

**SKRIPSI**

***TOXIC DATING RELATIONSHIP* DENGAN ANALISIS KONSELING KRISIS**



Ditujukan untuk memenuhi syarat dalam mencapai gelar sarjana pada Program Studi Filsafat Keilahian Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana

Oleh:

**Yosua Agung Wicaksono Yunanto**

**01170075**

**Dosen Pembimbing:**

**Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th**

**FAKULTAS TEOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**2022**

***TOXIC DATING RELATIONSHIP DENGAN ANALISIS KOSELING KRISI***

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana pada  
Program Studi Filsafat Keilahian Fakultas Teologi

Universitas Kristen Duta Wacana

Oleh:

**Yosua Agung Wicaksono Y**

**01170075**

Dosen Pembimbing:

**Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th**

**DU  
TA  
WACANA**

**FAKULTAS TEOLOGI**

**UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

**YOGYAKARTA**

**2022**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosua Agung Wicaksono Yunanto  
NIM : 01170075  
Program studi : Filsafat Keilahian  
Fakultas : Teologi  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“TOXIC DATING RELATIONSHIP DENGAN ANALISIS KONSELING KRISIS”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada Tanggal : 13 Juli 2022

Yang menyatakan



(Yosua Agung Wicaksono Y)

NIM.01170075

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

**“TOXIC DATING RELATIONSHIP DENGAN ANALISIS KONSELING KRISIS”**

telah diajukan dan dipertahankan oleh

**Yosua Agung Wicaksono Yunanto**

**01170075**

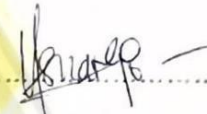

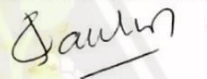
dalam Ujian Skripsi Program Studi Filsafat Keilahian Program Sarjana Fakultas Teologi  
Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Filsafat pada tanggal 5 Januari 2021

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th  
(Dosen Pembimbing)
2. Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D  
(Dosen Penguji)
3. Pdt. Paulus Sugeng Widjaja, MAPS, Ph.D.  
(Dosen Penguji)

  
-----  
  
-----  
  
-----


Yogyakarta, 5 Januari 2021

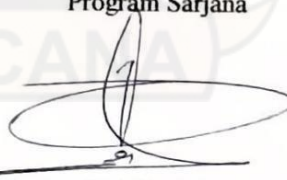
Disahkan Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi Filsafat Keilahian  
Program Sarjana



  
Pdt. Robert Setio, Ph.D



Pdt. Dr. Jozef M.N. Hehanussa, M.Th

## PERNYATAAN INTEGRITAS

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosua Agung Wicaksono Yunanto

NIM : 01170075

Judul Skripsi : *TOXIC DATING RELATIONSHIP* DENGAN ANALISIS  
KONSELING KRISIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini, tidak pernah terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2022

Yosua Agung Wicaksono Y

## Kata Pengantar

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus karena cinta kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*TOXIC DATING REALTIONSHIP* DENGAN ANALISIS KONSELING KRISI”.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan sampai pada terselesaikannya skripsi ini tentu banyak mendapatkan bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak. Maka dari pada itu dalam kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan rasa terimakasih atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan, yakni kepada:

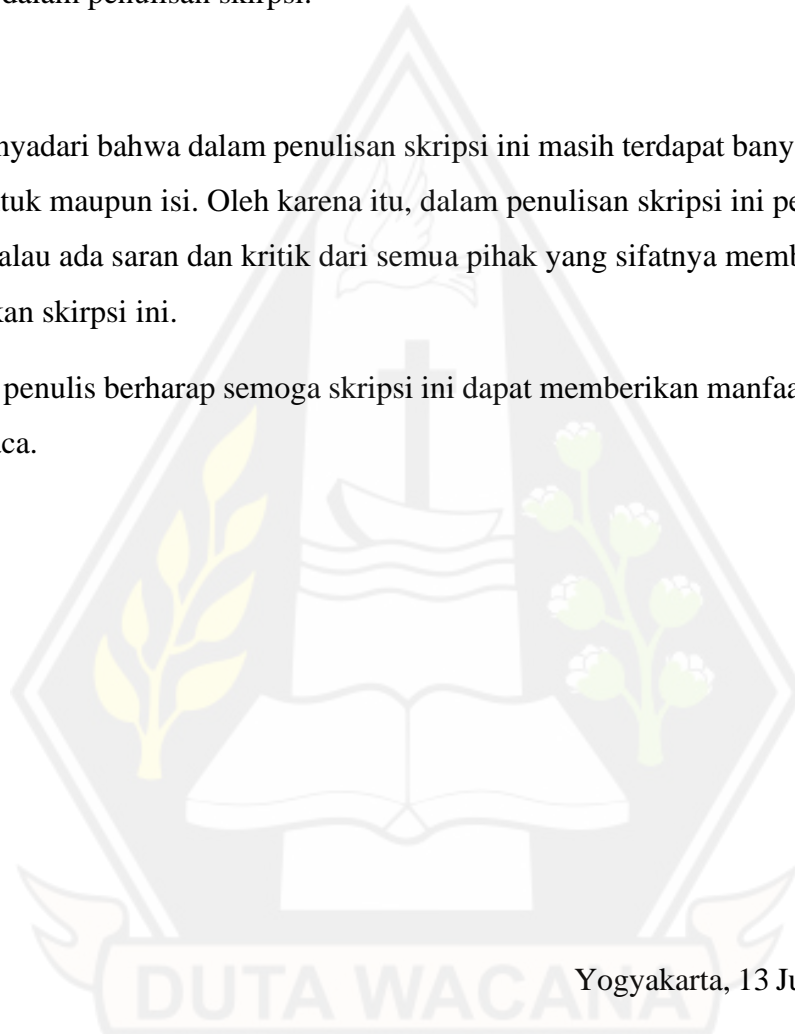
1. Tuhan Yesus, karena Rahmat dan cintakasih-Nya, telah membimbing dan menjaga saya dari awal penulisan hingga pada terselesaikannya penelitian ini.
2. Bapak Panjang Yunanto dan Ibu Purwestriningsih. Selaku kedua orang tua saya yang dengan senangtiasa memberikan nasihat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
3. Universitas Kristen Duta Wacana, selaku tempat saya menempuh studi dan menyelesaikan gelar sarjana ini. Terimakasih telah memberikan tempat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan yang menjadi penting bagi kehidupan saya kedepan.
4. Segenap dosen Fakultas Teologi Duta Wacana yang telah mendidikan dan memberikan ilmu pengetahuannya yang tentu bermanfaat bagi penulis.
5. Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M. Th. Selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberi masukan, baik dari segi akademis maupun dorongan psikis yang memampukan saya untuk semakin bersemangat dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Para nara sumber yang telah bersedia dengan senang hati memberikan informasi terkait materi penulisan, yang tentunya sangat membantu dalam proses penulisan ini.
7. Kakak-kakak tingkat yang sudah lebih dahulu menyelesaikan studinya di UKDW, dengan saran dan masukannya berkenaan dengan penulisan skripsi saya. Saya semakin dipermudahahkan dalam melakukan penulisan.
8. Andreas, Givan, Hans, Mathias, Abdi, Chrisna, Jeremy, Daizon. Selaku teman perantauan yang kontrakaannya selalu saya singgahi dengan suasana yang menyenangkan pada saat pusing-pusingnya mengerjakan skripsi.
9. Yoel dan Yoyada. Selaku teman terdekat selama di Jogja, yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendengar keluh kesah penulis selama proses penulisan.



10. Teman SMA. Selaku teman terdekat saya semasa sekolah hingga sekarang yang senantiasa meluangkan waktu dan memberi suasana menyenangkan ditengah jenuhnya proses penulisan ini.
11. Teguh Lamentur Takalapeta. Selaku sahabat saya yang selalu mendukung secara ide dan moral dalam menyelesaikan skripsi penulis.
12. Alfred, Andrew, Kezna, dan Monic. Selaku teman-teman terdekat saya yang telah memberikan banyak pandangan baru serta suanan baru yang membangun mental penulis dalam penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, baik dalam bentuk maupun isi. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis sangat menghargai jikalau ada saran dan kritik dari semua pihak yang sifatnya membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.



Yogyakarta, 13 Juli 2022

Penulis,

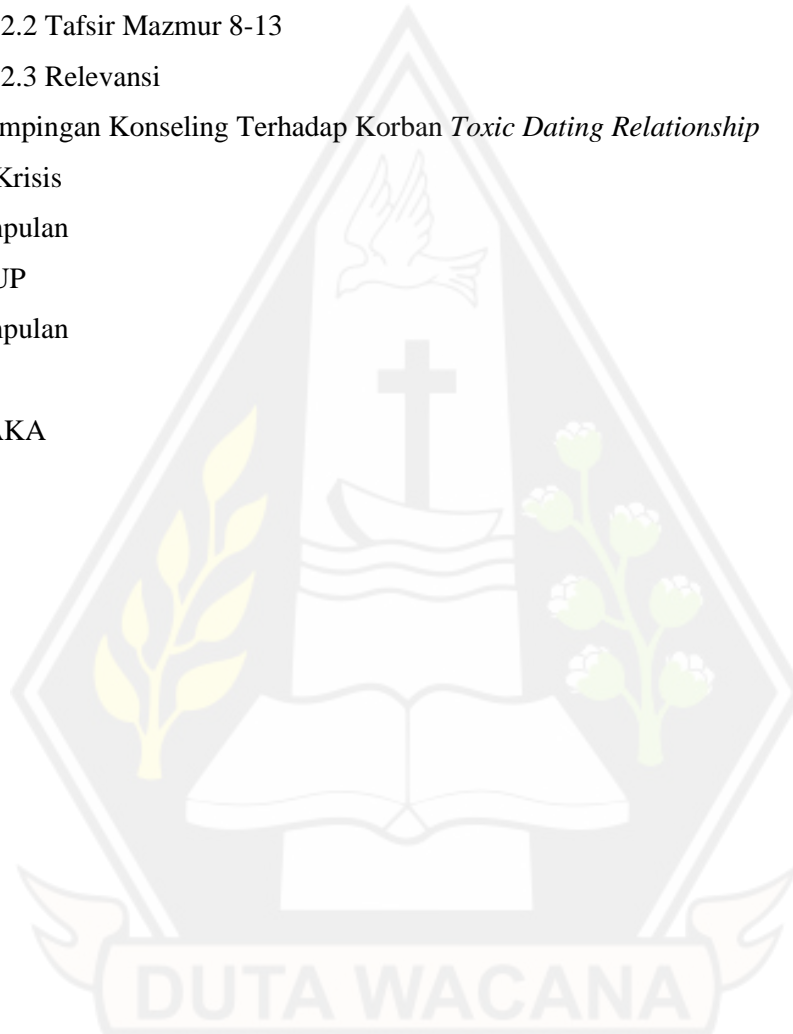
Yosua Agung Wicaksono Y

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	4
Latar Belakang	4
1.2 Permasalahan	7
1.3 Pertanyaan Penelitian	9
1.4 Judul	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Metode Penelitian	10
1.7 Sistematika Penulisan	10
BAB II TEORI DAN ANALISI TERHADAP <i>TOXIC DATING RELATIONSHIP</i>	12
2.1 Pengantar	12
2.2 Pacaran	12
2.2.1 Defisini Pacaran	12
2.2.2 Fungsi Pacaran	13
2.2.3 Resiko Pacaran	14
2.2.4 Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran	15
2.2.5 Faktor Terjadinya Kekerasan Dalam Pacaran	18
2.2.6 Dampak Kekerasan Pacaran	19
2.3 Ciri-ciri dan Dampak <i>Toxic Dating Relationship</i> Dalam Suatu ikatan antar Pasangan	20
2.3.1 Ciri-ciri <i>Toxic Dating Relationship</i>	20
2.3.2 Dampak <i>Toxic Dating Relationship</i>	21
2.4 Cinta	22
2.5 Situasi Krisis	24
2.5.1 Unsus Umum Dalam Krisis	25
2.5.2 Faktor Keseimbangan Dalam Krisis	27
2.5.3 Rentetan Perubahan dan Krisis	28
2.6 Deskripsi Hasil Penelitian	32
2.6.1 Pengantar	32
2.7 Hasil Penelitian	33
2.7.1 Dampak <i>Toxic Dating Relationship</i> Terhadap Narasumber	33



2.7.2 Bentuk <i>Toxic Dating Relationship</i> yang dialami Narasumber	35
2.8 Kesimpulan	37
<b>BAB III DASAR TEOLOGIS DAN USULAN KONSELING KRISIS</b>	39
3.1 Pendahuluan	39
3.2 Refleksi Teologis	39
3.2.1 Konteks Mazmur 85: 8-13	39
3.2.2 Tafsir Mazmur 8-13	40
3.2.3 Relevansi	43
3.3 Pendampingan Konseling Terhadap Korban <i>Toxic Dating Relationship</i> yang Mengalami Krisis	44
3.4 Kesimpulan	50
<b>BAB IV PRNUTUP</b>	51
4.1 Kesimpulan	51
4.2 Saran	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	54



## ABSTRAK

### TOXIC DATING RELATIONSHIP DENGAN ANALISIS KONSELING KRISIS

Yosua Agung Wicaksono Yunanto (01170075)

Tulisan ini hendak meneliti fenomena *toxic dating relationship* melalui analisis konseling krisis Norman Wright. Penelitian ini ditempuh dengan metode kualitatif yang berfokus pada hubungan pacaran laki-laki dan perempuan yang terjadi pada mahasiswa. Tujuannya adalah menjawab dua persoalan. Pertama, tentang bagaimana para mahasiswa yang terjebak dalam *toxic dating relationship* dapat menyadari situasi tersebut sebagai sebuah krisis. Di dalamnya terdapat ulasan hasil penelitian mengenai dampak dan bentuk *toxic dating relationship* yang dialami para narasumber. Kedua, tentang bagaimana konseling krisis dapat membantu mahasiswa dalam merefleksikan kembali proses pacaran yang sedang dijalani secara teologis. Di dalamnya terdapat ulasan mengenai refleksi teologis dari Mazmur 85:8-13 yang dapat dipakai sebagai landasan untuk melakukan konseling krisis bagi para mahasiswa yang terjebak dalam *toxic dating relationship* sehingga mereka dapat kembali menghayati cinta kasih dan keadilan Tuhan yang harus selalu beriringan hadir dalam relasi pacaran mereka. Yang menjadi keprihatinan utama adalah ketidaksadaran para narasumber yang terjebak *toxic dating relationship* karena pemahaman akan kasih sayang yang buta sehingga mewajarkan tindakan yang merugikan bahkan mendatangkan situasi krisis bagi para korban. Dengan demikian, pendampingan dengan dasar teologis yang tepat melalui kerjasama jejaring gereja dan keluarga akan membantu proses pemulihan para korban yang mengalami krisis akibat *toxic dating relationship*.

**Kata Kunci :** *Toxic Dating Relationship*, Norman Wright, Mazmur, Situasi Krisis, Relasi, Pacaran

Dosen Pembimbing: Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th

## ABSTRAK

### TOXIC DATING RELATIONSHIP WITH CRISIS COUNSELING ANALYSIS

**Yosua Agung Wicaksono Yunanto (01170075)**

This paper aims to examine the phenomenon of toxic dating relationships through Norman Wright's analysis of crisis counseling. This research was carried out using a qualitative method that focused on male and female dating relationships that occurred in college students. The aim is to answer two questions. First, about how students who are trapped in toxic dating relationships can realize the situation as a crisis. It contains a review of research results regarding the impact and forms of toxic dating relationships experienced by the informants. Second, about how crisis counseling can help students in reflecting back on the courtship process that is being undertaken theologically. It contains a review of theological reflections from Psalm 85:8-13 which can be used as a basis for conducting crisis counseling for students who are trapped in toxic dating relationships so that they can return to experiencing God's love and justice which must always be present in their courtship relationships. The main concern is the unconsciousness of the informants who are trapped in toxic dating relationships because of a blind understanding of love so that they justify harmful actions and even lead to crisis situations for the victims. Thus, assistance with the right theological basis through the collaboration of church and family networks will help the recovery process for victims who are experiencing crises due to toxic dating relationships.

**Key Word :** *Toxic Dating Relationship, Norman Wright, Psalm, Crisis situation, Relationship, Dating*

# BAB 1

## Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Relasi dan sosialisasi dengan orang-orang memang merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu akan tetapi kebutuhan akan cinta juga menjadi salah satu kebutuhan yang diperlukan. Maslow menjelaskan bahwa kebutuhan dasar ke-3 ialah kebutuhan “dimiliki dan cinta” (*belong and love*).<sup>1</sup> Akan tetapi pada kenyataan saat ini, ada beberapa individu yang menjalin hubungan pacaran dan berakhir dengan sebuah hubungan yang tidak sehat di mana hal ini juga mempengaruhi psikologis individu tersebut. Hubungan yang tidak sehat dan merugikan bagi salah satu pihak pasangan atau bahkan keduanya biasa disebut sebagai *toxic relationship*. Maslow juga berpendapat bahwa cinta merupakan suatu hubungan sehat dan penuh dengan kasih antara dua orang yang di dalamnya terdapat sikap saling percaya satu sama lain. Dalam hubungan sejati tidak akan terdapat rasa takut, rusaknya cinta kerap kali terjadi jika salah satu merasa takut jika kelemahan dan kesalahannya mulai terungkap.<sup>2</sup>

*Toxic Relationship* terdiri dari dua kata yakni *toxic* artinya racun dan *relationship* yang berarti hubungan. Maka *toxic relationship* merupakan hubungan antar individu atau kelompok yang meracuni yang bersifat merusak dan membunuh, sehingga *toxic relationship* berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu yang lain.<sup>3</sup> *Toxic relationship* juga dapat diartikan sebagai gangguan emosional yang diakibatkan oleh ketidaknyamanan diri sendiri terhadap lingkungan. Hal ini mengacu kepada beberapa problem di antaranya, problem pribadi, problem keluarga, ekonomi, gejala batin, social dan percintaan.<sup>4</sup>

*Toxic relationship* dapat dimaknai secara sederhana sebagai sebuah hubungan yang tidak harmonis, di mana salah satu pihak atau bahkan semua pihak yang terlibat akan menyakiti satu sama lain baik fisik maupun mental. Pada dasarnya, *toxic relationship* tidak hanya terjadi dalam konteks hubungan asmara yang melibatkan dua pihak saja tetapi juga dapat terjadi dalam konteks keluarga, pertemanan, relasi pekerjaan, dan lainnya yang melibatkan dua pihak atau

---

<sup>1</sup> Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia). Penerjemah Nurul Iman, Jakarta: PT Gramedia, 1984, 48.

<sup>2</sup> Frank G. Goble, *Mazhab ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Penerjemah A. Supratiknya, Yogyakarta: Kanisius, 1987, 75.

<sup>3</sup> Y Bagus Wismanto MS, “Kenali Toxic Relationship dan Antisipasi”, dalam seminar: No more Toxic Relationship, UNIKA, 9 April 2019.

<sup>4</sup> Vuja Syafrianti Alhidayah & Indrayuda, “Toxic”, dalam e-Jurnal Sendratasik, Vol IX, No 9, Maret 2020, 56.

lebih. Namun, pada konteks ini penulis akan berfokus pada hubungan pacaran laki-laki dan perempuan yang sudah dikategorikan pada usia dewasa.

Masa muda merupakan waktu bagi para pemuda/i mulai mengenal adanya suatu hubungan atau yang dikenal sebagai masa 'pacaran'. Dalam menjalani hubungan pacaran antara laki-laki dan perempuan, mereka memiliki harapan bahwa relasi tersebut dibangun untuk saling mengerti, menyayangi, menerima apa adanya, dan tempat berbagi cerita suka dan duka. Namun, pada kenyataannya ada beberapa orang yang nyatanya terjebak dalam hubungan yang toxic atau biasa dikenal dengan istilah *toxic relationship*. Hubungan ini dapat membuat seseorang merasa lebih buruk.

Penulis menyadari bahwa *toxic relationship* ini sangat berdampak negatif pada diri pemuda/i yang terjebak dalam hubungan tersebut. Jika melihat kasus *toxic relationship* di dalam lingkup pertemanan, penulis menemukan banyak teman penulis yang terjebak dalam kasus ini. *Toxic relationship* yang dialami oleh teman-teman penulis cenderung mengarah pada tingkatan pertama pada *toxic relationship*, yaitu mengenai kekerasan verbal. Hal inilah yang menyebabkan gangguan pada diri seseorang yang sedang terjebak dalam *toxic relationship* ini. Kebanyakan teman penulis yang sedang terjebak dalam situasi ini berada pada usia yang bisa digolongkan Dewasa Muda.

Dalam realita yang ditemui oleh penulis, ada beberapa kasus yang ternyata memang nyata adanya. Seperti ada beberapa teman penulis yang sedang dan pernah terjebak dalam situasi *toxic relationship*, dimana seseorang tersebut (sebut saja Jack) mendapati dirinya terlalu dibatasi oleh pasangannya, hal ini didasari dengan alasan untuk menjaga hubungan mereka dari adanya pihak ketiga. Jack terus menerus harus melaporkan kegiatannya selama 24 jam. Jack juga dilarang untuk pergi dengan lawan jenisnya (perempuan), jika ingin pergi bersama teman perempuannya pacarnya harus ikut. Hingga pada akhirnya Jack pernah memberanikan diri untuk pergi bersama teman perempuannya (sahabatnya) tanpa memberitahu kekasihnya, dimana hal ini akhirnya diketahui oleh pacarnya tersebut yang membuat pacarnya marah dan memaki-maki Jack dengan kata-kata yang tidak pantas.

Jack merasa bahwa hubungan ini membuat dirinya tertekan sedangkan di sisi lain dia mendapatkan ancaman bahwa pacarnya akan bunuh diri jika hubungan mereka berakhir. Hampir 2 tahun Jack terus-menerus menekan emosi terhadap pacarnya. Jack mengatakan bahwa dirinya harus berbohong tentang keadaannya untuk menjaga perasaan pasangannya.

Dari pengakuan Jack, dia merasa bahwa selama ini pasangannya tidak pernah mengerti akan kondisi hubungan yang mereka jalani.

Jahja dalam bukunya mengatakan bahwa istilah dewasa merupakan *organism* yang telah matang. Tetapi lazimnya merujuk pada manusia. Dewasa ialah orang telah menjadi pria atau wanita seutuhnya. Setelah mengalami masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seorang individu akan mengalami masa di mana ia telah menyelesaikan pertumbuhannya dan mengharuskan dirinya untuk berkecimpung dengan masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Dibandingkan dengan masa sebelumnya, masa dewasa ialah waktu yang paling lama dalam rentang kehidupan, masa ini biasanya dimulai dari usia 18 hingga 40 tahun.<sup>5</sup>

Masa dewasa adalah masa awal seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini, seseorang dituntut untuk memulai kehidupannya dalam memerankan peran ganda seperti peran sebagai suami/istri dan peran dalam dunia kerja (berkarir). Masa dewasa juga dikatakan sebagai masa sulit bagi seorang individu karena pada masa ini seseorang dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat mandiri.<sup>6</sup>

Oleh karena itu, menurut penulis baik jika mereka yang sedang terjebak dalam *toxic relationship* diberikan pendampingan konseling. Melihat kasus seperti ini tak jarang korban dalam *toxic relationship* dapat berujung pada trauma yang berakibat fatal pada dirinya, sehingga ini harus ditangani dengan baik dan diberikan pendampingan konseling secara intens dan terarah.

Gerald Caplan seorang psikiater, membagi krisis dalam 2 bagian, yaitu: Pertama, krisis developmental atau krisis perkembangan. Suatu krisis kehilangan yang terjadi akibat langsung dari proses atau tahap perkembangan manusia. Kedua, krisis kebetulan/*accidental crisis*. Krisis ini muncul secara kebetulan atau tiba-tiba sebagai sebuah kecelakaan.<sup>7</sup> Melihat hal ini, maka krisis yang terjadi dalam pola *toxic relationship* bisa digolongkan dalam krisis perkembangan. Krisis perkembangan sendiri merupakan peristiwa yang tergolong normal dalam periode perkembangan manusia. Perubahan dan transisi yang terjadi pada setiap periode dapat membuat seseorang mengalami krisis.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011, 245.

<sup>6</sup> Y. Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 246-247.

<sup>7</sup> Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, Yogyakarta: Kanisius, 2002, 242.

<sup>8</sup> Rizki Hadian, dkk, "Gambaran Krisis Psikologi Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam Bandung", dalam SCHEMA Journal of Psychological Research, Vol III, No. 2, November 2017, 94.



Menurut Wright ada 4 fase perubahan pada diri individu ketika dirinya ada dalam situasi krisis. Pertama, fase pengaruh, di mana semakin hebat krisis atau kehilangan itu maka jelas akan semakin besar pula pengaruhnya dan semakin besar ketidakmampuan serta keadaan mati rasa yang dialami. Kedua, penarikan diri-kebingungan, adanya kemunduran dalam tingkat emosi. Bila hal ini terjadi biasanya ada satu perasaan lelah atau depresi. Ketiga, fase penyesuaian diri, di mana pada fase ini akan muncul harapan baru bagi orang yang sedang dalam keadaan krisis. Fase ini merupakan fase yang paling lama ketimbang fase-fase yang lainnya. Dalam fase inilah mulai muncul sebuah harapan-harapan untuk seseorang melihat kembali realita yang sedang terjadi. Keempat, fase pembangunan kembali dan pendamaian, dimana harapan merupakan ciri khas dari fase ini. Juga ada rasa yakin terhadap rencana-rencana yang dibuat, sehingga keraguan dan rasa kasihan pada diri sendiri hilang.<sup>9</sup>

## 1.2 Permasalahan

Seringkali, ada beberapa orang yang tidak sadar dan terjebak dalam *toxic relationship* akan tetapi tidak berani untuk keluar, tidak peduli, tidak bisa mengakhiri hubungan tersebut, dan bahkan tidak sadar bahwa dirinya sedang ada dalam *toxic relationship*. Hubungan ini dapat berdampak pada timbulnya tekanan mental dan fisik yang berakibat buruk.

Dewasa muda yang sedang berada dalam hubungan *toxic relationship* digolongkan dalam fase krisis perkembangan, maka layanan konseling krisis dirasa menjadi alternatif yang sesuai. Krisis merupakan suatu tekanan yang dialami seseorang yang berpengaruh negatif terhadap kemampuan individu untuk berfikir, merencanakan, dan mengatasi masalah secara efektif.<sup>10</sup>

Konseling krisis merupakan proses yang dilakukan oleh profesional terlatih dalam hubungan saling percaya terhadap individu yang mengalami tekanan sehingga berpengaruh negatif terhadap kemampuan individu untuk berfikir, merencanakan, dan mengatasi masalah secara efektif. Yang membedakan konseling krisis dengan konseling yang lain adalah adanya situasi krisis yang menjadi penyebab munculnya ketidakseimbangan psikologis individu maupun kelompok masyarakat. Situasi krisis secara umum berciri adanya perubahan yang mendadak, bersifat tiba-tiba, dan tidak menentu. Oleh karena itu, konseling krisis memang

---

<sup>9</sup> H. Norman Wright, "*Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis dan Stres*", Malang, Gandum Mas, 2009, 25-33.

<sup>10</sup> Rosita Endang K, dkk, "*Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta*", dalam Prosiding Seminar Nasional dalam rangka Dies Natalis ke-48 Universitas Negeri Yogyakarta, 2011, 369.

sesuai diberikan untuk situasi-situasi tertentu yang menyebabkan ketidakseimbangan psikologis.<sup>11</sup>

Individu yang mengalami krisis melalui proses yang penuh ketidakpastian secara bertahap, yaitu: 1) mengalami *specific precipitating event* (peristiwa spesifik yang datang secara tiba-tiba), 2) individu menghadapi peristiwa spesifik yang datang secara tiba-tiba tersebut dengan perasaan terancam dan senantiasa diliputi kecemasan tinggi, 3) respon yang ditunjukkan individu cenderung tidak terorganisasi dan tidak efektif, dan 4) individu mengembangkan strategi *koping* yang disebabkan oleh *stress*.<sup>12</sup>

Terhadap situasi krisis yang dialami, individu umumnya menunjukkan reaksi negatif seperti: a) Kebingungan (*bewilderment*). Manifestasi dari reaksi ini biasanya dalam bentuk kesulitan untuk memahami apa yang sedang dialami atau terjadi serta mengalami kesulitan untuk mendapatkan gambaran penyelesaian terhadap stres yang dihadapi. b) Bahaya (*Danger*). Dalam konteks ini individu memandang kondisi krisis sebagai bahaya yang mengancam, merasa terancam, bahkan seolah-olah tidak dapat menahan datangnya malapetaka yang luar biasa. Pada akhirnya individu mengalami luka fisik maupun psikis yang sulit untuk diatasi c) Bingung (*confusion*). Terhadap krisis yang dialami umumnya individu memiliki kesulitan untuk mengajukan alasan dan memformulasikan rencana penyelesaian krisis untuk mengatasi tekanan negatif yang dialami, d) Kebuntuan (*impasse*). Pada kondisi ini individu mengalami perasaan 'tertikam' dan tidak dapat menerapkan strategi penyelesaian masalah. Terdapat keyakinan pada individu ini bahwa mereka selalu gagal dan tidak berdaya. e) Putus asa (*desperation*). Kondisi putus asa ini menjadikan individu mengalami krisis. Biasanya orang yang sedang dalam kondisi krisis tidak mampu menghadapi masalah secara logis bahkan cenderung membuang solusi yang dipandang memungkinkan untuk mengatasi masalah. f) Acuh tak acuh (*apathy*). Tekanan yang dialami individu selanjutnya menjadikan individu berhenti berusaha dan menolak berbagai upaya untuk menyelesaikan krisis yang dihadapinya. g) Tidak berdaya (*helplessness*). Individu yang dihadapkan pada situasi krisis cenderung mempercayai bahwa mereka tidak mungkin mampu menolong dirinya sendiri dan mengharapkan orang lain membantu. h) Menganggap penting pertolongan (*urgency*). Oleh karena itu, biasanya individu cenderung membutuhkan solusi problem baik dengan berusaha maupun dengan mencari pertolongan orang lain. i) Merasa tidak nyaman (*discomfort*). Adanya

---

<sup>11</sup> Rosita Endang K, dkk, "Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta", 369.

<sup>12</sup> Rosita Endang K, dkk, "Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta", 369.

reaksi yang tidak menyenangkan akibat krisis menjadikan individu merasa tidak tenang. Mereka mengalami kesulitan untuk berfikir secara efektif untuk mengatasi masalah Hal ini menimbulkan kecemasan yang berakibat ketidakmampuan untuk tenang dan berkonsentrasi.<sup>13</sup>

Ditinjau dari jumlah individu yang ditangani, konseling krisis dapat berbentuk konseling individu maupun kelompok. Dikatakan konseling individual jika jumlah yang ditangani hanya 1 orang dan bersifat individual, sedangkan konseling berbentuk kelompok jika yang ditangani melibatkan kelompok individu dengan sumber permasalahan yang sama.<sup>14</sup>

Wright menjelaskan bahwa ada 4 unsur dalam individu yang sedang mengalami krisis dalam dirinya. Pertama, adanya kejadian yang penuh risiko, ini merupakan serangkaian kejadian yang mengawali suatu reaksi berantai dan mencapai puncaknya dalam suatu krisis. Kedua yaitu keadaan rentan, krisis bisa terjadi saat individu mengalami kerentanan tertentu dalam dirinya. Ketiga adalah faktor yang menimbulkan krisis, adanya pemicu tertentu dalam kehidupan seseorang menyebabkan trauma atau hal-hal yang ditahan untuk tidak keluar menjadi pecah dan menimbulkan krisis. Unsur terakhir adalah keadaan krisis yang sudah aktif, ketika seseorang sudah tidak lagi dapat mengatasi situasi, di saat itulah krisis akan aktif serta mulai berkembang. Saat seorang individu telah sampai pada unsur terakhir, dalam hal ini bisa menimbulkan gejala seperti stress, muncul sikap gagal atau panik, fokus pada pembebasan dari masalah yang melilitnya dan pada masa inilah efisiensi mulai menurun.<sup>15</sup>

Melihat dari permasalahan yang sudah dijabarkan di atas, masalah teologis yang muncul adalah bagaimana seseorang yang terjebak dalam *toxic relationship* dapat merasakan kehadiran Tuhan yang tidak memaksakan kehendak-Nya dan lebih memberi sebuah kebebasan kepada umat manusia. Untuk membahasnya, penulis akan menggunakan teori Wright yang menjelaskan mengenai tahapan pendampingan krisis, dalam membantu individu yang sedang terjebak dalam *toxic relationship*.

### 1.3 Pertanyaan Penelitian

---

<sup>13</sup> Rosita Endang K, dkk, "Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta", 370.

<sup>14</sup> Rosita Endang K, dkk, "Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta", 370.

<sup>15</sup>H. N. Wright, *Konseling Krisis: Membantu Orang dalam Krisis dan Stres*, 12-14.

1. Bagaimana cara agar seseorang bisa sadar bahwa dirinya sedang terjebak dalam *toxic dating relationship*?
2. Apa peran konseling krisis dalam membantu seseorang keluar dari *toxic dating relationship*?

#### **1.4 Judul**

### ***TOXIC DATING RELATIONSHIP DENGAN ANALISIS KONSELING KRISIS***

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Memperlihatkan dampak *toxic relationship* bagi mahasiswa dan upaya Konseling krisis bagi mahasiswa dari *toxic relationship*.
2. Konseling krisis yang akan digunakan dapat membantu mahasiswa dalam merefleksikan kembali proses pacaran yang sedang dijalani secara teologis.

#### **1.6 Metode Penelitian**

Penelitian ini akan berbentuk wawancara, dimana bentuk ini merupakan teknik pengumpulan data yang diharap bisa menjelaskan mengenai sebuah hal yang terjadi dalam penelitian. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.<sup>16</sup>

Dalam penelitian ini, penulis mewawancarai mahasiswa UKDW (yang sudah pasti sebagai korban *Toxic Relationship*) sebanyak 4 orang (1 Laki-laki dan 3 Perempuan), dan penulis juga berkesempatan mewawancarai mahasiswa di luar UKDW sebanyak 2 orang (1 laki-laki dan 1 Perempuan).

#### **1.8 Sistematika Penulisan**

### **BAB 1 Pendahuluan**

---

<sup>16</sup> Lexy, J Moleong, “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006, 4.

Dalam bab 1, penulis akan memaparkan latar belakang, rumusan masalah, pertanyaan penelitian, judul, tujuan penelitian, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

## **BAB 2 Kerangka Teori dan Analisis Terhadap *Toxic Dating Relationship***

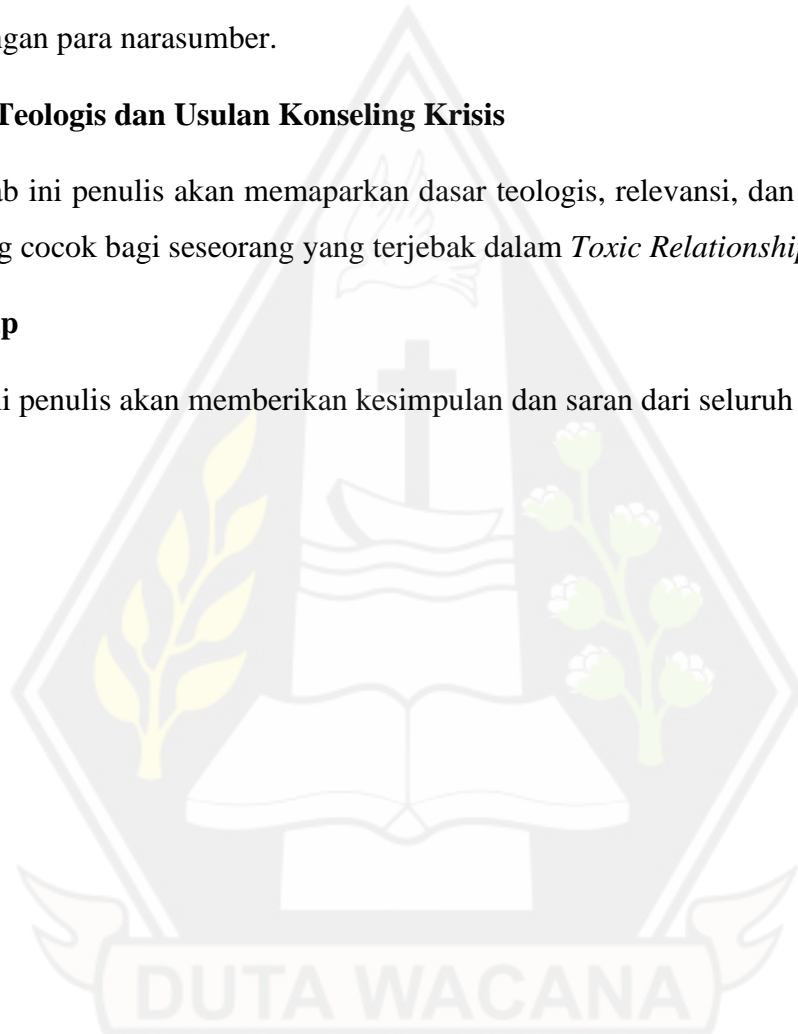
Dalam pembahasan bab 2, penulis menjelaskan analisis mengenai *Toxic Relationship*. Kemudian untuk menganalisis mengenai penanganan krisis penulis akan menggunakan teori dari Norman Wright mengenai konseling krisis dan teori dari Jill Murray mengenai kekerasan dalam relasi berpacaran. Penulis juga akan menguraikan data yang sudah didapatkan dari hasil wawancara dengan para narasumber.

## **BAB 3 Dasar Teologis dan Usulan Konseling Krisis**

Pada bab ini penulis akan memaparkan dasar teologis, relevansi, dan konseling krisis seperti apa yang cocok bagi seseorang yang terjebak dalam *Toxic Relationship*.

## **BAB 4 Penutup**

Pada bab ini penulis akan memberikan kesimpulan dan saran dari seluruh pembahasan.



## **BAB IV**

### **Penutup**

Pada bab ini, penulis akan memberikan kesimpulan dan saran terkait dengan dampak *toxic dating relationship* pada mahasiswa. Penulis juga hendak menjawab pertanyaan penelitian seperti yang sudah penulis uraikan pada bab 1. Kemudian, penulis akan memberikan beberapa saran praktis yang dapat dilakukan oleh pendeta, remaja/pemuda yang terjebak dalam hubungan *toxic* dan para pendamping dalam mendampingi mahasiswa korban *toxic relationship*:

#### **4.1 Kesimpulan**

Dalam menjalani suatu hubungan, setiap orang pasti akan menunjukkan rasa mengasihi, menyayangi, dan juga memberi rasa aman pada pasangannya. Namun pada kasus *toxic dating relationship*, salah satu pihak akan mencoba untuk mendominasi pihak yang lain, serta mencoba memanipulasi yang bertujuan untuk kontrol pasangannya. Sangat disayangkan bahwa banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terjebak dalam *toxic dating relationship*. Hubungan ini kerap kali membuat korban merasa tertekan, hal inilah yang membuat hubungan ini tidak boleh dibiarkan begitu saja. Terdapat beberapa ciri agar seseorang menyadari bahwa dirinya sedang terjebak dalam *toxic dating relationship* antara lain: pertama, selalu dikontrol oleh pasangan dimana salah satu pihak akan mencoba memaksakan kehendaknya pada hidup pihak lain dan apapun yang dilakukan harus mendapat persetujuan dari pelaku. kedua, sulit menjadi diri sendiri hal ini terjadi karena korban terus-menerus dikontrol oleh pelaku dimana hal ini akan menjadikan korban tidak memiliki kebebasan untuk berpendapat. ketiga, tidak mendapat dukungan hal ini terjadi ketika salah satu pihak beranggapan bahwa pencapaian yang diperoleh pihak lain dianggap sebagai kompetisi, dimana seharusnya salah satu pihak mendapatkan apresiasi dan dukungan tapi malah mendapatkan kritikan yang tidak membangun. keempat, selalu dikekang hal ini terjadi karena perasaan terlalu *overprotective* pada pasangan yang menyebabkan pembatasan relasi dengan teman-teman korban. kelima, mendapatkan kekerasan dalam hal ini kekerasan yang dimaksud sudah mencakup pada fisik dan verbal dimana perlakuan kekerasan dilakukan oleh pelaku guna mendapat *power* pada diri korban. Melihat ciri dan kondisi yang demikian sudah seharusnya menjadi perhatian bersama bahwa *toxic dating relationship* merupakan hal yang merugikan dan harus dikenali cirinya agar tidak menjadi masalah yang berkepanjangan.



Konseling krisis merupakan kumpulan dari berbagai macam bentuk konseling serta terapi psikologis yang dirasa sesuai dengan kebutuhan situasi dan kondisi. Terdapat perbedaan antara konseling krisis dengan konseling yang lain adalah adanya situasi krisis yang menimbulkan ketidakseimbangan psikologis pada individu maupun kelompok. Melihat pada kasus *toxic dating relationship* korban pasti merasa ketidakseimbangan psikologi dalam dirinya seperti timbul perasaan cemas, harga diri rendah, dan depresi. konseling krisis memiliki peran penting dalam membantu individu keluar dari *toxic dating relationship*, dimana konseling krisis hadir untuk meningkatkan kemampuan individu yang sedang mengalami krisis dimana hal ini bertujuan untuk individu memiliki pemahaman positif terhadap suatu masalah yang sedang dialami dan menemukan solusi pemecahan suatu masalah.

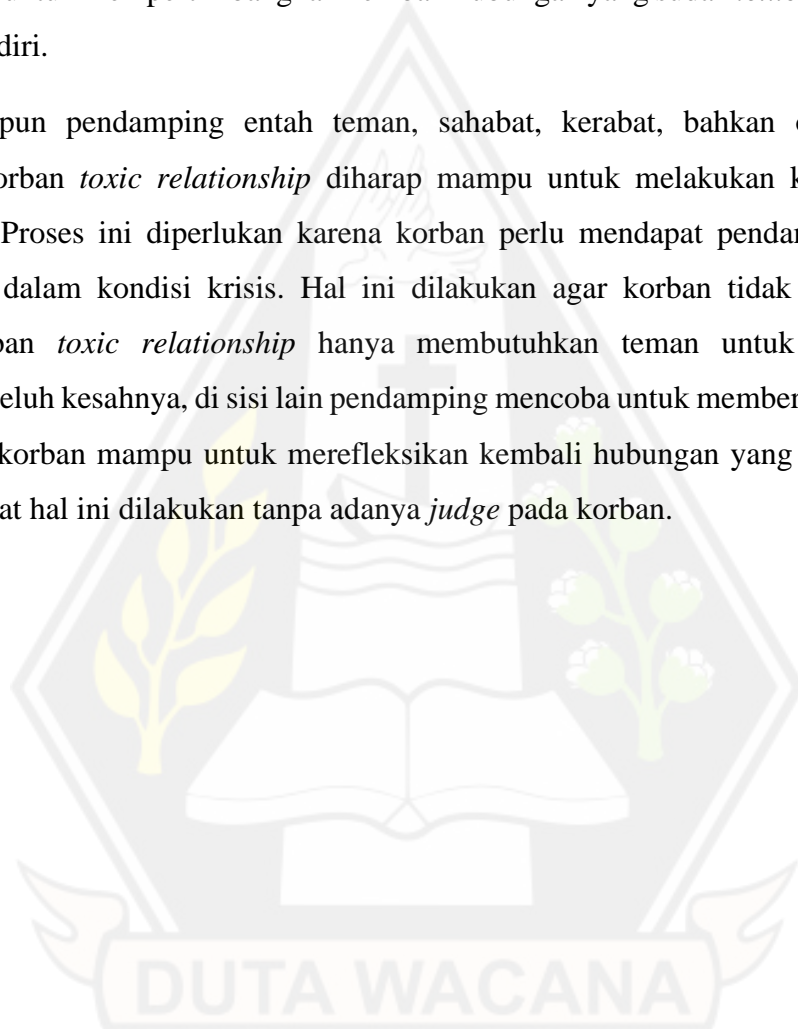
#### 4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis akan memberikan beberapa saran praktis yang dapat dilakukan oleh pendeta, remaja/pemuda yang terjebak dalam hubungan *toxic* dan para pendamping dalam mendampingi mahasiswa korban *toxic relationship*:

1. Pendeta dapat menjadi seorang teman atau bahkan sahabat bagi jemaat remaja-pemuda yang mau mendengarkan keluh kesah tanpa ada sebuah *judgement* dari gereja. Pendeta juga mampu menerapkan dan mengembangkan prinsip serta langkah-langkah pendampingan konseling krisis bagi remaja-pemuda yang terjebak dalam *toxic relationship* yang dimulai dengan membangun kedekatan sebagai teman ataupun sahabat bagi remaja/pemuda. Hal ini merupakan langkah awal bagi pendeta untuk memulai konseling dengan memposisikan dirinya bukan sebagai pengajar yang kolot akan tetapi bisa menjadi teman bagi remaja-pemuda.
2. Pendampingan konseling krisis bagi jemaat (khususnya remaja-pemuda) bukanlah sesuatu hal yang mudah untuk dilakukan. Ketika seorang pendeta sudah memulai langkah awal dengan menjadi sahabat, pendeta juga harus mampu untuk menyadarkan remaja/pemuda akan pentingnya sebuah hubungan sehat yang didalamnya tidak ada unsur saling merugikan satu dengan yang lain. Pemahaman tersebut bisa diberikan pada saat Pendalaman Alkitab (PA), katekisasi, dan juga ibadah remaja/pemuda di gereja. Hal ini dilakukan untuk memainkan dua peran pendeta yaitu sebagai seorang pengajar dan sebagai sahabat yang mau mendengar, mendampingi, serta memberi saran atas keluh kesah remaja/pemuda tersebut.

3. Bagi remaja/pemuda yang sedang terjebak dalam hubungan *toxic* diharapkan mampu untuk lebih tegas dalam mengambil tindakan jika terjadi sebuah tindak kekerasan yang dialami dengan cara meminta bantuan serta saran kepada orang yang dianggap lebih tua ataupun lebih berpengalaman. Remaja/pemuda juga diharap mampu untuk berani berbicara mengenai hubungan mereka yang *toxic* serta mampu mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan tersebut lebih lagi jika mereka mendapat segala macam kekerasan. Hal ini dapat dilakukan agar mereka bisa melihat sudut pandang baru serta mampu untuk mempertimbangkan kembali hubungan yang sudah *toxic* serta merugikan diri sendiri.

Bagi siapapun pendamping entah teman, sahabat, kerabat, bahkan orang tua yang menghadapi korban *toxic relationship* diharap mampu untuk melakukan konseling secara berkelanjutan. Proses ini diperlukan karena korban perlu mendapat pendampingan selama dirinya masih dalam kondisi krisis. Hal ini dilakukan agar korban tidak merasa sendiri. Sejatinya korban *toxic relationship* hanya membutuhkan teman untuk bersandar dan menceritakan keluh kesahnya, di sisi lain pendamping mencoba untuk memberikan saran-saran alternatif agar korban mampu untuk merefleksikan kembali hubungan yang sedang ia jalani dan perlu diingat hal ini dilakukan tanpa adanya *judge* pada korban.



## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku

- Barbara, Krahe. *Perilaku Agresif: Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- Clark, Kristie Marlene Miller. *Dating- Philosophy for Everyone: Flirting With Big Ideas*. UK: John Wiles & Sons, 2010.
- Clinebell, Howard. *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius, 2002.
- Goble, Frank G. *Mazhab ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia, 2011.
- Kan'an, Muhammad Ahmad. *Potret Buram Dunia Remaja: Siapa Peduli*. Solo: Era Adicitra Intermedia, 2003.
- Knight, John F. *So You're a Teenager*. Bandung: Indonesia Publishing House, 2004.
- Lexy, J Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006.
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality (Teori Motivasi dengan Ancangan Hirarki Kebutuhan manusia)*. Jakarta: PT Gramedia, 1984.
- Mayorita, Diana. *Toxic Relationship: Bagaimana Sindrom Gadis Baik Menjebakmu Dalam Hubungan Tidak Baik*. Sleman: Buku Mojok Grup, 2021
- Murray, Jill A. *Abusive Dating Relationship*. United States: Harper Collins Publisher, 2007.
- Ross, Allen P. *A Commentary On The Psalms : Volume 2 (42-89)*. United States: Kregel Publications, 2013.
- Santrock, John W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2003.

Sternberg, J Robert & Karin Strenberg. *Cognitive Psychology*. United States America: Wadsworth Cengage Learning, 2009.

Wright, H. Norman. *Konseling Krisis: Membantu Orang Dalam Krisis dan Stres*. Malang: Gandum Mas, 2009.

## Sumber Jurnal

Alhidayah, Vuja Syafrianti dan Indrayuda. "Toxic." *e-Jurnal Sendratasik*, Vol IX, No 9 (Maret 2020).

Endang K, Rosita, dkk. 2011. "Konseling Krisis Sebagai Upaya Penanganan Masalah Psikologis Remaja Di Yogyakarta." *Prosiding Seminar Nasional dalam rangka Dies Natalis ke-48 Universitas Negeri Yogyakarta* (2011).

Ferlita, Gracia. "Sikap Terhadap Kekerasan Dalam Berpacaran: Penelitian Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul Yang Memiliki Pacar." *Jurnal Psikologi*, Vol. VI, No. 1 (Juni 2008).

Hadian, Rizka, dkk. "Gambaran Krisis Psikologi Mahasiswa Tingkat Pertama Program Sarjana Universitas Islam Bandung." *SCHEMA Journal of Psychological Research*, Vol III, No. 2 (November 2017).

MS, Y Bagus Wismanto. "Kenali Toxic Relationship dan Antisipasi." *No more Toxic Relationship*, UNIKA (9 April 2019).

Safitri, Windah Ayu. S & Drs. Sama'i M. "Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran." *artikel ilmiah Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jember* (Januari 2014).

Sternberg, Robert. J. 1986. "A Triangular Theory Of Love." *Psychological Review*, Vol. 93, No. 2 (April 1986).

Theresia, Agnes, dkk. 2021. "Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis." *karya ilmiah Bimbingan dan*

*Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Atma Jaya  
Jakarta (Januari 2021).*

Very, Julianto, dkk. 2020. "Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologi." *Jurnal Psikologi Integratif, Vol. XIII, No. 1 (2020).*

### **Sumber Website**

<https://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>, diakses pada tanggal 5 November 2021.

<https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lambar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>., diakses pada tanggal 5 November 2021.

<https://www.psychology.y.com/us/blog/happiness-is-state-mind/202005/frequently-asked-questions-about-toxic-relationships>, diakses pada 5 November 2021.

