



PERAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENANGANI DAMPAK PERILAKU *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM PERTEMANAN

Rizky Pradana Putra, Wa Ode Husniah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau

Email: rizkypradanaputra18@gmail.com

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui gambaran dampak dari perilaku *toxic relationship* dalam pertemanan dan mengetahui peran konseling individual dalam menangani dampak dari perilaku *toxic relationship* dalam pertemanan. Subjek penelitian yaitu remaja yang mengalami perilaku *toxic relationship* dalam pertemanan yang berjumlah 1 orang yaitu (N), serta teman terdekat subjek, nenek dan kakak subjek untuk mendapatkan informasi dan data terkait subjek yang diteliti. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, teknik analisis yang digunakan adalah triangulasi sumber serta teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan N mengalami dampak *toxic relationship* dalam pertemanan yaitu dampak psikis serta sosial yang membuat N merasakan takut dan cemas, tidak nyaman dalam pertemanan serta adanya pembatasan pergaulan yang disebabkan oleh sikap posesif temannya yang berinisial (A) yang sering memberikan ancaman kepada N dalam pertemanan yang *toxic*, setelah diberikan bantuan layanan konseling individual perlahan N mengalami perubahan yang cukup baik seperti tidak merasakan takut dan cemas, tidak adanya pembatasan pergaulan yang disebabkan oleh perilaku posesif serta mulai merasakan kenyamanan dalam pertemanan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individual dapat menangani permasalahan remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam pertemanan.

Kata kunci :dampak *toxic relationship*; pertemanan; konseling individual

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa seorang individu akan berinteraksi serta bersosialisasi dengan individu lainnya, pada masa ini seorang anak tidak lagi di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama. Remaja kadang menjadi terlalu percaya diri yang disertai dengan munculnya emosi yang tidak stabil, remaja menjadi mudah dipengaruhi teman sebaya dibandingkan orang tuanya. Hubungan yang sehat menurut psikologis yaitu hubungan yang mendukung serta memelihara satu sama lain. Di dalam hubungan yang sehat akan ada rasa aman, kasih sayang, perhatian, penghormatan dan kepercayaan satu sama lain (Inah, 2013).

Individu terkadang tidak sadar hubungan yang dialaminya termaksud hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship*. Keluar dari *toxic relationship* merupakan hal yang sulit kebanyakan orang yang mengalaminya akan mengakhiri bahkan memutuskan hubungan pertemanan bahkan memunculkan dampak yang serius jika tidak keluar dari *toxic relationship* seperti menimbulkan dampak fisik, psikis, sosial, financial bahkan menjadikan orang yang mengalami *toxic relationship* menjadi trauma untuk menjalin hubungan pertemanan dengan orang lain (Huda, 2021). *Toxic relationship*

berasal dari dua kata yaitu *toxic* yang berarti racun dan *relationship* yang berarti suatu hubungan (Alhidayah, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di kediaman subjek yang berinisial (N) berusia 21 tahun, dia mengalami *toxic relationship* yang disebabkan oleh temannya yang berinisial (A), (N) sering mendapatkan ancaman dari temannya sehingga membuat (N) merasa takut, cemas, tidak nyaman, menimbulkan perasaan tidak aman, adanya pembatasan pada pergaulan yang disebabkan perilaku posesif serta ancaman-ancaman dari temannya.

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan yaitu layanan konseling individual, layanan konseling individual adalah layanan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan pribadi konseli secara mendalam, luas, spesifik dan menyeluruh serta membantu konseli dalam mencari jalan keluar dari masalah yang dialaminya (Munasti 2019). Permasalahan *Toxic relationship* sangat berdampak bagi setiap individu, maka sangatlah penting melakukan penelitian yang mendalam dan pada kesempatan kali ini peneliti akan melakukan penelitian yang mendetail serta mendalam mengenai permasalahan ini

Toxic relationship berdasarkan teori *Transactional Analysis* dari Komalasari (Fadhila Rahman, 2022), seorang individu mempunyai 3 *egostate* antara lain: *Parent ego* yaitu Perilaku, pikiran, pandangan dan perasaan biasa ditiru dari orang tua atau figur orang tua, *Adult ego* yaitu Perilaku, pikiran dan perasaan berupa respon langsung, *here and now*. Jadi dapat disimpulkan bahwa individu bisa lebih berpikir yang logis yang disebabkan oleh keadaan ego mereka yang sudah dewasa, *Child ego* yaitu kondisi ego yang kekanak-kanakan, hal tersebut terjadi disebabkan oleh perilaku, pikiran serta perasaan yang diulang seperti pada masa kecilnya.

Menurut (Niarti, 2018) bahwa dampak *toxic relationship* terbagi menjadi beberapa yaitu pertama dampak psikis akan berdampak menimbulkan cemas serta depresi, kedua dampak fisik akan menimbulkan luka ringan sampai luka berat, ketiga dampak sosial akan menimbulkan dampak pada kehidupan sosial seseorang dan keempat dampak financial akan berdampak pada banyaknya pengeluaran seperti uang yang tidak *esensial*.

METODE

Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain penelitian studi kasus, teknik analisis yang digunakan adalah triangulasi sumber serta teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi dan wawancara (Maisaroh, 2019). Lokasi penelitian ini berada di kediaman subjek penelitian yang berada di Kelurahan Wameo, Kecamatan Murhum, Kota Baubau, Sulawesi Tenggara. Adapun waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Februari-Maret 2023 di Baubau. Subjek penelitian yaitu remaja yang mengalami perilaku *toxic relationship* dalam pertemanan yang berjumlah 1 orang yaitu (N), serta subjek pendukung yaitu teman terdekat subjek, ibu, ayah, wali subjek dan kakak subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa N menunjukkan beberapa dampak yang disebabkan oleh *toxic relationship* yang dialami oleh N yaitu dampak psikis dan sosial antara lain:

Perasaan takut dan cemas, diungkapkan lewat pernyataan N yaitu *"saya sering merasa takut dan cemas, apalagi pernah dia ajak saya ketemuan tapi saya tidak mau karena saya masih kerjakan tugas kuliahku dia paksa terus saya untuk ikut dia telepon saya dan chat saya tapi saya tidak balas dan tiba-tiba dia datang dirumahku dengan bawa parang sambil mabuk untuk ketemu saya, tapi saya tidak*

berani keluar rumah untuk ketemu dia karena saya takut jangan sampai terjadi sesuatu yang buruk kesaya itumi yang buat saya rasa takut dan cemas kalau dia datang dirumahku hanya karena saya lama balas chatnya dan teleponnya" serta pernyataan dari kakak sepupunya *"kalau ancaman begitu saya kurang tau juga Cuma N dia cerita kalau dia takut keluar karena ancaman dari temannya"*.

Pembatasan pergaulan, diungkapkan dari pernyataan N yaitu *"saya sering mendapatkan ancaman dari dia seperti jangan sampai saya liat kamu jalan atau berboncengan dengan orang lain, kalau sampaisaya melihat....awas saja kalian berdua, padahalkan saya sama dia hanya sebatas teman saja kenapa dia larang-larang saya"*, *"bukan hanya sama teman laki-lakiku tapi sama teman perempuanku juga dia cemburu dan kasih ancaman kesaya pernah waktu itu saya jalan sama"* pernyataan dari nenek subyek *"padahal N itu sering sekali keluar jalan-jalan sama temannya"* serta pernyataan dari kakak sepupu subyek *"dulu bisa dibilang dia sering juga keluar sama teman-temannya yang lain"*

Tidak adanya kenyamanan, N mengungkapkan bahwa *"temanku S dan saat itu A dia liat saya jalan sama temanku dan tidak lama dia langsung telepon saya dengan member ancaman yang sama, saya rasa mungkin saya bisa mencoba untuk menjauh dari A saja karena sejak dia mulai ancam-ancam saya kalau saya jalan sama temanku saya rasa kayak bingung tidak tau harus berbuat apa"* pernyataan tersebut diperkuat dengan penjelasan dari temannya *"dia terbuka sama saya soalnya hanya saya teman dekatnya bahkan pernah N dia cerita ke saya kalau A ini datang dirumahnya dengan bawa parang karena dia lama balas chatnya, dia lebih banyak diam"*

Pelaksanaan Treatment, Pada pertemuan pertama peneliti berupaya untuk melakukan pendekatan bersama N atau membangun kedekatan awal, hal ini dilakukan agar N dapat merasa aman dan nyaman saat bercerita dalam proses konseling, upaya membangun kedekatan bersama N dilakukan peneliti dengan mengajak basa basi seputar kesehariannya dan perkuliahannya, pendekatan yang dilakukan oleh konselor merupakan tahap awal dalam pelaksanaan konseling individual yaitu membantu konseli untuk lebih santai dan terbuka (Husni, 2017). selanjutnya peneliti mencoba bertanya perihal peristiwa yang dialami N, yaitu mengenai hubungan pertemanannya yang sekarang dengan A dan dari penjelasan N bahwa pertemanan yang dia jalin dengan A adalah pertemanan yang *toxic*. N menjelaskan kalau dia sering merasa takut dan cemas disebabkan oleh temannya yang bersikap

posesif, sering memaksa N untuk bertemu dengan dia, N juga sering mendapatkan ancaman dari A yaitu melarang N berjalan dengan temannya baik itu teman perempuan maupun teman laki-laki, N menjelaskan bahwa A pernah mengajak N untuk berpacaran tetapi ditolak oleh N karena saat itu N sudah memiliki pacar dan antara A dan N hanya sebatas teman, pertemuan pertama berhenti karena N memiliki janji untuk melakukan bimbingan proposal dengan dosen pembimbingnya maka peneliti dan subjek akan menentukan hari berikutnya untuk melaksanakan pertemuan kedua.

pada pertemuan kedua peneliti menemukan bahwa N merasakan takut dan cemas yang diakibatkan oleh A yang nekat datang kerumah N dengan membawa parang saat N tidak mengangkat telepon atau membalas chatnya, Lalu N juga merasakan adanya pembatasan pergaulan yang ditunjukkan oleh A yang datang secara tiba-tiba kelokasi N melaksanakan KKA serta adanya ancaman yang diberikan oleh A agar N membatasi pergaulan atau bertemu dengan teman-temannya yang lain baik itu teman perempuan ataupun teman laki-lakinya, N mulai merasakan kalau sikap A terhadap dia selama ini salah karena mulai mengancam dan mengatur-atur N, pernyataan ini sesuai dengan pendapat (Niarti, 2018) yaitu dampak dari *toxic relationship* antara lain dampak psikis, fisik, sosial dan financial yang dialami oleh N adalah dampak psikis dan sosial. N pernah mencoba untuk menjauh dari A dengan tidak mengangkat atau membalas chat dari A tetapi ini membuat A menjadi semakin marah terhadap N, merasakan semakin terpuruk dengan kondisinya saat ini banyak hal yang tidak dapat ia lakukan dengan kondisi yang serba tertekan karena selama berteman dengan A dia menjadi pendiam, serta menjadi jarang ketemu atau kumpul dengan teman-teman kuliahnya sehingga N menjadi semakin terpuruk, Dan hal lain yang membuat N merasa tidak aman menjalin hubungan pertemanan dengan A adalah tidak adanya perasaan nyaman yang dirasakan nya, hal tersebut tentu dampak dari adanya tekanan yang diberikan A olehnya sehingga bukannya merasa nyaman namun hal itu membuat subyek dan tertekan, setelah mendengar pernyataan dari N peneliti berdiskusi bersama subjek untuk menentukan langkah-langkah awal yang bisa dia lakukan agar keluar dari *toxic relationship* yaitu N akan mencoba memberitahu kepada A kalau dia akan jarang membalas chat atau telepon karena N akan sibuk dalam menyusun proposalnya serta dalam pertemuan ini peneliti merubah cara berpikir konseli agar dia sadar bahwa selama ini berada dalam hubungan pertemanan yang *toxic*, penentuan langkah-langkah agar keluar dari *toxic relationship*

serta merubah cara berpikir konseli juga dilakukan oleh Tri Rahayu Rahma Ningsih dengan judul penelitian Konsep REBT Dalam Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan.

Pada pertemuan ketiga peneliti melanjutkan memberikan layanan konseling individual yang berfokus pada pemecahan permasalahan yang dialaminya serta lanjutan dari pertemuan kedua yang telah menentukan langkah-langkah selanjutnya untuk keluar dari *toxic relationships* dalam pertemanan dengan A untuk langkah yang pertama dilakukan yaitu N memberitahu ke A kalau dia akan sibuk karena menyusun proposalnya sehingga N akan jarang mengangkat telepon atau chat dari A langkah pertemanan ini telah dilakukan dan A tidak mudah marah seperti biasanya kalau N tidak mengangkat teleponnya atau membalas chatnya, meskipun A marah tetapi ketika N menjelaskan agar memahami kondisi N yang akan sibuk untuk menyusun proposal akhirnya A bisa mengerti dan menerima kalau N akan jarang mengangkat atau membalas chatnya dan untuk sikap posesif dari temannya ini sudah semakin berkurang yang ditandai karena beberapa hari N pergi kekendari dan A jarang menelepon atau menchat. Pada pertemuan ketiga ini N mulai menyadari kalau dia berada dalam *toxic relationship* dalam pertemanan dengan A dan N sudah mulai berani dalam mengungkapkan isi hatinya untuk ingin terlepas dari *toxic relationship*, perubahan yang dialami N yaitu perasaan takut dan cemas yang dia alami sudah mulai berkurang, peneliti bersama N berdiskusi tentang langkah selanjutnya yang akan dilakukan agar N terlepas dan keluar dari *toxic relationship* maka langkah selanjutnya yang akan dilakukan yaitu N akan meminta A untuk menjaga jarak seperti jangan terlalu sering telepon dia atau chat dia agar pacar A tidak cemburu, penentuan langkah-langkah agar keluar dari *toxic relationship* serta merubah cara berpikir konseli juga dilakukan oleh Tri Rahayu Rahma Ningsih dengan judul penelitian Konsep REBT Dalam Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan.

Pada pertemuan keempat ini peneliti N menyatakan bahwa dirinya merasakan perasaan senang sekaligus sedih, N menjelaskan perasaan sedihnya karena A meminta maaf kepada N tentang apa yang dia lakukan selama berteman dengannya dari perilakunya yang posesif sampai ancaman yang sering dia berikan kepada N dan untuk perasaan senang N menjelaskan kalau dia tidak akan mendapatkan lagi sikap posesif dari A serta tidak akan mendapatkan ancaman lagi serta N akan bisa bertemu dengan teman-temannya tanpa ada rasa takut, N memberi tahu kepada A kalau mereka masih bisa

berteman dengan dia tetapi A jangan mengancam-ancam dia atau terlalu posesif kepada dia. Perasaan takut dan cemas yang dialami N sudah berkurang dibandingkan pertemuan sebelumnya, serta perasaan aman dalam berteman sudah dirasakan karena A sudah jarang mengancam N dan tidak ada pembatasan pergaulan yang dia rasakan, berdasarkan pernyataan N dapat disimpulkan bahwa dampak *toxic relationship* yang dirasakan dalam pertemanan yaitu dampak psikis dan sosial sudah mulai tidak dirasakan oleh N sesuai dengan pernyataan dari N.

Pada pertemuan kelaini N menjelaskan kalau perasaan takut dan cemas yang dia rasakan semakin berkurang jika dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, tidak merasakan lagi pembatasan pergaulan yang ditandai dengan N sudah mulai tenang untuk keluar atau jalan-jalan dengan teman-temannya tanpa ada rasa takut yang diakibatkan oleh ancaman-ancaman yang dia dapatkan dari temannya serta merasakan rasa aman dalam pertemanan. N masih menjalin hubungan pertemanan dengan A tetapi semakin jarang ketemu dan chat dan pada pertemuan ini konselor melanjutkan kelangkah selanjutnya yaitu langkah antisipasi atau penguatan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Rahayu Rahma Ningsih dengan judul penelitian “konsep REBT dalai menengani *toxic relationship* remaja perempuan” dengan melakukan tindakan penguatan atau antisipasi yaitu mengganti pemikiran yang irasionl menjadi pemikiran yang rasional, N akan melibatkan polisi atau pihak yang berwajib jika mengalami tindakan yang kurang mengenakan seperti temannya yang membawa benda tajam. N juga menjelaskan kalau proses konseling yang dilakukan selama ini sangat membantu untuk dia keluar dari pertemanan yang *toxic* serta membuat N menyadari kalau dia berada dalam pertemanan yang *toxic* dan menumbuhkan keberanian untuk mengungkapkan apa perasaannya diakhir pertemuan N mengatakalan kalau dia akan berhati-hati dalam memilih teman.

Dari hasil evaluasi menunjukan sebelum pelaksanaan layanan konseling individual diberikan kepada N diketahui mengalami permasalahan dalam hubungan pertemanannya, ini membuat N mengalami banyak perubahan dalam dirinya akibat dari perlakuan dan tekanan yang diberikan oleh temannya, dapat dilihat pada saat mengenal temannya N menjadi pribadi yang pendiam, membatasi segala aktivitasnya, mengalami perasaan takut dan cemas serta tidak nyaman dalam pertemanan. Namun setelah diberikan bantuan layanan konseling individual perlahan N mengalami perubahan yang cukup baik, hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan-pernyataan yang diungkapkan N pada sesi konseling di pertemuan terakhir. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individual ini dapat menangani permasalahan remaja

yang mengalami hubungan *Toxic Relationship* dalam pertemanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Tri Rahayu Rahma Ningsih dengan judul “Konsep REBT Dalai Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan” penelitian Fokus penelitian ini adalah bentuk-bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada remaja dan penanganan *toxic relationship* menggunakan konsep REBT. Menggunakan metode kualitatif dengan kajian kepustakaan (*library research*), Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analisis*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teori *Rational Emotive Behaiour Therapi* (REBT) dapat digunakan dalai membantu penanganan *toxic relationship* yang terjadi pada remaja, dengan melaksanakan konseling individu dan menerapkan teknik-teknik yang terdapat dalam REBT (Rahayu, 2022). Penelitian M. Amir . Dengan judul “perilaku komunikasi *toxic friendship*” Penelitian ini memiliki bertujuan untuk mengetahui perilaku komunikasi *Toxic Friendship* dengan teman sebaya melalui pesan verbal dan nonverbal dan untuk mengetahui dampak perilaku komunikasi *Toxic Friendship* dengan teman sebaya pada mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar, Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi yang dialami masing-masing mahasiswa dalam menanggapi stimulus yang diberikan *toxic friends*(Amir, 2020)

SIMPULAN DAN SARAN

Gambaran remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam pertemanan mengalami dampak negative pada dirinya.pemberian layanan konseling individual dapat menangani permasalahan remaja yang mengalami hubungan *Toxic Relationship* dalam pertemanan.Saran untuk penelitian selanjutnya agar kedepannya saat melakukan penelitian yang sama dapat mempersiapkan segala sesuatu keperluan peneliti dengan sebaik baiknya,peneliti menyarankan kepada setiap remaja yang menjalin suatu hubungan pertemanan agar lebih berhati-hati dalam menyeleksi teman baik dari sifat maupun perlakuan yang diberikan, agar kedepannya kasus *Toxic Relationship* dalam pertemanan yang seperti ini bisa menjadibelajaran dan tidak terulang kembali

DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayah, V. S., & Indrayuda. (2020). Toxic. *Jurnal Sendratasik*, 9(1):54–62.
- Amir, M., And Riveni Wajdi. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi J-Ko*, 2(2), 93-111.
- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. G. S. D. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan.

- Huda, K. I. N. (2021). *Penerapan Konseling Kelompok Dalam Memutuskan Toxic Relationship Pada Remaja Di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur* (Doctoral Dissertation, Iain Padangsidempuan).
- Husni, M. (2017). Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme. *Al-Ibrah*, 2(2), 55-78.
- Inah, E. N. (2013). Peranan Komunikasi Dalam Pendidikan. *Al-Ta'dib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(1), 176-188.
- Munasti, U. W., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2019). Pelaksanaan Layanan Konseling Di P2tp2a Terhadap Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jimbk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(4).
- Niarti, R., Yuline, Y., & Astuti, I. (2018). Studi Tentang Status Ego Dalam Analisis Transaksional Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 7(9).
- Ningsih, T. R. R. (2022). *Konsep Rebt Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan* (Doctoral Dissertation, Uin Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Rahman, F., Kemala, I. N., & Kartawiria, H. O. (2022). Struktur Ilmu Dan Struktur Teori Bimbingan Dan Konseling. *Jiegc Journal Of Islamic Education Guidance And Counselling*, 3(2), 39-52.