

## **Transformasi Toxic Relationship dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy**

**Fitra Fitriani<sup>1</sup>, Erina Dwi Saputri<sup>2</sup>, Yuri Padelah<sup>3</sup>, Resta Septiana<sup>4</sup>, Zulaikha Jihan<sup>5</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Fakultas Psikologi

<sup>4</sup>Akademi Kebidanan Wirabuana Metro, Lampung

<sup>5</sup>Universiti Kebangsaan Malaysia

Corresponding Email: [fitrafitriani55@gmail.com](mailto:fitrafitriani55@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Toxic relationships are relationships that are unhealthy for yourself and others. People who have experienced detrimental relationships will feel internal conflict. This inner conflict can lead to anger, depression, or anxiety. Toxic Relationships can take the form of physical violence, emotional violence and sexual violence. The aim of this research is to change the mindset regarding individual views towards Toxic Relationships. The data collection technique used was interviews and observations with individuals experiencing Toxic Relationships to understand their experiences in more detail. It is hoped that the results of this research will provide valuable insight into the implementation of the CBT approach in overcoming Toxic Relationships. This research applies a CBT approach, the form of CBT that will be carried out includes Identification of Negative Thought Patterns, Reconstruction of Thought Patterns, and Action Planning.

**Keywords:** Toxic Relationship, Hardness, CBT

### **Pendahuluan**

Toxic Relationship merupakan hubungan beracun yang berusaha merendahkan mental lawannya melalui berbagai serangan, seperti merendahkan harga diri dan harkat dan martabat orang lain, sehingga pihak lain merasa pihak lain telah merugikan dirinya (Glass, 1995). Hubungan yang beracun adalah hubungan yang tidak sehat dan mengancam diri sendiri yang memengaruhi orang yang terlibat karena keadaan pribadi yang buruk. Seseorang merasa tidak nyaman ketika hanya mempunyai sedikit kesempatan untuk memperbaiki diri (Praptiningsih dan putra 2021). Pattiradjawane dan Wijono (2019) mengidentifikasi beberapa hubungan beracun yang meliputi kekerasan fisik, kekerasan emosional, kekerasan seksual, dan kekerasan finansial. Bentuk-bentuk ini adalah ciri-ciri khas yang sering dialami pasangan ketika mengetahui hubungan yang beracun saat berkencan. Selain itu, Sulastri (2022) menyatakan bahwa ada beberapa cara untuk melepaskan diri dari hubungan yang beracun, yaitu (1) menemukan konflik hanya dengan berbicara dengan pasangan atau bernegosiasi dengan orang lain, (2) mempertimbangkan solusi sebagai alternatif. jalan keluarnya, (3) menerapkan solusi yang bijaksana dan mengevaluasi hasil dari masalah.

Hubungan yang beracun adalah hubungan yang mana setidaknya salah satu atau bahkan kedua belah pihak merasa kurang dicintai, tidak didukung, sering mengalami depresi, disalahpahami, atau bahkan mengalami serangan emosional dan/atau fisik (Astrid, 2021). Tanda-tanda hubungan yang beracun antara lain rasa tidak aman dalam hubungan, melontarkan komentar negatif, rasa cemburu berlebihan, kritik pedas, perilaku meremehkan, egois, dan ketidakjujuran yang semuanya bisa membuat seseorang merasa terpuruk (Astuti, 2022).

Munculnya Toxic Relationship dalam suatu hubungan dapat menimbulkan sikap pesimistis, dipenuhi emosi negatif dan berujung pada konflik internal yang pada akhirnya berujung pada kecemasan, bahkan depresi. Jika kondisi ini berlangsung lama dan tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan jantung, hingga berujung pada kematian. Toxic Relationship bisa terjadi pada siapa saja, termasuk remaja. Generasi muda sangat rentan terhadap hubungan yang tidak sehat karena identitasnya yang sedang berkembang dan cenderung labil. Banyak remaja yang tidak mengetahui atau memahami tindakan-tindakan yang dianggap menyimpang dalam hubungan, seperti kekerasan mental, seksual, fisik, finansial, dan emosional (Hening Pangesti, 2019).

Ramadhani Ayu (2022) menjelaskan bahwa hubungan beracun merupakan realitas kompleks kehidupan manusia yang seringkali berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang, khususnya perempuan. Toksisitas dalam hubungan dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan pengalaman traumatis lainnya yang dapat memicu berbagai konsekuensi negatif bagi perkembangan manusia. Salah satu dampak yang perlu diperhatikan adalah bagaimana wanita yang mengalami hubungan beracun dapat mengalami pertumbuhan pasca-trauma. Menjalin hubungan (relationship) yaitu hubungan yang erat dengan hal menarik dan romantis, namun kenyataannya pasangan tidak merasakan hubungan yang sehat. Adapun macam-macam hubungan toxic relationship yang terjadi yaitu gangguan trauma psikis dan kecemasan. Toxic relationship merupakan hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Setiap individu tentu pernah mengalami perasaan trauma. Berakhirnya hubungan percintaan yang dialami oleh hampir seluruh manusia juga dapat menimbulkan trauma psikis. Adapun kecemasan merupakan salah satu gejala trauma psikologis secara emosional dimana dalam kecemasan ini timbul terhadap terulangnya kembali kesalahan, kejadian dimasa lalu ditandai dengan suasana ketidakamanan dan sikap egois. Devy (Desneildawati, 2016). Hubungan tersebut tidak akan berfungsi dan hanya akan merusak dan memberikan dampak buruk pada salah satu pihak. Hubungan tersebut biasanya ditandaidengan adanya berbagai perilaku yang tidak baik dan bersifat merusak. Dalam hal ini, salah satu pihak baik itu laki-laki atau perempuan bersikap tidak sewajarnya dan cenderung menyerang kepada pasangan. Tanda-tanda yang dapat ditemui dalam hubungan toxic relationship yaitu selalu dikontrol oleh pasangan, sulit untuk menjadi diri sendiri, tidak mendapat dukungan, selalu dicurigai dan dikekang, sering dibohongi dan menerima Kekerasan Fisik. (Syafira, A. B. L., Surwati, C. H. D., & Sos, S. 2022).

Dalam hal berpacaran tidak semua relasi antar pasangan dapat berjalan dengan baik. Tanpa disadari masalah yang datang juga akan datang silih berganti. Masalah yang dialami terutama pada mahasiswa tak jarang berasal dari relasi menjalani hubungan berpacaran. Saat menjalani hubungan berpacaran dari setiap pasangan, tidak jarang individu mengalami perlakuan kasar dari pasangannya. Masalah tersebut muncul membuat seluruh aspek kehidupan mahasiswa menjadi terganggu dikarenakan hubungan dalam berpacaran tersebut sudah termasuk dalam hubungan tidak setimbang yang bisa dikenal sebagai toxic relationship. Berdasarkan hasil akhir wawancara dengan subjeck dan Konseling, Peneliti memperoleh hasil bahwa remaja mengalami perilaku toxic relationship dari pasangannya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekerasan fisik, psikis, dan sosial. Faktor tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat fenomena. toxic relationship dalam berpacaran membuat remaja sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental karena karena tidak bisa menciptakan kondisi yang harmonis ketika berpacaran.

## **Metode**

Sesuai dengan rumusan masalah pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini digunakan karena tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tanda-tanda dan dampak dari toxic relationship dalam pacarandi kalangan remaja serta cara mereka untuk pemulihan dari situasi tersebut (Iman, 2017). Responden dalam penelitian ini adalah seorang perempuan yang pernah menjalani toxic relationship dalam hubungan romantis. Responden ini berusia 19 tahun dan bekerja di sebuah salon di salah satumal di kota Palembang. Hubungan toxic relationship yang dialaminya berlangsung selama satu tahun.

Data dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik wawancara dan observasi. Wawancara adalah proses tanya jawab, baik langsung maupun tidak langsung, dengan tujuan tertentu. Pewawancara disebut interviewer, sedangkan orang yang diwawancarai disebut interviewee. Wawancara bertujuan untuk memperoleh informasi melalui tanya jawab. Selain itu, wawancara juga bisa diartikan sebagai komunikasi lisan yang dilakukan secara terstruktur oleh dua orang atau lebih, baik secara langsung maupun jarak jauh (Creswell, 2018). Penelitian ini juga menggunakan teknik observasi sebagai alat pengumpulan data. Observasi adalah salah satu teknik pengumpulan data yang umum dalam penelitian kualitatif. Observasi adalah kegiatan menggunakan pancaindera untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab masalah penelitian. Hasil observasi bisa berupa aktivitas, kejadian, peristiwa, objek, kondisi atau suasana tertentu, serta perasaan atau emosi seseorang. Observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran nyata dariresponden dalam menjawab pertanyaan penelitian (Denzin & Lincoln, 2015).

## **Hasil**

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang tampak terhadap responden. responden juga memberikan penjelasan mengenai dampak bahwa responden mempunyai peningkatan dalam kemampuan mengubah pola pikir serta prilaku negatif yang muncul. responden juga menunjukkan penurunan tingkat stres, kecemasan berlebih, serta overthingking. setelah menerapkan beberapa Terapi 'Islam, CBT & self therapy yang sudah di berikan pada beberapa minggu lalu, responden merasa damai serta tenang, tidak ada lagi overthingking tentang pasangan, serta mampu membedakan mana perilaku sayang, dan mana perilaku yang sudah berlebihan (toxic relation), dari self therapy yang sudah di terapkan responden juga mampu mengtrontrol pikiran serta emosi negatif nya, self therapy dengan menggunakan diary meningkatkan kesadaran serta mampu memberikan atau mampu menjadi tempat untuk responden menyalurkan emosi nya, dengan cara yang sehat. Peneliti dapat mengindentifikasi beberapa temuan setelah dilakukan therapy serta selftherapy, yaitu sebagai berikut:

a. Kesadaran yang Meningkatkan

Subjek yang mengalami atau terjebak dalam hubungan beracun, menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap perilaku dan emosi yang tidak seimbang. Subjek mulai memahami bagaimana hubungan beracun mempengaruhi kehidupan mereka serta mempengaruhi kesehatan mental dan fisik nya.

b. Pengembangan Cinta Diri

Dengan menggunakan teknik therapy CBT, subjek dapat mengembangkan cinta diri dan meningkatkan

kepercayaan diri. Mereka mulai memahami bahwa mereka berhak mendapatkan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup, tanpa harus menjalin hubungan dengan kekasih nya.

c. Pengurangan Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa Subjek yang mengalami hubungan beracun dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dialami, setelah mereka mendapatkan treatment, Mereka mulai merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi situasi sulit.

d. Kemampuan Komunikasi yang Lebih Baik

CBT juga membantu Subjek meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. Mereka mulai memahami cara berkomunikasi yang efektif dan cara mengatasi konflik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT dapat membantu perempuan yang mengalami hubungan beracun untuk mengembangkan cinta diri, meningkatkan kesadaran, mengurangi stres, dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi. Hasil penelitian ini penting untuk membantu perempuan yang mengalami hubungan beracun agar dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan bahagia.

### **Diskusi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan Cognitive-behavioral Therapy (CBT) secara signifikan mengurangi perilaku beracun dalam hubungan interpersonal. Setelah menjalani sesi CBT, peserta menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor pada indeks perilaku beracun, yang menunjukkan peningkatan dalam interaksi yang lebih sehat dan konstruktif. Implikasi praktis dari penelitian ini cukup jelas. Para konselor dan psikolog dapat menggunakan CBT sebagai pendekatan yang efektif untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam hubungan interpersonal yang beracun. Temuan ini juga mendukung pendekatan kognitif-perilaku dalam memahami dan mengintervensi dinamika hubungan interpersonal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel yang digunakan terbatas pada populasi mahasiswa, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional yang tidak memungkinkan untuk melihat efek jangka panjang dari CBT pada hubungan beracun. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih beragam, baik dari segi usia, latar belakang budaya, maupun jenis hubungan. Selain itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari CBT dalam mengatasi hubungan beracun. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi mekanisme spesifik melalui mana CBT menghasilkan perubahan dalam dinamika hubungan.

### **Kesimpulan**

Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam membantu remaja mengatasi dan mengubah hubungan yang tidak sehat. CBT berfokus pada mengubah cara berpikir dan berperilaku yang membuat hubungan menjadi buruk. Dalam proses ini, remaja diajarkan untuk mengenali dan memahami pola pikir serta perilaku negatif yang membuat hubungan menjadi toxic, seperti keyakinan yang salah tentang diri sendiri dan pasangan. Mereka juga belajar mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih masuk akal dan positif, sehingga bisa melihat situasi dengan lebih jernih tanpa terbawa emosi negatif.

CBT membantu remaja memperkuat keterampilan komunikasi yang sehat dan tegas, sehingga mereka bisa mengekspresikan perasaan dan kebutuhan mereka dengan cara yang tidak merusak. Selain itu, remaja diajarkan untuk menetapkan dan menjaga batasan yang sehat dalam hubungan, menghindari perilaku manipulatif atau kasar dari pasangan. Terapi ini juga meningkatkan pemahaman diri dan rasa percaya diri, sehingga remaja bisa membuat keputusan yang lebih baik terkait hubungan mereka dan menghindari kembali ke hubungan yang toxic.

Dengan pendekatan CBT, remaja tidak hanya belajar keluar dari hubungan toxic, tetapi juga mengembangkan keterampilan untuk membangun dan menjaga hubungan yang sehat di masa depan. Terapi ini memberikan alat praktis dan strategi untuk perubahan positif dan peningkatan kesejahteraan emosional.

### References

- Arini, L. (2016). Identifikasi kecemasan pada remaja perempuan yang menjadi korban emotional abuse dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 7(11), 1-10.
- Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship. *Charity, Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2a), 71-79.
- Christie, C. E., Lubuk, F. R., Aldiputra, R., Jusuf, V. N., & Ratin Hestyanti, Y. (2022). Meningkatkan kesadaran Mengenai Toxic Relationship Pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram. *Journal of Sustainable Community Development*, 4(1), 40-48.
- Creswell, J. W. (2018). 30 Keterampilan Esensial Untuk Peneliti Kualitatif. *Pustaka Pelajar*.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2015). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage.
- Desneildawati, D., & Sri Budi Lestari, S. U. (2016). Interpersonal Communication to Manage Dating Trauma Feelings. *Interaksi Online*, 4(4), 1-11. Google Scholar.
- Dewi, W. (2018). Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma. *Widyakala Journal*, 5(1), 48.
- Dwiastuti. (2015). Kecenderungan depresi pada individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikososial*, 10(2), 79-90.
- Effendy, N. (2019). "Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship". (Dipresentasikan dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY).
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications.
- Glass, L. (1995). *Toxic People "10 Ways Of Dealing With People Who Make Your Life Miserable"*. New York: Macmillan.
- Gunawan, I. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia?. *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*, 10(1), 12-28.
- Johnson, E. J., & James, C. (2016). Effects of child abuse and neglect on adult survivors. *Early Child Development and Care*. <https://doi.org/10.1080/03004430.2015.1134522>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan Antara Harapan Dan

- Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.
- Lee, M. (2018). *Toxic Relationships (The 7 Most Alarming Signs That You Are in a Toxic Relationship)*. California: Create Space.
- MS, Y. B. W. (2019). "Kenali Toxic Relationship Dan Antisipasinya". (Dipresentasikan dalam seminar: No More Toxic Relationship. UNIKA).
- Nisa, R., & Sedjo, P. (2011). "Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda". *Jurnal Psikologi*, 5(1).
- Ni Luh Wiweka Widyastuti, Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan Hukum terhadap Korban Toxic Relationship di Kalangan Remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*. <https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171>
- Nihayah, U., Pandu Winata, A. V., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>
- Pattiradjawane, C., & Wijono, J. D. S. (2019). "Uncovering Violence Occurring In Dating Relationship: An Early Study Of Forgiveness Approach". *Journal Psikodimensia*, 18(1).
- Prabandari, A. I. (2020). "Toxic Relationship Adalah Hubungan Yang Merusak dan Tidak Sehat, Ketahui Jenisnya. Jawa Tengah.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Jurnal Communication*, 12(2), 132-142.
- Ramadhani, A. (2022). *Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran di Kalangan Remaja* (Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri).
- Savitri, A. (2021). *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*. Yogyakarta: Penerbit Brilliant.
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How To Get Rid Of It?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807-820.
- Syafira, A. B. L., Surwati, C. H. D., & Sos, S. (2022). Representasi Toxic Relationship dalam film. *Jurnal Kommas*, 1-30.
- Wangsanata, S. A., Supriyono, W., & Murtadho, A. (2020). Professionalism of Islamic Spiritual Guide. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(2), 101.
- Wijono, C. P. (2019). "Uncovering Violence Occurring in Dating Relationship: An Early Study of Forgiveness Approach". *Journal Psikodimensia*, 18(1).
- Wulandaru, H. P., et al. (2019). Prevalensi dan Bentuk Kekerasan dalam Pacaran Pada Siswa SMA, SMK dan MA di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4).
- Wulandari, R. (2021). *Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya*. Skripsi: Universitas Sriwijaya.
- Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38-43.
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.