰⁰ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

“saya ngerasa bodoh banget dihubungan ini mas, soalnya gimana ya, setiap kali ada masalah mesti selalu saya yang minta maaf, padahal saya ngerasa ga salah.”¹⁰¹

“setiap kali ada masalah itu, saya terus gitu yang minta maaf, jadi saya kadang ngerasa capek juga kalau disalah-salahin terus mas.”¹⁰²

Sebelumnya KM sempat memaklumi tindakan yang dilakukan oleh pasangannya selama ini karena KM menyanyanginya dan beranggapan bahwa pasangannya mungkin memang sayang kepada KM.

“pertama saya maklumin dia pas marah, pas curiga gitu ke saya, saya nyoba buat nerima dia kayak “ohh mungkin sebenarnya dia memang peduli sama saya”, kayak sebenarnya tu mungkin dia sayang gitu lo sama saya, ga mau saya nya kenapa-napa gitu mungkin, jadinya saya baikin saya minta maaf gitu. Tapi lama-kelamaan kayak apasih kok jadi kayak gini, kok jadi keterlaluhan gitu kebelakangnya.”¹⁰³

Kejadian tersebut yang membuat KM perlahan menyadari bahwa hubungan yang dijalannya tersebut berada pada situasi *toxic*. Hasil wawancara peneliti terhadap KM ditemukan beberapa bentuk tipe *toxic* dari pasangan (pelaku) dan juga beberapa dampak yang dirasakan oleh KM.

1) Tipe pasangan *toxic* KM

a) *Type the over-dependent partner* (kebergantungan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan KM, peneliti menemukan bahwasanya pelaku bereaksi

¹⁰¹ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰² KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰³ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

secara berlebihan ketika keinginannya tidak terpenuhi oleh KM.

“bukannya perhitungan cuman kalau dia kayak ngeluh laper buat makan itu larinya kesaya, buat beli rokok lari kesaya, tugas kuliah kayak ngeprint juga lari kesaya. Ga cuman sekali dua kali mas, tapi sering kayak gitu, waktu itu juga motornya dia pernah rusak kan, dan dia minta uang juga buat benerin, katanya sih uangnya habis gitu belum dikasih uang sama orang tuanya mas, mungkin waktu itu juga lagi sayang-sayangnya sama dia, jadi saya maklumin aja.”¹⁰⁴

b) *Type the user* (pengambil keuntungan)

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap apa yang diceritakan oleh KM, bahwasanya pelaku berusaha mengambil keuntungan di dalam sebuah hubungan berpacaran ini dengan sering meminjam uang ke KM.

“dia itu sering minjem uang kesaya, bahkan dia ngajak ketemu aja cuman buat minjem uang kesaya, jarang banget ketemu sama dia diajak main, diajak makan gitu, jarang banget mas, seringnya buat minjem uang doang.”¹⁰⁵

c) *Type bad temper* (tempramen)

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap hasil wawancara dengan KM, bahwasanya pelaku sulit untuk mengontrol emosi dan cenderung mudah marah kepada KM.

¹⁰⁴ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰⁵ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

“bahkan waktu itu pernah dia minta uang kesaya pas saya lagi ga memegang uang lebih mas dan saya jelasin ke dia dong “aku lagi ga memegang uang, aku juga belum dikasih sama ayah ibuku”, tapi dia selalu marah gitu kalau saya jelasin yang sebenarnya, biasanya dia marah-marrah sambil ngancem sih mas.”¹⁰⁶

d) *Type the guilt-inducer* (menciptakan rasa bersalah)

Berdasarkan hasil wawancara kepada KM yang diperoleh oleh peneliti dapat disimpulkan bahwasanya pelaku ketika berada di dalam sebuah hubungan dengan KM menciptakan rasa bersalah.

“saya ngerasa bodoh banget dihubungan ini mas, soalnya gimana ya, setiap kali ada masalah mesti selalu saya yang minta maaf, padahal saya ngerasa ga salah, dia juga sering ngancem buat mutusin saya, kayak saya ngerasa waktu itu saya ga bisa kalau ga sama dia, jadi berat banget sih waktu ngadepin dia yang kayak gitu, setiap kali ada masalah itu, saya terus gitu yang minta maaf, jadi saya kadang ngerasa capek juga kalau disalah-salahin terus mas.”¹⁰⁷

e) *Type the overreactor* (bereaksi berlebihan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan KM, peneliti menemukan bahwasanya pelaku bereaksi secara berlebihan ketika keinginannya tidak terpenuhi oleh KM.

“pasti kalau pas saya bilang ga memegang uang, dia ngomong “kamu udah ga sayang aku ta?, kamu udah ga peduli sama aku ta?, bahkan dia juga langsung nyamperin saya ke kos, tapi tetep saya bilang ga ada mas, dia tetep

¹⁰⁶ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰⁷ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

maksa sampai ngomong “ada mesti, berapa aja dah, sepuluh dua puluh ribu pasti ada”, dia tu ga pernah ngerasa dirinya salah sama apa yang dia lakuin.”¹⁰⁸

f) *Type the independent toxic controller* (pengatur)

Peneliti menemukan bahwasanya pelaku berupaya mengatur di dalam sebuah hubungan dengan KM hingga hampir tidak mungkin KM untuk membuat rencananya sendiri.

“dia juga sering ngelarang saya ngelakuin banyak hal, ngelarang saya ngobrol sama cowok, keluar sama temen walaupun sama-sama cewek. Dari semua yang udah saya usahakan tu, di masih bisa selingkuh gitu mas sama saya, saya juga mergokin langsung pas dia selingkuh dan dia ga mau disalahin, dia tetep kekeh kalau dia tu ga salah. Sebelum ketahuan selingkuh dia pernah minta break sama saya, tapi alasannya ga jelas gitu, dia bilang katanya capek sama saya, tapi ternyata dia selingkuh.”¹⁰⁹

2) Dampak yang dirasakan KM

Hubungan berpacaran yang dialami KM dengan

pelaku mengindikasikan sebuah hubungan yang *toxic*

karena ditemukan beberapa bentuk tipe dari pelaku yang menunjukkan perilaku *toxic*. Selain beberapa tipe *toxic*

yang ditunjukkan pelaku kepada KM, ada juga dampak

yang dirasakan oleh KM berupa fisik dan mental.

¹⁰⁸ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹⁰⁹ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

a) Mental

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh peneliti dengan KM, menyebutkan bahwa KM merasakan dampak yang ia terima secara mental dari hubungan *toxic* yang dijalannya.

“wajar ga sih mas, kalau saya putus asa, soalnya saya emang ngerasa tertekan sampai ga tau harus berbuat apa. Saya ngerasa putus asa kayak gini ya karena semuanya saya kasih ke dia, apa yang dia minta, tapi tetep aja saya sering disalahin, dimarahin, ngancem-ngancem saya, kayak dihubungan ini saya sumber masalahnya. Dihubungan ini saya ngerasa kayak dimanipulasi gitu sama dia, jadi aku ga tau diri aku tu gimana, aku suka apa, aku pengen apa, aku mau apa, itu aku ga tau gitu, bener-bener ga tau yang sebenarnya dibutuhin sama diriku itu apa.”¹¹⁰

b) Fisik

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap apa yang telah disampaikan oleh KM, ditemukan dampak yang dirasakan KM secara fisik.

“mungkin gini ya mas, ketika saya sudah mulai menyadari kalau hubungan saya ini

¹¹⁰ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

toxic, ternyata selama ini yang saya rasakan tu kayak keseharian saya jadi ga produktif mas, mungkin karena nungguin juga ya kabar dari dia, misal soal makan ya mas yang biasanya saya makan sehari tiga kali jadi dua satu bahkan seharian pernah ga makan, jadi kayak kurang peduli sama kesehatan. Gara-gara itu saya juga ngerasa kalau tubuh saya jadi lemah kayak suka pusing mas, yang seringnya sih asam lambungnya kumat. Paling karena nunggu kabarnya dia juga kali ya mas, sampai overthinking sendiri gitu, jadi juga susah tidur karena mikirin dia lagi apa aja sih sebenarnya.”¹¹¹

2. Proses Konseling Menggunakan Metode *Client Centered Therapy* Terhadap Korban *Toxic Relationship*

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan Ibu Rayna selaku psikolog di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember dalam menangani klien usia dewasa awal yang mengalami permasalahan *toxic relationship* di dalam sebuah pacaran. Berikut ini merupakan hasil yang peneliti temukan berdasarkan wawancara dengan beberapa informan yang bersangkutan.

- a. Konselor mengawali konseling

¹¹¹ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

Pada tahap konseling ini dengan menggunakan metode *client centered therapy* konselor akan sepenuh hati untuk menerima kedatangan klien dengan positif tanpa syarat.

1) *Unconditional Positive Regard*

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu Rayna selaku konselor, peneliti mendapatkan jawaban bahwasanya terdapat sikap *unconditional regard* yaitu menerima dengan positif tanpa syarat yang ditunjukkan konselor pada proses awal konseling dengan klien. Ibu Rayna menjelaskan usaha konselor dalam menerima klien yaitu dengan sikap *attending*.

“dari pemahaman saya, metode *client centered therapy* ini artinya kalau dibahasa Indonesiakan yaitu terapi yang berpusat pada klien. Jadi sebagai psikolog saya menunjukkan sikap *attending* dari awal proses konseling disaat klien memasuki ruangan dengan memberi salam Hel sampai mempersilahkan klien untuk duduk.”¹¹²

Sikap *attending* ini konselor tidak memimpin, mengatur, atau menentukan hasil dari proses konseling, tetapi klien sendirilah yang melakukan hal tersebut. Sehingga maksud dari *attending* pada sesi konseling *client centered*, konselor hanya hadir di dalam hidup klien tanpa syarat apapun karena

¹¹² Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

sejatinya klien hanya ingin didengarkan keluh kesahnya.

2) Membangun *Rapport*

Hasil wawancara kepada Ibu Rayna menjelaskan bahwasanya upaya yang dilakukan konselor dalam membangun *rapport* adalah dengan sikap yang menunjukkan empati terhadap klien.

“Sebenarnya, saya cukup yakin bahwa 50% berasal dari kata-kata yang kita keluarkan dan 50% lagi dari komunikasi *non-verbal*, dari gestur juga, misalnya posisi badan saya yang menghadap ke klien, dari ekspresi wajah juga, terus juga menyediakan *tissue* ketika klien mau *sharing* dan klien pun juga cukup banyak lo yang mengalami atau berada pada situasi *toxic*, ketika *sharing* di ruang konseling ternyata memang nanya “boleh ga ya bu, duh ga papa ya buy a saya nangis?” oo jelas gapapa begitu, mungkin itu salah satu bentuk bahwa kamu diterima lo di sini apapun respon kamu.”¹¹³

b. Inti dari konseling

Pada tahap inti konseling menggunakan *client centered therapy* konselor berusaha mengajak klien untuk dapat mengungkapkan keluh kesahnya dan menjadi reflektor dari apa yang disampaikan klien.

- 1) Konselor membantu klien mengungkapkan perasaan-perasaannya

¹¹³ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

Berdasarkan hasil wawancara terhadap pernyataan dari Ibu Rayna, bahwa konselor berusaha membantu klien untuk dapat mengungkapkan perasaan-perasaannya dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan sikap empati supaya klien merasa aman untuk menceritakan perasaannya karena merasa dihargai keberadaannya.

“Orang yang ada di dalam *toxic relationship* itu dia sulit ya mau keluar, atau mungkin dia udah mau rencana ni, “wah ini ga bener” gitu ya, di era sosmed ini juga sudah banyak konten-konten yang membahas *toxic relationship* dan anak-anak muda ini *aware* gitu lo “wah iya-ya, pacarku melakukan ini-ini”, nah sehingga muncul kesadaran dari diri klien, meskipun klien bingung “gimana ya acara memutusnya”. Oleh sebab itu, saya sebagai psikolog yang menangani klien ini berusaha hadir di dalam diri klien.”¹¹⁴

“Tapi, dengan namanya *client centered* ya, sambil membangun *rapport* di sesi-sesi awal, saya di sini sebagai psikolog berusaha memahami dulu dari sisi klien seperti apa, apasih pengalaman hidup dan bagaimana klien mempersepsikan pengalamannya itu, jadi bener-bener secara tulus ya, mendengarkan dan menghargai sudut pandang klien.”¹¹⁵

“jadi saya ini adalah orang yang hadir di dalam hidupnya klien sebagai *stanger* ya sebagai orang asing, jadi klien ini mungkin menganggap lingkungannya atau orang terdekatnya menyakiti dia, tapi di *client centered* ini membangun persepsi baru kepada klien, bahwa tidak semua orang di dunia ini jahat, ada lo orang yang bisa menerima kamu apa adanya, ada lo yang peduli sama kita.”¹¹⁶

¹¹⁴ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

¹¹⁵ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

¹¹⁶ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

2) Konselor Menjadi Reflektor Dari Apa yang Disampaikan Klien

Dalam konseling berbasis *client centered therapy* konselor bertugas menjadi reflektor klien, sehingga konselor hanya akan merefleksikan apa yang dirasakan oleh klien. Kemudian, nantinya ada beberapa yang konselor lakukan untuk membantu klien menemukan permasalahan serta menemukan solusi terbaik yang mereka temukan sendiri. Adapun seperti yang dijelaskan oleh Ibu Rayna, dapat dijabarkan sebagai berikut:

a) Konselor Membantu Klien Menemukan Akar Konflik

Konseling berbasis *client centered therapy* lebih mengarahkan klien untuk menganalisa akar permasalahan yang

dihadapinya serta membantu klien menentukan solusinya sendiri. Dalam konseling ini seorang konselor harus mendengarkan permasalahan klien walaupun hal tersebut tidak masuk di akal,

seperti pernyataan dari Ibu Rayna:

“fokusnya psikolog ke klien adalah kita benar-bener mendengarkan dulu meskipun sudut pandang klien, asumsi,

persepsi klien itu kurang sehat menurut kita, “kok gini ya?”, kurang realitis.”¹¹⁷

“pertama kita pisahkan dulu bahwa emosi ini munculnya dari mana. Jadi, kita mengenal konsep namanya model kognitif, awalnya itu adalah situasi, disituasi tertentu muncul pikiran, dari pikiranlah yang menghasilkan emosi tertentu. Jadi klien itu tau, “ooh, jadi emosiku itu muncul dari pikiran”. Dari pemahaman klien tersebut membuat klien menjadi lebih sehat dan realitis.”¹¹⁸

“Mungkin ada *kormorbid*, jadi *kormorbid* itu kayak keadaan penyerta, sama kayak misalnya, orang yang sakit fisik itu ya “ooh ada *kormorbid* diabet”, nah mungkin kita pun juga kayak gitu, mungkin *kormorbid*-nya adalah trauma masa kecil, contoh ya, *direction of father* misalnya ohh aku kira ayahku tu piket, “kenapa ayah belum pulang bunda?” ternyata pada saat usia remaja dia tau bahwa ayahnya ini menikah lagi, wah kecewa dong ya, sebagai anak perempuan, merasa dikhianati “aku dikhianati oleh ayahku yang ku banggakan”, kadang-kadang ada keadaan penyerta kayak gitu sih yang membuat mereka menjadi sulit ya untuk menerima keadaan diri, sudah laki-laki dimasa kecilnya yaitu ayah sebagai cinta pertama bagi anak perempuan membuat luka, ternyata disakiti juga sama pacar, nah itu sih agak panjang juga proses penanganannya. Wajar juga sih kalau ada ngedrop gitu ya, memang kondisi yang lebih berat butuh proses yang lebih lama.”¹¹⁹

“*Okey*, dengan mendengarkan terus, setelah mendengarkan terus memvalidasi juga gitu, misalnya ketika klien bilang “semuanya jadi sia-sia”, terus kadang-kadang saya juga perlu memvalidasi

¹¹⁷ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

¹¹⁸ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

¹¹⁹ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

persis seperti yang klien sampaikan, tapi kadang-kadang juga melakukan parafrase ketika klien bilang “ahhh, semua jadi sia-siakan bu” terus saya bilang “ya juga ya mbak, rasanya semua percuma ya?”, “IYA!! PERCUMA!!”, kayak gitu lo, jadi kayak masuk gitu ya, rasanya kayak dihidupkan klien. Jadi disini psikolog merefleksikan, juga sebagai cermin buat klien “ kamu Merasa ini ya?”.¹²⁰

Hasil wawancara peneliti dengan Ibu Rayna dapat disimpulkan bahwa dalam membantu klien menemukan akar konflik, konselor berusaha untuk mengajak klien memahami bahwa emosi yang muncul berasal dari pikiran. Ketika klien telah memahami konsep emosi, klien mulai dapat berpikir realistis sehingga klien akan mencoba untuk menganalisis apa sebenarnya akar masalah yang tengah dihadapinya.

b) Konselor Membantu Klien dalam

Mempertimbangkan Solusi

Berdasarkan hasil pengamatan saya dari pernyataan Ibu Rayna, bahwasanya konselor dalam membantu klien mempertimbangkan solusi terbaiknya yaitu dengan cara membantu klien mengenali kekurangan dan kelebihan dirinya terlebih dahulu. Setelah klien mengenali

¹²⁰ Maria Rayna Wlnata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

dirinya, klien akan berusaha menemukan solusi yang tepat dari permasalahannya.

“Diawal itu ketika klien ditanya, “apasih kelebihan diri kamu?”, itu sering kali mereka tidak bisa menjawab lo atau mungkin tidak *balance* ya dia bisa menyebutkan kekurangannya tu empat tapi kelebihannya cuman satu. Misalnya, kekurangannya dia itu; aku tu ga pedean, aku tu sering *insecure*, suka prokrastinasi gitu ya bahasanya anak generasi Z, ngerti banget gitu ya prokrastinasi, “aku keddistrak” kira-kira kayak gitu, dan kelebihannya “hmph, apa ya? hmph, kata temen-temen aku enak diajak ngobrol, mau dengerin mereka, itu aja sih” mungkin kayak gitu ya gitu aja sih yang pelan-pelan kita mengarahkan, klien untuk menemukan atau menambah list kelebihan dirinya.”¹²¹

“biasanya, mereka yang datang gitu, yang keluhannya berada pada situasi *toxic relationship*, jadi disalah satu *form* data klien itu yang paling saya suka adalah data paling bawah yaitu harapan setelah konsultasi, disini klien biasanya bilang “mau lebih tenang, mau ngerasa lebih *secure* sama diri sendiri”, lalu setelah menerima kondisi klien, pelan-pelan di arahkan bahwa “ehh, ternyata apapun yang kamu alami itu tetep berharga lo”, dan ini bukan *be end of the world* lo bukan akhir dunia ni dari apa yang kamu alami. Malah ini mungkin suatu tanda gitu ya, dari tuhan dan dunia ini, bahwa tempatmu bukanlah disini dia kayak gitu,”¹²²

¹²¹ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

¹²² Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

c. Konselor mengakhiri konseling

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu Rayna dijelaskan bahwa ketika hasil pengamatan dari konselor terhadap tingkat kecemasan klien yang sudah mulai berkurang dan klien telah menyadari tanggung jawab yang dimilikinya maka konseling dapat diakhiri.

“mungkin karena *flow* nya udah kayak gitu, secara *smooth* sih hel. Tapi yang saya lakukan gini sih hel, kalau kamu tanya *closing*-nya ya, yaitu dengan cara menyimpulkan sampai pada akhirnya dia tidak terlalu takut dengan apa yang sedang dihadapi sama dia (klien). Jadi *closing*-nya adalah, jadi saya, mengamati perasaan panik kekhawatiran kecemasan klien itu berkurang “ohh bu, yaudah saya yakin saya udah ga masalah, saya ga akan malu lagi dengan saya ga akan merasa terpojokan, saya udah mulai yakin pada diri saya”. Karena saya fokus pada *recovery* nya klien ya, jadi menurut saya sih dengan klien bisa ngelindungin dirinya membela dirinya itu merupakan salah satu progres, mungkin bahwa *toxic relationship* bisa diperbaiki ketika salah satu bisa tegas dengan dirinya.”¹²³

3. Hasil Konseling Terhadap Penerimaan Diri Klien

a. Aspek penerimaan Diri Subjek IAW

Hasil data yang diperoleh peneliti menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek penerimaan diri yang dialami IAW seperti menghargai diri sendiri, memiliki sifat percaya diri, bersikap jujur terhadap diri sendiri, merasa nyaman dengan diri sendiri, memiliki kemandirian, dan, berorientasi pada masa depan setelah melaksanakan konseling dengan metode *client centered therapy* di Biro Psikologi Ruang Keluarga.

¹²³ Maria Rayna Winata (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 21 Maret 2024

Adapaun data-data yang diperoleh oleh peneliti mengenai beberapa aspek-aspek *self acceptance* yang dirasakan oleh IAW.

1) Menghargai diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IAW, menjelaskan bahwa IAW menunjukkan sikap menghargai diri sendiri dengan membahagiakan dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum orang lain.

“mungkin dulu aku lebih kurang mencintai diriku sendiri aja sih, kayak kurang menjaga diriku sendiri aja, kayak dulu aku terlalu mikirin pasangan sedangkan aku ga pernah mikirin aku sendiri, aku terlalu mikirin kebahagiaan orang lain sedangkan diriku sendiri bersedih. Aku habis kejadian itu kayak lebih banyak belajar lagi sih mas, kayak mungkin lebih diri sendiri dulu aja daripada orang lain karena ketika kita menyelamatkan diri kita sendiri kita bisa menyelamatkan orang lain, aku belajar dari situ sekarang sih.”¹²⁴

2) Memiliki sifat percaya diri

Hasil wawancara kepada IAW menyebutkan bahwasanya setelah konseling IAW merasa lebih percaya diri daripada sebelumnya.

“ga harus *down* terus gitu dari tekanan keluarga, temen, pacar, tapi kita juga harus *upgrade*, ini bukan akhir dari segalanya, malah ini itu *start*-nya dari kehidupanmu nanti. Pokok tetep berjuang mas sampai-sampai penderitaan yang kamu rasakan itu ga mempan lagi saking banyaknya hal yang kamu kejar. Jadi pengen nge-*branding* diri sendiri aja dulu ke arah yang lebih baik gitu mas.”¹²⁵

¹²⁴ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

¹²⁵ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

3) Bersikap jujur terhadap diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IAW, peneliti mendapatkan jawaban bahwasanya setelah melakukan konseling IAW menunjukkan sikap jujur terhadap dirinya.

“aku itu tipe orang yang kayak ga enakan sama orang lain mas, aku sekarang belajar buat jadi orang yang ga kayak gitu lagi, ketika kau merasa ga nyaman, sekarang aku harus lebih bisa untuk berkata “tidak” daripada aku bikin kebahagiaan orang lain dengan kepalsuan bukan karena keikhlasan diriku sendiri. Jadi aku lebih belajar begitu sekarang kayak ceplas ceplos gitu lo, mending seperti itu daripada aku ngebahagiain tapi diriku sendiri tertekan jadi ga bahagia.”¹²⁶

4) Merasa nyaman dengan diri sendiri

Hasil wawancara dengan IAW menjelaskan bahwasanya IAW merasa nyaman dengan dirinya dengan menikmati kesehariannya bercengkrama bersama teman dan menjalani kesehariannya dengan lebih produktif.

“aku lebih kayak memperbaiki diri aja sih ke arah yang lebih baik, lebih fokus sama diri sendiri aja dulu, mungkin kayak lebih fokus ke kerja, lebih menikmati hidup bersama teman, sama lebih banyak *positive thinking* aja, lebih mengarah ke hal-hal positif. Jadi ketika ada hal-hal negatif lagi aku tahu gimana cara menghadapinya. Sekarang aku lebih suka diajak ke pengajian, ke sholawatan, itu kan lebih ke-*positive vibes* ya.”¹²⁷

5) Memiliki kemandirian dan berorientasi pada masa depan

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan IAW, menjelaskan bahwasanya IAW memiliki harapan menjadi pribadi yang lebih baik lagi dengan mampu memahami kondisi sekitarnya.

¹²⁶ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

¹²⁷ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 MArEt 2024

“aku pengen menjadi lebih baik lagi, aku pengen lebih ngerti lagi mana yang baik mana yang buruk, lebih bisa memahami situasi, pengen deket ke orang-orang yang punya *positive vibes* juga sih. Aku juga pernah ditaya sama Ibu Rayna “nanti mbaknya pengen punya impian apasih? atau punya masa depan apa sih?”, aku dari semenjak sekolah pengen banget kerjaku di Jepang, harapan dan impianku sekarang ga keturutan. Karena dulu SMK ku ada kursus Jepang ya, tapi ketika ada lowongan kerja ke Jepang memang dari keluarga ga setuju, mungkin karena anak cewek kali ya, sama pengalaman kerja juga ga ada, sapa tau nanti keturutan walaupun liburan mas. Impiannya sih itu mas pengen kesana.”¹²⁸

b. Aspek Penerimaan Diri Subjek KM

Hasil data yang diperoleh peneliti menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek penerimaan diri yang telah KM alami seperti menghargai diri sendiri, memiliki sifat percaya diri, bersikap jujur terhadap diri sendiri, merasa nyaman dengan diri sendiri, memiliki kemandirian, dan, berorientasi pada masa depan setelah melaksanakan konseling dengan metode *client centered therapy* di Biro Psikologi Ruang Keluarga.

Berdasarkan hasil observasi ketika peneliti pertama kali melakukan proses wawancara dengan KM, terlihat KM sering melihat ke arah kanan atas, dimana menurut Asti Musman dalam bukunya yang berjudul “*Cara Cepat Membaca Bahasa Tubuh*” ketika seseorang sering melihat ke arah kanan atas menunjukkan orang tersebut sedang mengingat-mengingat gambaran, kejadian, ataupun peristiwa yang dialaminya.¹²⁹ Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasanya KM setelah konseling dengan Ibu Rayna sudah tidak

¹²⁸ IAW, diwawancarai oleh peneliti, 22 Maret 2024

¹²⁹ KM, hasil observasi, 31 Mei 2024

peduli dengan apa yang dialaminya yaitu *toxic relationship* di dalam berpacaran.

Tidak hanya itu, ketika peneliti datang bertemu langsung dengan KM, tersenyum dengan sudut bibir terangkat dikit dan terdapat kerutan di daerah lingkaran mata.¹³⁰ Hal tersebut sesuai dengan pendapat dari Asti Musman dalam bukunya “*Cara Cepat Membaca Bahasa Tubuh*”, dimana senyum tersebut menunjukkan senyum tulus. Dapat disimpulkan bahwa ketika peneliti datang langsung kepada KM untuk diwawancarai, KM menyambut dengan senang hati kedatangan peneliti, tanpa merasa tertekan dengan berbagai hal.

Adapun data-data yang diperoleh oleh peneliti mengenai aspek-aspek *self acceptance* dari narasumber KM.

1) Menghargai diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan KM, ditemukan bahwa KM menjadi lebih memahami apa yang diri KM inginkan sebenarnya.

“Setelah saya konseling dengan Ibu Rayna banyak perubahan yang saya rasakan mas, kayak saya lebih care sama diri saya gitu, yang sebelumnya mungkin saya bingung dengan apa yang saya mau, dengan apa yang ingin saya tuju, tapi sekarang kayak lebih mengenal diri saya itu gimana, kayak sebenarnya apasih yang saya pengenin gitu mas.”¹³¹

2) Memiliki sifat percaya diri

Berdasarkan wawancara peneliti bersama KM menyebutkan bahwasanya KM menjadi lebih percaya diri terhadap dirinya.

¹³⁰ KM, hasil observasi, 31 Mei 2024

¹³¹ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

“mungkin pandangan saya jadi semakin luas gitu yang sebelumnya kayak ga bisa kalau ga sama dia, ternyata walaupun ga sama dia banyak hal yang menarik juga mas. Saya mikir gini “aku tu bukan orang yang ga dibutuhin, aku juga orang yang sebenarnya dibutuhin sama orang lain, ga cuman sama dia gitu”. Saya inget juga Ibu Rayna pernah bilang gini kesaya “ini bukan akhir dari segalanya mbak, mungkin saja ini langkah awal mbak buat memulai suatu hal yang baru, perjalanan mbak itu masih panjang loh”.¹³²

3) Bersikap jujur terhadap diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara dengan KM menjelaskan bahwasanya KM menunjukkan sikap jujur terhadap dirinya dengan

“emang berat pas saya dihadapkan dengan situasi kayak gitu mas bahkan ga kenal sama diri sendiri. Tapi semenjak saya konseling dengan Ibu Rayna saya mulai mengenali diri saya, ternyata saya ga boleh berlebihan gitu nyalahin diri saya sendiri, saya harus berani ngadepin masalah saya. Sebenarnya semua orang itu juga berharga mas termasuk diri saya sendiri. Saya jadi lebih berani aja buat bilang iya atau ga, suka ini atau ga, jadi maksudnya saya tu jadi berani ngungkapin apa yang saya mau gitu mas.”¹³³

4) Merasa nyaman dengan diri sendiri

Hasil wawancara peneliti bersama KM menyebutkan

bahwasanya KM menunjukkan sikap nyaman dengan diri sendiri setelah konseling.

“kebetulan saya sekarang lagi rutin jogging juga mas setiap pagi, kadang ngerasa habis olahraga gitu pikiran jadi lebih *fresh* lebih tenang. Saya juga lagi berusaha buat lebih bermanfaat aja sih ke orang lain mas, kayak sekarang saya sering ngumpul sama temen, main bareng sama temen sama berusaha ngurangin pikiran negatif yang mungkin nantinya malah jadi beban lagi, kayak lebih ke bodo amat aja sih kalau misalnya ada perasaan negatif yang muncul.”

5) Memiliki kemandirian dan berorientasi pada masa depan

¹³² KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

¹³³ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

Berdasarkan hasil wawancara dengan KM, ditemukan bahwasanya KM menunjukkan kemandiriannya dengan berusaha menjadi lebih baik lagi dari pada sebelumnya.

“harapannya menjadi lebih baik sih mas, lebih bisa memilih memilah gitu mana yang baik mana yang buruk. Dan aku juga ga boleh pasrah terus, ga boleh kepikiran terus, harus berusaha buat bisa ngelewatkan semuanya, harus bisa terima apa yang sudah terjadi dan ga inget-inget lagi, harus gerak deh pokoknya, ga nye-*tack* di situ-situ aja, dan harus ke arah yang lebih baik pastinya.”¹³⁴

Selain itu berdasarkan hasil observasi juga terhadap KM

C. Pembahasan Temuan

Pada sub bab ini peneliti akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil dari penelitian sesuai sistematika uraian pembahasan dari hasil penyajian data yang didapatkan langsung di lapangan. Selain itu, hasil penyajian data yang telah dijelaskan di atas akan dikaitkan dengan teori yang relevan berdasarkan hasil temuan penelitian. Adapun teori yang digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hasil temuan, dan juga untuk menambah sudut pandang atau perspektif dari hasil data yang telah didapatkan.

Sama halnya dengan penyajian data, pembahasan akan dipaparkan berdasarkan fokus penelitian yang sudah disebutkan di atas, hal ini berguna untuk tetap memfokuskan pembahasan pada penelitian ini. Adapun pembahasan temuan pada penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Gambaran Korban *Toxic Relationship* Bagi Dewasa Awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember

¹³⁴ KM, diwawancarai oleh peneliti, 31 Mei 2024

Pacaran adalah sebuah hubungan antara dua individu yang dijalin atas dasar suka sama suka atau karena perasaan cinta, sehingga dari pacaran muncul sebuah komitmen untuk menjalin hubungan berpacaran. Akan tetapi, sebagian orang dalam hubungan berpacaran tidak selalu merasakan hubungan yang indah, banyak diantaranya orang yang menjalin hubungan berpacaran ini terjerumus dalam hubungan yang *toxic*. Seperti yang dikemukakan oleh Murray bahwa *toxic relationship* adalah hubungan pacaran yang didalamnya terdapat salah satu pihak yang berusaha mempertahankan kekuasaan dan kontrol mereka terhadap pasangan.¹³⁵

Hubungan yang *toxic* ini tidak hanya terjadi dalam hubungan berpacaran, tapi dapat juga terjadi dalam hubungan pertemanan, keluarga dan salah satunya yang dibahas pada penelitian ini yaitu hubungan berpacaran. Sebuah hubungan berpacaran dapat dikatakan *toxic* atau beracun apabila muncul beberapa tanda, seperti yang dikemukakan oleh Saraswati, dan tanda-tanda tersebut muncul pada informan. Adapun ciri-ciri bahwa hubungan berpacaran masuk ke dalam hubungan yang beracun, seperti yang dikemukakan Saraswati yaitu sebagai berikut:

1. Adanya rasa tidak nyaman dan rasa tidak aman ketika bersama pasangan.
2. Adanya sifat cemburu yang berlebih atau *over protective*.
3. Adanya sifat egois yang muncul pada pasangan.
4. Kurangnya simpati serta penghargaan dari pasangan.
5. Adanya kekerasan secara fisik maupun secara batin (psikis).

¹³⁵ Dewi, "Analisis," 41-42.

6. Tindakan pasangan menimbulkan trauma.

Seperti yang telah dijelaskan pada penyajian data di atas, kedua informan baik IAW dan KM merasakan adanya rasa tidak aman dan tidak nyaman. IAW dan KM selalu dipaksa bahkan sampai diancam apabila tidak mengikuti apa yang pasangannya mau. Tentu hal tersebut berpengaruh terhadap mental korban, menambah beban pikiran dan menimbulkan efek tidak nyaman pada tubuh seperti merasakan pusing, kehilangan selera makan, *insomnia* hingga imun tubuh yang menurun.

Dari data yang ditemukan, informan IAW sering dimintai untuk melakukan hal yang diluar batas berpacaran, yaitu untuk melakukan hubungan *video call sex* secara terus-menerus dengan paksaan hingga pada informan KM diajak untuk *staycation*. Apabila IAW tidak memenuhi permintaan tersebut, IAW akan diancam menyebarkan videonya secara luas di jejaring sosial dan KM diancam untuk putus oleh pasangannya. Seperti yang dijelaskan oleh informan di atas, hal tersebut termasuk dalam kekerasan seksual, di mana pelaku memaksa bahkan mengancam korban apabila tidak melakukan apa yang diinginkannya seperti *video call sex* tersebut.

Selain dimintai untuk bertindak hal yang tidak senonoh, salah satu informan yaitu KM juga sering dimintai sejumlah uang oleh pasangannya. Bahkan mereka bertemu hanya untuk dimintai uang saja oleh pacarnya. Dan, kedua informan banyak bertengkar dikarenakan masalah yang kecil. Tentu hal ini memberikan rasa tidak nyaman dan tidak ada rasa bahagia

ketika bersama pasangannya tersebut. Dan, seperti keterangan informan, apa yang dilakukan oleh pasangannya termasuk dalam tindakan kekerasan secara verbal. Hubungan *toxic* ini dicirikan dengan pasangan yang selalu ribut, bahkan untuk masalah kecil selalu mereka ributkan dan justru hal tersebut berakibat pada mental korban. Korban dari hubungan *toxic relationship* ini akan terus merasa cemas dan merasa bersalah walaupun dirinya tidak melakukan kesalahan.

Pada kasus ini, peneliti mendapati beberapa tipe pelaku *toxic relationship* dalam berpacaran, di mana pelaku tersebut adalah pasangan dari kedua informan dalam penelitian ini. Ada beberapa tipe pasangan *toxic* yang ditemukan dalam penelitian ini, dan dapat dijabarkan sesuai dengan klasifikasi yang dikemukakan oleh Thomas L. Cory, sebagai berikut:

a. Tipe Pelaku *Toxic*

Peneliti menemukan tipe pelaku atau pasangan *toxic* yang sesuai dengan klasifikasi dari Thomas L. Cory dan sesuai dengan

data yang diperoleh hanya ada 6 tipe perilaku yang ditemukan, yaitu tipe *type the over-dependent partner*, *type the user*, *type bad tamper*, *type the guilt-inducer*, *type the overreactor*, *type the independent toxic controller*. Secara lebih detail tipe pasangan *toxic* yang ditemukan peneliti, sebagai berikut:

- a) *Type the Over-Dependent Partner* (Pasangan Kebergantungan)

Tipe yang pertama, yaitu tipe pasangan yang *over-dependent partner* atau pasangan yang terlalu bergantung. Ditemukan tipe pasangan yang suka bergantung pada hubungan yang dialami informan, yaitu dimana tindakan pelaku atau pasangan yang selalu meminta foto kegiatan keseharian, video, meminta uang, bahkan meminta untuk melakukan hubungan seksual secara langsung maupun melalui panggilan *video* atau *chat*. Selain itu, informan juga menyatakan dirinya rela untuk mengorbankan waktu hanya untuk bertemu dan menemani pasangannya walaupun harus merelakan kegiatan kesehariannya ataupun kerjaan. Adanya rasa kebergantungan ini merupakan salah satu tipe pasangan yang *over-dependent partner*.

Adanya anggapan bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh pasangannya adalah bukti sayang mereka terhadap pasangan. Namun, setelah sekian waktu berjalan hal-hal tersebut menjadi sesuatu yang tidak wajar. Pada awalnya kedua informan tetap ingin mempertahankan hubungan mereka, karena mereka merasa masih membutuhkan pasangannya tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh Driyadha dan Prias Hayu, di mana dalam penelitiannya

menyatakan bahwa pasangan yang menjadi korban cenderung untuk mempertahankan dan memperbaiki hubungan mereka.¹³⁶

Kondisi ketergantungan ini membuat pasangan cenderung merasa tidak berdaya. Terlebih lagi pasangan IAW pernah menemui IAW untuk menyatakan kejelasan hubungan mereka. Tentu hal tersebut semakin membuat informan merasa tidak berdaya, serta berusaha untuk menuruti apa yang diinginkan oleh pasangannya. Dan, tanpa mereka sadari hal tersebut masuk dalam perilaku yang beracun atau *toxic*.

b) *Type the User Partner* (Pasangan yang Mengambil Keuntungan)

Jenis tipe yang kedua, yaitu *type the user* di mana dalam penjelasan Thomas, pasangan dengan tipe *toxic* ini cenderung menggunakan pasangannya untuk mendapatkan sejumlah keuntungan pribadi. Tentu berbeda dengan hubungan mutualisme yang saling menguntungkan. Untuk hubungan yang *toxic*, tipe *user partner* ini dapat merugikan fisik maupun mental pasangannya, dengan mengambil keuntungan dari pasangannya tersebut.

¹³⁶ Driyadha, "Fenomena," 54.

Seperti yang telah dikemukakan oleh kedua informan, di mana mereka pernah dimintai untuk melakukan hubungan seksual baik secara langsung maupun melalui panggilan video secara paksa. Selain itu, pasangan dari informan KM terus meminta untuk dipinjami sejumlah uang. Hal ini tentu merugikan mereka tidak hanya dari segi fisik, mental tapi juga finansial. Pasangan hanya mengambil keuntungan secara sepihak tanpa memperhatikan bagaimana perasaan pasangan mereka. Kondisi ini jelas membuat pasangan tertekan karena berusaha untuk selalu memenuhi apa yang diinginkan pasangannya, sedangkan tidak ada balasan atau timbal balik dari pelaku.

Dalam hubungan percintaan atau hubungan pacaran, umumnya pada hubungan berpacaran setiap pasangan memiliki kontrol atas pasangannya, hanya saja bentuk kontrol ini bisa menjadi buruk apabila salah satu terus merasa dirugikan. Dan, tentu saja hal tersebut tidak baik di dalam sebuah hubungan asmara, karena salah satu pihak akan merasa tertekan jika terus dirugikan.

c) *Type Bad Temper* (Pasangan Yang Temperamen)

Tipe pasangan berikutnya ditemukan tipe pelaku yang temperamen berdasarkan keterangan dari para

informan. Di mana pelaku dengan sikap temperamennya ini mudah marah, mudah tersinggung dan tidak menyadari tindakan yang mereka lakukan ketika sedang emosi kepada pasangannya. Kedua informan menyatakan bahwa pasangan mereka selalu marah kepada mereka padahal segala sesuatu yang diminta sudah diturutinya. Selain itu, mereka sering bertengkar dan beradu argumen dengan pasangannya karena masalah atau hal-hal yang dianggap sepele.

Perkataan-perkataan kasar yang muncul ketika marah tentu tidak pernah disadari oleh pasangan. Tipe pasangan yang temperamen ini kesulitan untuk mengontrol emosi mereka ketika sedang marah, dan bisa menjadi seseorang yang sangat penyayang secara tiba-tiba. Tentunya tindakan tersebut membuat korban menjadi tidak berdaya, sehingga secara pasif menjadi seseorang yang penurut.

Selain itu, adanya anggapan bahwa tindakan-tindakan tersebut didasari atas dasar cinta atau perasaan sayang. Sehingga korban merasa hal tersebut sangat wajar terjadi karena pasangan mereka menunjukkan sisi kasih sayang mereka. Hal ini menjadi sangat ironis karena korban seringkali mengabaikan tanda dari

hubungan mereka yang *toxic* dengan menanggapi hal tersebut tindakan atas dasar cinta.

d) *Type the Guilt-Inducer* (menciptakan rasa bersalah)

Tipe yang ditemukan berikutnya, yaitu *type the guilt-inducer*, merupakan pelaku yang selalu menciptakan rasa bersalah kepada pasangan. Umumnya pelaku akan membuat tindakan manipulatif, mengancam serta mendoktrinasi pasangan sehingga pasangan akan merasa bersalah atas segala sesuatu yang dilakukannya. Dan ironisnya, korban atau informan ini sering tidak menyadari dan menganggap dirinya memang pantas untuk disalahkan atas hal tersebut.

Salah satu tindakan yang ditemui pada penelitian ini, pelaku atau pasangan dari IAW mengancam untuk menyebarkan *video call sex* yang pernah dilakukan bersama IAW. Selain itu, masalah-masalah sepele yang membuat kedua informan bertengkar dengan pasangannya dan mereka yang selalu meminta maaf karena merasa dirinya bersalah walaupun mereka tahu sebenarnya bukan dirinya yang bermasalah.

Setiap kali korban mengajak untuk memutuskan hubungan, perilaku mengancam tersebut selalu dilontarkan, seperti yang dialami oleh IAW. Kemudian,

untuk informan KM, dirinya selalu diancam untuk putus ketika sedang bertengkar karena masalah sepele. Korban dibuat seolah-olah dirinya bersalah dan memohon maaf kepada pelaku. Dan, hal ini terjadi kepada kedua informan pada penelitian ini.

e) *Type the Overreactor* (Tipe Pasangan Bereaksi Berlebihan)

Ditemukan tipe pasangan yang terlalu bereaksi secara berlebihan pada kedua informan. Di mana pelaku akan bereaksi secara berlebihan ketika apa yang diinginkan tidak terpenuhi oleh pasangannya. Seperti KM, pasangannya selalu meminta uang dan akan bereaksi dengan berlebihan apabila KM tidak memberikan uang dengan melontarkan tuduhan bahwa KM tidak lagi mencintainya. Selain itu, IAW sering bertengkar dengan pasangannya karena masalah yang dianggap sepele. Adanya perbedaan jauh tingkatan usia IAW dengan pasangannya, di mana pengalaman dari pasangan IAW yang pernah menikah, tentu menjadi suatu perbedaan bagaimana cara berpikir di antara keduanya.

Ditemukan pula tindakan yang pasangan IAW yang terlalu mengkhawatirkan IAW karena mereka

hanya bisa berkomunikasi melalui *smartphone*. Karena hubungan jarak jauh, pelaku sering menuduh yang tidak-tidak kepada IAW ketika tidak bisa dihubungi. Hal sepele seperti tidak mengangkat telepon dan tidak menjawab pesan dengan segera dapat membuat keduanya bertengkar. Tentu hal tersebut menunjukkan sikap pelaku yang terlalu bereaksi secara berlebihan.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Thomas, di mana tipe *overreactor* ini akan bereaksi secara berlebihan ketika mereka merasa berada di situasi yang mengancam, tidak aman, atau ketika perminataanya tidak dipenuhi. Reaksi berlebihan ini dapat berupa reaksi emosi marah atau reaksi ekstrim lainnya. Sama seperti pengalaman IAW, pada hubungan yang dialami KM, dimana pasangannya akan menunjukkan emosi marah ketika apa yang diinginkannya tidak dipenuhi.

Tentu hal ini menjadikan tekanan batin bagi si korban karena terus-menerus berada di situasi yang tidak nyaman. Seperti masalah-masalah sepele yang dapat dibicarakan dengan baik, namun harus diselesaikan dengan amarah yang meledak. Pastinya tindakan tersebut akan membekas dan menimbulkan trauma bagi korban.

f) *Type the Independent Toxic Controller* (Tipe Pengatur)

Tipe pasangan *toxic* yang ditemukan keenam, yaitu tipe pengatur. Di mana tipe ini akan selalu mencoba mengatur kehidupan pasangannya dan membuat pasangan tidak memiliki kebebasan untuk melakukan kegiatan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh IAW di atas, dimana dirinya selalu ditelepon dan diminta untuk tidak boleh jika tidak mengangkat telepon darinya. Walau keadaan seperti apapun, IAW harus tetap menjawab panggilan telepon dari pacarnya tersebut. Pasangan dari IAW akan marah jika apa yang diinginkan tidak dipatuhi, dan justru membuat *statement* baru yang menyudutkan IAW.

Umumnya tipe pengatur ini memiliki sejumlah alasan yang dapat mempengaruhi pikiran korban, sehingga apa yang dilakukannya adalah sesuatu hal wajar bagi korban. Seperti informan KM, di mana dirinya dilarang oleh pasangannya untuk bercengkrama dengan lawan jenis, bahkan tidak boleh keluar main walaupun bersama teman-teman perempuan. Namun, di satu sisi pasangannya tersebut berselingkuh dan meminta untuk putus dengan alasan yang tidak masuk akal bagi

KM. Tipe pengatur ini terkadang menunjukkan sikap yang terlalu posesif.

Tipe pengatur ini akan terus merasa curiga dan tetap berusaha untuk mengontrol pasangannya tersebut. Sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh Thomas, di mana tipe pengatur akan terus memastikan bahwa pasangannya ini mematuhi apa yang mereka perintahkan. Dan, perilaku mereka umumnya dilakukan untuk menutupi sesuatu atau memang dirinya merasa tidak percaya kepada orang lain karena masa lalu yang pernah dialami pelaku.

b. Dampak yang dirasakan korban

Tindak kekerasan yang dilakukan pasangan masing-masing informan cukup beragam, dan keduanya masuk pada kekerasan verbal dan kekerasan seksual. Memang awalnya mereka melakukan atas dasar mau dan atas dasar suka, namun seiring berjalannya waktu hal tersebut menjadi sesuatu yang tidak wajar. Dan, pelaku terus-menerus meminta dengan paksaan bahkan dengan ancaman.

Tentunya ancaman-ancaman tersebut yang membuat informan merasakan dampaknya, baik secara mental dan juga fisik. Keduanya menyatakan bahwa apa yang dilakukan oleh pasangannya ini berdampak pada mental yang kemudian menimbulkan masalah pada fisik mereka. Hal tersebut juga membekas dan menimbulkan

trauma dalam hubungan berpacaran. Secara mental informan merasakan cemas, tertekan, dan tidak berdaya.

Kemudian, dari masalah mental tersebut berakibat pada kondisi fisik korban, seperti merasa pusing, menurunnya imun tubuh, dan menurunnya produktivitas kegiatan harian mereka. Hal ini tentunya akan menghambat kegiatan mereka dalam kehidupan sehari-hari karena dihantui rasa cemas dan rasa bersalah. Mereka merasa harus lepas dari situasi tersebut, akan tetapi kedua informan belum bisa karena merasa takut selalu diancam oleh pasangannya.

Indah Roziah Cholilah, M.Psi., Psikolog sebagai tenaga ahli dibidang psikologi memberikan tanggapannya yaitu:

“Takut ya?, cari bantuan hukum, iya sampai kesitu lo, dan minta tolong ke orang tua dulu untuk menyampaikan kondisi bahwa dia sedang mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan tekanan dari sang pacar, tapi jika tidak

berani meyampaikan begitu kepada orang tua, karena sudah melakukan hal-hal yang itu ya, maka cari bantuan profesional, baik tenaga profesional di bidang hukum atau psikologi.”¹³⁷

Indah Roziah Cholilah, M.Psi., psikolog mengajak korban untuk berani menyampaikan kondisi yang dialaminya kepada tenaga profesional di bidang psikologi bahkan hukum seperti Komnas

¹³⁷ Indah Roziah Cholilah (psikolog), diwawancarai oleh peneliti, 13 November 2024.

Ham, Komnas Perempuan, Lembaga Bantuan Hukum, dan Kepolisian.

2. Proses Konseling Menggunakan Metode *Client Centered Therapy* Terhadap Korban *Toxic Relationship*

Selanjutnya, pada penelitian ini akan mengungkap bagaimana proses konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy* kepada klien korban *toxic relationship*. Di mana peneliti mengambil data di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember dengan Ibu Rayna sebagai informan selaku Psikolog yang menangani kedua informan tersebut. Menurut Rogers, konseling dengan menggunakan pendekatan *client centered therapy* ini menekankan pada bagaimana klien mampu untuk menemukan akar masalah dan menemukan solusi atas masalah yang dialaminya tersebut.¹³⁸ Konseling berbasis *client centered* ini berfokus pada kecakapan klien dalam mengidentifikasi akar masalah yang terjadi dalam dirinya. Kemudian, konselor akan memfasilitasi dan mengawasi klien untuk dapat mengidentifikasi masalah serta mencari solusi terbaik atas masalah yang sedang dialami klien. Dalam keterangannya, Ibu Rayna menyatakan bahwa dirinya telah melakukan konseling menggunakan *client centered therapy* selama tiga tahun. Dari jam terbang tersebut menandakan bahwa Ibu Rayna benar-benar memahami konseling dengan menggunakan *client centered therapy*. Adapun beberapa proses tahapan konseling dengan metode *client centered therapy* untuk menangani klien korban *toxic relationship*. Adapun prosesnya yang dapat diuraikan sebagai berikut:

¹³⁸ Tasya, "Gambara," 3.

a. Konselor mengawali konseling

Tahapan pertama seperti pada proses umumnya, konselor akan mengawali sesi konseling dengan mempersilahkan dan menyambut klien. Ibu Rayna sebagai konselor akan menerima kondisi klien dengan positif tanpa syarat atau *unconditional positive regard*. Pada proses mengawali konseling, sebagai konselor harus menerima dengan positif segala keluhan atau persoalan dari klien walaupun hal tersebut terkesan tidak masuk akal bagi konselor. Selain itu, ada hal yang harus dilakukan konselor dalam proses konseling menggunakan *client centered therapy*, yaitu dengan sikap *attending*. Kehadiran konselor selama proses konseling dari awal hingga akhir, konselor harus benar-benar menunjukkan sikap *attending*-nya (hadir) terhadap klien.

Karena klien adalah korban *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran, maka konselor berusaha memahami dengan mendengarkan apa yang menjadi keluhan klien. Dan, dalam proses awal konseling, seorang konselor tetap harus membangun *rapport* atau membangun kedekatan dengan klien. Seperti yang dijelaskan oleh Ibu Rayna, pada tahap ini seorang konselor bisa menunjukkan empatinya terhadap apa yang telah klien jalani. Sikap empati ini tidak hanya ditunjukkan secara verbal melalui perkataan konselor. Akan tetapi juga ditunjukkan dalam gestur tubuh konselor, menyediakan apa yang diperlukan klien seperti tisu untuk klien meluapkan emosinya dengan cara menangis.

Pada tahap awal konseling, konselor akan meminta klien untuk menceritakan apa yang menjadi masalah mereka, yang nantinya akan diarahkan oleh konselor untuk menemukan akar masalahnya. Saat proses konseling berlangsung, konselor akan mengizinkan klien untuk dapat mengungkapkannya dengan bebas, di mana Ibu Rayna biasa menyiapkan tisu ketika proses konseling berlangsung dengan klien. Hal ini termasuk dalam sikap *attending* konselor selama proses konseling. Menciptakan hubungan yang permisif, terbuka dan penuh empati ini memang harus dibangun oleh konselor selama proses konseling. Tujuan dari sikap-sikap tersebut, yaitu supaya klien merasa nyaman dan aman ketika mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya untuk dapat menemukan akar masalahnya.

Selain itu, pembukaan konseling juga berguna untuk membangun kepercayaan klien terhadap konselor. Munculnya rasa percaya kepada konselor akan memudahkan proses inti dari konseling pastinya. Terlebih lagi bagi korban *toxic relationship* dalam berpacaran ini tentu akan sedikit menutup diri pada lingkungan sosialnya bahkan bisa saja pada konselor itu sendiri sehingga klien akan membatasi diri untuk terbuka dengan orang lain. Apalagi konselor merupakan seseorang yang tidak dikenal secara personal oleh klien atau sebagai orang asing, sehingga penting untuk membangun kepercayaan kepada klien.

b. Proses Inti Konseling

Berikutnya, setelah proses pembukaan konseling memasuki tahapan inti. Di mana pada tahap inti ini klien akan diajak oleh konselor untuk mengungkapkan semua keluhannya. Menurut apa yang disampaikan oleh Ibu Rayna, pada tahap inti konselor berusaha membantu klien untuk dapat mengungkapkan perasaan mereka yang sudah lama terpendam. Terlebih lagi pada kasus ini klien merupakan korban *toxic relationship* dalam berpacaran. Sesuai dengan apa yang disampaikan Ibu Rayna, individu yang berada pada hubungan yang *toxic* dalam berpacaran cenderung sulit untuk keluar dari hubungannya tersebut, atau mungkin mereka telah merencanakan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat ini, hanya saja tidak memiliki solusi terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya.

Klien sebagai korban hubungan yang *toxic* dalam berpacaran, sebenarnya telah menyadari bahwa hubungan mereka tidaklah sehat. Akan tetapi klien cenderung merasakan bingung bagaimana cara untuk memutus hubungan tersebut. Pada proses ini, konselor akan membimbing klien untuk dapat menceritakan segala perasaan mereka secara keseluruhan. Seperti yang dijelaskan oleh Ibu Rayna, konselor akan benar-benar menunjukkan sikap empatinya agar klien merasa nyaman dan aman ketika menceritakan kejadiannya secara detail.

Selama proses inti konseling, konselor berusaha hadir pada diri klien atau menunjukkan sikap *attending*-nya tersebut. Dan, konselor harus benar-benar memahami bagaimana sudut pandang klien,

pengalaman hidup, serta bagaimana klien tersebut mempersepsikan pengalaman yang dialaminya. Konselor harus benar-benar mendengarkan dan menghargai sudut pandang klien secara tulus. Karena konselor adalah orang asing yang sebelumnya klien tidak kenali, jadi dalam teknik *client centered therapy* ini konselor harus bisa membangun persepsi baru terhadap klien, di mana tidak semua orang itu jahat dan menghakimi atas diri klien, ternyata ada juga orang yang benar-benar bisa mendengarkan dan menerima apa adanya.

Setelah hubungan konselor dengan klien sudah dirasa dekat, Ibu Rayna memberikan pemahaman baru terhadap kliennya bahwa emosi yang muncul itu berasal dari pikiran dan pikiran muncul dari situasi. Setelah klien mendapatkan pemahaman baru mengenai emosi yang dirinya rasakannya, menjadikan diri klien perlahan dapat berpikir secara realistis. Dalam hal ini, konselor juga akan mendorong klien untuk dapat melihat potensi yang ada dalam dirinya serta mendorong keyakinan dari diri klien bahwa dirinya mampu melewati masalah yang dihadapinya. Selama proses inti konseling, konselor akan merefleksikan perasaan klien atau apa yang diungkapkan oleh klien dengan memvalidasinya. Sehingga selama proses konseling, konselor benar-benar tidak memimpin atau mengatur proses konseling. Selama konseling, konselor harus benar-benar hadir, mendengarkan, merefleksikan serta memvalidasi apa yang diungkapkan dan dirasakan

oleh klien. Nantinya klien akan merasa bahwa dirinya benar-benar didengarkan dan ada yang benar-benar mengerti dirinya.

Dari proses pengenalan emosi tersebut, klien pelan-pelan diarahkan untuk menemukan akar masalah mereka. Ibu Rayna sebagai konselor juga menanamkan keyakinan kepada klien bahwa apapun yang dialami klien, klien itu tetap berharga sebagai seseorang yang butuh kasih sayang, karena apapun yang klien alami bukan merupakan akhir dari perjalanannya di dunia. Ketika klien sudah sadar dengan jati dirinya, kemudian klien akan menemukan solusi yang dirasa tepat untuk masalah yang dihadapi klien. Seperti apa yang disampaikan oleh Ibu Rayna, di mana pada proses awal konseling, konselor akan melontarkan beberapa pertanyaan yang nantinya klien akan menemukan jawabannya tersebut dan membuat klien dapat membuat keputusannya secara baik. Karena, ketika Ibu Rayna bertanya mengenai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki klien, belum tentu klien dapat menjawabnya.

Dalam kondisi klien selaku korban *toxic relationship*, nantinya klien akan dijembatani oleh konselor untuk dapat menerima diri dengan membimbing klien menemukan solusi terbaiknya. Selain itu, pada klien sebagai korban *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran lebih disadarkan bahwa kondisinya tidaklah sehat mungkin saja sebuah tanda bahwa dirinya tidak seharusnya berada di sisi pasangannya tersebut.

Dengan demikian, selama proses dimulai hingga proses inti dan menemukan solusi, klien-lah yang berperan. Konselor hanya berperan

sebagai fasilitator terhadap klien untuk dapat menemukan akar masalah dan menentukan solusi atas masalah mereka hadapi. Selain itu, konselor dalam konseling *client centered therapy* juga bertugas untuk membuat persepsi baru bagi klien sehingga menyadarkan bahwa dirinya bisa lebih baik dan tidak seharusnya terus terjebak dalam kondisi yang tidak menyehatkan ini.

c. Konselor mengakhiri konseling

Selanjutnya, proses pengakhiran konseling adalah bagian akhir sekaligus penutup sesi konseling. Sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Ibu Rayna, bahwa konseling dapat diakhiri apabila dirasa kecemasan klien sudah mulai berkurang dan klien mulai menyadari bahwa dirinya harus keluar dari kondisi tersebut. Pada proses pengakhiran ini, konselor akan menyimpulkan apa yang telah diceritakan oleh klien, sehingga klien dapat memahami hasil dari konseling agar tidak lagi takut dan berani menghadapi masalah yang mereka alami. Adanya sikap klien yang mampu melindungi diri dan membela dirinya adalah salah satu kemajuan dalam konseling ini, sesuai dengan apa yang telah disampaikan oleh Ibu Rayna.

Apa yang dijelaskan Ibu Rayna sesuai dengan capaian tujuan *terapeutik*, yaitu klien mampu mencapai aktualisasi diri serta membantu klien dalam menemukan solusi terbaiknya.¹³⁹ Tercapainya hal tersebut tentu tidak lepas dari sikap konselor yang memperhatikan beberapa

¹³⁹ A. Said Hasan Basri, *Panduan Mikro Konseling*, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 40-41.

aspek dalam konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy*, yaitu membangun hubungan yang baik dan hangat dengan menunjukkan sikap empati terhadap kondisi yang dialami klien. Selain itu, konselor juga harus responsif, dalam hal ini konselor harus mampu merefleksikan dengan memvalidasi perasaan klien yang telah diungkapkan. Terlebih lagi, konselor menangani korban yang berada di bawah tekanan emosional, sehingga konselor harus memahami kedudukan mereka sebagai seorang sahabat dan tidak menunjukkan sikap *superior*.¹⁴⁰

Dengan demikian, penutupan konseling terjadi secara natural dan mengalir begitu saja. Namun, konseling dapat diakhiri apabila klien menunjukkan sikap mereka yang tidak lagi terlalu takut ataupun terlalu cemas dengan masalah mereka. Kemudian, adanya perubahan persepsi klien bahwa dirinya telah mencapai aktualisasi diri yang baik dengan dapat melindungi dan membela dirinya, maka sesi konseling dapat diakhiri.

3. Hasil Konseling Terhadap Penerimaan Diri Klien Toxic Relationship

Penelitian ini tidak hanya meneliti mengenai gambaran korban *toxic relationship* dan proses konseling *client centered therapy*. Dalam penelitian ini juga akan dibahas bagaimana hasil dari konseling dengan metode *client centered therapy* terhadap penerimaan diri korban *toxic relationship*. Adapun hasil dari konseling *client centered therapy* ini dapat dilihat

¹⁴⁰ A. Said Hasan Basri, Panduan Mikro Konseling, (Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018), 42.

berdasarkan beberapa aspek *self acceptance* yang dikemukakan oleh Hurlock. Sesuai dengan aspek-aspek tersebut, maka hasil konseling dengan metode *client centered therapy* terhadap kedua informan dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Menghargai diri sendiri

Aspek pertama dalam *self acceptance*, yaitu menghargai diri sendiri. Di mana pada aspek ini, klien mampu untuk menerima dan lebih menghargai diri mereka dengan membahagiakan diri, merawat diri, dan lebih mengutamakan perasaan dirinya sebelum perasaan orang lain. Karena klien merupakan korban dengan permasalahan *toxic relationship* dalam berpacaran, maka kondisi sebelumnya klien cenderung tidak memperhatikan perasaan mereka sendiri dan justru mengutamakan perasaan pasangannya. Apapun yang diminta oleh pasangannya akan otomatis dilakukan oleh klien tanpa mempertimbangkan apakah hal tersebut akan merugikan dirinya atau tidak.

Setelah adanya proses konseling ini, kedua klien memunculkan sikap menghargai diri mereka. Sikap menghargai diri sendiri yang muncul pada kedua klien cukup beragam. Namun, secara garis besar sikap yang muncul, yakni klien lebih menjaga diri, lebih memikirkan kebahagiaan dirinya dan belajar dari kejadian yang telah dirinya lalui. Kondisi kedua klien sebelumnya tidak pernah memperhatikan kebahagiaan mereka dan mengutamakan

kebahagian pasangan mereka. Selain itu, mereka juga merasa bingung dengan apa yang mereka inginkan dengan kata lain klien tidak begitu mengenali diri mereka sendiri.

Tentu saja hal ini merupakan dampak perilaku *toxic* dari pasangannya tersebut. Di mana mereka yang selalu berada di bawah kendali pasangannya, merasa tidak berdaya dan merasa selalu disalahkan walaupun dirinya tidak berbuat salah. Selain itu, tindakan kekerasan verbal yang diterima juga berpengaruh terhadap kondisi penerimaan diri klien. Baik secara sadar maupun tidak sadar hal tersebut berpengaruh pada konsep diri korban, dan menimbulkan konsep diri yang negatif.

Kondisi klien sekarang yang mulai menerima dirinya dan lebih memperhatikan kondisi kebahagiaannya sebelum kebahagiaan orang lain ini menunjukkan progres dari konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy*. Klien menjadi lebih menyadari potensi diri dan mengetahui bagaimana sejatinya yang diinginkan oleh dirinya.

b. Memiliki sifat percaya diri

Aspek berikutnya yang ditunjukkan oleh kedua informan, yaitu adanya sifat percaya diri. Pada aspek ini, klien memiliki kepercayaan pada dirinya bahwa apapun yang terjadi dapat dilewati dan hal ini bukan merupakan akhir dari kehidupan di dunia. Seperti yang diungkapkan oleh IAW, bahwa dirinya percaya bahwa

hidupnya tidak berhenti ketika dirinya keluar dari hubungan yang *toxic* ini. Selain itu, IAW dan KM juga menyatakan bahwa setelah melakukan konseling, pikirannya menjadi terbuka dan muncul sikap jujur terhadap dirinya.

Munculnya kesadaran terhadap KM bahwa dirinya tidak boleh selalu menyalahkan diri atas kejadian yang sudah lalu, dan harus berani untuk menghadapi masalahnya, hal tersebut merupakan salah satu aspek dari *self acceptance*. Adanya kepercayaan dari dalam diri klien bahwa dirinya berharga, mampu mengatasi masalah dan bersikap peduli terhadap lingkungan sosialnya merupakan sebuah hasil yang baik dari konseling dengan metode *client centered therapy*.

Setelah konseling menggunakan metode *client centered therapy* ini, klien mampu untuk dapat menentukan pilihan mereka. Hal ini tentu muncul karena adanya kepercayaan diri yang meningkat terhadap mereka. Karena sebelumnya, pada kondisi hubungan pacaran yang *toxic* ini, klien banyak merasa bersalah dan tidak berdaya. Dan, ketika tersadarkan mereka berhasil berusaha untuk bangkit dan berani mengutarakan apa yang dirinya suka ataupun yang tidak disukainya. Hal tersebut merupakan progress yang cukup baik terhadap penerimaan diri pada korban *toxic relationship* dalam berpacaran.

c. Bersikap Jujur Terhadap Diri Sendiri

Aspek berikutnya, yaitu bersikap jujur kepada diri sendiri, dimana aspek ini berkaitan dengan aspek sebelumnya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang baik, maka dirinya mampu bersikap jujur terhadap dirinya sendiri. Hasil dari konseling menggunakan metode *client centered therapy* ini memunculkan aspek jujur terhadap diri klien yang ditandai dengan adanya pengenalan emosi dari dalam diri klien. Selain itu, klien mampu mengenali apa yang dibutuhkannya dan apa yang tidak ingin untuk dilakukan.

Awalnya sikap klien IAW yang selalu merasa tidak enak dengan ajakan orang lain jika dirinya menolak, setelah melakukan sesi konseling klien mengaku dirinya bisa menolak karena memang dirinya tidak ingin melakukannya. Muncul sikap keterbukaan atas perasaan yang tengah dirasakan klien ini tentu memberikan rasa aman dan nyaman terhadap diri sendiri. Klien jadi tidak terbebani oleh perasaan bersalah apabila dirinya tidak mengikuti apa yang diinginkan seseorang. Tentunya sikap ini akan membantu klien untuk menjalani hidupnya agar kembali lebih produktif.

d. Merasa Nyaman Dengan Diri Sendiri

Aspek berikutnya yang muncul pada klien setelah melakukan konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy*, yaitu klien merasa nyaman dengan dirinya sendiri. Pada aspek ini, klien mampu menikmati segala proses yang dialami

dalam hidupnya karena dirinya telah mengenali dirinya sendiri dan lebih mengetahui apa tujuan yang ingin digapainya. Sehingga pada aspek ini klien tidak memberikan ekspektasi yang berlebih terhadap apapun yang terjadi di kehidupannya.

Menurut keterangan klien IAW, setelah melakukan konseling, dirinya mampu menerapkan pikiran yang lebih positif dan mampu menikmati hidup dan menjalani hari lebih produktif lagi. Kemudian, KM lebih nyaman dengan dirinya dan lebih menjaga kesehatan pikiran maupun kesehatan tubuh dengan rajin berolahraga serta mampu untuk mengalihkan segala pikiran negatif. Dari keterangan kedua informan, mereka mampu menerapkan pikiran yang lebih positif dengan tidak terlalu membebani perkataan ataupun membebani perilaku mereka kepada respon orang lain.

Tentunya hal ini dapat dicapai karena klien mampu bersikap jujur kepada dirinya sendiri. Mereka jadi lebih mengenal apa yang mereka mau, apa yang mereka mampu dan apa yang ingin mereka pilih. Aspek *self acceptance* ini saling berkaitan dan saling berhubungan satu sama lain. Jadi apabila aspek satu telah dicapai maka mereka juga dapat mencapai aspek *self acceptance* berikutnya.

e. Memiliki Kemandirian dan Berorientasi Pada Masa Depan

Aspek terakhir yang muncul pada penerimaan diri klien, yaitu klien memiliki kemandirian serta mampu berorientasi pada

masa depan. Di mana pada aspek ini, klien mampu menunjukkan kemandiriannya dan berorientasi pada masa depan yang melibatkan kemampuan mereka untuk mengambil keputusan dan mengambil tanggung jawab atas kehidupan, serta memiliki tujuan yang jelas tentang impian di masa depannya.¹⁴¹

Di mana klien IAW menunjukkan adanya harapan-harapan untuk masa depannya. Informan memiliki beberapa keinginan untuk masa depannya dan berusaha untuk mengambil langkah dalam mencapai apa yang ingin dituju. Selain itu, informan KM lebih menanamkan pikiran bahwa dirinya tidak bisa berhenti pada situasi *toxic* ini saja karena mereka masih memiliki masa depan, dan mereka pantas untuk meraihnya.

Tentunya hal ini dapat dicapai karena mereka mampu mengenali diri mereka, serta dapat mengendalikan apa yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, klien mampu menunjukkan kemandirian mereka dan keyakinan mereka untuk bisa menggapai apa yang mereka tuju di masa depan. Adanya sejumlah harapan-harapan ini memungkinkan individu untuk hidup lebih produktif dan lebih menanamkan kepribadian yang positif.

Dari adanya konseling dengan menggunakan metode *client centered therapy* ini klien selaku korban *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran mampu membangun aktualisasi diri klien

¹⁴¹ Dewi Febriyani, "Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua dengan Gangguan Jiwa," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9 No. 2 (Februari 2022): 139.

serta membantu klien untuk mengarahkan pada penerimaan diri. Dengan demikian, adanya konseling *client centered therapy* yang diberikan pada klien selaku korban kekerasan dalam berpacaran ini mampu meningkatkan penerimaan diri mereka. Di mana awalnya mereka memiliki sikap yang tidak mempercayai diri mereka, merasa bingung harus bagaimana, dan bingung dengan apa yang sejatinya mereka inginkan. Kemudian setelah melakukan konseling, mereka memiliki persepsi yang berbeda mengenai diri mereka sendiri.

Konseling menggunakan metode *client centered therapy* mampu menuntun klien dalam memahami diri, potensi dalam diri, dan mampu merubah pikiran negatif pada diri klien. Dengan ini, klien mampu mencapai aktualisasi diri serta mampu menemukan solusi secara bebas dengan kesadaran penuh. Selain itu, tentunya menjadikan klien lebih bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan tidak bergantung kebahagiaannya kepada orang lain.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dari kedua subjek penelitian yang ditemui pada Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember diketahui semuanya pernah mengalami *toxic relationship* dalam berpacaran dengan pasangannya. Berdasarkan hasil temuan dilapangan, peneliti menemukan 6 tipe dari 7 tipe pelaku *toxic* dalam berpacaran yang dialami IAW dan KM, yaitu kebergantungan, mengambil keuntungan, tempramen, menciptakan rasa bersalah, bereaksi secara berlebihan, dan pengatur.

Proses konseling dengan metode *client centered therapy* yang dilakukan oleh Ibu Rayna sebagai Psikolog, yaitu menunjukkan penerimaannya secara positif kepada klien, mengarahkan klien untuk menemukan akar masalahnya, dan sehingga klien mampu menemukan solusi terbaik dari permasalahannya sendiri. Hasil konseling dengan metode *client centered therapy* tersebut cukup berpengaruh terhadap penerimaan diri IAW dan KM sebagai korban *toxic relationship* dalam berpacaran. Hal tersebut, dapat dilihat dari keselarasan data yang diperoleh dengan beberapa aspek *self acceptance* yang dikemukakan oleh Hurlock.

B. Saran

1. Penyintas, penyembuhan trauma bagi korban *toxic relationship* membutuhkan waktu dan proses yang lama, sehingga penelitian ini akan

menjadi wawasan baru atau sudut pandang baru pada korban untuk berbenah. Penyintas juga tidak perlu berkecil hati dengan kondisi yang dialami, dan tetap fokus dalam mengenali diri untuk perubahan-perubahan pada diri yang lebih positif.

2. Masyarakat, Penting bagi masyarakat untuk dapat memberikan dukungan kepada orang-orang disekitarnya yang menjadi korban *toxic relationship* khususnya dalam hubungan percintaan. Masyarakat harus menyadari dan tidak menormalisasi adanya hubungan yang beracun di dalam hubungan sosial. Keterlibatan aktif dan bantuan yang diberikan oleh masyarakat dapat membantu korban dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Ketika masyarakat telah memahami apa yang sebenarnya terjadi, masyarakat akan mampu untuk berkontribusi dengan memberikan dukungan psikologis dan sosial untuk kesejahteraan dan pemulihan korban.
3. Penelitian Selanjutnya, Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti *toxic relationship* dalam berpacaran supaya dapat mengeksplorasi tema dengan lebih baik untuk hasil penelitian yang lebih berkembang. Pada penelitian ini, peneliti juga kesulitan dalam mencari informan untuk memperoleh data-data yang diperlukan, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penelitiannya secara lebih matang terkait tema, metodologi, teknik pengambilan data, dan informan yang akan dituju.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV. Syakir Media Press, 2021.
- Az Zahro, Ayudya Venus. “Fenomena dan Upaya Pencegahan *Toxic Relationship* pada Remaja.” *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 2, No. 9 (Desember 2023): 31-40.
- Azzahra, Farrelia. “Pendampingan Mengatasi Pikiran Negatif pada Remaja Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga dengan Teknik *Client-Centered Therapy*”. *Jurnal Pengabdian dan Penelitian kepada Masyarakat* 2, No. 2 (Agustus 2021): 95-103.
- Basri, A. Said Hasan. *Panduan Mikro Konseling*. Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata, 2018.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Dafiq, Nur. “*Toxic Relationship* pada Remaja: Studi literatur.” *Jurnal Wawasan Kesehatan* 8, No. 1 (Juni 2023): 27-35.
- Febriani, Tasya Firly. “Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, No. 5 (Agustus 2021): 134-147.
- Febriyani, Dewi. “Gambaran Penerimaan Diri pada Dewasa Awal yang Memiliki Orang Tua dengan Gangguan Jiwa.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, No. 2 (Februari 2022): 139-154.
- Forth, Adelle. “*Toxic Relationships: The Experiences and Effects of Psychopathy in Romantic Relationships.*” *International Journal of Comparative Criminology* 66, No. 15 (October 2021): 1627-1658.
- Gargiulo. *Working With Parents of Exceptional Child: a Guide for Professionals*. USA: Houghton Mifflin Company, 1985.

- Gayatri, Raden Roro Putri Ayu. "Penerimaan Diri pada *Beauty Vlogger* yang Mengalami *Body Shaming*." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, No. 1 (Januari 2022): 46-55.
- Januarti, Regina. "Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Trauma Psikis yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus Inisial "S")." *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1, No. 1 (Maret 2023): 28-37.
- Julianto, Very. "Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis." *Jurnal Psikologi Introgatif* 8, No. 1 (Oktober 2020): 103-115.
- Kementerian Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahan*. Jakarta: LPMQ, 2022.
- Komnas Perempuan. *Kekerasan Terhadap Perempuan Di Ranah Publik Dan Negara: Minimnya Perlindungan Dan Pemulihan*. Jakarta: CATAHU, 2023.
- Kusuma, Cindani Trika. "*Client Centered Therapy* untuk Subjek Dewasa dengan Gangguan Depresi Berat." *Jurnal Psikologi Malahayati* 2, No. 1 (Maret 2020): 29-35.
- Majidah, Muna. "Strategi Mengatasi *Toxic Relationship* pada Remaja yang Berpacaran di SMKN 7 Surakarta Kelas 11." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia* 3, No. 2 (Agustus 2023): 221-226.
- Marfuatunnisa, Nabila. "Dinamika Wanita Dewasa Awal yang Lajang dalam Menyikapi *Romantic Loneliness*." *Jurnal Psikologi Unsyiah* 6, No. 1 (Januari 2023): 29-58.
- Mariyati, Lely Ika. *Psikologi Perkembangan*. Sidoarjo: Umsida Press, 2021.
- Masdudi. *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Cirebon: Nurjati Press, 2015.
- Mawardi. *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.

- Musman, Asti. *Cara Cepat Membaca Bahasa Tubuh Semudah Membaca Koran*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020.
- Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Harfa Creative, 2023.
- Prameswari, Virga. "Penerimaan Diri pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual yang Dilakukan oleh Keluarga." *Jurnal Penelitian Psikologi* 7, No. 4 (September 2020): 62-78.
- Putra, Driyadha Adhe. "Fenomena *Toxic Relationship* dalam Berpacaran." *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi* 5, No. 1 (Juni 2023): 54-62.
- Putri, Azzahra Elisa. "Analisis Pacaran dalam Perspektif Hukum Islam." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 2, No. 3 (Maret 2022): 780-788.
- Putri, Silviana Meinawati. "Perilaku Konsumtif Produk Fashion Ditinjau dari Gaya Hidup Hedonis dan Kepribadian Ekstrovert pada Wanita Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi Perseptual* 7, No. 1 (Juli 2022): 120-132.
- Ratwulan, Adyana Ajeng. "Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Kelas X APHP Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Metode *Client Centered Therapy*." *Jurnal Cipta Media Harmoni* 1, No. 1 (November 2020): 39-47.
- Rosada, Ulfa Dani. *Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2016.
- Sahabang, Pingkan R.N. "Resiliensi Mahasiswa Korban *Toxic Relationship*." *Humanlight Journal of Psychology* 4, No. 1 (Juni 2023): 50-57.
- Santoso, Meilanny Budiarti. "Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Retardasi Mental." *Social Work Journal* 8, No. 1 (Januari 2018): 31-38.
- Setianingrum, Margaretta Erna. "*Toxic Relationship* ditinjau dari *Self Esteem* pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 10, No 2 (September 2023): 409-421.

- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sundari, Sundari. "Upaya Mengurangi Kecanduan *Game Online* Melalui Pendekatan *Client Centered* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sirah Pulau Padang." *Jurnal Konseling Pendidikan Islam* 3, No. 2 (Juli 2022): 350-358.
- Surya, M. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2013.
- Umrati, dan Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2020.
- Undang-undang Republik Indonesia. "Tindak Pidana Kekerasan Seksual." Nomor 12 Tahun 2022: 46001 A-46084 A.
- Wahidar, Tutut Ismi. "Analisis Resepsi *Toxic Relationship* dalam Film Pendek *All Too Well* Karya Taylor Swift." *Medium Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau* 9, No. 2 (Desember 2021): 332-346.
- Widyastuti, Ni Luh Wiweka. "Perlindungan Hukum Terhadap Korban *Toxic Relationship* di Kalangan Remaja." *Jurnal Konstruksi Hukum* 3, No. 1 (Januari 2022): 116-171.
- Winarsih, Muji. "Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerimaan Diri Orang Tua yang Memiliki ABK di SLB Cahaya Pertiwi Kota Bekasi." *Jurnal Sosial dan Humaniora* 4, No. 2 (Juli 2020): 73-82.
- Yani, Dewi Inra. "Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat *Toxic Relationship*." *Jurnal Psikologi Karakter* 1, No. 1 (Juni 2021): 38-43.
- Aprilianingrum, Dian. "*Putus Cinta, Pria di Purwokerto Ini Gantung Diri secara Live di Instagram.*" Beritasatu. <https://www.beritasatu.com/nusantara/1058858/putus-cinta-pria-di-purwokerto-ini-gantung-diri-secara-live-di-instagram>
- Fahrur Safi'i, Muhammad. "*Viral, Cewek Ketahuan Selingkuh di Kamar Kontrakan Padahal Sudah Tunangan*". liputan6.

<https://www.liputan6.com/hot/read/5251002/viral-cewek-ketahuan-selingkuh-di-kamar-kontrakan-padahal-sudah-tunangan?page=2>

Widya Permani, Anggi. “*Jumlah Korban Kekerasan Perempuan dan Anak di Jember Meningkat*”. Radio Republik Indonesia.

<https://www.rri.co.id/jember/daerah/886162/jumlah-korban-kekerasan-perempuan-dan-anak-di-jember-meningkat>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

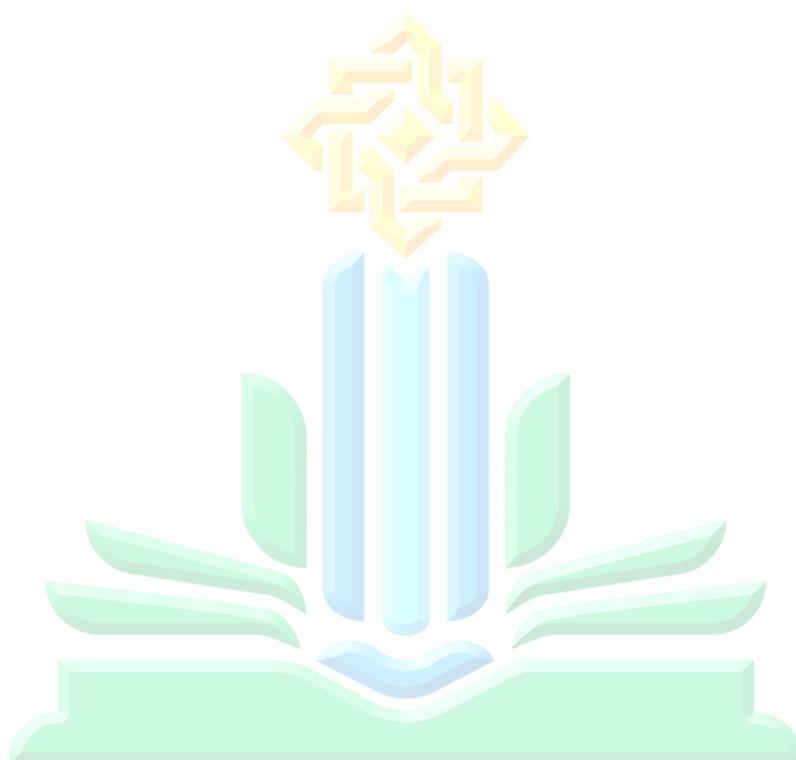
MATRIKS
IMPLENTASI METODE *CLIENT CENTERED THERAPY* TERHADAP *SELF ACCEPTANCE* KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP* USIA DEWASA AWAL DI BIRO PSIKOLOGI RUANG KELUARGA JEMBER

JUDUL	PERMASALAHAN	VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN
Implentasi Metode <i>Client Centered Therapy</i> Terhadap <i>Self Acceptance</i> Korban <i>Toxic Relationship</i> di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana gambaran korban <i>toxic relationship</i> bagi dewasa awal di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember? 2. Bagaimana proses konseling menggunakan metode <i>client centered therapy</i> 3. Bagaimana hasil dari konseling menggunakan metode <i>client centered therapy</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Client centered therapay</i> 2. <i>Self Acceptance</i> 3. Korban <i>toxic relationship</i> 	<p><i>Toxic relationship:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap pelaku terhadap korban 2. Kekerasan yang diterima korban <p><i>Self acceptance:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Client centered therapy</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Data primer: Klien di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember yaitu IAW dengan usia 24 tahun dan KM dengan usia 22 tahun yang mengalami hubungan <i>toxic dalam berpacaran</i>. Ibu Rayna selaku Psikolog yang menangani korban <i>toxic relationship</i>. 2. Data sekunder: Hasil wawancara, jurnal, buku, dan kepustakaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis penelitian Kualitatif 2. Metode penelitian Fenomenologi 3. Metode pengumpulan data: <ol style="list-style-type: none"> a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 4. Analisis Data: <ol style="list-style-type: none"> a. Reduksi Data b. Penyajian Data c. Penarikan kesimpulan 5. Keabsahan data: <ol style="list-style-type: none"> a. Triangulasi teknik b. Triangulasi sumber

PEDOMAN WAWANCARA KLIEN

No	INDIKATOR	ITEM PERTANYAAN
1.	Gambaran <i>toxic relationship</i> berpacaran	
	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Type the over-dependent partner</i> b. <i>Type the user</i> c. <i>Type bad temper</i> d. <i>Type the guilt-inducer</i> e. <i>Type the overreactor/ deflector</i> f. <i>Type the independent toxic controller</i> g. Dampak mental h. Dampak fisik 	<ul style="list-style-type: none"> a. Apakah di dalam sebuah hubungan berpacaran yang anda alami, pasangan anda menunjukkan sikap kebergantungan terhadap diri anda? (jelaskan/ ceritakan) b. Apakah di dalam sebuah hubungan berpacaran yang anda alami, pasangan anda berusaha mengambil keuntungan terhadap diri anda? (jelaskan/ ceritakan) c. Apakah di dalam sebuah hubungan berpacaran yang anda alami, pasangan anda kesulitan untuk mengontrol emosi? (jelaskan/ ceritakan) d. Apakah anda merasa bahwa pasangan anda berusaha menciptakan perasaan bersalah kepada diri anda di dalam sebuah hubungan berpacaran? (jelaskan/ ceritakan) e. Apakah respon pasangan anda menunjukkan reaksinya secara berlebihan? (jelaskan/ ceritakan) f. Apakah di dalam hubungan berpacaran pasangan anda mendominasi dengan mengatur kehidupan anda? (jelaskan/ ceritakan) g. Bagaimana <i>toxic relationship</i> dalam berpacaran mempengaruhi anda secara mental? h. Bagaimana <i>toxic relationship</i> dalam berpacaran mempengaruhi anda secara fisik?
2.	Aspek penerimaan diri klien	
	<ul style="list-style-type: none"> a. Menghargai diri sendiri b. Memiliki seifat percaya diri c. Bersikap jujur terhadap diri sendiri d. Merasa nyaman dengan diri sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana anda melihat diri anda saat ini setelah konseling? b. Apakah anda yakin dengan kemampuan anda saat ini? c. Bagaimana anda mengenali diri anda saat ini? d. Upaya apa yang anda lakukan untuk menerima diri setelah melakukan konseling? e. Apa harapan anda saat ini setelah

	e. Memiliki kemandirian dan berorientasi pada masa depan	konseling?
--	--	------------



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PEDOMAN WAWANCARA PSIKOLOG

No.	INDIKATOR	PERTANYAAN
1.	Pemahaman konselor terkait <i>client centered therapy</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Sudah berapa lama anda menggunakan metode <i>client centered therapy</i> dalam konseling yang anda berikan kepada klien? b. Apa pemahaman anda mengenai konseling dengan menggunakan metode <i>client centered therapy</i>?
2.	Hubungan <i>client centered therapy</i> dengan penerimaan diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa prinsip utama metode <i>client centered therapy</i> dengan penerimaan diri? b. Bagaimana psikolog membantu klien dalam mengembangkan penerimaan diri pada korban setelah mengalami hubungan <i>toxic</i> dengan pacar?
3.	Hubungan terapeutik	<ul style="list-style-type: none"> a. Apa peran psikolog dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi klien? b. Bagaimana psikolog membangun kepercayaan dengan klien untuk memfasilitasi penerimaan diri?
4.	Pertanyaan tentang fokus klien	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana metode <i>client centered therapy</i> memfokuskan perhatiannya kepada kebutuhan klien dalam proses penerimaan diri? b. Bagaimana psikolog membantu klien untuk mengidentifikasi dan mengartikan perasaan mereka terkait <i>toxic relationship</i>? c. Apa strategi psikolog dalam membantu klien mengeksplorasi dan memahami diri mereka?
5.	Pengukuran <i>client centered therapy</i>	<ul style="list-style-type: none"> a. Bagaimana cara psikolog menilai bahwa metode <i>client centered therapy</i> tersebut berhasil? b. Bagaimana psikolog mengevaluasi kemajuan klien? c. Bagaimana psikolog melakukan intervensi lebih lanjut kepada klien?

DOKUMENTASI

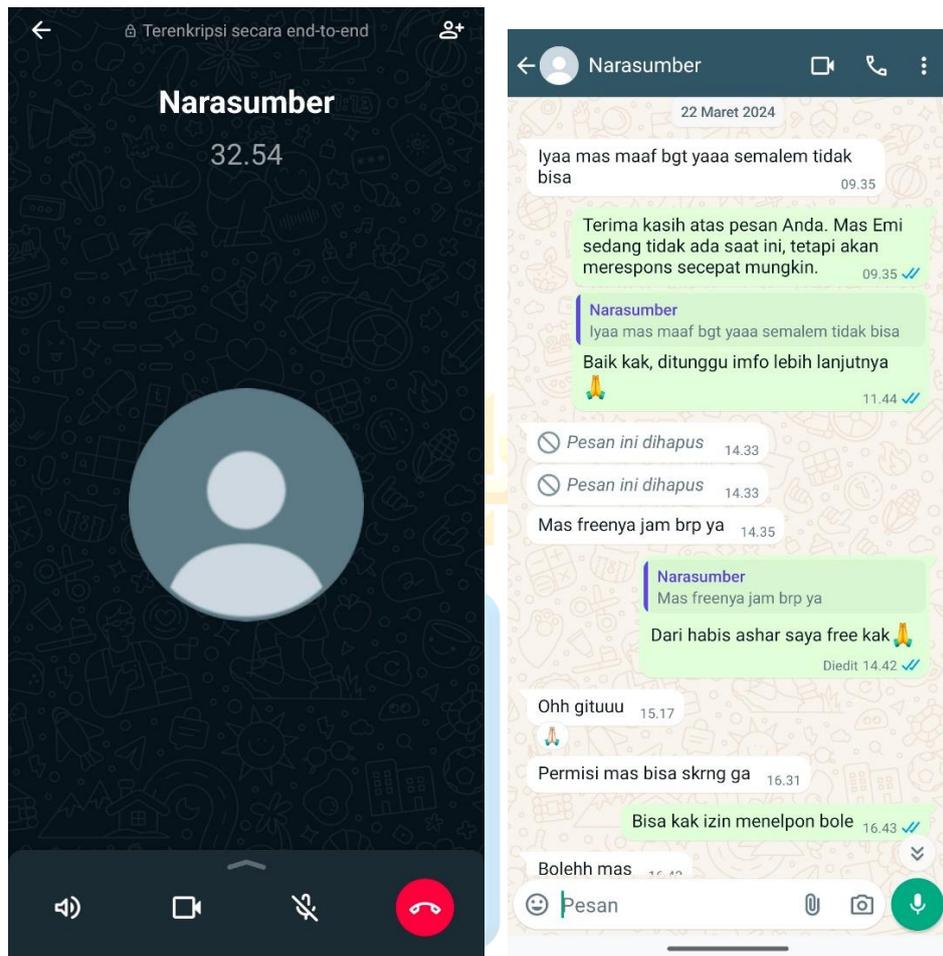
1. Pra penelitian bersama Ibu Maria Rayna Winata, S. Psi., M. Psi. selaku psikolog di Biro Psikologi Ruang Keluarga Kab. Jember.
Rabu/ 31 Januari 2024



2. Wawancara bersama Ibu Maria Rayna Winata, S. Psi., M. Psi. selaku Psikolog di Biro Psikologi Ruang Keluarga Kab. Jember.
Kamis/ 21 Maret 2024



3. Wawancara bersama subjek IAW selaku Klien di Biro Psikologi Ruang Keluarga Kab. Jember.
Jum'at/ 22 Maret 2024



4. Wawancara bersama subjek KM selaku Klien di Biro Psikologi Ruang Keluarga Kab. Jember.
Jum'at/ 31 Mei 2024



5. Crosscheck data yang peneliti dapatkan dari klien sebagai narasumber kepada Ibu Maria Rayna Winata, S. Psi., M. Psi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaiwates Jember, Kode Pos 68138 Telp. 0331-487550
email: info@uinsidq.ac.id website: <http://www.uinsidq.ac.id>

Nomor : B. 829/Un.22/6.a/PP.00 9/ 3 /2024 19 Maret 2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Ibu Maria Rayna K. Winata, S. Psi., Psi.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Helmy Aulia Abid
NIM : 204103050019
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

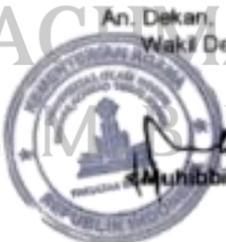
Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Efektivitas Metode Client Centered Therapy di Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember Terhadap Self Acceptance pada Korban Toxic Relationship Bagi Dewasa Awal"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER





BIRO PSIKOLOGI RUANG KELUARGA
MARIA RAYNA K. WINATA, S. Psi., M. Psi., PSIKOLOG
 SIPP NO. 0689-21-2-2
 TELP. 0331-4350082, 081212587747

SURAT SELESAI PENELITIAN

Nomor: 197/SKSP/XI/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Helmy Aulia Abid
 NIM : 204103050019
 Status : Mahasiswa
 Waktu Penelitian : 31 Januari 2024 s/d 6 Juli 2024
 Tempat Penelitian : Biro Psikologi Ruang Keluarga Jember

Nama tersebut di atas adalah benar-benar telah melakukan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Efektivitas Metode Client Centered Therapy di Biro Psikologi Ruang keluarga Jember Terhadap Self Acceptance pada Korban Toxic Relationship Bagi Dewasa Awal".

Demikian Surat Selesai Penelitian ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.

Jember, 2 November 2024

Maria Rayna Winata, S.Psi., M.Psi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Helmy Aulia Abid

NIM : 204103050019

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Dakwah

Institusi : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 14 Oktober

2024 Saya yang

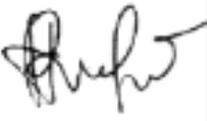
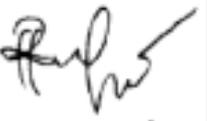
menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Helmy Aulia Abid
NIM. 204103050038

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

No.	Hari/ Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan
1.	Rabu/ 31 Januari 2024	• Kegiatan pra-penelitian bersama Ibu Maria Rayna Winata, S.Psi., M.Psi.	
2.	Kamis/ 21 Maret 2024	• Wawancara untuk memperoleh data bersama Ibu Maria Rayna Winata, S.Psi., M.Psi.	
3.	Jum'at/ 22 Maret 2024	• Wawancara untuk memperoleh data bersama informan IAW selaku klien.	
4.	Jum'at/ 31 Mei 2024	• Wawancara untuk memperoleh data bersama informan KM selaku klien.	
5.	Sabtu/ 6 Juli 2024	• Crosscheck data yang diperoleh dari informan IAW sebagai klien.	
6.	Rabu/ 13 November 2024	• Tanggapan Para ahli Terhadap Fenomena Toxic Relationship	

Disetujui Pembimbing

KAPRODI Psikologi Islam



Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si
NIP. 19798122023211009


Arrumaisha Fitri M. Psi
NIP. 1987122321932005

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENELITI

Nama : Helmy Aulia Abid
NIM : 204103050019
Tempat, Tanggal lahir : Denpasar, 14 April 2002
Alamat : BTN. Kapaon Indah Blok C.35, Denpasar, Bali
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam

Riwayat Pendidikan :

1. TK Al-Istiqomah Denpasar
2. MI Hidayatullah Denpasar
3. SMP Harapan Mulia Denpasar
4. SMA Al-Muayyad Surakarta

Pengalaman Organisasi:

1. HMI Komisariat Sunan Ampel UIN KHAS
2. HMPS PI 22/23
3. Komunitas Perupa Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R