

**KONSEP REBT DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP
REMAJA PEREMPUAN**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

TRI RAHAYU RAHMA NINGSIH
NIM: 1611320036

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
(UIN FAS) BENGKULU
TAHUN 2022 M/ 1442 H**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh: **TRI RAHAYU RAHMA NINGSIH, NIM. 1611320036** yang berjudul **“Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan”** Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno (UINFAS) Bengkulu. Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang munaqasyah/skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UINFAS Bengkulu.

BENGKULU

Bengkulu, 10 Januari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP. 197803082003122003

Sugeng Sejati, S.Psi. MM
NIP. 198206042006041001

Mengetahui,
a.n Dekan FUAD
Ketua Jurusan Dakwah

Wira Hadikusuma, M.Si
NIP. 198601012011011012



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI SUKARNO
(UIN FAS) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa, Telp. (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN

Skripsi atas nama: **Tri Rahayu Rahma Ningsih**, NIM: **1611320036** yang berjudul
“**Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan**”, Skripsi ini
telah diujikan dan dipertahankan di depan tim sidang Munaqasah Jurusan Dakwah Fakultas
Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno
Bengkulu, pada:

Hari : **Senin**

Tanggal : **24 Januari 2022**

Dan dinyatakan **LULUS**, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Bengkulu, **Februari 2021**

Dekan

Dr. Aan Supian, M.Ag

NIP. **196906151997031003**

TIM SIDANG MUNAQASYAH

Ketua

Dra. Agustini, M.Ag

NIP. **196808171994032005**

Penguji I

Jonsi Hunandar, M.Ag

NIP. **197204091998031001**

Sekretaris

Sugeng Sejati, S.Psi., MM

NIP. **198206042006041001**

Penguji II

Hermi Pasmawati, M.Pd. Kons

NIP. **198705312015032005**

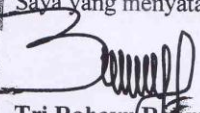
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi dengan judul “Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Akademik baik di UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni dan benar-benar gagasan pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang sah dari pihak lain kecuali arahan tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tulisan dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila ada dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan berlaku.



Bengkulu, 14 Januari 2022
Saya yang menyatakan


Tri Rahayu Rama Ningsih
NIM. 1611320036

ABSTRAK

TRI RAHAYU RAHMA NINGSIH 1611320036, 2021, KONSEP REBT DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP REMAJA PEREMPUAN.

Remaja merupakan usia transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa, pada usia remaja mulai timbul rasa kerterarikan terhadap lawan jenis atau disebut pacaran. Namun sayangnya banyak remaja yang salah menafsirkan arti cinta dalam pacaran tersebut hingga menyebabkan terjadinya *toxic relationship*. Fokus penelitian ini adalah bentuk-bentuk *toxic relationship* yang terjadi pada remaja dan penanganan *toxic relationship* menggunakan konsep REBT.

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode kualitatif dengan kajian kepustakaan (*library research*), Analisis data menggunakan teknik analisis isi (*content analisis*). Sumber data yang digunakan ialah buku yang berkaitan tentang *Rational Emotif Behaiur Therapy*, Psikologi Remaja, dan didukung oleh karya lainnya yang relevan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teori *Rational Emotive Behaiour Therapi* (REBT) dapat digunakan dalam membantu penanganan *toxic relationship* yang terjadi pada remaja, dengan melaksanakan konseling individu dan menerapkan teknik-teknik yang terdapat dalam REBT. Seperti: *Teknik Kognitif* yang membantu merubah cara berfikir konseli. Dimana terdapat beberapa tahapan yaitu tahap *pengajaran*, tahap *persuasif*, tahap *konfrontasi* dan tahap *pemberian tugas*. *Teknik Emotif* yang membantu merubah emosi konseli, dimana terdapat beberapa teknik yaitu, teknik *sosiodrama*, teknik *self modelling*, dteknik *assertive training* dan teknik *imitasi*. Dan *Teknik Behaviouristik* untuk membantu memodifikasi perilaku negatif konseli. Dimana terdapat beberapa teknik yaitu, teknik *reinforcement* (penguatan), teknik *social modelling* (pemodelan sosial), teknik *live models* (mode kehidupan nyata). Penangan *toxic relationship* yang terjadi pada remaja perempuan menggunakan teknik REBT ini diharapkan dapat membantu merubah pikiran irasional menjadi rasional.

Kata Kunci: REBT, Toxic Relationship, Remaja

MOTTO

EVERY DAY, EVERY HOUR TURN THE PAIN INTO POWER

“Setiap Hari, Setiap Jam Ubahlah Rasa Sakit jadi kekuatan”

Setiap orang punya prosesnya masing-masing, jangan membandingkan dengan orang lain. Tugas mu hanya terus berusaha hingga kamu sampai pada tujuan mu dan jadi lebih baik dari diri mu yang kemarin.

. Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi, tugasmu hanya berusaha sekuat dan semaksimal mungkin untuk menggapai mimpi Mu, dengan Doa, Usaha dan Tawakal.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbilalamin dengan rasa syukur kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW yang tak henti-hentinya terucap karena atas RidhoNya Skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik. Kupersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Untuk “AKU” yang luar biasa, terima kasih sudah berjuang begitu keras menyelesaikan drama perkuliahan, walau penuh dengan airmata, stress dan bahkan hampir menyerah, maaf jika terkadang terlalu memaksakan diri dan melupakan waktu istirahat dan makan. Perjuangan kita belum selesai. Semoga “AKU” akan selalu kuat dan hebat menyelesaikan setiap misi kehidupan. Semangat go to next level Ay.
2. Alm Ayah Tercinta (Mansur Fanizah, BA.) dan Emak (Fauzah, BA.). Ayah yang menjadi cinta pertamaku yang mengajarkan dan memberi arti hidup dengan penuh cinta dan kasih, yang berjuang, bekerja keras, bertanggung jawab atas kebahagiaan anak-anaknya sampai hembusan nafas terakhirnya. Emak yang berjuang mempertaruhkan nyawa sejak dalam kandungan, menyusui, merawat, dan membesarkan ku hingga sekarang, wanita hebat, wanita kuat, malaikat tanpa sayap ku.
3. Kakak perempuanku tercinta (Fardiani, S.Pd & Fardiana, S.Sos) si kembar hebat, mama kuat, mama luar biasa, sosok kakak perempuan yang sempurna dan sabar bagi ku. Yang selalu menjadi motivator serta panutan atas kesuksesan dan keberhasilan mereka. Terima kasih untuk semangat,

4. dukungan, pengorbanan materi juga pemikiran dan tenaga untuk membantu membentuk kepribadianku menjadi lebih baik setiap harinya dan menjadi anak yang berbakti sampai sekarang.
5. Adik laki-lakiku (Anugrah Agustian Eka Putra), walau aku dan kamu seperti Tom & Jerry, ketahuilah jauh dilubuk hati, aku mencintai & menyayangimu. Mungkin karena karakter kita berbeda dan terlebih aku yang tak bisa mengungkapkan rasa sayang seperti harapanmu yang menjadikan kita sering salah paham dalam berkomunikasi. Tapi Do'a ku untuk kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhiratmu.
6. Keluarga besarku tercinta, kakak iparku (Pachrudin Saleh & Bambang Sapuan) serta keponakan ku yang selalu menjadi penghibur dikala sedih (Farhan Ramadhan Sapuan, Muhamamad Aqil Qibran, Zora Qonita, Reyza Muhammad Azka, Kamil Hadid Muhammad, Hyo Ahmad Abdillah, Zeline Sapuan) yang senantiasa memberi dukungan dan semangat hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Saudara tak sedarahku tercinta yang selalu memberi semangat, mendengarkan keluh kesah dan selalu ada dan bertahan hingga detik ini apapun keadaanku, terima kasih Maryati Oktavia, Tiara Mony Rahayu, Imam Zahri, Novita, Atika Mutiara, Roby Marbeng, Hedi Muslimin.
8. Kakak Dwi Arisyah Putra yang sabar dan selalu memberi semangat serta membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini, terima kasih tetap menjadi manusia baik ya, tetap sabar untuk semua hal dari ku yang menyebalkan.

9. Sahabat seperjuangan yang menemani dari awal perkuliahan hingga sekarang, terima kasih Dania Salsabillah, Indah Puspita Sari, Darmi Kurniasih, Desmi, semoga kita selalu dilindungi dan dalam kebaikanNya. Juga untuk teman angkatan BKI 2016 khususnya BKI (B) yang sudah berbagi cerita, tawa dan bahagia semoga kita semua sukses dunia akhirat.
10. Pembimbing Akademiku Ibu Triyani Pujiatuti, MA, Si, Pembimbing Skripsiku Ibu Dr. Nelly Marhayati, M. Si dan Bapak Sugeng Sejati, S, Psi, serta Dosen Penguji Skripsi Ku Bapak Jonsi Hunandar, M.Ag dan Ibu Hermi Pasmawati, M.Pd.Kons, juga seluruh dosen, staff, dan akademis yang telah membantu perjuanganku menyelesaikan Perguruan Tinggi ini.
11. Pahlawan Tanpa tanda jasa, Guru-guru hebat yang memberi ilmu yang bermanfaat dari SD, MTs, MAN terima kasih untuk kesabaran memberi ilmu yang menjadi jembatan kesuksesan masa depanku.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan.”** Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya kepada kehidupan yang penuh rahmat dan magfirah serta ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah fakultas Ushuuddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari banyak pihak. Dengan demikian penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. KH. Zulkarnain, M.Pd selaku Rektor UIN FAS Bengkulu.
2. Bapak Dr. Aan Supian, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN FAS Bengkulu
3. Bapak Wira Hadikusuma, M.S.I. selaku Ketua Jurusan Dakwah UIN FAS Bengkulu.
4. Ibu Dila Astarini, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN FAS Bengkulu yang selalu memberi arahan dan semangat dengan sabar.

5. Ibu Triyani Pujiastuti, MA.Si. selaku Pembimbing Akademik yang selalu sabar dan membimbing dari semester awal hingga penyusunan skripsi.
6. Ibu Dr. Nelly Marhayati, M.Si. selaku Pembimbing I Skripsi yang selalu memberi arahan, kritik dan saran serta motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi.
7. Bapak Sugeng Sejati, S.Psi., MM. selaku Pembimbing II Skripsi yang selalu memberi kritik dan saran.
8. Bapak Jonsi Hunandar, M.Ag selaku Penguji I yang telah menguji dan membantu menyempurnakan skripsi ini.
9. Ibu Hermi Pasmawati, M.Pd.Kons selaku Penguji II yang telah menguji dan membantu menyempurnakan skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu dosen UIN FAS Bengkulu yang telah mengajar dan membimbing serta memberikan berbagai ilmunya dengan penuh keikhlasan.
11. Staf dan karyawan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah UIN FAS Bengkulu yang telah memberi pelayanan baik dalam hal administrasi dan lain sebagainya.
12. Staf dan karyawan Perpustakaan UIN FAS Bengkulu, Perpustakaan Daerah Bengkulu dan Semua pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penulis selama ini.
13. Kedua orang tuaku Ayah Mansur Faniza, BA (Alm) dan Ibu Fauzah, BA serta kakak perempuan ku (Fardiani, S.Pd & Fardiana, S.Sos) dan adikku (Anugrah Agustian Eka Putra) yang selalu menghaturkan doa, memberi semangat dan pengorbanan yang tiada henti.

Demikian yang penulis sampaikan di dalam kata pengantar ini, dengan harapan tulisan ini bermanfaat bagi pembaca.

Bengkulu, Oktober 2021

Tri Rahayu Rahma Ningsih

NIM. 1611320036

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu.....	11
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konsep Teori <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (REBT).....	15
1. Pengertian <i>Rational Emotif Behavior Therapy</i> (REBT)	15
2. Konsep Dasar Rasional Emotif	18
3. Ciri-Ciri Rational Emotive Behavior Therapy	20
4. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy	21
5. Tujuan Terapi Rasional Emotif.....	24
6. Langkah-langkah <i>Rasional Emotive Behavior Therapy</i>	27
B. Konsep <i>Toxic Relationship</i>	29
1. Pengertian <i>Toxic Relationship</i>	29
2. Bentuk-bentuk Toxic Relationship	30
3. Dampak Toxic Relationship.....	32

C. Remaja.....	34
1. Pengertian Remaja	34
2. Ciri-ciri Masa Remaja.....	36
3. Tugas Perkembangan Masa Remaja	38
D. Konsep Dasar Perempuan	40
1. Pengertian dan Karakteristik Perempuan	40
2. Kedudukan Perempuan	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	44
B. Penjelasan Judul	45
C. Sumber Data	46
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Teknik Analisis Data	48
F. Teknik Keabsahan Data	50
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Biografi Tokoh Rational Emotif Behavior Therapy (REBT).....	51
B. Bentuk-Bentuk dan Dampak Toxic Relationship.....	56
1. Kekerasan Verbal atau Psikis.....	56
2. Kekerasan NonVerbal (Kekerasan Fisik dan Kekerasan Seksual).....	58
C. Teknik REBT Dalam Menangani Toxic Relationship	62
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	71
B. SARAN	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Peta Konsep Penerapan REBT.....	70
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Studi psikologi perkembangan remaja merupakan periode tertentu dari kehidupan manusia mengalami fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.

Masa remaja adalah suatu periode kehidupan dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Kemudian, dengan kekuatan baru dalam penalaran yang dimilikinya, menjadikan remaja mampu membuat pertimbangan dan melakukan perdebatan sekitar topik-topik abstrak tentang manusia, kebaikan dan kejahatan, kebenaran dan keadilan.¹

Maka dari itu dalam perkembangannya, remaja sudah dapat mengambil keputusan untuk di masa yang akan datang. Pengambilan keputusan merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan.² Salah satu pengambil keputusan tersebut adalah menjalin hubungan dengan lawan jenis atau berpacaran.

Istilah pacaran memang sudah tidak asing lagi di telinga kita. Sudah banyak orang yang mengangkat topik ini untuk dikaji, dibahas dan

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 194

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010), hal. 198

diteliti. Namun topik ini selalu menarik untuk diangkat karena melekat dalam kehidupan sehari-hari terutama dikalangan remaja. Masalah pacaran merupakan masalah yang kontemporer dikalangan pemuda saat ini. Sebuah tindakan yang wajar sebagai wujud perasaan suka kepada lawan jenis namun kebanyakan menjadi ajang pelampiasan nafsu yang berakibat buruk bagi para pelakunya.³

Dalam islam cinta kepada lawan jenis hanya dibenarkan manakala di antara mereka berdua sudah jelas. Sebelum adanya ikatan pernikahan, maka pada hakikatnya bukan sebuah cinta, melainkan nafsu syahwat dan ketertarikan sesaat. Dalam islam hanya hubungan suami istri sajalah yang membolehkan terjadinya kontak-kontak yang mengarah kepada birahi. Baik itu sentuhan, berpegangan tangan, mencium dan juga hubungan seks. Sedangkan di luar nikah, islam tidak pernah membenarkan semua itu. Padahal sudah jelas apa yang ada dalam agama islam, bahwa sesuatu yang mendekati perbuatan zina itu haram.⁴

Di sebagian kalangan remaja sekarang, pacaran menjadi identitas yang sangat dibanggakan. Seorang remaja akan bangga dan percaya diri jika sudah memiliki pacar. Karena itu mencari pacar di kalangan remaja tidak saja menjadi kebutuhan biologis tetapi juga menjadi kebutuhan sosiologis. Maka tidak heran, kalau sekarang mayoritas remaja sudah memiliki teman spesial yang disebut “pacar”. Soal pacaran di zaman

³ Hendro Darmawan, dkk. *Kamus Ilmiah Populer Lengkap*, (Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2010), hal.524

⁴ Abdurrahman AL-Mukaffi, *Pacaran Dalam Kacamata Islam*, (Jakarta: Media Dakwah, 2012), Hal. 167

sekarang tampaknya menjadi gejala umum di kalangan remaja. Fenomena ini sebagai akibat dari pengaruh kisah-kisah percintaan dalam novel, roman, film dan syair lagu.⁵

Menjalin hubungan pacaran merupakan hal yang sering terjadi pada periode remaja. Perasaan jatuh cinta yang umumnya dialami saat menjalin hubungan juga dapat membuat seorang remaja menjadi sangat bahagia. Namun perjalanan hubungan pacaran tidak sepenuhnya bisa berjalan dengan mulus. Akan ada konflik-konflik yang muncul di antara kedua individu dimana penyelesaiannya tidak selalu berjalan dengan baik. Tak jarang penyelesaian konflik tersebut diwarnai dengan adanya tindakan kekerasan yang bisa berbentuk emosional/verbal, fisik dan seksual.

Menurut WHO, kekerasan dalam hubungan pacaran (KDP) didefinisikan sebagai “penggunaan cara kekerasan yang disengaja dan pemaksaan secara fisik yang bertujuan untuk mendapatkan dan mempertahankan kekuasaan dan kendali terhadap pasangan intim”. Namun bentuk kekerasan tidak hanya dilakukan secara fisik, melainkan juga secara seksual, psikologis dan segala hal yang bertujuan untuk mengendalikan perilaku seseorang.

Kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan masalah signifikan bagi remaja yang menjadi korbannya. Hal ini disebabkan karena dampak buruk yang dialami dalam kehidupan mereka. Selain dampak dalam hal fisik seperti luka-luka yang terlihat oleh mata, terdapat juga

⁵ Abdurrahman AL-Mukaffi, *Pacaran Dalam Kacamata Islam*, (Jakarta: Media Dakwah, 2012), Hal. 167

dampak pada kesehatan mental remaja, khususnya *psychological well-being*. Dampak yang paling sering ditemukan pada korban kekerasan hubungan pacaran adalah turunnya *self-esteem* pada diri mereka, tingginya gejala depresi dan kecemasan, rasa takut, reaksi benci, gejala somatis seperti perubahan berat badan, sakit kepala, dan gugup atau pusing, toxic relationship dan gejala disosiasi seperti *shock*, penyangkalan, menarik diri, kebingungan dan mati rasa secara psikologis.⁶

Tingginya angka kekerasan membuat Pemerintah yaitu Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bekerjasama dengan Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) pada tahun 2016 untuk mengetahui informasi mengenai pengalaman hidup perempuan yang mengalami kekerasan dengan usia 15 tahun keatas. Diketahui sebanyak 33,4% perempuan usia 15-64 tahun telah mengalami kekerasan fisik dan/atau kekerasan seksual selama hidupnya, dengan jumlah kekerasan fisik sebanyak 18,1% dan kekerasan seksual 24,2%.⁷ Dengan demikian diketahui bahwa kekerasan ini banyak terjadi pada perempuan usia remaja.

Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau

⁶ Wiwit Puspitasari Dewi, *Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pasca Trauma*, (Jurnal Widyakala, Vol.5 No.1, Maret 2018) Program Studi Psikologi Universitas Pelita Harapan. Hal, 49-50

⁷ “Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran”, 20 Maret 2018. (Diakses pada 7 Oktober 2021 di laman <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>)

17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir periode masa remaja sangat singkat, yang mana merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.⁸

Adanya permasalahan dalam pacaran yang bahkan mengakibatkan kekerasan didalamnya, sehingga tak jarang terjadi efek traumatis pada korban, yang demikian membutuhkan penanganan khusus baik dari orang lain, terapis, dan lainnya yang bisa menjadi media untuk membantu mengatasi permasalahan konseli atau korban baik dari segi emosional, bahkan hingga traumatis yang sangat mendalam akibat dari kekerasan dalam pacaran yang dia dapat baik secara verbal, fisik, seksual atau psikologis.

Maka dari itu sangat dibutuhkan Bimbingan dan konseling sebagai media untuk membantu mengentaskan masalah konseli. Sebagaimana yang kita ketahui Bimbingan dan konseling Islam adalah suatu aktivitas memberikan bimbingan, pelajaran dan pedoman kepada individu yang meminta bimbingan (konseli) dalam hal bagaimana sehingga seorang konseli dapat mengembangkan potensi akal pikirannya, kepribadiannya, keimanan dan keyakinan sehingga dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang berpandangan pada Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah Muhammad SAW.⁹

⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm 206

⁹ Hamdani Bakran Adz-Dzaki, *Psikologi dan Konseling Islam*, (Jakarta: Pustaka Baru, 2001), hlm.137.

Sehingga diharapkan dengan bantuan media Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan oleh konselor (orang yang ahli) dibidang ini bisa membantu mengentaskan permasalahan yang konseli hadapi sesuai dengan tujuan dari Bimbingan dan Konseling Islam itu sendiri.

Teknik dan teori Bimbingan dan Konseling Islam bermacam-macam. Teori dan teknik tersebut merupakan teori dari psikologi modern yang mana dapat digunakan dalam membantu mengentaskan permasalahan konseli yang disesuaikan dengan masalah apa yang sedang konseli alami.

Teori dan teknik tersebut yaitu, Teori Psikoanalisis, Teori Analisis Transaksional, Teori Behavioral, Teori Rational Emotive Behavior Therapy, Teori Realitas, Teori Eksistensial Humanistik, Teori Client Centered, Teori Gestalt, Teori Elektik, dan Teori Trait dan Factor. Dari berbagai macam teori ini, masing-masing teori mempunyai teknik dan tujuan masing-masing sesuai dengan yang akan diterapkan oleh konselor untuk membantu mengentaskan permasalahan konseli.

Berdasarkan beberapa teori dan teknik dalam bimbingan dan konseling, yang akan diterapkan untuk permasalahan *Toxic Relationship* ini adalah *Teori Rational Emotive Behavior Therapy* yang mana tokoh dari teori ini adalah *Albert Ellis*. Albert Ellis, Ph.D., adalah alumni dari City College of Downtown New York pada tahun 1934 dalam bidang Business Administration dan mendapat gelar B.B.A. Setelah itu baru mengikuti

pendidikan psikologi klinis pada tahun 1942 di Columbia University dan memperoleh gelar Ph.D. pada tahun 1947.¹⁰

REBT ciptaan Ellis merupakan terobosan baru. Ini adalah pilar yang mendasari terapi perilaku kognitif, yang merupakan salah satu bentuk terapi yang paling banyak digunakan saat ini. Sebagai hasil dari kontribusi Ellis, *Psychology Today* menyatakan "tidak ada individu bahkan Freud sendiri yang memiliki dampak yang lebih besar pada psikoterapi modern". Sebagai hasil dari dampaknya yang luar biasa di lapangan, survei psikolog klinis tahun 1982 menempatkan Ellis sebagai psikoterapis paling berpengaruh kedua dalam sejarah, tepat di belakang Carl Rogers dan sebelum Freud. Ellis membantu banyak orang dengan mengadaptasi terapi bicara psikoanalisis ke dalam pendekatan praktis jangka pendek REBT dan dengan membuka jalan bagi revolusi kognitif.¹¹

Teori ini lebih menekankan bagaimana perasaan, tingkah laku dan juga pikiran itu saling berkaitan. Yang mana ketika seseorang tingkah laku, pikiran juga perasaannya tidak selaras atau bertentangan maka akan menimbulkan pikiran irasional. Dengan demikian maka teori ini bertujuan untuk mengubah pikiran irasional menjadi rasional.

Ketika seorang konseli mengalami permasalahan *Toxic Relationship* atau kekerasan dalam pacaran sehingga menyebabkan traumatis tersendiri yang mana mengakibatkan dia sulit keluar dari

¹⁰ Amanda Tusto, "Biografi Albert Ellis," 23 Februari 2020, (Diakses pada tanggal 7 September 2021 di laman <https://www.verywellmind.com/albert-ellis-biography-2795493>)

¹¹ "Biografi Albert Ellis, Pencipta Terapi Perilaku Emosional Rasional," 31 Agustus 2019, (Diakses pada tanggal 7 September 2021 di laman <https://www.greelane.com/id/sains-teknologi-matematika/ilmu-sosial/albert-ellis-4768692/>)

permasalahan tersebut atau bahkan selalu berpikir negatif dan menyamaratakan semua laki-laki/perempuan nantinya yang akan menjadi pasangan mereka akan memperlakukan hal yang sama.

Atau justru dengan adanya traumatis akibat dari kekerasan dalam pacaran ini bisa merubah *mindset* seseorang menjadi bermasalah dari segi perasaan dan tingkah laku sehingga bisa menyebabkan perilaku menyimpang lainnya. Seperti contoh kasus yang dialami seorang wanita yang dilakukan oleh pasangannya. Pria itu dijelaskan telah melakukan kekerasan verbal, fisik hingga seksual berupa ancaman *revenge porn* ke pacarnya. Sehingga membuat kekasihnya sampai trauma. Dengan berbagai kekerasan yang telah dilakukan sang pria, wanita ini meminta putus namun sang pria selalu mengancam dengan *revenge porn* (menyebarkan foto-foto kekasihnya ke keluarganya), Ancaman itu membuat sang wanita gentar dan tidak bisa lepas dari *toxic relationship* tersebut.¹²

Contoh kasus berikutnya baru saja terjadi yaitu kasus *toxic relationship* yang dialami Laura Anna yang mengalami kekerasan seksual juga kecacatan fisik yang diakibatkan karena kelalaian pacarnya mengemudi dalam kondisi mabuk, hingga menyebabkan dislokasi tulang leher syaraf yang menyebabkan Laura mengalami kelumpuhan. Bukan hanya itu ditulis pada akun instagram pribadi miliknya, mantan kekasih yang menyebabkan Laura meninggalpun tidak bertanggung jawab atas

¹² “*Viral Kisah Toxic Relationship Mahasiswa Sampai Jadi Korban Kekerasan Seksual di Twitter*”, Dany Garjito, 06 Juli 2021. (Diakses pada 7 Oktober 2021 di laman <https://www.suara.com/news/2021/07/06/204646/viral-kisah-toxic-relationship-mahasiswa-sampai-jadi-korban-kekerasan-seksual-di-twitter?page=all>)

sakit yang dideritanya selama kurang lebih 2 tahun. Bahkan mantan kekasihnya juga menguras harta pribadi lara lewat ATM Lara.¹³

Adanya permasalahan yang terjadi dimasa remaja yang mulai mengenal cinta, yang mana sebenarnya banyak terjadi tindak kekerasan dalam pacaran namun tidak terlalu diperhatikan oleh kebanyakan orang karena kurangnya pengaduan dari si korban yang sangat jauh berbeda jika kasus kekerasan tersebut terjadi didalam hubungan rumah tangga (orang yang sudah menikah).

Maka penulis merasa tertarik untuk menganalisis permasalahan tersebut sebagaimana yang telah diuraikan diatas untuk mengetahui secara mendalam dan dituangkan dalam bentuk karya ilmiah yang berjudul “**Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka, dapat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran Toxic Relationship dalam sebuah hubungan pacaran?
2. Bagaimana konsep REBT dalam menangani Toxic Relationship remaja perempuan?

¹³ “*Dari Laurel Anna, Kekerasan Dalam Pacaran Itu Ada*”, Ronny Wicaksono, 16 Desember 2021, (diakses pada 23 Desember 2021 di laman <https://www.timesindonesia.co.id/read/news/387550/dari-laurel-anna-kekerasan-dalam-pacaran-itu-ada>)

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan bahasan topik pada judul ini, maka penulis membatasi masalah yang akan dibahas agar lebih mendalam tentang judul tersebut sebagai berikut:

1. Hubungan dalam pacaran yang termasuk kedalam "*Toxic Relationship*" pada remaja perempuan.
2. Konsep REBT dalam menangani Toxic Relationship pada remaja perempuan.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan dalam pacaran yang termasuk kedalam "*Toxic Relationship*" yang menyebabkan terjadinya pikiran irasional atau terjadinya trauma pada remaja perempuan.
2. Untuk mengetahui bagaimana konsep REBT dalam menangani *toxic relationship* remaja perempuan

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagaimana konsep REBT dalam menangani *toxic relationship* remaja perempuan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi khalayak ramai terutama untuk konselor atau calon konselor, dan orang tua serta pembaca yang mempunyai anak, khususnya perempuan yang berpacaran untuk lebih memperhatikan pergaulan serta gaya pacaran mereka, yang sebenarnya banyak hal yang terjadi diluar dugaan terutama kekerasan dalam pacaran, sehingga dapat dilakukannya pencegahan sebelum terjadi dampak yang lebih serius karena pada dasarnya banyak hal negatif yang terjadi dalam pacaran namun tidak diketahui khalayak dikarenakan tidak adanya keberanian dari korban (konseli) untuk mengadukan hal tersebut.

F. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, peneliti menemukan beberapa penelitian yang sekiranya dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Bahwa penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan dengan penelitian yang telah ada sebelumnya. Berikut peneliti paparkan dari hasil kajian peneliti yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vivi Riski Alfiani yang berjudul “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran”, yaitu upaya resiliensi yang dilakukan oleh subjek peneliti yang meliputi aspek-aspek resiliensi seperti aspek regulasi emosi, pengendalian implus, dan aspek *reachinng out*. Sehingga subjek yang diteliti dapat menjalankan

hubungan pacaran dengan baik dan mempertahankan hubungannya.¹⁴ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Vivi Riski Alfiani dengan penulis yaitu sama-sama mengkaji tentang *Toxic Relationship* yang terjadi dalam pacaran. Namun yang membedakan keduanya yaitu pada metode penelitian yang dilakukan Vivi Riski Alfiani yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan membahas tentang Resiliensi (Kemampuan untuk mengatasi keadaan yang sulit, tertekan, dan penuh dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya dengan cara bangkit dari segala permasalahan yang penuh dengan tekanan). Sedangkan penulis menganalisis bagaimana cara membantu pemecahan masalah konseli yang mengalami *Toxic Relationship* dalam pacaran dengan menggunakan Bimbingan dan Konseling Islam menggunakan teori Rasional Emotif (Albert Ellis) dengan jenis kajian berupa penelitian pustaka (*library research*).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Elok Fithrotul Jannah dengan judul “Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo”. Dalam penelitian ini peneliti membahas tentang bagaimana cara memperbaiki cara berpikir konseli yang irasional, menyadarkan konseli bahwasannya tindakan yang dilakukan oleh dirinya kepada ayahnya merupakan sikap tidak terpuji, dan menghilangkan perasaan negatif yang dirasakan konseli ketika

¹⁴ Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran,” (Skripsi, Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020)

bertemu dengan ayahnya.¹⁵ Kesamaan penelitian yang dilakukan oleh Elok Fothrotul Jannah dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang teori Albert Ellis “Rasional Emotif”. Namun yang membedakan keduanya yaitu pada kasus yang dibahas dalam penelitian, Elok Fithrotul Jannah membahas tentang bagaimana teori Rasional Emotif bisa merubah pikiran irasional pada anak yang terjadi pada seorang anak yang mengalami kekerasan ayahnya akibat faktor ekonomi sehingga ayahnya lebih emosional dengan berbicara keras kepada sang anak sehingga menimbulkan ketakutan dan kecemasan dalam diri anak. Sedangkan yang dibahas penulis menggunakan teori Rasional Emotif dalam penelitiannya yaitu tentang korban kekerasan dalam *Toxic Relationship* (pacaran yang tidak sehat) sehingga menyebabkan trauma pada diri konseli yang terjadi karena mendapatkan kekerasan baik secara verbal, fisik, psikis, maupun seksual.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yuni Liscahyati dengan judul “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Manarche pada Remaja” dalam penelitian ini peneliti membahas tentang bahwa kecemasan yang dialami seseorang remaja putri yaitu takut, gelisah, cemas, terkejut serta malu saat mengalami *menarche*. Tingkat kecemasannya termasuk kedalam tingkat sedang, karena remaja masih terfokus hanya pada pikiranyang menjadi

¹⁵ Elok Fithrotul Jannah, “Konseling Islam dengan Terapi *Rasional Emotif Behaviour* Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019)

perhatiannya yaitu pikiran yang irasional terhadap menarche, remaja hanya memiliki persepsi yang salah mengenai menarche, dan masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain yaitu mau menerima bantuan dari konselor untuk menangani kecemasannya.¹⁶

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dan memberi gambaran tentang penelitian yang penulis buat, maka disusunlah kerangka penelitian secara sistematis sebagai berikut:

- BAB I** : Pendahuluan yang membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terhadap penelitian terdahulu, sistematika penulisan.
- BAB II** : Landasan teori yang membahas tentang konsep rasional emotif behavior terapi, konsep toxic relationship, remaja dan konsep perempuan.
- BAB III** : Metode penelitian terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, penjelasan judul, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.
- BAB IV** : Pembahasan yang terdiri dari riwayat hidup Albert Ellist, analisis bentuk dan dampak toxic relationship, teknik REBT dalam menangani toxic relationship
- BAB V** : Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

¹⁶ Yuni Liscahyati “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja” (Skripsi, IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2016)

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Teori *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

1. Pengertian *Rational Emotif Behavior Therapy* (REBT)

Rasional Emotif Behavior Therapy adalah sistem psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukan pada berbagai peristiwa dalam kehidupan. Penekanan terapi ini pada cara berpikir mempengaruhi perasaan, sehingga termasuk dalam terapi kognitif. Terapi ini diperkenalkan pada tahun 1955 oleh Albert Ellis, seorang psikolog klinis. Awalnya terapi ini bernama terapi rasional, namun karena banyak memperoleh anggapan keliru bahwa mengeksplorasi emosi-emosi klien tidak begitu penting bagi Ellis.

Sehingga pada tahun 1961 dia mengubah namanya menjadi rasional emotif. Ellis menggabungkan terapi Humanistik, Filosofis, dan Behavioral menjadi terapi Rasional Emotif (TRE). TRE banyak kesamaan dengan terapi yang berorientasi pada kognisi, perilaku dan perbuatan dimana TRE menekankan pada berpikir, memikirkan, mengambil keputusan, menganalisis dan berbuat. TRE didasarkan pada asumsi bahwa kognisi, emosi, dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat timbal balik.¹⁷

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2009) hlm.244

Secara khusus, Terapi *Rasional Emotif* menunjukkan bahwa emosi disfungsi yang tidak sehat misalkan emosi kecemasan dan perilaku maladaptif terkait misalkan penarikan diri, berasal dari keyakinan irasional. Sebaliknya, emosi fungsional yang sehat misalkan kekhawatiran dan perilaku adaptasi terkait misalkan ketegasan yang berasal dari keyakinan rasional.¹⁸ Menurut W.S. Winkel terapi *Rasional Emotif Behaviour* merupakan pendekatan konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berprasaan dan berperilaku. Selain itu menekankan pada perubahan perasaan diri.¹⁹

Gunarsa mengungkapkan bahwa terapi *Rasional Emotif* adalah berusaha memperbaiki melalui pola berpikir dan menghilangkan berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali. Jadi terapi bertindak sebagai mendidik dengan antara lain memberikan tugas yang harus dilakukan konseli serta mengajarkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.²⁰

Sedangkan Dewa Ketut Sukadi, mengatakan terapi *Rasional Emotif* adalah terapi untuk mengatasi pikiran yang tidak logis tentang diri sendiri dan lingkungannya, konselor berusaha agar konseli makin menyadari pikiran dan kata-katanya sendiri, mengadakan pendekatan yang

¹⁸ Hasan Bastomi, “*Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy* (Rasional Emotif Behavior Therapy Ilam(sebuah pendekatan integrasi keilmuan)”, IAIN Kudus Jawa Tengah, vol 2 (Juli-Desember, 2018), hlm. 29

¹⁹ Winkel & Sr Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Diinstitit Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hal. 364.

²⁰ Singgih D Gunarsa, *konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2000),h.236

tegas, melatih konseli untuk bisa berpikir dan berbuat lebih realistis dan rasional.²¹

Terapi *Rasional Emotif* adalah teori yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah subjek yang sadar akan objek-objek yang dihadapinya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas berfikir, bernafas, dan berkehendak. Manusia pada dasarnya adalah makhluk unik yang memiliki kecenderungan untuk berfikir rasional dan irasional.

Ketika berpikir dan bertingkah laku rasional manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Ketika berpikir dan bertingkah laku irasional individu itu menjadi tidak efektif. Reaksi emosional seseorang sebagian besar disebabkan oleh evaluasi, interpretasi, dan filosofi yang disadari maupun tidak disadari. Hambatan psikologis atau emosional adalah akibat dari cara berpikir yang tidak logis dan irasional.

Perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.²²

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa terapi *Rasional Emotif* menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi, dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab

²¹ Dewa Ketut sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: PT RIneka Cipta, 2008). Hlm.99

²² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2009) hlm.238

perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atau situasi yang spesifik. Sehingga terapi *rasional emotif* berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengkonfrontasi konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

2. Konsep Dasar Rasional Emotif

Terapi *Rasional Emotif* adalah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun untuk berpikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.²³

Setiap manusia memiliki kepribadian yang berbeda antara satu dengan yang lain sesuai dengan tujuan hidup mereka. Secara umum tujuan hidup manusia adalah untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan dan untuk mencapai kepuasan. Demi tercapainya tujuan tersebut manusia mempunyai potensi untuk berpikir rasional dan irasional. Pola berpikir tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia dan terkadang akan menghasilkan kepribadian baik positif maupun negatif berdasarkan cara berpikir tersebut.

²³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama, 2009) hlm.238

Pandangan pendekatan rasional emotif terapi tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep Albert Ellis, ada 3 pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu:

1. *Antecedent event* (pengalaman aktif) yaitu segenap peristiwa luar yang dialami atau memapar individu. Peristiwa pendahuu yang berupa fakta, kejadian, tingkah laku, atau sikap orang lain. Perceraian keluarga, kelulusan bagi siswa, dan seleksi masuk bagi calon karyawan merupanagn *antecedent event* bagi seseorang.
2. *Belif* (cara individu memandang suatu kejadian) yaitu keyakinan, pandangan, nilai atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (*rasional belif*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irasional belif*). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, bijaksana dan karena itu akan menjadi produktif. Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah, tidak masuk akal, emosional, karena itu tidak produktif.
3. *Emotional consequence* (akibat emosional), merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event*. Kosekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari *Antecedent event* tetapi disebabkan oleh beberapa

variable antara dalam bentuk keyakinan *Belief* baik *rasional belief* maupun *irasional belief*.

Ketiga teori tersebut, sasaran yang harus diubah adalah aspek (*belief system*) yaitu bagaimana cara seseorang itu memandang atau menghayati sesuatu yang irasional, sedangkan konselor harus berperan sebagai pendidik, pengaruh mempengaruhi, sehingga dapat merubah pola pikir konseli yang irasional dan keliru menjadi pola pikir yang rasional. Selain itu, untuk rumus di atas seorang konselor harus melawan (*dispute*) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konseli bisa menikmati dampak-dampak (*effects*) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.²⁴

3. Ciri-Ciri Rational Emotive Behavior Therapy

Ciri-ciri tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah konseli yang dibantu, konselor berperan lebih aktif dibandingkan konseli. Maksudanya adalah bahwasanya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong konseli supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya,

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011). Hlm. 178-179

- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap menciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan konseli. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan konseli.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu konseli mengubah cara berpikirnya yang irasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau konseli.²⁵

4. Teknik-teknik Rational Emotive Behavior Therapy

Dalam penanganan masalah konseli, REBT mempunyai berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang menyesuaikan kondisi konseli. Teknik-teknik tersebut sebagai berikut:

a. Teknik-teknik Kognitif

Adalah teknik yang digunakan untuk merubah cara berfikir konseli. Dewa ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik *kognitif*.

- 1) Tahap *Pengajaran*, dalam REBT konselor berperan lebih aktif dari konseli. Yang mana tahap ini menunjukkan bagaimana cara berfikir irasional secara langsung dapat menimbulkan gangguan emosi kepada konseli.

²⁵ Dewa Ketut Sukadi, *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal.89

- 2) Tahap *Persuasif*, meyakinkan konseli untuk merubah cara pandang dan berpikir yang irasional yang ia lakukan itu adalah tidak benar.
- 3) Tahap *Konfrontasi*, membantu konseli merubah cara berpikir irasional kearah berpikir rasional.
- 4) Tahap *Pemberian Tugas (work assignments)*, membeikan tugas kepada konseli untuk melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Untuk memperbaiki kekeliruan cara berpikir.²⁶

b. Teknik-teknik Emotif

Teknik-teknik *emotif* adalah teknik yang digunakan untuk merubah emosi konseli. Teknik tersebut sebagai berikut:

- 1) Teknik *Sosiodrama*, dimana konseli bebas berekspresi dengan berbagai perasaan yang membuatnya tertekan melalui suasana yang didramatisir baik secara lisan, tulisan atau gerakan dramatis.²⁷
- 2) Teknik *Self Modelling*, digunakan meminta konseli berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu.
- 3) Teknik *Assertive Training*, digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli dengan pola perilaku tertentu yang diinginkan.

²⁶ Dewa Ketut Sukadi, *Pengantar Teori Konseling* (Ghalia Indonesia: Jakarta, 1985), hal. 91-91

²⁷ Rochman Natawidjaya, *Konseling Kelompok Dasar dan Pendekatan* (Bandung: Rizqi Press, 2009), hal.288

- 4) Teknik *Imitasi*, meminta konseli menirukan secara terus-menerus model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

c. Teknik-teknik Behaviouristik

Terapi *Rasional Emotif* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif konseli, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik tersebut ialah:

- 1) Teknik *Reinforcement* (Penguatan), yaitu untuk mendorong konseli ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan memberikan reward ataupun hukuman (punishment). Teknik ini bertujuan membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan irasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.
- 2) Teknik *Social Modeling* (Pemodelan Sosial), yaitu teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Dengan cara imitasi, observasi.
- 3) Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), konselor memberikan gambaran perilaku tertentu dalam kehidupan nyata dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.²⁸

²⁸ Muhammad Surya, *Teori-teori Konseling* (Bandung Pustaka Bani Quraisy, 2003) hal.18

5. Tujuan Terapi Rasional Emotif

Pandangan terapi *Rasional Emotif* adalah meminimalisasikan penilaian yang dapat mengalahkan konseli dan tercapainya kehidupan yang lebih realistis, memiliki tujuan hidup yang lebih toleransi. Dalam hal tersebut dapat mencapai keadaan yang dapat mengarahkan diri, menghargai diri, fleksibel, berpikir secara ilmiah dan menerima diri.²⁹

Tujuan terapi *Rasional emotif* untuk mengurangi perilaku irasional. Cara merubah perilaku yang tidak diinginkan tersebut seorang konselor harus mengarahkan kepada konseli untuk merubah cara berpikir, merasa dan bersikap. Hal diatas adalah suatu kesatuan yang berkaitan. Pemikiran dan emosi yang tidak baik yang terjadi di dalam dirinya dapat mengakibatkan terjadinya kerusakan pada diri sendiri. Dalam hal ini konseli harus mengarahkan pada dirinya sendiri untuk berpikir secara logis, rasional dan konstruktif.³⁰

Dalam kamus istilah *Konseling dan Terapi*, menyatakan bahwa Terapi Rasional Emotif merupakan suatu rancangan terapeutik, dalam konseling atau psikoterapi, yang dikembangkan oleh Ellis, yang mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau pengubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku, atau ringkasnya konseli

²⁹ Helly Prajitno, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. (Yogyakarta:Pustaka Belajar,2011). Hlm.502

³⁰ Latipun, *Psikologi Konselling*. (Malang:UMM PRESS, 2008). Hlm.92

didukung untuk menggantikan tidak rasional dengan lebih rasional, berancangan pemecahan masalah dalam hidup.³¹

Ellis tidak sepenuhnya menerima pandangan eksistensial tentang kecenderungan mengaktualkan diri disebabkan oleh fakta bahwa manusia adalah makhluk-makhluk biologis dengan kecenderungan-kecenderungan nalurnya yang kuat untuk bertindak laku dengan cara-cara tertentu. Dari situ Ellis menyatakan bahwa individu-individu tidak dikondisikan untuk berfikir dan merasa dengan cara tertentu, maka mereka cenderung untuk bertindak laku dengan demikian meskipun mereka menyadari bahwa tingkah laku tingkah laku mereka itu menolak atau meniadakan diri, Ellis berpendapat, tidaklah tepat anggapan yang menyebutkan bahwa pertemuan eksistensial dengan terapis dengan sikap menerima, permisif, dan otentik biasanya membongkar pola-pola tingkah laku meniadakan diri yang berakar dalam.³²

Kemudian tujuan Terapi *Rasional Emotif* adalah untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, lebih terpenuhi. Secara sederhana dan umum tujuan terapi ini adalah membantu konseli untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis serta realistik sebagai penggantinya.

³¹ Andi A.T, Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006). Hlm.276

³² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. (Bandung: PT Rafika Aditama, 2013), hlm.239-240

Secara terperinci terapi ini bertujuan untuk; (1) memperbaiki dan mengubah segala perilaku, sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan-pandangan yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya. (2) menghilangkan gangguan emosional yang merusak seperti rasa takut, rasa bersalah, rasa berdosa, rasa cemas, merasa was-was, rasa marah. (3) untuk membangun *Self Interest* (Minat), *Self Direction* (Pengendalian/Pengarahan diri), *Tolerance* (toleransi), *Acceptance of Uncertainty* (kesediaan menerima ketidakpastian), *Fleksibel*, *Commitment* (komitmen terhadap sesuatu), *Scientific Thinking* (berpikir logis), *Risk Taking* (keberanian mengambil resiko), dan *Self Acceptance* (penerimaan diri) konseli.³³

Namun demikian Terapi Ini juga memiliki Kelebihan dan Kekurangan yaitu:

1. Adapun kelebihan terapi ini adalah: (a) membantu konseli untuk siap menghadapi kenyataan. Pendekatan ini cepat sampai kepada masalah yang dihadapi oleh konseli, menyadarkan konseli terhadap pikiran/nilai yang irasional yang membuatnya bermasalah. Dengan itu perawatan juga dapat dilakukan dengan cepat, (b) lebih rasional dalam membantu konseli. Kaedah pemikiran logik yang diajarkan kepada konseli dapat digunakan dalam menghadapi gejala yang lain, (c) konseli merasakan diri mereka mempunyai keupayaan intelektual dan kemajuan dari cara berpikir, sehingga dapat

³³ John Mcleod, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006). Hlm.78-79

menyadarkan konseli akan kekuatan dan kelemahan diri serta menyikapinya secara tepat.

2. Kekurangan terapi ini adalah: (a) konselor lebih otoritatif, sehingga konseli terkesan dipaksa untuk melakukan apa yang selama ini ia merasa tidak sanggup untuk dilakukannya, (b) ada konseli yang boleh ditolong melalui analisa logik dan falsafah, tetapi ada pula yang tidak begitu geliga otaknya untuk dibantu dengan cara yang sedemikian yang berasaskan kepada logika. Terapi ini terbatas pada individu dewasa, tidak dapat diterapkan pada anak dan remaja, (c) ada setengah konseli yang begitu terpisah dari realiti sehingga usaha untuk membawanya ke alam nyata sukar sekali dicapai, (d) konselor terang-terangan dalam menyerang irasional konseli. Padahal ada juga konseli yang terlalu berprasangka terhadap logik, sehingga sukar untuk mereka terima analisa logik, (e) ada juga setengah konseli yang memang suka mengalami gangguan emosi dan bergantung kepada didalam hidupnya, dan tidak mau membuat perubahan apa-apa lagi dalam hidup mereka.³⁴

6. Langkah-langkah *Rasional Emotive Behavior Therapy*

Untuk mencapai tujuan *rational emotive behavior therapy* (REBT) knselor melakukan langkah-langkah konseling antara lainnya:³⁵

³⁴ Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011). Hlm. 96-98

³⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988), hal.18

a. Langkah pertama

Menunjukkan pada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa konseli telah memasukkan banyak keharusan, sebaliknya dan semestinya konseli harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dan keyakinan irasional, agar konseli mencapai kesadaran.

b. Langkah kedua

Membawa konseli ketahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosionalnya untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ngulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabadikan masa kanak-kanak, terapi tidak cukup hanya menunjukkan pada konseli bahwa koonsele memiliki proses-proses yang tidak logis.

c. Langkah ketiga

Berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional. Maksudnya adalah agar konseli dapat berubah fikiran yang jelek atau negatif dan tidak masuk akal menjadi yang masuk akal.

d. Langkah keempat

Adalah menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupannya yang rasional, dan menolak kehidupan yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak fikiran-fikiran yang tidak logis untuk masuk dalam dirinya.

B. Konsep *Toxic Relationship*

1. Pengertian *Toxic Relationship*

Toxic Relationship terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti keterhubungan. Maka *Toxic Relationship* merupakan hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak atau membunuh. Sehingga *Toxic Relationship* berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu lainnya.³⁶

Toxic Relationship juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Hal ini mengacu kepada beberapa problem diantaranya, problem pribadi, problem ekonomi, keluarga, gejala batin, sosial dan percintaan.³⁷

Toxic Relationship termasuk kedalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan menyebabkan seseorang merasa lebih buruk. Yang termasuk kedalam ciri-ciri *Toxic Relationship* antara lain ada kecemburuan

³⁶ Y Bagus Wismanto MS, "Kenali Toxic Relationship dan Antisipasinya", (Dipresentasikan dalam seminar: No more Toxic Relationship, UNIKA, 9 April 2019).

³⁷ Vuja Syafrianti Alhidayah, "Toxic", *E-jurnal sendratasik*, Vol.8 No.3 Seri C. Maret 2020, hlm.55

yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan.³⁸

Berdasarkan penjabaran diatas disimpulkan bahwa *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, dimana lebih banyak energi negatif didalamnya. Hubungan yang seharusnya diharapkan bahagia namun tidak dengan *toxic relationship* yang lebih banyak memberikan dampak negatif, menyakiti satu pihak atau saling menyakiti satu sama lain, dan memberikan efek yang tidak baik bagi diri sendiri atau orang lain.

2. Bentuk-bentuk Toxic Relationship

Primatia Yogi Wuandari, menuturkan bahwa *Toxic Relationship* paling berbahaya apabila dialami oleh kalangan pasangan usia muda ataupun pasangan orangtua. *Toxic Relationship* memegang dampak yang beragam yaitu secara psikologis dan fisik. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami *Toxic Relationship*, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkan dari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya. Dari permasalahan-permasalahan yang terjadi mengakibatkan emosi negatif muncul pada diri individu. Walau *Toxic Relationship* dapat terjadi oleh siapa saja, namun pada umumnya lebih banyak terjadi dikalangan usia remaja dimana pada

³⁸ Nurlaila Effendy, “*Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship*”, (Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY, 20 Desember 2019) <http://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship> (Diakses pada 23 Oktober 2021)

usia ini kebanyakan remaja akan berlomba-lomba memiliki pasangan/pacar. Untuk usia remaja *toxic relationship* dapat membahayakan karena umumnya remaja belum mampu mengontrol perasaannya, dimana dalam usia remaja pelampiasan emosi/perasaan akan merujuk ke stress atau depresi dan akan melakukan sikap-sikap negatif karena tidak mampu untuk manajemen stress.³⁹

Kekerasan yang terjadi dalam *toxic relationship* meliputi kekerasan verbal (psikis) dan non verbal (fisik dan kekerasan seksual). Kekerasan ini merupakan kasus yang sering terjadi setelah kekerasan dalam rumah tangga, namun masih belum mendapat sorotan jika dibandingkan kekerasan dalam rumah tangga sehingga terkadang masih terabaikan oleh korban dan pelakunya. Berikut penjabaran tentang bentuk *toxic relationship* yang terjadi:

- 1) Kekerasan Verbal atau Psikis, merupakan ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Perilaku seperti ini dapat berupa keinginan untuk mengendalikan korban dengan merendahkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mandiri secara tingkah laku.⁴⁰
- 2) Kekerasan Non verbal (Fisik & kekerasan Seksual), merupakan perilaku yang mengakibatkan pacar terluka secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan sebagainya. Kekerasan

³⁹ Primatia Yogi Wulandari, “Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya”, Unair news, 18 Desember 2019, (Diakses pada 23 Oktober 2021 di laman <http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiaptahunnya/>)

⁴⁰ Jill, Murray, *But I Love Him*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2006) hlm14

berupa tamparan, tendangan, pukulan, penggunaan senjata atau benda yang berakibat adanya cedera atau luka pada tubuh korban. Kekerasan Seksual, merupakan sentuhan bagian intim yang tidak dikendaki, memaksa dengan kekerasan untuk melakukan hubungan seksual, perkosaan dan percobaan perkosaan, melakukan hubungan seksual dengan orang yang sedang mabuk atau dalam pengaruh alkohol atau obat-obatan terlarang. Pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual tanpa alat pengaman yang menyebabkan kekhawatiran akan terinfeksi HIV-Aids.⁴¹ Kekerasan seksual juga berupa memeluk, mencium, meraba hingga memaksa untuk melakukan hubungan seksual dibawah ancaman tanpa pengaruh alkohol atau obat-obatan.

3. Dampak Toxic Relationship

Berbagai dampak yang ditimbulkan dari kekerasan dalam pacaran diantaranya yaitu terjadi gangguan kesehatan dan psikis perempuan yang menjadi korban. Perempuan korban kekerasan fisik atau seksual dalam pacaran beresiko mengalami keluhan kesehatan 1,5 kali lebih banyak. Dampak fisik bisa berupa memar, patah tulang dan yang paling berbahaya dapat menyebabkan kecacatan permanen.

Sedangkan untuk dampak psikologis berupa sakit hati, jatuhnya harga diri, malu dan merasa hina, menyalahkan diri sendiri, ketakutan akan bayang-bayang kekerasan, bingung, cemas, tidak mempercayai diri sendiri

⁴¹ Rhavina Dita Aprilya, Skripsi: Studi Kekerasan dalam Berpacaran Melalui Persepsi Siswa Kelas XI dan Guru Bimbingan Knseling SMA-IT AL Halimiyah Jakarta Timur, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta,2010)

dan orang lain, merasa bersalah, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri.

Banyak dari anak-anak remaja yang mengatakan bahwa mereka pernah mengalami dan bahkan saat ini mereka berada dalam hubungan yang demikian. Ada yang memilih untuk mengakhiri hubungan mereka tetapi banyak juga yang masih memilih untuk bertahan dalam suasana dan situasi hubungan yang tidak nyaman dan merugikan tersebut dengan beralasan mencintai pasangannya. Artinya mereka sadar akan ketidaknyamanan tersebut, namun karena takut kehilangan dan menjadikan cinta sebagai alasan sehingga memilih untuk tetap bertahan.

Secara disadari maupun tidak sebenarnya *Toxic Relationship* ini sangat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Semakin lama berada dalam suatu hubungan yang toxic maka akan semakin besar kemungkinan seseorang mengalami stres, depresi, dan gangguan kecemasan.

Ada 3 tahapan terjadinya *Toxic Relationship*. Pertama diawali dengan hal-hal yang dianggap sepele namun bila terus dibiarkan hal itu dapat menjadi permulaan *Toxic Relationship*. Kedua mengakui, jadi ketika sudah menyadari bahwa hubungan yang dijalani itu termasuk dalam ciri-ciri toxic relationship segeralah mengakui atau menyadari bahwa hubungan yang dijalani memanglah toxic. Apabila sudah menyadari namun tidak berani mengakui pada diri sendiri dan pasangan bahwa hubungan yang dijalani itu toxic maka akan sangat berpotensi untuk

berdampak pada kesehatan mental diri sendiri dan pasangan. Ketiga mengakhiri, bila sudah berani untuk mengakui hubungan yang dijalani itu toxic maka seorang individu harus berani mengakhiri. Mengakhiri yang dimaksud disini adalah berani mengambil keputusan yang dianggap paling baik untuk kedepannya. Namun setiap individu tentu memiliki pilihan masing-masing mau memperbaiki diri dan hubungan yang toxic atau justru mengakhiri hubungannya.

Achmanto menyatakan adanya langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menyelesaikan konflik dan dapat diterapkan oleh pasangan dalam hubungan pacaran yaitu, menemukan konflik yang ada dengan jelas, mempertimbangkan solusi-solusi yang kemungkinan dapat menjadi alternatif jalan keluar, mencoba menerapkan solusi yang telah dipertimbangkan dan mengevaluasi hasil problem, menentukan keputusan untuk memilih salah satu solusi atau justru menolak solusi itu.⁴²

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja (*adlescence*) adalah masa yang sangat penting dalam rentang kehidupan manusia, merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Berikut pengertian remaja menurut beberapa tokoh:

Elizabeth B. Hurlock istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescence*), kata bendanya *adolesentia* yang berarti remaja

⁴² Nisa, R., & Sedjo, P. (2011). "Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda". Jurnal Psikologi, Vol.5, No.2

yang “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang purbakala memadam masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentan kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.

Istilah *adolescence* yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang sangat luas, yakni mencakup kematangan mental, sosial, emosional, pandangan ini diucapkan oleh Piaget dengan mengatakan, secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.

Transformasi yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.⁴³ Hal ini senada juga dikemukakan oleh Jhon W. Santrock, masa remaja (*adeolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.⁴⁴

Begitu juga pendapat dari (*Wrlld Health Organization*) WHO 1974 remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat

⁴³ Elizabeth B. Hurlck, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 206

⁴⁴ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 23

pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksualitas sampai saat ini mencapai kematangan seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh, kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.⁴⁵

Selanjutnya perkembangan kognitif yang menunjukkan cara gaya berfikir remaja, serta pertumbuhan sosial emosional remaja. Dan seluruh perkembangan-perkembangan lainnya yang dialami sebagai masa persiapan untuk memasuki masa dewasa. Untuk memasuki tahapan dewasa, perkembangan remaja banyak faktor-faktor yang harus diperhatikan selama pertumbuhannya diantaranya: hubungan dengan orang tuanya, hubungan dengan teman sebayanya, hubungan dengan kondisi lingkungannya, serta pengetahuan kognitifnya.

Batasan usia remaja menurut Hurlock, awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.⁴⁶

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Masa remaja adalah masa perubahan, seperti halnya dengan semua periode-periode yang penting dalam rentang kehidupan, masa

⁴⁵ Sarwono Sarlito W, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), hal.9

⁴⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 206

remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti:

- a) Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
- b) Masa remaja sebagai masa peralihan. Disini masa kanak-kanak dianggap belum dapat sebagai dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c) Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi, perubahan tubuh, minat dan pengaruh (menjadi remaja yang dewasa dan mandiri) perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d) Masa remaja sebagai periode mencari identitas. Diri yang dicari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat.
- e) Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua yang menjadi takut.

- f) Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- g) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam pembuatan seks. Mereka beranggapan bahwa perilaku ini akan memberikan yang mereka inginkan.⁴⁷

3. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Dapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Elizabeth B. Hurlock adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya
- b. Mampu menerima dan memahami pengaruh sek usia dewasa

⁴⁷ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 207-209

- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- d. Mencapai kemandirian emosional
- e. Mencapai kemandirian ekonomi
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota masyarakat
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.⁴⁸

Hal senada juga di kemukakan tentang tugas-tugas remaja oleh *pikunas* dalam *William kay*, yaitu bahwa tugas perkembangan remaja adalah memperoleh kematangan moral, untuk membimbing perilakunya. Kematangan remaja belumlah sempurna, jika tidak memiliki kematangan moral yang dapat di terima secara universal.

Sedangkan menurut Erikson bahwa tugas utama masa remaja adalah memecahkan krisis identitas dengan kebingungan identitas, untuk dapat menjadi orang dewasa unik dengan pemahaman akan diri dan

⁴⁸ Elizabeth B. Hurlck, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hal. 211

memahami pengaruh nilai-nilai dalam masyarakat. “Krisis” identitas ini jarang teratasi pada masa remaja, berbagai isu berkaitan dengan keterpecahan identitas mengemuka dan kembali mengemuka sepanjang kehidupan dewasa.

Maka dari itu diketahui bahwa tugas-tugas perkembangan remaja yang harus dilewati dengan baik. Dengan demikian apabila remaja dalam fase ini gagal menjalankan tugasnya, maka remaja akan kehilangan arah, bagaikan kapal yang kehilangan kompas. Dampaknya mereka mungkin akan lebih cenderung mengembangkan perilaku-perilaku menyimpang dan melakukan kriminalitas.⁴⁹ Untuk itu pengaruh penting harus dijalankan untuk selalu mengontrol agar remaja selalu dalam lingkaran-lingkaran dan tahap-tahap perkembangan yang berlaku.

D. Konsep Dasar Perempuan

1. Pengertian dan Karakteristik Perempuan

Perempuan secara etimologi berasal dari kata empu yang berarti “tuan”, yaitu orang yang mahir atau berkuasa, kepala, hulu, yang paling besar. Namun menurut Zaitunah Subhan⁵⁰ kata perempuan berasal dari kata empu yang artinya dihargai. menurut Umar Nasarudin⁵¹ mengatakan bahwa perempuan merupakan makhluk lemah lembut dan penuh kasih sayang karena perasaannya yang halus. Secara umum sifat perempuan

⁴⁹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000 s/d 2011), hal. 71

⁵⁰ Zaitunah S, “*Qodrat Perempuan Taqdir Atau Mitos*”, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2004) hlm.19

⁵¹ Umar Nasarudin, “*Kodrat Perempuan Dalam Islam*”, (Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Jender, 1999), hlm.37

yaitu keindahan, kelembutan serta rendah hati dan memelihara. Perempuan memiliki organ reproduksi yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengandung, melahirkan, dan menyusui.

Perempuan menurut pandangan yang didasarkan pada kajian medis, psikologis dan sosial, terbagi atas dua faktor, yaitu faktor fisik dan psikis. Secara biologis dari segi fisik, perempuan dibedakan atas dasar fisik perempuan yang biasanya lebih kecil dari laki-laki, suaranya lebih halus, perkembangan tubuh perempuan terjadi lebih dini, kekuatan perempuan tidak sekuat laki-laki dan sebagainya.

Perempuan dari segi psikis, perempuan mempunyai sikap pembawaan yang kalem, perasaan perempuan lebih cepat menangis dan bahkan pingsan apabila menghadapi persoalan berat. Menurut Kartini Kartono⁵², perbedaan fisiologis yang dialami sejak lahir pada umumnya kemudian diperkuat oleh struktur kebudayaan yang ada, khususnya oleh adat istiadat, sistem sosial-ekonomi serta pengaruh pendidikan.

Kalangan feminis dalam konsep gendernya mengatakan bahwa, perbedaan suatu sifat yang melekat baik pada kaum laki-laki maupun perempuan hanya sebagai bentuk stereotipe gender. Misalnya, perempuan itu dikenal lemah lembut, kasih sayang, anggun, cantik, sopan, emosional, keibuan, dan perlu perlindungan. Sementara laki-laki dianggap kuat, keras, rasional, jantan, perkasa, dan melindungi. Padahal sifat-sifat tersebut

⁵² Kartini Kartono, "*Patologi Sosial II*": *Kenakalan Remaja*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1989), hlm. 4

merupakan sifat yang dapat dipertukarkan. Berangkat dari asumsi inilah kemudian muncul berbagai ketimpangan diantara laki-laki dan perempuan.

Sedangkan menurut pakar Psikologi Mesir, Zakaria Ibrahim dalam buku M. Quraish Shihab, menulis bahwa, “perempuan memiliki kecendrungan *mosokhisme*/mencintai diri sendiri yang berkaitan dengan kecendrungan untuk menyakiti diri (berkorban) demi kelanjutan keturunan. Kecintaan kepada dirinya yang disertai dengan kecendrungan itu menjadikan perempuan kuasa mengatasi kesulitan dan sakit yang memang telah menjadi kodrat yang harus dipikulnya khususnya ketika haid, mengandung dan melahirkan, serta menyusui dan membesarkan anak. Karena adanya rasa sakit itu pula, Allah SWT menganugerahkan kenikmatan bukan saja dalam hubungan seks seperti halnya lelaki, melainkan juga dalam memelihara anak-anaknya. Ini berbeda dengan lelaki. Tanpa kenikmatan itu, anak akan terlantar karena suami harus keluar rumah mencari nafkah buat istri dan anak-anaknya.⁵³

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa perempuan adalah makhluk lemah lembut yang perasa, yang dianugerahkan kenikmatan untuk bisa mengandung, melahirkan, menyusui, serta merawat anak-anaknya yang tidak dimiliki oleh lelaki.

2. Kedudukan Perempuan

Agama Islam menjamin hak-hak perempuan dan memberikan perhatian serta kedudukan kepada perempuan yang hal ini tidak pernah

⁵³ M. Quraish Shihab, *Perempuan*, edisi pertama (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hal. 11-12

dilakukan oleh agama atau syari'at sebelumnya. Yang mana sebelum islam datang, kaum perempuan sangat terpuruk jauh dari dasar yang paling hina, dimana kaum perempuan tidak punya harga diri sama sekali, diperjualbelikan, dihadiahkan, dan dipermainkan, sehingga rang-orang bangsawan Quraisy malu mempunyai anak perempuan, oleh karenanya ketika istri mereka melahirkan anak perempuan akan dikubur hidup-hidup sebelum orang lain tahu.⁵⁴

Oleh karena itu, hadirnya Islam mengikis habis anggapan tersebut dan menempatkan kedudukan perempuan menjadi terhormat, Islam menempatkan kedudukan perempuan pada proporsinya dengan mengakui kemanusiaan mereka dan mengikis habis kegelapan yang diaami perempuan sepanjang sejarah, serta menjamin hak-hak perempuan. Dapat disimpulkan bahwa Islam mempercayai kesanggupan perempuan untuk berpikir, bekerja dan memimpin, serta berhak mendapat pahala dan imbalan yang sama dengan lelaki. Maka dari itu, kedudukan perempuan dalam Islam sangatlah terhormat. Dan tidak ada perbedaan kedudukan antara laki-laki dan perempuan. Semua makhluk Allah sejajar dan tidak ada ketimpang tindihan diantara keduanya. Maka tidak sepatutnya ada orang yang memposisikan perempuan pada tempat yang tidaklayak, sebagaimana yang dilakukan orang-orang sebelum islam datang.⁵⁵

⁵⁴ Ibid., hlm. 37-38

⁵⁵ Ibid.,

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat studi Pustaka (*Library Research*), yang menggunakan buku-buku dan literatur-literatur lainnya sebagai objek yang utama. Studi Pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data Pustaka, membaca, mencatat serta mengelola bahan penelitian. Tegasnya Studi Pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.

Dalam metode penelitian Pendidikan penelitian kualitatif adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual atau kelompok. Penelitian ini termasuk kedalam penelitian kualitatif noninteraktif disebut juga penelitian analitis, mengadakan pengkajian berdasarkan analisis dokumen. Peneliti menghimpun, mengidentifikasi, menganalisis dan mengadakan sintesis data, untuk kemudian memberikan interpretasi terhadap, konsep, kebijakan, peristiwa yang secara langsung atau tidak langsung dapat di amati.

Ciri utama studi kepustakaan ini adalah *pertama* bahwa peneliti berhadapan langsung dengan teks bukan dengan pengetahuan langsung

dari lapangan seperti saksi mata kejadian. Teks bisa berupa buku, artikel atau dokumen. *Kedua* data bersifat ‘Siap Pakai’ yang artinya peneliti tidak pergi kemana-mana kecuali berhadapan langsung dengan bahan sumber yang sudah tersedia. *Ketiga* data Pustaka umumnya adalah sumber sekunder, dalam artian bahwa peneliti memperoleh bahan dari tangan ke dua dan bukan orisinil dari tangan pertama di lapangan. *Keempat*, Kondisi data Pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu.⁵⁶

B. Penjelasan Judul

Untuk mempermudah maksud judul penelitian ini, penulis akan menjelaskan hal-hal yang terkait dengan judul penelitian ini dalam uraian berikut:

a. Rasional Emotif Behavior Therapy

Rasional Emotif Behavior Therapy merupakan salah satu teori yang terdapat dalam Bimbingan dan Konseling yang praktiknya berupa terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantikannya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertahankan dan membalas keyakinan-keyakinan yang irasional.

b. Toxic Relationship

Toxic Relationship merupakan hubungan yang tidak sehat, ketika sebuah hubungan yang tidak lagi menghubungkan sehingga memunculkan

⁵⁶ Amir Hamzah, “*metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)*” edisi revisi, (Malang: Literasi Nusantara, 2020), hlm. 7

adanya emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Hubungan yang toxic memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan orang yang mengalaminya, karena tertekan dan tidak bahagia jadi bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat dan bahagia.

c. Remaja

Remaja adalah suatu masa peralihan dari kanak-kanak menuju kemasa dewasa. Dengan ditandai individu telah mengalami perkembangan-perkembangan atau pertumbuhan-pertumbuhan yang sangat pesat di segala bidang, yang meliputi dari perubahan fisik yang menunjukkan kematangan organ reproduksi serta optimalnya fungsional organ-organ lainnya.

d. Perempuan

Perempuan merupakan makhluk lemah lembut dan penuh kasih sayang karena perasaannya yang halus. Secara umum sifat perempuan yaitu keindahan, kelembutan serta rendah hati dan memelihara. Perempuan memiliki organ reproduksi yang baik akan memiliki kemampuan untuk mengandung, melahirkan, dan menyusui.

C. Sumber Data

1. Data Primer

Sumber data primer adalah sumber-sumber yang memberikan data secara langsung dari tangan pertama atau sumber asli.⁵⁷ Dalam

⁵⁷ Nasution, *Metode Research Ilmiah*, Edisi I, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hlm.

penelitian ini penulis meneliti tentang Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan. Oleh karena itu, data primer dari penelitian ini diperoleh dari buku-buku yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu, buku yang berkaitan tentang Psikologi perkembangan Masa Remaja, Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi.

2. Sumber Data sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data tambahan yang menurut peneliti menunjang data primer. Sumber-sumber yang diambil dari sumber lain yang tidak diperoleh dari sumber data primer yaitu data penunjang yang relevan dengan penelitian.⁵⁸ Sumber data yang mendukung dalam penelitian ini diambil dari buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan pembahasan yang akan diteliti.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data berkaitan dengan sumber data. Teknik pengumpulaln data adalah prosedur yang sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan, yang dapat dilakukan melalui setting dari berbagai sumber, dan berbagai cara.⁵⁹ Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan dan penulils menggunakan prosedur pengumpulan data yang dirumuskan oleh Edward Carr dalam buku *Metodologi Research* yaitu:⁶⁰

1. Membaca sumber-sumber yang berkaitan dengan fokus masalah.

⁵⁸ Saifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pelajar Offset), hlm. 91

⁵⁹ Djam'an Satori, Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2017). Hlm.103

⁶⁰ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta: Penerbit Psikologi UGM, 1996), Hlm.

2. Menulis hal-hal yang dikemukakan dalam tulisan yang berkaitan dengan fokus masalah peneliti.
3. Kemudian menghilangkan kembali yang telah dibaca dalam bersifat umum dan mengambil hal-hal yang penting kemudian memusatkan perhatian pada rumusan masalah penelitian ini.

Penulis mengkaji kejadian-kejadian yang sering terjadi dalam dunia percintaan remaja yang toxic dan mengkaitkan permasalahan tersebut dengan teori Rasional Emotif Behavior Terapi, bagaimana teknik REBT dalam menangani Toxic relationship pada remaja perempuan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh.⁶¹ Dalam menganalisis data, penulis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), teknik ini merupakan kesimpulan yang sah dari sebuah buku, jurnal atau dokumen lainnya, juga merupakan teknik untuk menemukan karakteristik pesan yang penggarapannya dilakukan secara objektif dan sistematis. Sedangkan kaitannya dengan pembahasan yaitu sebagai salah satu upaya penulis dalam memudahkan pemahaman dengan cara menganalisa teori-teori yang terdapat dalam jurnal-jurnal yang ada berkaitan dengan *toxic relationship*.

⁶¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014). Hlm.244

Miles dan Huberman menjelaskan seperti dikutip oleh Sugiyono, bahwa pekerjaan analisis ketika pengumpulan data dan setelah selesai pengumpulan data dilakukan dengan cara berikut:⁶²

1. Reduksi data, yaitu merangkum, memfokuskan pada hal-hal yang penting yang berkaitan dengan batasan masalah penelitian. Dengan reduksi data akan mempermudah memberikan gambaran yang jelas untuk pengumpulan data selanjutnya bila diperlukan. Dalam hal ini merangkum dan memilih hal-hal pokok dari sumber-sumber penelitian yang telah penulis kumpulkan sesuai pada rumusan dan batasan masalah penelitian, yaitu tentang Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan.
2. Penyajian data, dilakukan dalam bentuk yang singkat, hubungan antar kategori dan sejenisnya agar bisa menentukan langkah selanjutnya yang akan dilakukan oleh penulis dalam penelitiannya. Dalam penelitian ini dilakukan dalam teks berbentuk naratif tentang Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi untuk menjawab rumusan masalah dan pokok-pokok penelitian. Kesimpulan yang diambil adalah temuan yang sebelumnya belum pernah ada, sehingga bertemu pada muara fokus penelitian ini yaitu Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan.

⁶² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014). Hlm.245

F. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus mampu mendemonstrasikan nilai yang benar, menyediakan dasar agar hal tersebut dapat diterapkan, dan memperbolehkan keputusan luar yang dapat dibuang tentang konsistensi dari prosedurnya dan kenetralan dari temuan dan keputusan-keputusannya.⁶³ Keakuratan analisis penulis dalam menyajikan dan menganalisis sebuah data tidak serta merta menjadikan hasil temuan peneliti sebagai data yang akurat, objektif, dan memiliki tingkat kepercayaan yang efektif. Oleh karena itu, sebelum melakukan publikasi hasil penelitian, penulis terlebih dahulu harus melihat tingkat kesahihan data dengan cara Triangulasi.

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain.⁶⁴ Triangulasi yang dimaksud adalah triangulasi sumber, artinya membandingkan dan mengecek baik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda. Penulis akan menganalisis lebih lanjut tentang Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan dari jurnal dan penelitian terbaru yang menjadi rujukan sebagai informasi terbaru dalam aspek akademik.

⁶³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), Hlm.320

⁶⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), Hlm.178

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Biografi Tokoh Rational Emotif Behavior Therapy (REBT)

Sebagaimana diketahui bahwa REBT dihasilkan oleh pemikiran Albert Ellis. Ellis yang berasal dari keluarga Yahudi lahir pada tanggal 27 September 1913 di kota Pittsburgh, Pennsylvania. Dia adalah anak tertua dari tiga bersaudara. Ayah Ellis berprofesi sebagai pengusaha yang sering melakukan perjalanan bisnis. Akibatnya, Ellis dan adik-adiknya kurang mendapatkan cukup kasih sayang. Sedangkan ibunya sebagaimana dikatakan Ellis adalah wanita egois dengan gangguan bipolar.

Dia melarikan diri ke belantara New York pada usia 4 tahun dan selanjutnya tinggal di sana, namun dia pernah hidup didaerah New jersey. Sejak masa kanak-kanak hingga remaja, Ellis sering menderita berbagai masalah kesehatan. Ia tercatat pernah mengalami sakit ginjal, tonsilitis (radang amandel), serta infeksi streptokus. Adapun pada masa tuanya, Ellis menderita diabetes. Orang tuanya jarang menemani dan menghiburnya sehingga Ellis merasa sebagai anak sebatang kara.

Menginjak usia remaja, Ellis masih takut berbicara di depan umum serta merasa malu apabila berhadapan dengan lawan jenis. Pada usia 19 tahun, demi mengusir penyakit psikis tersebut, ellis memaksakan diri berbicara dengan 100 wanita di Bronx Botanical Gardens selama satu bulan. Melalui cara itu, ia dapat mengusir ketakutannya.

Ellis mendapat gelar *Bachelor of Arts* di bidang bisnis dari *City College of New York Downtown* pada tahun 1934. Sembari menjalani kuliah, Ellis memulai karier di bidang bisnis serta belajar menjadi penulis. Namun, bisnisnya bangkrut dan ia tidak berhasil menulis satupun karya fiksi. Ellispun meninggalkan dunia bisnis dan beralih menulis karya nonfiksi. Ternyata, hasilnya cukup baik. Kemudian Ellis meneliti dan menulis tema seksualitas manusia. Dari sinilah ia mendapatkan diri untuk mendalami dan berkarir di bidang psikologi klinis.

Pada tahun 1942, Ellis mengejar gelar Ph.D. dalam bidang psikologi klinis di Teachers College, Columbia University. Sembari kuliah Ellis membuka praktik konseling Psikoanalisis di tempat tinggalnya. Ada tahun 1946, Ellis menerbitkan artikel penelitiannya mengenai tes kepribadian. Setahun kemudian, ia berhasil menyelesaikan studinya dan menyandang gelar Ph.D.⁶⁵

Awalnya, Ellis percaya sepenuhnya bahwa psikoanalisis adalah bentuk terapi paling efektif dan benar-benar mengagumi sosok dan pemikiran Sigmund Freud. Ellispun mulai mempelajari teori psikoanalisis Carl Jung dan dibawah pengawasan Richard Huelsenbeck, yaitu seorang analis psikologi terkemuka. Ellis diangkat menjadi dosen di New York University, Rutgers University, serta Pittsburg State University.

Seiring waktu, kepercayaan Ellis terhadap psikoanalisis secara bertahap runtuh. Sejak akhir dekade 1940 an dan seterusnya, Ellis beralih

⁶⁵ Sri Hartati dan Imas Kania Rahman, *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*, Genta Mulia, Vol. VIII, No 2 (Juli 2017): 13.

mengerjakan REBT (*rational emotive behavioral therapy*). Pada bulan januari 1953, Ellis benar-benar meninggalkan psikoanalisis secara total. Pada tahun 1955, ia memformulasikan *rational therapy* (RT) atau terapi rasional.

Di dalam RT, terapis berusaha membantu konseli memahami serta bertindak atas pemahaman bahwa keyakinannya memberikan kontribusi terhadap penyakit emosional. Pendekatan baru ini menekankan kerja aktif untuk mengubah keyakinan dan perilaku yang merugikan konseli dengan jalan menunjukkan sisi irasionalitas, kekalahan, serta kekakuan dirinya.

Pada periode 1954-1957, Ellis mengerjakan teori terapi perilaku kognitif. Teknik terapi baru ini menawarkan alternatif untuk mengobati masalah emosional dan perilaku konseli, yakni terapis harus membantu konseli menyesuaikan pikiran dan perilakunya. Memasuki tahun 1960 an, metode Ellis semakin dikenal dan sering diundang ke berbagai perguruan tinggi untuk menyampaikan presentasi.

Pada tahun sebelumnya 1959, Ellis mendirikan lembaga nonprofit The Institute for Rational Living. Pada tahun 1968, lembaga itu disewa oleh pemerintah kota New York sebagai tempat pelatihan dan klinik psikologi. Dia menyusun teori ini dikarenakan banyak anak-anak yang tidak mampu untuk mencapai suatu kemajuan dan perkembangan karena tidak memiliki pemahaman yang tepat pada hubungan dengan peristiwa-peristiwa yang telah dialaminya. Untuk itulah Ellis memutuskan untuk meneliti lebih

dalam dan sampai akhirnya dia menemukan terapi rasional emotif behavior. Dalam REBT, berbagai permasalahan emosional atau perasaan berakar pada adanya keyakinan irasional (*irrational belief*).⁶⁶

Konseling rasional emotif behavior therapy lahir bermula dari ketidakpuasan Ellis terhadap praktek kooonseling tradisinal yang dinilai kurang efisien, khususnya psikanalitik klasik yang pernah ditekuni. Konseling rasional emotif behavior therapy adalah salah satu bentuk konseling aktif-direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran dari pada perasaan.⁶⁷

Albert Ellis merupakan psikolog Amerika, yang menulis buku berjudul *How to Live with a Neurotic*. Dan ellis juga seorang pendiri *Institute for Rational Living*. Terakhir, ia menjabat sebagai presiden dari *The Institute for Rational Emotif Behavior Therapy* DI New York.⁶⁸

Ellis dianggap sebagai salah satu seorang revolusi seksual Amerika berkat karyanya dalam tema seks dan cinta. Pandangannya terhadap dua tema tersebut bersifat liberal. Menurut Ellis, pembatasan agama pada ekspresi seksual sering kali diperlukan. Namun, hal itu sebenarnya memandang agama sering memberikan kontribusi besar terhadap tekanan psikologis.

⁶⁶ Albert Ellis dalam A. Burton (Ed.), *Operational Theories of Personality*, (New York: Brunner/Manzel, 1974), hlm. 313

⁶⁷ Nusuki, *Penggunaan Pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel*, Jurnal EducatiO, Vol. 9, No 1 (Juni 2014): 104

⁶⁸ C. George Boeree, 2008, *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*, (Yogyakarta: Prismsophie, 2008), Hlm. 174,175.176

Dalam konteks homoseksualitas, meskipun dilarang oleh agama, bagi Ellis hal itu bukan termasuk penyakit psikis. Secara terang-terangan, Ellis menyatakan bahwa ateisme merupakan pendekatan paling sehat secara emosional untuk terus hidup. Karena pandangan humanisme nonteistik tersebut, pada tahun 1971 ia diberi gelar *Humanis of the Year* oleh American Humanist Association.

Ellis biasanya bekerja sedikitnya 16 jam sehari. Aktivitas hariannya termasuk menulis buku, mengunjungi klien, serta mengajar. Pada ulang tahunnya ke-90 tahun, ia menerima ucapan selamat dari tokoh-tokoh seperti George W. Bush, Charles Schmer, Hilliary Clinton, Bill Clinton, Mihael Bloomberg, serta Dalai Lama.

Pada tahun 2004, Ellis sempat menderita usus yang serius. Namun, ia kembali bekerja setelah beberapa bulan menjalani perawatan. Pada tahun 2005, Ellis dibebaskan dari semua tugas formalnya. Setahun kemudian, Ellis didiagnosis menderita pneumonia (paru-paru basah). Ia harus menjalani perawatan setiap hari. Namun demikian, Ellis tidak pernah berhenti bekerja berkat dukungan istrinya, yaitu psikolog Australia bernama *Debbie offe Ellis*.

Ellis akhirnya meninggal pada tanggal 24 Juni 2007. Sepanjang hidupnya, Ellis telah menulis lebih dari 80 buku dan 1200 artikel, termasuk 800 karya ilmiah. Ia meninggal pada usia 93 tahun. Dalam pidatonya, mantan presiden American Psychology Association, Frank Farley memuji Ellis dengan berkata “Psikologi hanya ditempati oleh

segelintir tokoh legendaris yang tidak hanya menaruh perhatian terhadap banyak disiplin, tetapi juga menerima pengakuan tinggi dari masyarakat. Albert Ellis adalah salah satu dari sedikit tokoh itu. Orisinalitas, ide-ide, dan kepribadian provokatifnya dikenal di dalam dan di luar ilmu psikologi. Dalam ranah psikoterapi, ia ibarat seorang raksasa.”

Banyak mazhab psikologi dipengaruhi oleh karya Ellis. Teori terapi kognitif yang dirumuskan Aaron T. Beck serta perilaku rasional yang diciptakan oleh Maxie Clarence Maultsby Jr. adalah sedikit mazhab psikologi yang dipengaruhi pemikiran Ellis. Tidak hanya itu, karya-karya Ellis juga mempengaruhi bidang ilmu lain, seperti pendidikan, politik, bisnis, juga filsafat.

Sebuah survei yang dilakukan pada tahun 1982, rata-rata para psikolog klinis dan konselor di Amerika Serikat dan Kanada lebih dipengaruhi oleh Ellis daripada Freud. Di tahun itu pula dalam analisis jurnal psikologi yang diterbitkan di AS, Ellis disebut-sebut sebagai penulis yang paling banyak dikutip sejak tahun 1957. Pada pertengahan dekade 1990 an, Ellis menyempurnakan metode terapinya dengan nama *rational emotive behavioral therapy* (REBT) atau terapi tindakan rasional emotif.⁶⁹

B. Bentuk-Bentuk dan Dampak Toxic Relationship

1. Kekerasan Verbal atau Psikis

Kekerasan verbal menurut Johnson adalah setiap ucapan yang ditujukan kepada seseorang yang mungkin dianggap merendahkan, tidak

⁶⁹ Eka Nova Irawan, *Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi, dari Klasik sampai Modern*, (Yogyakarta: IrcisoD, 2015), hlm. 250

sopan, menghina, mengintimidasi, rasist, seksis, homofobik, ageism atau menghujat. Termasuk membuat pernyataan sarkastik, menggunakan nada suara yang merendahkan atau menggunakan keakraban yang berlebihan dan tidak diinginkan.

Fitriani menyebutkan kekerasan verbal dilakukan melalui tutur kata yaitu membentak, memaki, menghina, mencemooh, meneriaki, memfitnah dan berkata kasar serta mempermalukan seseorang di depan umum dengan kata-kata kasar. Sedangkan menurut Huraerah, kekerasan verbal dilakukan dalam bentuk memarahi, memaki, mengomel dan membentak secara berlebihan, termasuk mengeluarkan kata-kata yang tidak patut diucapkan.⁷⁰

Kekerasan verbal tidak hanya terjadi ketika seseorang berbicara dengan nada keras namun juga saat seseorang berbicara dengan nada halus hingga berbisik, namun dilakukan setiap hari dan bertujuan melakukan pembunuhan karakter.

Kekerasan verbal menjadi lebih buruk daripada kekerasan fisik karena merupakan bentuk kekerasan psikologis. Kekerasan seperti ini menyerang emosional serta mental seseorang. Dalam konsep yang lebih luas, kekerasan verbal bahkan bisa dikatakan juga sebagai penganiayaan terhadap seseorang, yang mana dapat menyebabkan gangguan emosi, konsep rendah diri yang selalu merasa dirinya kurang dan tidak berguna

⁷⁰ Edo Dwi Cahyo, dkk, (2020), *Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) dan Pendidikan Karakter*, Jurnal Elementaria Edukasia, Vol.3 No 2

dalam hal apapun, mengganggu hubungan sosialnya, bahkan hingga bunuh diri karena menyebabkan stress mental.

2. Kekerasan NonVerbal (Kekerasan Fisik dan Kekerasan Seksual)

Kekerasan fisik merupakan setiap tindakan yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain yang menyebabkan rasa sakit, cedera, luka atau cacat pada tubuh seseorang dan atau menyebabkan kematian. Kekerasan fisik dalam pacaran dapat berupa tindakan memukul, menampar, menjambak rambut, menendang, mendorong, menjok, meludahi, melempar benda, pelecehan seksual (perabaan colesan yang tidak diinginkan, pemaksaan untuk berciuman dan perkosaan) serta membawa ketempat yang membahayakan keselamatan seseorang.⁷¹

Pada umumnya kekerasan yang terjadi dalam pacaran lebih dipicu oleh persoalan yang sederhana namun karena usia mereka yang masih muda sehingga belum memiliki sikap pengendalian diri yang bisa mengontrol setiap tindakan yang dilakukan. Hal ini juga dipertegas oleh teori interaksionisme simbolik dalam menjelaskan penyimpangan dengan menggunakan teori pengendalian. Menurut teori pengendalian bahwa masing-masing diantara kita konform karena adanya suatu sistem pengendalian dalam dan luar yang efektif, orang yang kurang memiliki pengendalian efektif akan menyimpang.⁷²

Dampak kekerasan fisik ini sangat memprihatinkan terlebih jika terjadi secara terus menerus, dampak kekerasan fisik bisa berupa memar,

⁷¹ Irwan Evendi, (2018), *Kekerasan Dalam Pacaran*, Neo Societa, Vol.3, No.2

⁷² James M. Henslin, *Sosiologi dengan Pendekatan Membumi*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm.173

patah tulang, bahkan pembunuhan. Sangat banyak kita jumpai berita online yang beredar baik melalui televisi maupun media internet lainnya tentang kekerasan yang terjadi pada perempuan yang disebabkan oleh kekasihnya.

Kekerasan seksual yang dilakukan terhadap pasangan dalam bentuk mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, serta mengeluarkan komentar-komentar yang merujuk kepada konten pornografi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam pacaran atau yang termasuk kedalam *toxic relationship* dapat dibagi kedalam dua bentuk yaitu verbal atau psikis dan juga nonverbal (fisik dan seksual) pada dasarnya tidak dapat di ukur mana yang paling berbahaya atau tidak, karena semua kekerasan berdampak fatal bila terus menerus terjadi pada korban.

Dampak yang ditimbulkan sangat beragam seperti hilangnya rasa percaya diri, perasaan selalu bersalah, ketakutan berlebihan, penderitaan berat, trauma berkepanjangan, hingga gangguan psikososial pada korban, selain itu korban juga bisa menjadi disabilitas bahkan memiliki keinginan bunuh diri.

Beberapa kekerasan dalam pacaran atau *toxic relationship* ini sering kali terjadi lingkungan pertemanan kita atau justru kita sendiri pernah mengalaminya. Banyak orang yang berada dalam hubungan yang

toxic menyadari akan hal itu namun tetap bertahan dengan alasan cinta atau sayang.

Seperti contoh kasus yang terjadi di Semarang, pada tanggal 23 Agustus 2021, seorang wanita yang mengalami kekerasan seksual hingga hamil 8 bulan lalu kemudian menjadi korban pembunuhan oleh kekasihnya sendiri, hal ini terjadi lantaran wanita tersebut menolak permintaan kekasihnya untuk menggugurkan kandungannya, mereka sudah menjalin hubungan pacaran selama kurang lebih satu tahun namun sayangnya hubungan mereka tidak direstui oleh orang tua si wanita, dan akhirnya mereka memilih untuk tinggal bersama di sebuah tempat kos di daerah semarang barat.⁷³

Kasus yang dialami oleh Novia Widyasari Rahayu dengan pemuda R yang merupakan anggota kepolisian. Kisah asmara yang terjalin pada bulan November 2019 ini berujung memilukan, kisah asmara kedua insan ini tidak baik-baik saja, banyak *toxic relationship* terjadi didalamnya. Novia mengalami kekerasan verbal, nonverbal bahkan kekerasan seksual. Dua kali mengalami kehamilan diluar nikah dan dipaksa melakukan aborsi dengan meminum pil aborsi oleh kekasih juga ibu sang kekasih. Hingga menyebabkan Novia mengalami depresi mayor dan dibawa untuk berobat ke RSJ oleh ibunya, dokter menyarankan Novia untuk dirawat namun dia menolak. Sampai akhirnya berita duka terdengar bahwa Novia meninggal dunia pada tanggal 2 Desember 2021 di makam ayahnya dengan cara meminum sianida yang dicampur kedalam minuman red velvet kesukaannya. Novia menurahkan isi hatinya lewat catatan yang ditulis di handphonenya. Mulai dari depresi yang dia derita hingga niat bunuh dirinya.⁷⁴

Kasus selanjutnya juga masih hangat terdengar, kejadian yang dialami oleh Edelenyi Laura Anna atau akrab disapa lora yang lahir pada 20 September 2000 ini merupakan seorang gadis yang terjebak dalam toxic relationship. Lora dan sang kekasih Gaga yang sudah lama menjalin hubungan pacaran ini mengalami kecelakaan pada 8 Desember 2019 di Tol Jagorawi, mobil yang dikendarai Gaga dalam keadaan mabuk hingga menyebabkan lora mengalami kelumpuhan akibat *spinal cord* atau kerusakan sumsum tulang, *cervical vertebrae dislocatin* atau dislokasi

⁷³ Riska Farasonalia, *Pengakuan Remaja 18 Tahun Bunuh Pacarnya yang Hamil 8 Bulan: Kesal Sering Disuruh*, 18 Oktober 2021. (Diakses pada 10 November 2021 di laman <https://regional.kompas.com/read/2021/08/22/163256778/pengakuan-remaja-18-tahun-bunuh-pacarnya-yang-hamil-8-bulan-kesal-sering?page=all>)

⁷⁴ Rahman Prayitno Sodikin, *Awal Mula Novia Widyasari Jalin Kisah Cinta Terarang dengan Oknum Polisi hingga Berakhir Pilih Bunuh Diri*, 8 Desember 202, (Diakses pada 22 Desember 2021 di laman <https://portalmajalangka.pikiran-rakyat.com/indonesia-24/pr-833183250/awal-mula-novi-widyasari-rahayu-jalin-kisah-cinta-terlarang-dengan-oknum-polisi-hingga-berakhir-pilih-bunuh-di?page=5>)

tulang leher. Lora harus mengalami ujian yang berat di usianya yang masih 19 tahun. Melihat tidak adanya etikat baik dari sang mantan kekasih lora pun melayangkan gugatan untuk memperjuangkan keadilan atas kejadian yang menimpanya di Pengadilan Negeri Jakarta Timur. Diakui lora bahwa gugatan ini sudah diajukan sejak tahun 2020 namun baru berjalan di tahun 2021, lora sempat menghadiri sidang pertamanya pada Kamis, 1 Desember 2021 sebelum akhirnya lora meninggal dunia pada Rabu, 15 Desember 2021.⁷⁵ Tidak hanya itu dilansir dari Instagram pribadi milik lora, dia menuliskan bahwa gaga muhammad sang mantan kekasih adalah pria tidak bertanggung jawab, tidak sepeserpun uang dia keluarkan untuk membantu pengobatan lora, bahkan justru saat masih pacaran (lora dalam keadaan lumpuh) gaga selingkuh bersama wanita lain tidak hanya itu gaga juga tega menggesek kartu ATM lora saat dia tidak sadarkan diri, ungapnya lora tak hanya mengalami kerugian materi karena terlalu bucin tapi juga kekerasan psikis yang membuat lora depresi berat ditambah lagi dengan kondisi fisiknya yang lumpuh total.

Contoh kasus selanjutnya yang diunggah oleh Dany Garjito, Ruth Meliana Dwi Indriani pada hari selasa, 6 Juli 2021 di suara.com.⁷⁶ kisah seorang mahasiswa yang viral di twitter karena mengalami kekerasan seksual dari toxic relationship, dalam cerita yang diunggah oleh teman korban dijeaskan bahwa sang pria (pacar dari korban) telah melakukan kekerasan verbal, fisik, bahkan seksual berupa ancaman *revenge porn* (balas dendam porno) seperti menyebarkan konten asusila melalui dunia maya yang bentuknya bisa berupa Rekaman suara, foto atau vidio yang dibuat tanpa sepengetahuan korban.

Hubungan yang telah dilajin selama 2 tahun lamanya, awalnya berjalan baik-baik saja bahkan sang korban merasa bahagia. Namun lama kelamaan pria tersebut mulai melakukan berbagai kekerasan yang membuat kekasihnya sampai trauma. Mulai dari ucapan tak pantas seperti kata-kata kotor juga merendahkan kekasihnya. Tak hanya berhenti di kekerasan verbal, hal itu berlanjut dengan kekerasan fisik mulai dari menampar hingga menjambak korban hingga babak belur. Karena sudah tidak tahan lagi, sang wanita meminta putus, namun sang pria selalu menganam dengan *revenge porn* atau akan menyebarkan foto-foto kekasihnya ke keluarga. Ancaman tersebut membuat sang wanita menjadi gentar dan tidak bisa lepas dari *toxic relationship* hingga menimbulkan trauma berat dan takut bertemu orang. Hingga

⁷⁵ Rosy Dewi Arianti Saptoyo, *Laura Anna Meninggal Dunia, 2 Tahun Alami Spinal Cord Injury, Apa Itu?*, 15 Desember 2021, (Diakses pada 22 Desember 2021 di laman <https://www.kompas.com/tren/read/2021/12/15/144500765/laura-anna-meninggal-dunia-2-tahun-alami-spinal-cord-injury-apa-itu?page=all>)

⁷⁶ Dany Garjito, *Viral Kisah Toxic Relationship Mahasiswa Sampai Jadi Korban Kekerasan Seksual di Twitter*, 06 Juli 2021. (Diakses pada 10 November 2021 di laman <https://www.suara.com/news/2021/07/06/204646/viral-kisah-toxic-relationship-mahasiswa-sampai-jadi-korban-kekerasan-seksual-di-twitter?page=all>)

akhirnya wanita tersebut bisa putus dari pria yang kerap melakukan kekerasan terhadapnya, namun tidak berhenti sampai disitu sesaat setelah putus pria itu masih dendam karena sudah putus menghajar mantannya hingga babak belur. Dengan dalih mengancam sang mantan untuk datang mengambil kucing peliharaannya, jika tidak akan membuangnya. Berdasarkan cerita yang ada, sang wanitapun datang yang berakhir dipukuli sampai dicekik. Akibatnya, ia menderita sejumlah luka lebam sampai membuat dokter kaget saat pergi berobat ke klinik.

Berita selanjutnya yang terjadi di Bengkulu ditulis dalam laman Gerbang Bengkulu⁷⁷ menuliskan tentang seorang mahasiswi berinisial GU yang melaporkan pasangannya ke Polres Bengkulu pada Sabtu, 6 November 2021 pagi, sekitar pukul 10.00 WIB. Korban dan tersangka berinisial GBR memang memiliki hubungan pacaran dan tinggal dalam satu kosan dan sudah berlangsung selama 4 bulan yang berlokasi di Jalan Merapi 10 Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu. Dan mengaku kepada para tetangga bahwa mereka adaah sepasang suami istri, ungkap Kapolres Bengkulu AKBP Andy Dady Nurcahyo Widodo. Selama tinggal bersama, pelaku selalu minta dilayani hubungan Suami istri, tak jarang tersangka disebutkan sering melakukan kekerasan fisik dan penganiayaan jika korban menolak ajakan hubungan badan. Korban yang merasa tidak tahan dengan perlakuan pacarnya kemudian menghubungi keluarga dan melaporkan tersangka ke pihak kepolisian. Dengan demikian kasus laporan ini ditindaklanjuti, tersangka yang sudah diamankan di Mapolres Bengkulu guna pemeriksaan lebih lanjut, dan korban yang menjalani visum sebagai penguat laporan.

C. Teknik REBT Dalam Menangani Toxic Relationship

Terdapat beberapa teknik terapi dalam teori REBT yaitu *teknik kognitif* (pengajaran, persuasif, konfrontasi dan pemberian tugas), *teknik emotif* (sosiodrama, self modelling, assertive training, imitasi), dan *teknik behavioristik* (penguatan, sosial modeing, live models) yang mana setiap teknik terapi mempunyai tugas atau cara tersendiri dalam membantu penanganan permasalahan yang dihadapi konseli.

⁷⁷ Gerbang Bengkulu, *Alami Kekerasan Seksual, Mahasiswi di Kota Bengkulu ini Datang ke Kantor Polisi*, (Diakses pada 20 November 2021 di laman <http://gerbangbengkulu.com/alami-kekerasan-seksual-mahasiswi-di-kota-bengkulu-ini-datang-ke-kantor-polisi/>)

Dalam kasus *toxic relationship* yang telah penulis jabarkan sebelumnya penulis akan menganalisa teknik seperti apa dalam REBT yang dapat membantu penanganan masalah yang dialami konseli. Pada kasus *toxic relationship* teknik yang terdapat dalam REBT ini diterapkan dalam konseling individual yang mana artinya konseling dilaksanakan secara tatap muka antara konselor dan konseli. Pemecahan masalah ditekankan dari individu yang mempunyai masalah.⁷⁸

Pada kasus yang pertama, kedua dan ketiga tidak dapat dianalisis dikarenakan korban (perempuan) yang mengalami *toxic relationship* meninggal dunia. Karena tidak hanya mendapatkan kekerasan verbal (psikis) yang menyebabkan korban depresi dan kehilangan harga diri juga mengganggu kesehatan mental, korban juga mengalami kekerasan fisik yang menyebabkan luka, lebam, memar bahkan kelumpuhan oleh kekasihnya, juga kekerasan seksual hingga menyebabkan kehamilan (sampai dipaksa mengugurkan kandungan dengan cara aborsi) dan kehilangan nyawa seseorang karena bunuh diri akibat stres juga depresi yang dialami korban, meninggal karena penyakit lain yang timbul akibat mengalami kelumpuhan, bahkan dibunuh oleh kekasihnya sendiri.

Pada kasus yang keempat dan kelima dapat dilakukan analisa kasus dan teknik apa yang dapat digunakan dalam menangani permasalahan yang terjadi pada korban. Berikut penjabarannya: Kasus keempat, yang dialami seorang perempuan yang viral di twitter yang

⁷⁸ Zainal Aqib, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Margahayu Permai, 2020) hal.36

mendapatkan kekerasan fisik, verbal juga seksual oleh kekasihnya, hubungan yang berjalan selama 2 tahun semula baik-baik saja bahkan wanita itu merasa bahagia, justru adalah hubungan yang *toxic*. Banyak sekali perilaku *toxic* yang dialami sang wanita, mulai dari kekerasan verbal seperti kata-kata kasar yang diucapkan kekasihnya sampai kalimat merendahkan sang wanita yang berdampak pada psikis korban seperti jatuhnya harga diri, malu dan merasa hina, bahkan sakit hati.

Tak hanya kekerasan verbal saja *toxic relationship* yang dialami sang wanita juga berlanjut pada kekerasan fisik dan seksual dimana sang wanita mengalami dipukuli, dijambak, ditampar, bahkan dicekik. Hingga menimbulkan luka lebam pada tubuhnya. Serta mendapatkan ancaman *revenge porn* dari sang kekasih seperti ingin menyebarkan foto sang wanita kepada keluarga. Hal tersebut menyebabkan sang wanita takut bertemu orang karena terbayang-bayang oleh kekerasan yang ia alami serta hilangnya kepercayaan diri.

Kasus kelima, yang terjadi di Bengkulu, seorang wanita yang menjadi korban kekerasan seksual oleh kekasihnya sendiri, dipaksa untuk melayani kekasihnya selayaknya sepasang suami istri juga melakukan hubungan badan, kedua sejoli yang tinggal satu kos-kosan ini mengaku telah menikah oleh tetangga sekitar kosan mereka. Tak hanya menjadi korban kekerasan seksual namun sang wanita juga mengalami kekerasan fisik lainnya jika menolak untuk berhubungan badan. Korban yang tidak

tahan dengan perlakuan pacarnya, akhirnya melaporkan peristiwa itu kepada keluarganya dan kepada pihak kepolisian.

Pada kasus kelima ini tidak jauh beda dengan kasus keempat, pasti terdapat luka fisik yang dialami korban seperti luka atau memar terlebih dampak psikis yang sangat mengganggu kegiatan korban nantinya seperti malu dan merasa hina, merasa bersalah, tidak mempercayai diri sendiri dan orang lain bahkan trauma berkepanjangan.

Pada kasus ini teknik yang dapat digunakan dalam konseling individu penanganan remaja korban *toxic relationship* yaitu:

1. Teknik kognitif untuk merubah cara berpikir konseli, tahap pertama yaitu *pengajaran* dimana seorang konselor menunjukkan bahwa cara berpikir irasional dapat mengganggu emosi konseli. Seorang konselor berperan lebih aktif dan memberikan pengertian kepada konseli, dengan memberikan contoh peristiwa atau permasalahan akibat dari pikiran irasional. Tahap kedua yaitu *persuasif*, dimana konselor meyakinkan konseli untuk merubah cara pandang dan berpikir irasional itu tidak benar, misalnya memberi gambaran bahwa banyak cara memandang suatu permasalahan serta dampak lebih jauh ketika terus-menerus berpikiran irasional. Tahap ketiga yaitu *konfrontasi*, dimana konselor bertugas untuk membantu konseli merubah cara berpikir dari yang irasional ke arah rasional. Meyakinkan bahwa konseli orang yang hebat bisa lepas dari hubungan yang *toxic*, mencoba

memandang dari segi hikmah yang dapat diambil dari kejadian yang dialami, atau justru pembelajaran pendewasaan diri untuk lebih selektif dalam hal mengenal lawan jenis. Serta tahap keempat yaitu *pemberian tugas*, dimana ini merupakan bantuan peralihan kegiatan keseharian konseli yang mengalami pikiran irasional agar mempunyai kesibukan positif yang bisa membantu mengisi waktu luang sehingga bisa mengalihkan kegiatan yang tidak diinginkan, pikiran irasional yang bisa saja mencelakakan konseli. Misalnya konselor memberikan tugas seperti daftar ceklis untuk mencatat setiap agenda yang akan konseli lakukan dari bangun tidur hingga tidur lagi, dan kegiatan itu akan di evaluasi oleh konselor selama beberapa kali sesi konseling.

2. Teknik emotif, dimana teknik ini dapat membantu merubah emosi konseli. Tahap yang dapat dilakukan yaitu: tahap *sosiodrama* dimana konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bebas mengekspresikan berbagai perasaan yang selama ini membuatnya tertekan misalnya dengan menceritakan secara emosional setiap kejadian yang pernah ia alami, atau bercerita lewat tulisan baik itu cerita pendek atau puisi, juga gerakan dramatis yang menggambarkan ekspresi ketakutan atau kesakitan yang dia pendam selama ini. teknik *self modelling* dimana konseli diminta berjanji atau mengadakan komitmen dengan konselor untuk menghilangkan perasaan atau perilaku tertentu, misalnya

terlalu percaya dengan lawan jenis lewat rayuan atau janji manis, tidak melakukan hal yang seharusnya dilakukan sepasang suami istri dalam menjalin hubungan pacaran, atau lebih tepatnya untuk memperbaiki diri dan fokus pada kualitas dan kebahagiaan diri terlebih dahulu seperti melakukan hal-hal positif yang dapat merubah *mindset* diri menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

3. Teknik *behaviouristik* yang berupaya untuk memodifikasi perilaku negatif konseli, tahap yang dapat digunakan yaitu: teknik *reinforcement* (penguatan), untuk mendorong konseli ke arah tingkah laku yang rasional dan logis dengan memberikan *reward* atau *punishment* atas tugas atau kesepakatan kegiatan yang konseli sepakati. Misalnya tugas daftar ceklis yang telah diberikan jika dilakukan akan mendapat reward yang tentunya bertujuan untuk mengarahkan konseli agar lebih rasional, dan jika tidak dilaksanakan diberi hukuman seperti tidak boleh melakukan kegiatan yang konseli senangi. Teknik *live models* (mode kehidupan nyata) konselor memberikan gambaran perilaku tertentu dalam kehidupan nyata dalam bentuk percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah. Seperti memberikan sugesti penguatan, misalnya mengabaikan atau bersikap cuek ketika korban menjadi bahan cibiran sebagai sanksi sosial atas masa lalu korban, memberi solusi untuk lebih fokus

memperbaiki diri juga sebagai pembuktian bahwa “setiap orang punya masa lalu, dan setiap orang juga berhak punya masa depan yang lebih baik”. Memberi pemahaman tentang memandang permasalahan dari dua sisi dan lebih mawas diri untuk hal-hal yang bersifat bisa merusak diri sendiri.

Pada dasarnya setiap teknik dalam REBT dapat digunakan untuk membantu menangani permasalahan *toxic relationship* yang terjadi pada remaja perempuan. Namun kembali lagi sebelum menerapkan teknik tertentu, harus menganalisa serta observasi lebih dalam seperti apa permasalahan yang dialami konseli serta dampak yang dia alami lewat konseling individu, yang tentu saja menerapkan asas-asas konseling yang ada. Agar proses pemberian bantuan bisa tepat sasaran dan masalah bisa terentaskan dengan baik. Proses konseling tidak hanya dilakukan satu kali pertemuan tetapi konselor dan konseli harus melakukan beberapa pertemuan konseling untuk melakukan evaluasi dari teknik yang dilakukan apakah berhasil atau mengganti dengan teknik konseling yang lainnya.

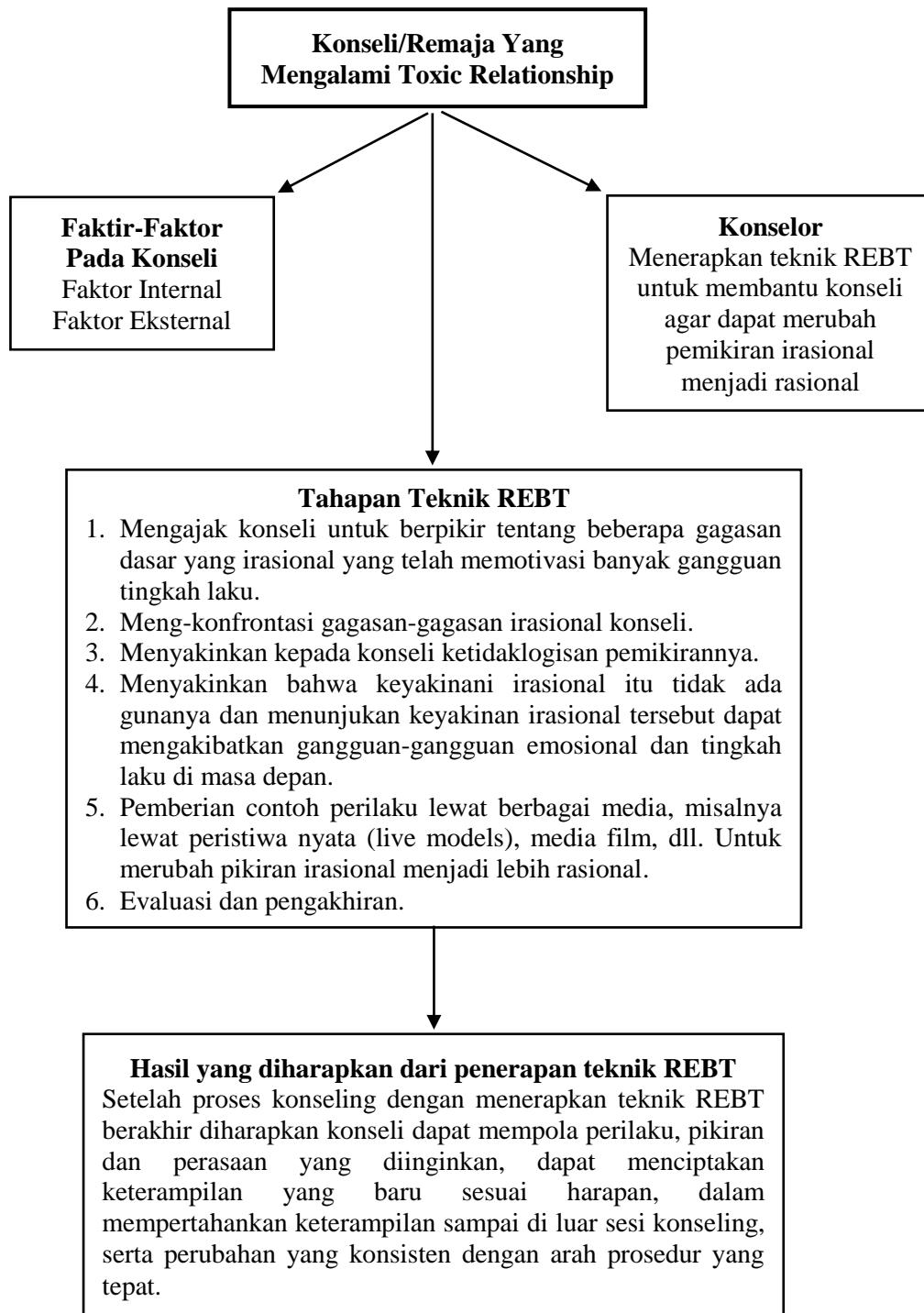
Untuk membantu konseli dalam permasalahan yang sedang dia hadapi tentunya diperlukan kerjasama yang baik antar konselor dan konseli, agar adanya perubahan perilaku yang terjadi pada diri konseli. Proses ini membutuhkan motivasi yang kuat dari konseli bahwa dia benar-benar ingin berubah. *Association* dan *stimulus* (rangsang) yaitu individu membutuhkan suatu asosiasi (ada hubungannya) antara hal-hal yang ada dalam situasi *learning* itu dengan rangsang yang membuat perubahan

perilaku itu terjadi. Dan *reinforcement* (penguatan) yaitu sebagai penentu bagi perilaku mana yang akan diubah, dan juga bagaimana perubahan perilaku itu terjadi.⁷⁹

⁷⁹ Sugeng Sejati,. S.Psi. M.M, *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 85

Untuk memudahkan penjabaran diatas penulis mencoba menjabarkannya dalam bentuk bagan dibawah ini, tentang penerapan REBT.

Tabel 4.1
Penerapan REBT Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menarik kesimpulan bahwa:

1. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, ketika sebuah hubungan yang tidak lagi menghubungkan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Hubungan yang toxic memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan mental orang yang mengalaminya, karena tertekan dan tidak bahagia akibatnya bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat dan bahagia. *Toxic relationship* dapat dikelompokkan menjadi 2 bentuk yaitu: ancaman yang dilakukan pelaku terhadap korban dengan menyakiti secara verbal atau psikis melalui mimik wajah atau perkataan seperti melontarkan kata-kata kasar, memanggil dengan nama yang jelek, menghina atau merendahkan pasangan, memfitnah, meneriaki, berbiara dengan nada tinggi atau dengan nada sopan namun mengandung katakata yang menyakitkan. Dampaknya jauh lebih buruk dari kekerasan fisik karena merupakan bentuk kekerasan psikologis yang menyerang emosional serta mental seseorang. Seseorang yang terus menerus menjadi korban kekerasan verbal akan merasa sakit hati,

menyebabkan gangguan emosi, jatuhnya harga diri, malu dan merasa hina, selalu menyalahkan diri sendiri, tidak mempercayai diri sendiri dan orang lain, selalu merasa kurang dan tidak berguna dalam hal apapun, mengganggu hubungan sosialnya, bahkan hingga bunuh diri karena menyebabkan stress mental. Selanjutnya anaman berupa kekerasan fisik dan seksual seperti memukul, menampar, menjambak rambut, menendang, mendorong, menonjok, meludahi, melepar benda, serta kekerasan seksual seperti perabaan, colekan yang tidak diinginkan, pemaksaan untuk berciuman dan pemerkosaan) dampak yang ditimbulkanpun beragam seperti menyebabkan rasa sakit, lebam, cedera, patah tulang, luka atau accat pada tubuh seseorang bahkan kematian. Dampak dari kekerasan seksualpun beragam seperti hilangnya rasa peraya diri, perasaan bersalah, ketakutan berebihan, penderitaan berat, trauma berkepanjangan, hingga gangguan psiksosial pada korban, selain itu korban juga bisa menjadi disabilitas bahkan memiliki keinginan bunuh diri.

2. Konsep REBT dalam menangani *toxic relationship* pada remaja perempuan yaitu dengan menggunakan teknik-teknik yang ada dalam teori REBT. Seperti Teknik Kognitif yang dapat merubah cara berpikir konseli yang mana terdapat beberapa tahap yaitu: tahap pengajaran, tahap persuasif, tahap konfrontasi, tahap pemberian tugas. Teknik Emotif yang dapat membantu merubah emosi yang memiliki beberapa teknik yaitu: teknik sosiodrama, teknik self modelling, teknik

assertive training, teknik imitasi. Serta Teknik Behaviouristik yang dapat membantu merubah perilaku negatif dengan beberapa teknik di dalamnya yaitu: teknik reinforcement (penguatan), teknik sosial modeling (pemodelan sosial), teknik live models (mode kehidupan nyata).

Dimana yang kita ketahui bahwa konsep REBT itu sendiri yaitu mengubah sikap, persepsi, cara berpikir dari konseli yang irasional menjadi rasional, menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri. Ketika pengaplikasian dalam sebuah kasus nyata yang terjadi, teknik REBT bisa digunakan dengan diterapkan melalui konseling individu, dengan mempertimbangkan, menganalisa lebih dalam permasalahan yang dialami konseli kemudian menyesuaikan teknik seperti apa yang sesuai dengan permasalahan tersebut.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dalam penelitian ini dapat diberikan saran kepada beberapa pihak, yaitu:

1. Kepada orang tua yang memiliki anak remaja baik itu laki-laki maupun perempuan, untuk menjalin hubungan lebih dekat dengan sang anak sebagai kontrol diri terhadap anak dengan tujuan untuk membimbing, mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagaimana kita ketahui bahwa diusia remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang artinya pada masa remaja cenderung belum bisa

mengontrol emosi dengan baik sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan. Disinilah peran orang tua untuk menjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak, terutama ketika seorang remaja memasuki fase mengenal lawan jenis di masa pubertasnya, agar terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Seperti membicarakan, mengajarkan, memberitahu sejak dini tentang seks edukasi, cara kontrol diri dan melindungi diri serta memilih dan memilah lingkungan pertemanan dan pergaulan.

2. Remaja khususnya perempuan, untuk lebih berani dan lebih cepat menyadari ketika berada di hubungan yang *toxic*, dan segera keluar dari hubungan tersebut, dan agar lebih selektif lagi dalam mengenal pria untuk dijadikan kekasih, sejatinya seorang perempuan memang menggunakan perasaan tapi tak melupakan fungsi logika agar mengetahui dan terhindar dari tipu daya pria yang *toxic*.
3. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan bisa menjadi acuan untuk mengembangkan lebih dalam tentang toxic relationship baik dengan cara lebih mendalami teori atau melakukan eksperimen lebih jauh dengan menerapkan secara langsung kepada korban toxic relationship dalam bentuk konseling individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaki, Hamdani Bakran. 2001. *Psikologi dan Konseling Islam*. Jakarta: Pustaka Baru.
- Alfiani, Vivi Riski. 2020. *Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi Toxic Relationship Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran*. Skripsi: Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Alhidayah, Vuja Syafrianti. (2020). "Toxic", *E-jurnal sendratasik*. (Vol.8 No.3) Seri C. hlm.55
- Al-Mukaffi, Abdurrahman. (2012). *Pacaran Dalam Kacamata Islam*. Jakarta: Media Dakwah
- Aprilya, Rhavina Dita. (2010). Skripsi: Studi Kekerasan dalam Berpacaran Melalui Persepsi Siswa Kelas XI dan Guru Bimbingan Knseling SMA-IT AL Halimiyah Jakarta Timur. Jakarta: Universitas Negeri Jakarata.
- Aqib, Zainal (2020). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Margahayu Permai.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Bastomi, H. (2018). *Konseling Rasional Emotif Behaviour Therapy* (Rasional Emotif Behavior Therapy Islam (sebuah pendekatan integrasi keilmuan). IAIN Kudus Jawa Tengah. (vol 2) hlm. 29.
- Bengkulu, Gerbang. (2021). "*Alami Kekerasan Seksual, Mahasiswi di Kota Bengkulu ini Datang ke Kantor Polisi*". Diakses pada 20 November 2021 dari <http://gerbangbengkulu.com/alami-kekerasan-seksual-mahasiswi-di-kota-bengkulu-ini-datang-ke-kantor-polisi/>
- Burton (Ed.), Albert Ellis dalam A. (1974). *Operational Theories of Personality*. New York: Brunner/Manzel
- C. George Boeree. (2008). *Personality Theories: Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Yogyakarta: Prismsophie.
- Cahyo, Edo Dwi, dkk. (2020). *Kekerasan Verbal (Vebal Abuse) dan Pendidikan Karakter*. Jurnal Elementaria Edukasia. (Vol.3 No 2)

- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling Psikoterapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Darmawan, Hendro. (2010). *Kamus Ilmiah Popular Lengkap*. Yogyakarta: Bintang Cemerlang
- Evendi, Irwan (2018). *Kekerasan Dalam Pacaran*. Neo Societa. (Vol.3, No.2)
- Farasonalia ,Riska. (2021). *Pengakuan Remaja 18 Tahun Bunuh Pacarnya yang Hamil 8 Bulan: Kesal Sering Disuruh*. Diakses pada 10 November 2021 di laman <https://regional.kompas.com/read/2021/08/22/163256778/pengakuan-remaja-18-tahun-bunuh-pacarnya-yang-hamil-8-bulan-kesal-sering?page=all>
- Garjito, Dany. (2021). *Viral Kisah Toxic Relationship Mahasiswa Sampai Jadi Korban Kekerasan Seksual di Twitter*. Diakses pada 7 Oktober 2021 dari <https://www.suara.com/news/2021/07/06/204646/viral-kisah-toxic-relationship-mahasiswa-sampai-jadi-korban-kekerasan-seksual-di-twitter?page=all>
- Gunarsa, Singgih D. (2000). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. (1996). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Psikologi UGM.
- Hamzah, Amir. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research) edisi revisi*. Malang: Literasi Nusantara.
- Hartati, Sri & Imas Kania Rahman. (2017). *Konsep Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Berbasis Islam Untuk Membangun Perilaku Etis Siswa*. Genta Mulia. (Vol. VIII, No 2). Hlm.13.
- Henslin, James M. (2007). *Sosiologi dengan Pendekatan Membumi*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Irawan, Eka Nova. (2015). *Pemikiran Tokoh-tokoh Psikologi, dari Klasik sampai Modern*. Yogyakarta: IrcisoD.
- Jannah, Elok Fithrotul. 2019. *Konseling Islam dengan Terapi Rasional Emotif Behaviour Untuk Mengatasi Kecemasan Seorang Anak Korban Kekerasan Ayahnya di Kecamatan Wonocolo*. Skripsi: UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kartono, Kartini. (1989). *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konselling*. Malang: UMM PRESS.
- Liscahyati, Yuni. 2016. *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Terhadap Kecemasan Menarche Pada Remaja*. Skripsi: IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Lubis, Namora Lumongga. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Mappiare, Andi A.T. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mcleod, John. (2006). *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus Edisi Ketiga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Murray, Jill. (2006). *But I Love Him*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Moleong, Lexy J. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Natawidjaya, Muhammad Surya. (2003). *Teori-teori Konseling*. Bandung Pustaka Bani Quraisy.
- Nasarudin, Umar. (1999). *Kodrati Perempuan Dalam Islam*. Jakarta: Lembaga Kajian Agama dan Gender.
- Nasution. (2011). *Metode Research Ilmiah*, Edisi I. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nusuki. (2014). *Penggunaan Pendekatan Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy Melalui Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesurupan di SMAN 2 Aikmel*. Jurnal Educatio. (Vol. 9, No 1). Hlm:104
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Prajitno, Helly. (2011). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Saptoyo , Rosy Dewi Arianti. (2021). *Laura Anna Meninggal Dunia, 2 Tahun Alami Spinal Cord Injury, Apa Itu*. Diakses pada 22 Desember 2021 dilaman <https://www.kompas.com/tren/read/2021/12/15/144500765/laura-anna-meninggal-dunia-2-tahun-alami-spinal-cord-injury-apa-itu?page=all>
- S, Zaitunah. (2004). *Qodrat Perempuan Taqdir Atau Mitos*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Santrock, Jhon W. (2002). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarlito W, Sarwono. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Satori, Djam'an & Aan Komariah. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sedjo, P. & Nisa, R. (2011). *Konflik Pacaran Jarak Jauh Pada Individu Dewasa Muda*. Jurnal Psikologi. (Vol.5, No.2)
- Sejati, Sugeng,. S.Psi. M.M. (2012). *Psikologi Sosial Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Teras.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT RIneka Cipta.
- Sukadi, Dewa Ketut. (1985). *Pengantar Teori Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Sodikin, Rahman Prayitno. (2021). "*Awal Mula Novia Widayari Jalin Kisah Cinta Terarang dengan Oknum Polisi hingga Berakhir Pilih Bunuh Diri*". Diakses pada 22 Desember 2021 dari <https://portalmajalengka.pikiran-rakyat.com/indonesia-24/pr-833183250/awal-mula-novi-widayari-rahayu-jalin-kisah-cinta-terlarang-dengan-oknum-polisi-hingga-berakhir-pilih-bunuh-di?page=5>)

- Tusto, A. (2020). *Biografi Albert Ellis*. Diakses pada tanggal 7 September 2021 dari <https://www.verywellmind.com/albert-ellis-biography-2795493>.
- Winkel & Sr Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling Diinstitut Pendidikan Yogyakarta*: Media Abadi, 2004.
- Wismanto MS, Y Bagus. (2019). *Kenali Toxic Relationship dan Antisipasinya*. Dipresentasikan dalam seminar: No more Toxic Relationship, UNIKA.
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- (2008). *Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran*. Diakses pada 7 Oktober 2021 dari <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>.
- (2019). *Biografi Albert Ellis, Pencipta Terapi Perilaku Emosional Rasional*. Diakses pada tanggal 7 September 2021 dari <https://www.greelane.com/id/sains-teknologi-matematika/ilmu-sosial/albert-ellis-4768692/>.

L

A

M

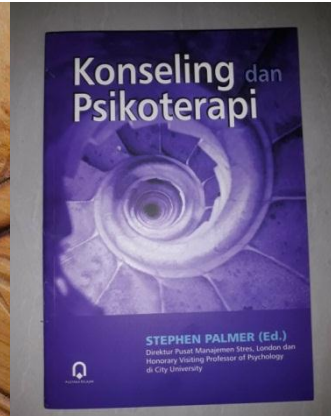
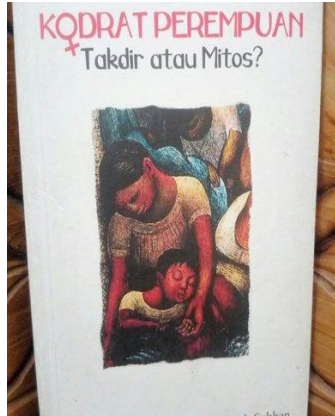
P

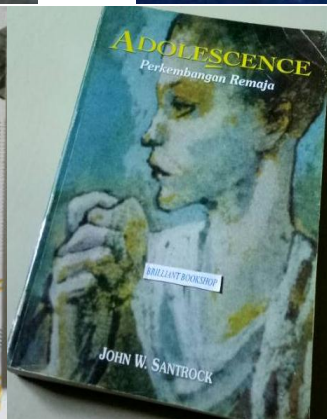
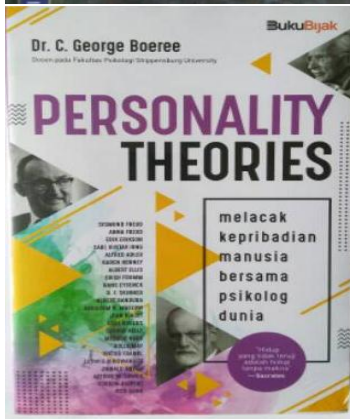
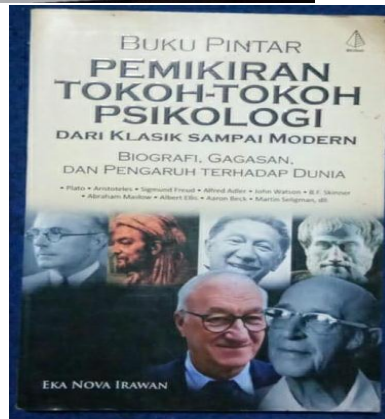
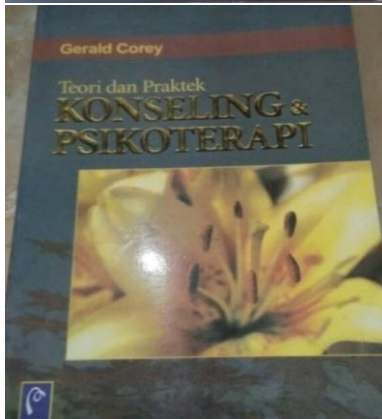
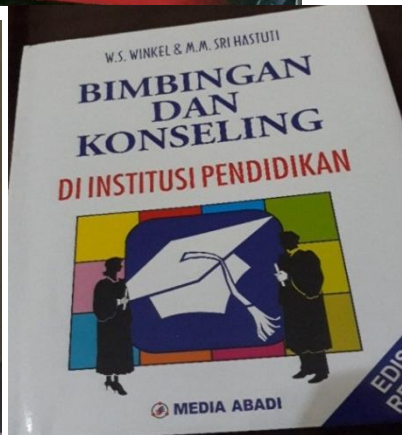
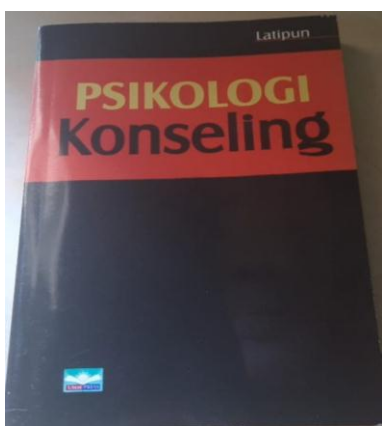
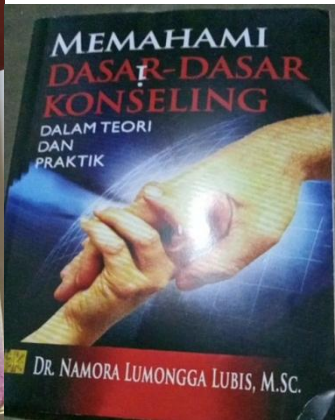
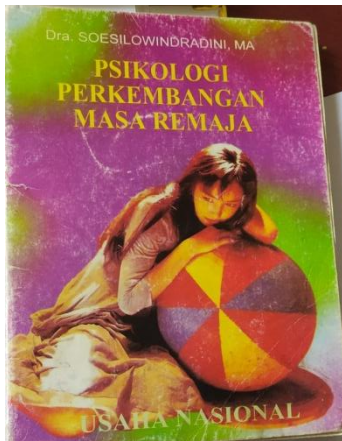
I

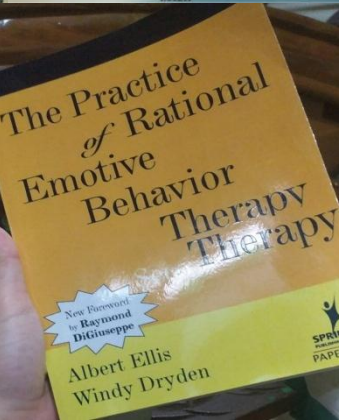
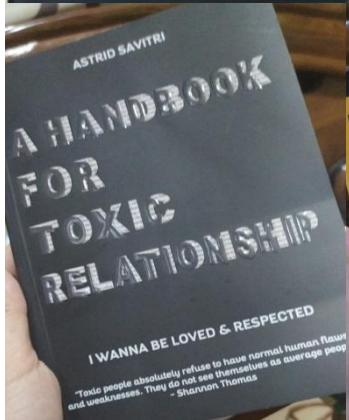
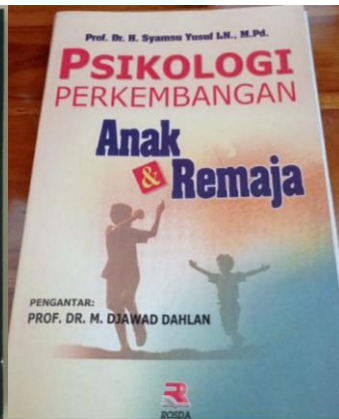
R

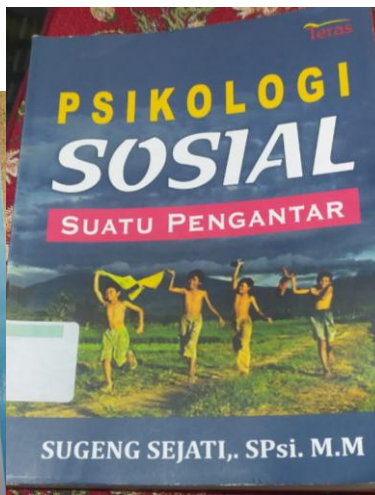
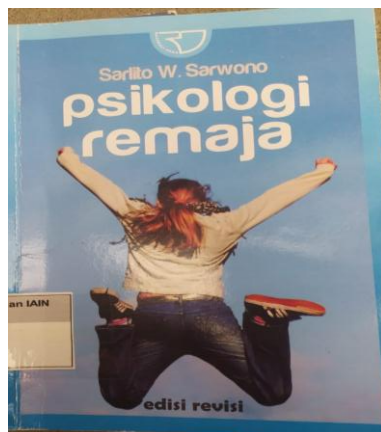
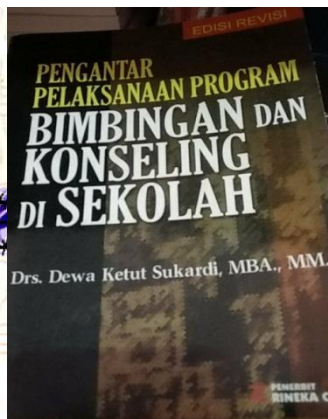
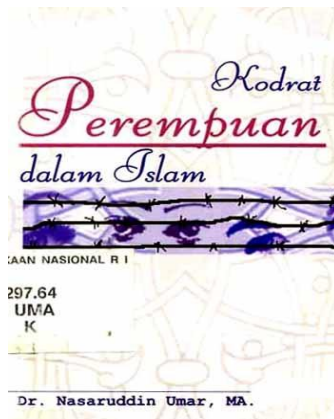
A

N









TABEL JURNAL RUJUKAN/REFERENSI

NO	JUDUL/ PENGARANG	LATAR BELAKANG/ RUMUSAN MASALAH	METODOLOGI	HASIL	PERSAMAAN/ PERBEDAAN
1.	Penerapan Teknik Rational Emotiive Behavior Theraphy Untuk Mengurangi Stres Pada Santri Penghapal Kitab Nazhom Nahwu Shorof (Studi Di Pondok Pesantren Bany Syafi'I, Kota Cilegon Banten, 2021)/ Muhammad Ainun Naim mz	-Bagaimana gejala-gejala stres yang dialami santri penghapal kitab nazhom nahwu shorof -Apakah penerapan teknik REBT dapat mengurangi stres -Bagaimana hasil dari penerapan teknik REBT terhadap santri	Penelitian Kualitatif	Disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan Muhammad Ainun Naim bahwa kondisi psikologis santri yang mengalami stres diantaranya: sakit kepala, mudah lelah, gelisah dan cemas, kurang konsentrasi, sulit menghapal, malas menghapal, dan pesimis. Secara umum penerapan teknik REBT berdampak positif.	Persamaan: sama-sama menggunakan teori REBT Perbedaan: Metodologi Penelitian
2.	Peran Lembaga Swadaya Masyarakat Cahaya Perempuan Women's Cricis Center (WCC) Dalam Memberi Perlindungan pada Korban Kekerasan Dalam Berpacaran di Kota Bengkulu/ Deslina Rajagukguk	Mendeskripsikan peranan Lembaga Swadaya Masyarakat Cahaya Perempuan WCC dan Faktor penghambat dalam memberi perlindungan pada korban kekerasan dalam berpacaran di kota Bengkulu serta pengaruh Lembaga Swadaya Masyarakat Cahaya Perempuan WCC	Penelitian Deskriptif dengan menggunakan hukum empiris.	Hasil penelitian bahwa dalam melakukan peranannya ahaya Perempuan WCC dalam memberi perlindungan pada korban kekerasan dalam berpacaran, dengan memberikan konseling dan pendampingan. Dalam konseling korban diberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi sampai pada informasi mengenai	Persamaan: sama-sama meneliti tentang korban kekerasan dalam berpacaran. Perbedaan: jenis penelitian

		terhadap korban keekrasan dalam berpacaran yang mendapatkan perlindungan		merencanakan masa depan dan dalam pendampingan, korban akan didampingi relawan menjalani pemeriksaan di kepolisian, kejaksaan, pengendalian untuk proses peradilan dan memperoleh visum di rumah sakit, relawan juga memberikan motivasi bahwa korban sanggup menghadapi masalahnya dan dapat percaya diri dalam memulai kehidupan yang baru.	
3.	Upaya Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Rifka Annisa dalam Memberikan Perlindungan terhadap Korban Pemerkosaan. / Bonifatius Dani Husodo	Bagaimana upaya organisasi pemerintah (LSM) Rifka Annisa dalam memberikan perlindungan bagi korban pemerkosaan dan hambatan yang dihadapi oleh lembaga pemerintahan (LSM) Rifka Annisa dalam memberikan perlindungan bagi korban pemerkosaan.	Penelitian empiris yang menitikberatkan pada perilaku hukum publik (law n action) dengan mengkaji perilaku, keadaan atau pini dalam kehidupan masyarakat.	Hasil penelitian Non Governmental, Rifka Annisa dalam perlindungan korban pemerkosaan adalah memberikan pendampingan psikologis kepada korban, memperkuat psikologi korban, mengurangi dampak traumatis yang dialami korban.	Persamaan: pada skripsi ini sama-sama membahas tentang trauma yang dialami korban pemerkosaan namun perbedaannya dari segi penelitian karena ini dari sudut pandang fakultas hukum.
4.	Kekerasan Dalam Pacaran: Analisis Komunikasi Interpersonal (study kasus	Bertujuan untuk melihat, mendeskripsikan dan menganalisis komunikasi	Jenis penelitian deskriptif kualitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung banyak	Persamaan: sama-sama membahas tentang kekerasan dalam pacaran

	pasangan pacaran di kota Bengkulu)/ Selvia Dwi Putri	interpersonal yang dibangun pada relasi interpersonal dalam hubungan pacaran sehingga mengakibatkan kekerasan dalam pacaran.		yang mengalami kekerasan dibanding dengan laki-laki, seperti kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik dan kekerasan seksual.	namun dengan konteks/ sudut pandang yang berbeda serta metode penelitian yang berbeda.
5.	Dinamika Psikologi Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya. / Firsta Hernie Kartika Prameswari- Universitas Negeri Surabaya.	Menganalisis dinamika psikologis pada remaja perempuan yang mempertahankan hubungan toksik dan sarat kekerasan dan bahkan menikahi sang pacar yang telah menyakiti mereka	Metode penelitian kualitatif berpendekatan studi kasus dan berfokus pada dua remaja perempuan.	Hasil riset bahwa kedua responden mempertahankan hubungan toksik dan penuh kekerasan dengan sang pacar karena 1) mereka terlanjur mencintai sang pacar, 2) mereka sudah berhubungan seks pranikah dengan sang pacar. 3) mereka ingin sang pacar menikahi mereka, 4) mereka berharap perilaku sang pacar akhirnya membaik, 5) mereka berstatus ekonomi rendah daripada sang pacar, 6) mereka cenderung ber- <i>self-esteem</i> rendah.	Persamaan: masih membahas konteks yang sama yaitu tentang remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran namun yang membedakan jenis penelitian
6.	Analisis Resepsi Toxic Relationship pada Konten “Curhatan Kesha Ratuliu, 2 Tahun Dikasari Pacar” (analisis resepsi dewasa awal surabaya terhadap toxic relationship pada	Untuk mengetahui bagaimana orang dewasa awal surabaya menerima toxic relationship dalam konten “curhatan Kesha Ratuliu, 2 tahun dikasari	Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan model encoding-decoding	Hasilnya menunjukkan bahwa dewasa awal menyetujui toxic relationship dalam konten, yang menafsirkan toxic relationship sebagai suatu tindakan tidak dapat	Persamaan/ perbedaan: masih membahas tentang toxic relationship namun dengan konteks penelitian berbeda, jika nabila menganalisa tentang

	<p>konten “curhatan Kesha Ratuliu, 2 tahun dikasari pacar” di akun youtube Gritte Agatha)/ Nabila Kamalia- Universitas Pembangunan Nasional “Veteran”</p>	<p>pacar” di akun youtube Gritte Agatha</p>	<p>pendekatan analisis resepsi struart hall.</p>	<p>ditoleransi.</p>	<p>pendapat dewasa awal mengenai toxic relationship melalui komentar pada konten youtube Gritte Agtha, sedangkan penelitian yang saya analisa melalui berita online tentang toxic relationship yang terjadi pada remaja.</p>
7.	<p>Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy terhadap remaja yang mengalami Toxic Relationship (studi kasus di Ciracas kota Serang-Banten)/ Ilva Anjani- UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten</p>	<p>Untuk mengetahui: 1) bagaimana kondisi remaja yang mengalami toxic relationship? 2) apakah penerapan REBT dapat mengatasi toxic relationship pada remaja? 3) bagaimana hasil dari penerapan konseling individual dengan teknik REBT pada remaja yang mengalami toxic relationship?</p>	<p>menggunakan penelitian kualitatif, berupa pengamatan terhadap objek yang diteliti. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan melakukan tindakan REBT.</p>	<p>Hasil penelitian terhadap 4 remaja yang mengalami toxic relationship. Setiap remaja memiliki kondisi yang berbeda-beda. Adapun bentuk kondisi yang terdapat pada remaja yang mengalami toxic relationship mengalami gangguan dalam psikologis antara lain, berdiam diri, trauma dalam berhubungan, susah tidur, perasaan yang tidak tenang, kekhawatiran yang berlebihan. Gangguan fisiologi antara lain, turunnya berat badan, pusing, tidak enak makan, nafas pendek dan sakit kepala. Dari ketiga responden</p>	<p>Persamaan sama-sama membahas tentang remaja, toxic relationship dan menggunakan REBT. Perbedaan pada metode penelitian</p>

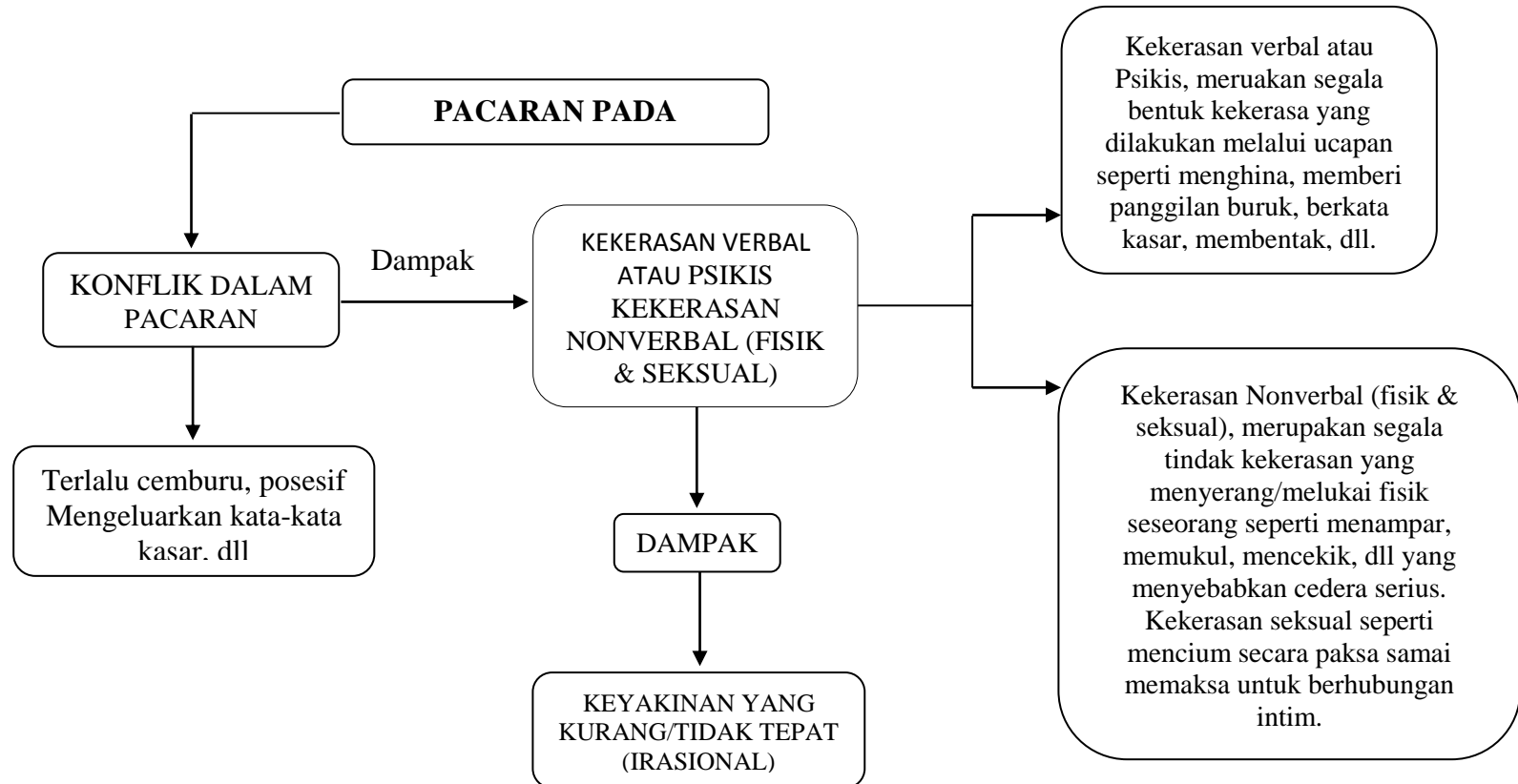
				dengan penerapan REBT, berjalan efektif dan satu responden diatasi dengan penerapan REBT belum berhasil atau tidak efektif. Hasil dari prses konseling dilihat dari kemampuan responden untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional dan menyadari tindakannya.	
8.	Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pada Remaja Putri 15-18 Tahun di SMA Muhammadiyah 4 Kota Bengkulu. / Sri Sumiati	Untuk mengetahui gambaran kekerasan dalam pacaran pada remaja putri usia 15-18 tahun.	Menggunakan rancangan penelitian deskriptif	Hasil penellitian menunjukkan bahwa 56,3% mengalami kekerasan emosinal dalam pacaran, 23,4% mengalami kekerasan seksual dalam pacaran, 39,2% mengalami kekerasan fisik dalam pacaran, 29,7% mengalami kekerasan ekonomi dalam pacaran dan 43% mengalami kecendrungan korban kekerasan dalam pacaran kekerasan seksual adalah bentuk kekerasan yang paling banyak dialami berdasarkan kecendrungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran (30%).	pada peneliltian ini sama-sama membahas tentang toxic relationship pada remaja, sedangkan perbedaannya yaitu metode penelitian dan hasil yang didapat

				Kesimpulannya, tingginya angka kejadian kekerasan dalam pacaran pada remaja putri 15-18 tahun.	
9.	Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan Self Esteem pada Siswa SMP korban Bullying/ Rosya Linda Hasibuan- Universitas Sumatra Utara	Untuk mengetahui efektifitas <i>rational emotive behavir terapi</i> (REBT) untuk meningkatkan <i>self esteem</i> pada siswa smp korban <i>bulying</i> .	Metode pengumpulan data menggunakan skala self esteem, lembar tugas, buku rumah subjek dan wawancara.	Hasil analisis data menunjukkan bahwa rational emotif behavior therapy terbukti efektif meningkatkan self esteem dari kategori rendah (pretest) menjadi kategori sedang (post test). Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa ratinal emotif behavior therapy akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata dan aktif selama sesi terapi berlangsung.	pada penelitian ini peneliti menggunakan REBT untuk meningkatkan self esteem pada siswa SMP korban bullying, sedangkan penelitian yang saya lakukan menganalisa REBT terhadap toxic relationship remaja perempuan.
10	Efektivitas <i>Ratinal Emotive Behavior Therapy</i> Dalam Mereduksi Perilaku Membolos pada Peserta Dididk SMP Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. / Purna Genta Irawan- Universitas Islam Negeri Raden	Bertujuan untuk menganalisis menyelesaikan secara komprehensif permasalahan perilaku membolos dikalangan peserta didik serta dampak yang akan	Jenis penelitian adalah kuantitatif	Dari hasil penelitian ternyata teknik REBT mampu mereduksi perilaku membolos peserta didik.	Pada penelitian ini sama-sama menggunakan teori REBT, namun objek dan permasalahan yang diteliti berbeda.

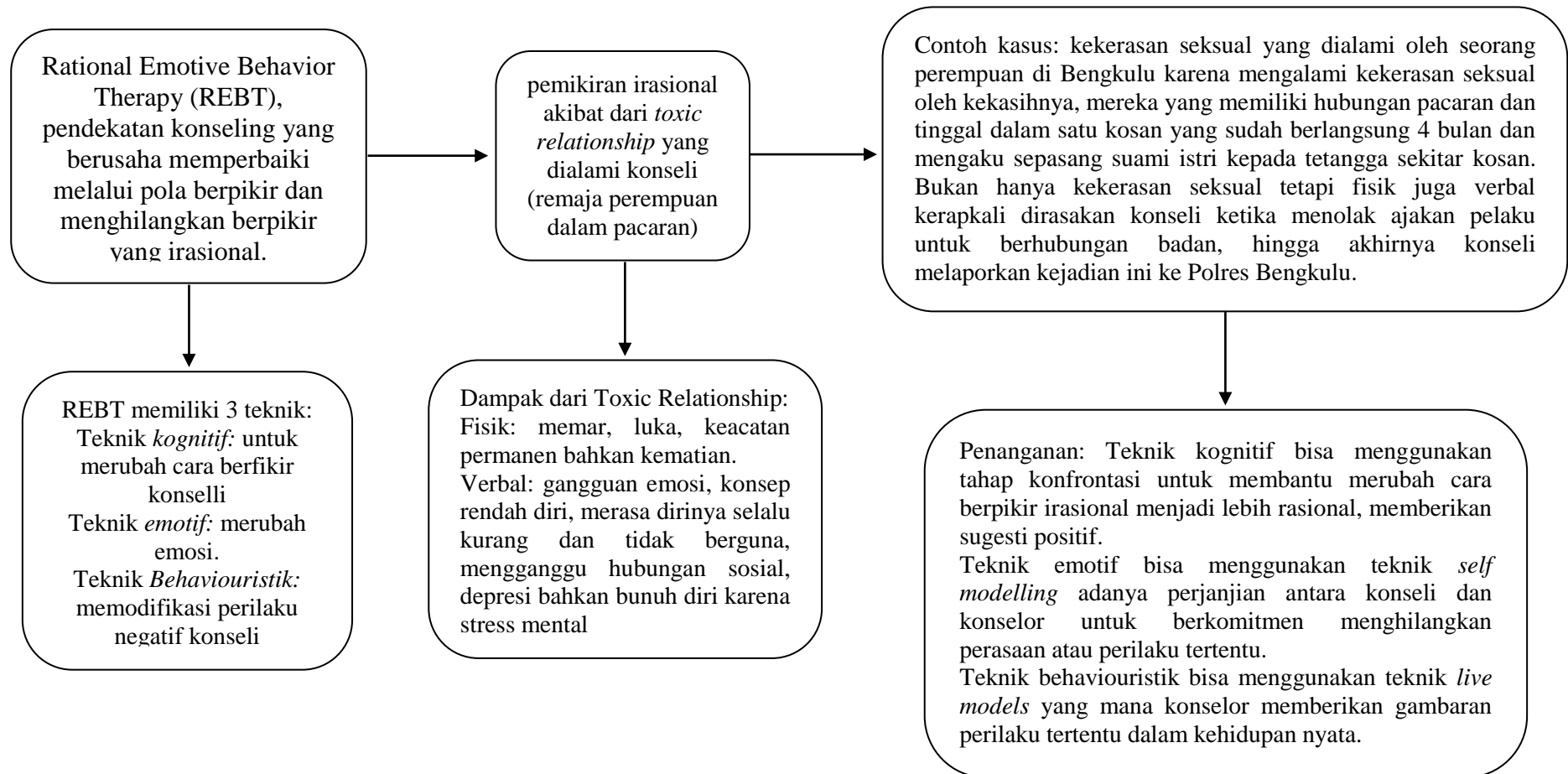
	Intan	diterima peserta didik yang sering melakukan tindakan membolos (kelur sekolah dipertengahan jam pelajaran tanpa sepengetahuan guru piket maupun pihak sekolah)			
--	-------	--	--	--	--

PETA KONSEP REBT DALAM MENANGANI TOXIC RELATIONSHIP REMAJA PEREMPUAN

1. Hubungan Dalam Pacaran yang Termasuk Kedalam “*Toxic Relationship*”



2. Konsep REBT Dalam Menangani *Toxic Relationship* Remaja Perempuan





INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI IAIN
BENGKULU

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

I. IDENTITAS MAHASISWA

Nama : TRI RAHAYU RAHMA NINGSIH
NIM : 1611320036
Program Studi : BIMBINGAN & KONSELING ISLAM
Semester : VIII (DELAPAN)
Jumlah SKS yang telah diperoleh : 148 SKS
Judul Proposal yang diusulkan :

- BIMBINGAN KONSELING ISLAM MENEBUNAKAN TEKNIK RATIONAL EMOTIF BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI SELF INJURY (Melukai diri) pada Korban Toxic Relations.
- IMPLEMENTASI TERAPI BIMBINGAN dan Konseling Islam Terhadap TOXIC RELATIONSHIP
- PENDERKATAN PSIKOLOGI POSITIF PADA TOXIC RELATIONSHIP

II. PROSES KONSULTASI

A. Konsultasi dengan Pembimbing Akademik

Catatan: Ace guru no 2 di kelas : 1. Rasio yang sudah ada Analisis Bi
Toxic Relationship (Kons. di kelas) 2. Prati - Inam Prati
3. Rasio dan di toxic relationship + Met. Prati & No 25
4. Ma bin pulih Prati & yhe Toxic Relationship di guru Prati

B. Konsultasi dengan dosen I

Catatan:
Ace sikel / Masales 2 (Dica) - focus pada wawancara / lembar terbel
di cara rplu tidak di frasi prati ka sll

C. Konsultasi dengan dosen II

Catatan:

III. JUDUL YANG DI USULKAN/DI SETUJUI

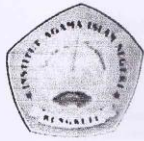
Setelah berkonsultasi dengan Dosen Pembimbing Akademik dan 2 (dua) dosen yang bertindak sebagai konsultan, maka judul perposal yang saya usulkan adalah: Islam
Analisis di kelas bimbingan dan konseling Islam terhadap Toxic
Relationship dalam pandangan Albert Ellis (Rasional emotif).

Mhs ybs,

TRI Rahayu Rahma Ningsih

Mengetahui
Kajur/Sekjur/Ka. Prodi

20/9/2020



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-51172-53879 Faksimili (0736) 51171-51172
Website: www.iainbengkulu.ac.id

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI
MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
TAHUN AKADEMIK 20...../20.....**

Pada hari ini, Selasa tanggal 29 bulan Juni tahun 2021,
bertempat di gedung D2 pada jam 10.00 s.d. 11.00 WIB, telah
dilaksanakan seminar proposal skripsi mahasiswa;
TRI RAHAYU RAHMA NINGSIH NIM. 1611320036
dengan judul proposal: Analisis Bimbingan dan Konseling Islam
Terhadap Toxic Relationship Menurut pandangan Albert Ellis
(Rasional Emotif).

Demikian berita acara ini dibuat dan dapat digunakan sebagaimana
peruntukannya.
Bengkulu, hari dan tanggal sebagaimana tersebut di atas.

DOSEN PENYEMINAR I

Dr. Nelly Marhayati, M.P.

DOSEN PENYEMINAR II

MENGETAHUI
Kajur Dakwah,

Rini Fatah, S.Ag., M.Si
NIP. 197510132006042001 dipindai dengan CamScanner



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Selebar Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-51172 Faximile (0736) 51171
Website: www.iainbengkulu.ac.id

DAFTAR HADIR SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Hari/ Tanggal : Selasa, 29 Juni 2021
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : Ruang 02
Judul Proposal : Analisis Bimbingan dan Konseling Islam
: Terhadap Toxic Relationship Menurut Pandangan Albert Ellis
(Kestora1 Emotif).

I. MAHASISWA YANG SEMINAR

No.	NIM	Nama	Tanda Tangan
01	1611320036	TRI Rahayu Rahma Ningsih	

II. DOSEN PENYEMINAR

No.	Penyeminar	Tanda Tangan
01	Dr. Nelly Marhayati, M.Pd.	1.
02	Sugeng Syahr	2.

III. AUDIEN MAHASISWA

No.	Nama	Tanda Tangan
01	Indah Puspita Sari	1.
02	Dania Sa'at Sabillah	2.
03		3.
04		4.
05		5.
06		6.
07		7.
08		8.
09		9.
10		10.

Mengetahui,
An. Dekan
Kajur Dakwah

Rini Fitria, M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Sebelah Kota Bengkulu 38211
Telepon (0736) 51276-51171-51172 Faksimile (0736) 51171
Website: www.iainbengkulu.ac.id

SURAT PENUNJUKAN

Nomor : 292 /In.11/F.III/PP.009/09/2021

Dalam rangka penyelesaian akhir studi mahasiswa, maka Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu dengan ini menunjuk dosen:

Nama : Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP : 19780308 200312 2 003
Tugas : Pembimbing I

Nama : Sugeng Sejati, S.Psi.,MM
NIP : 19820604 200604 1 001
Tugas : Pembimbing II

Bertugas untuk membimbing, mengarahkan dan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan draf skripsi, kegiatan penelitian sampai persiapan ujian munaqasah bagi mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini :

Nama : Tri Rahayu Rahma Ningsih
NIM : 161 132 0036
Jurusan/Program Studi : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Sekripsi : Analisis Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Toxic Relationship Perempuan Dewasa Awal Menurut Pandangan Albert Ellis (REBT)

Demikian surat penunjukan ini dibuat untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Bengkulu
Pada tanggal : 28 September 2021
Pjt. Dekan,



Tembusan:

1. Wakil Rektor I
2. Dosen yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Proposal skripsi yang berjudul “**Analisis Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap Toxic Relationship Perempuan Dewasa Awal Menurut Pandangan Albert Ellis (REBT)**” yang disusun oleh:


Nama : Tri Rahayu Rahma Ningsih
Nim : 1611320036
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah diseminarkan oleh tim penyeminar Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 29 Juni 2021

Dan Proposal Skripsi telah diperbaiki sesuai dengan saran-saran tim penyeminar. Oleh karena itu sudah dapat diusulkan penetapan surat keputusan (SK) pembimbing skripsi.

Penyeminar I



Dr. Nelly Marhayati, M.Si
NIP.19780308 200312 2 003

Bengkulu, 17 September 2021
Penyeminar II

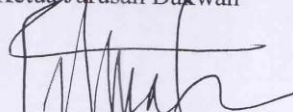


Sugeng Sejati, S.Psi., MM
NIP.19820604 200604 1 001

Mengetahui,

An. Dekan Fuad

pt Ketua Jurusan Dakwah



Rini Fitria, S.Ag., M.Si

NIP.19751013 200604 2 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
 FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

BUKTI KEHADIRAN SEMINAR PROPOSAL

Nama Mahasiswa : TRI RAHMAYU RAHMA SIKRIPSI
 NIM : 1611320036
 Jurusan/ Prodi : DAKWAH / Bimbingan Konseling Islam

No.	Hari/Tanggal	Judul Proposal	Penulis Proposal	Penyeminar	Tanda Tangan/ Faraf Penyeminar
01	Kamis 10 Okt 2019	Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Mahasiswa a semester VII (Siswa)	ERDEWA 1611320062	1. Dr. Nelly Mulyati, M.Si 2. Wita Hadi Kusuma, M.Si	1. Nelly Mulyati 2. Wita Hadi Kusuma
02	Kamis 10 Okt 2019	Motivasi dan tanggung jawab dalam Menyelesaikan Pendidikan tinggi di anak	RINTA ADELI 1611320044	1. Dr. Mukhlis M. Ag 2. Sugeng Segati, S.Pd	1. Mukhlis M. Ag 2. Sugeng Segati
03	Rabu 30 Okt 2019	Pengaruh Rongga Akibat Pergeseran Jirang, Anger, Azakar, Kemerot, dan Puntir Stomatitis, Kec.	ALGEE AZOAR 1611320025	1. Asnithi Karri, M. Pd. Kons 2. Moch. Iqbal, M. Si	1. Asnithi Karri 2. Moch. Iqbal
04	Kamis 31 Okt 2019	Kondisi Emosional orang tua dan anak Berkebutuhan Khusus Tanggungjawab di SUB 1. Foto pengantar	MULIANA 1611320037	1. Asnithi Karri, M. Pd. Kons 2. Wita Hadi Kusuma, M.Si	1. Asnithi Karri 2. Wita Hadi Kusuma
05	Senin 02 Feb 2020	Perbandingan Tingkat Resiliensi kitab Pulus cinta pd mahasiswa BEL.	Delta Susmiko 1611320057	1. Dr. Nelly Mulyati, M.Si 2. Asnithi Karri, M. Pd. Kons	1. Nelly Mulyati 2. Asnithi Karri
06	Kamis 12 Feb 2020	Fenomena Married by accident pada remaja ditinjau dari pola attachment orang tua	Della Supriani 16113200	1. Asnithi Karri, M. Pd. Kons 2. Hendri Kuswidi, M.H.	1. Asnithi Karri 2. Hendri Kuswidi
07	Rabu, 26 Feb. 2020	Pencetak silat Terlat Sakti Bengkulu	Anissah 1611320054	1. Dr. Rindan Harahap, M. Ag 2. Wita Hadi Kusuma, M.Si	1. Rindan Harahap 2. Wita Hadi Kusuma
08	Rabu 26 Feb 2020	Kondisi Psikologis Istri TNI (Studi Asrama Kampi B yang ada jaya kulu)	Rahmi Fitrah 1611320048	1. Emwaineri, M. Ag 2. Triyani Perjastika, M. Si	1. Emwaineri 2. Triyani Perjastika

Catatan :

- Skripsi dapat diuji apabila penulisnya telah menghadiri ujian munqasah sekurang-kurangnya 5 (lima) kali.
- Bukti kehadiran mengikuti ujian munqasah harap diisi dan diserahkan kepada jurusan ketika mendaftar ujian Skripsi.

Mengetahui,
 a.n Dekan
 Ketua Jurusan Dakwah

(Signature)

Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I
 NIP 198306122009121006



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
 FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

BUKTI KEHADIRAN UJIAN MUNAQOSAH

Nama Mahasiswa : **TRI RAHMATU RAHMA NINGSIH**
 NIM : **1611320036**
 Jurusan/ Prodi : **Dakwah / Bimbingan Konseling Islam (BKI)**

Hari/Tanggal	Judul Skripsi	Penyaji Skripsi	Penguji	Tanda Tangan/ Paraf Penguji
Rabu/23/19	Penyusunan diri menjelang puasa sebagai warga aktif di lingkungan pemerintahan kota Bengkulu	Dedy Kresno	1. ISRAHIM, M. Ag 2. Yulhaswita, MA	
Rabu 23/19	Upaya Penguat Peningkatan Kualitas Masyarakat Street Food Negeri Para Asanika di Lingsing Terminal FIS IIBKI	EREN BUAHATICA	1. Rindan Hidayat, M. Ag 2. Sugeng Sigit, M. Ag	
Senin, 25/10/2021	Pola Asuh Orangtua Terhadap Anak Pada Kelas UGIVN Al-Falakim.	Indah Pasopita Sari	1. Dr. Suwatin, MA 2. Triyanti, Pujiastuti, MA	
Selasa 16/10/2021	Pola Komunikasi Antar umat Beragama di Desa Rana Agung kec. Arma Kab B.u	Indah Soraya.	1. P.S. Saiful, M. Ag 2. Mulyaffa, M. Sos	
Selasa 16/10/2021	Bimbingan Pencerahan Peningkatan Daya Saing Masyarakat Desa. Pondok Khairiyah elumaba Sugen, Kab. MEO - MULO	Pondok Khairiyah elumaba	1. Dr. Ridho Sabbi, M. Ag 2. Lestari, R. Kusriyati, MA	
			1. 2.	1. 2.
			1. 2.	1. 2.
			1. 2.	1. 2.

Mengetahui,
 A.n Dekan
 Ketua Jurusan Dakwah

Dr. Rahmat Ramdhani, M.Sos.I
 NIP. 198306122009121006

Catatan :
 • Skripsi dapat diuji apabila penulisnya telah menghadiri ujian munaqosah sekurang-kurangnya 5 (lima) kali.
 • Bukti kehadiran mengikuti ujian munaqosah harap diisi dan diserahkan kepada jurusan ketika mendaftar ujian Skripsi.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

FATMAWATI SUKARNO BENGKULU

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Kota Bengkulu 38211

Telepon (0736) 51276-51171-51172- Faksimili (0736) 51171-51172

Website: www.uinfasbengkulu.ac.id

SURAT KETERANGAN UJI PLAGIASI SKRIPSI

Bersama ini kami menjelaskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Tri Rahayu Rahma Ningsih

NIM : 1611320036

Jurusan/Prodi : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam

Angkatan : 2016

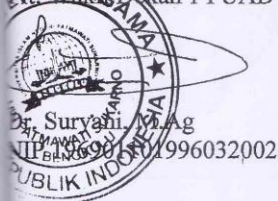
Telah melakukan uji plagiasi dengan judul Skripsi: **“Konsep REBT dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan”**

Disimpulkan dari hasil uji plagiasi tersebut dinyatakan **LULUS** dengan hasil kesamaan (*similarity*) 27 % pada tanggal 07 bulan Januari tahun 2022 sebagaimana hasil terlampir.

Demikianlah surat keterangan ini agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

An. Dekan
P. W. A. M. A. N. 1 FUAD



Bengkulu, 13 Januari 2022

Pelaksana Uji Plagiasi Prodi BKI

Dilla Astarini, M.Pd
NIP 199001212019032008



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIKI INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

KARTU BIMBINGAN STUDI

Nama Mahasiswa: TRI RAHAYU R.N.
NIM: 1611320036
Jurusan: Dakwah
Program Studi: BKI
Pembimbing I/II: Dr. Helly Machayati, M.Si
Judul Skripsi: Analisis Bimbingan dan Konseling (s) Terhadap Toxic Relationship Peran dan Awal menurut pandangan Albert Ellis (REBT)

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Bimbingan I/II	Paraf Pembimbing
1	Jumat 1-10-21	- Pengantar sk. - Judul - BAB - H	- membuat LR - RM orgehi - judul diperbaiki	
2	Selasa 22-12-21	- BAB I s.d BAB IV	- Perbaiki tata tulis - Tambahlah ke BAB IV - Tambahkan saran y peneliti selanjutnya	

Bengkulu, 01 Oktober 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001

Pembimbing I/II

Dr. Helly Machayati, M.Si
NIP. 19780308 200812 2 003



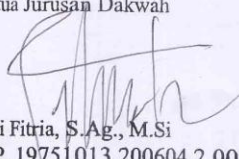
KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
 FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

KARTU BIMBINGAN STUDI

Nama Mahasiswa : Tri Rahayu Rahma - N. Pembimbing IAT : Dr. Nelly Marhayati, M.Si
 NIM : 1611320036 Judul Skripsi : Konsep REBT Dalam
 Jurusan : Dakwah Menangani Toxic Relationship
 Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam Remaja perempuan

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Bimbingan I/II	Paraf Pembimbing
1	Selasa / 28-12-21	BAB IV	Per bab 4 bagian	Dr.
2	Rabu / 29-12-21	ATC	ATC	Dr.

Mengetahui
 Ketua Jurusan Dakwah

 Rini Fitria, S.Ag., M.Si
 NIP. 19751013 200604 2 001

Bengkulu, 29 Desember 2021
 Pembimbing IAT

 Dr. Nelly Marhayati, M.Si
 NIP. 1978 0308 200312 2003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pag ar Dewa Teip (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

KARTU BIMBINGAN STUDI

Nama Mahasiswa : Tri Rahayu Rahma N Perbimbing II: Suseno Sgati, S.Psi., MM
NIM : 1611320026 Judul Skripsi : Konsep REBT Dalam
Jurusan : Dakwah Memahami Toxic Relationship
Program Studi : Bimbingan dan konseling Rangka Peranpan.
Islam

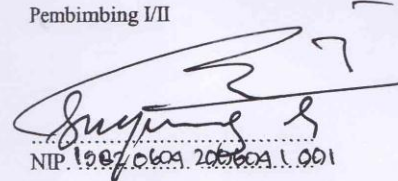
No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Bimbingan I/II	Paraf Pembimbing
1.	13/10 2024	Bab I	Latar Belakang	
2.	10/11 2024	Bab II (Teori perengk...)		
		1'	- Buat peta konsep	
3.	7/12 2024		- perbaiki referensi	

Bengkulu, 7 Desember 20 21

Mengetahui
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001

Pembimbing I/II


NIP. 19870609 200604 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

KARTU BIMBINGAN STUDI

Nama Mahasiswa : TRI Rahayu Rahma .N.
NIM : 1611220036
Jurusan : Dakwah
Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam
Pembimbing I/II : Sugeng Sejati, S.Psi., MM
Judul Skripsi : Konsep REBT Dalam
Menangani Toxic Relationship
Kawaja Perempaan.

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Bimbingan I/II	Paraf Pembimbing
4.	Kamis - 16/12 2021		- Sebelum foot note ak seputaran - Revisi daftar isi - Buat Abstrak - Buat daftar Tabel jika ada	

Bengkulu, 16 Desember 2021

Mengetahui
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001

Pembimbing I/II

Sugeng Sejati, S.Psi., MM
NIP. 19820604 200604 1 091



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIKI INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Raden Fatah Pagar Dewa Telp (0736) 51276, Fax (0736) 51171-51172 Bengkulu

KARTU BIMBINGAN STUDI

Nama Mahasiswa : Tri Rahayu Rahman. Pembimbing : Sugeng Sejati, S.Psi., MM
NIM : 611320036 Judul Skripsi : Konsep Rest Dalam
Jurusan : Dakwah Mengamati Toxic Relationship
Program Studi : Bimbingan & Konseling Islam Remaja perempuan

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Saran Bimbingan I/II	Paraf Pembimbing
5.	6/01/2022	Bulb	10 Tunjukkan Teori	
6.	10/01/2022	Bulb	Sesuai dgn Rumus Masalah Aco	

Bengkulu, 10 Januari 2022

Mengetahui
Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si
NIP. 19751013 200604 2 001

Pembimbing

Sugeng Sejati, S.Psi., MM
NIP. 6820604 200604 1 001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Informasi Pribadi

Nama : Tri Rahayu Rahma Ningsih

NIM : 1611320036

TTL : Bengkulu, 27 Januari 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Nama Orangtua

Ayah : Mansur Fanizah, BA

Ibu : Fauzah, BA

Alamat : JL. Rinjani RT.10 RW.03 NO.22 Kelurahan Jembatan Kecil,
Kecamatan Singaran Pati Kota Bengkulu

Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 41 Kota Bengkulu : Tahun 2003-2009

SMP : MTs Negeri 1 Kota Bengkulu : Tahun 2009-2012

SMA : MAN 1 Model Kota Bengkulu : Tahun 2012-2015