

***SELF COUNSELING DALAM MENGATASI TOXIC
RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN
ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN ANGKATAN 2018***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

MILANDA PRASTIOWATI
NIM. 3518101

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

***SELF COUNSELING DALAM MENGATASI TOXIC
RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN
ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H.
ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN ANGKATAN 2018***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

MILANDA PRASTIOWATI
NIM. 3518101

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Milanda Prastiowati
NIM : 3518101
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul ***"SELF COUNSELING DALAM MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN ANGKATAN 2018"*** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UIN GUSDUR Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN GUSDUR Pekalongan.

Pekalongan, 25 juni 2025


Milanda Prastiowati
3518101

NOTA PEMBIMBING

Dr. M. Rifa'i Subhi, S.Pd.I., M.Pd.I.
Danasari RT 01 RW 01 Pemalang 52314 Jawa Tengah

Lamp : 2 (dua) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdri. Milanda Prastiowati

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q. Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
di –

PEKALONGAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing kami menyatakan bahwa naskah skripsi Saudara :

Nama : Milanda Prastiowati
NIM : 3518101
Judul : *Self Counseling Dalam Mengatasi Toxic Relationship*
Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Universitas
Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
Angkatan 2018

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosyahkan. Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. W.b.

Pekalongan, 25 Juni 2025

Pembimbing


Dr. M. Rifa'i Subhi, S.Pd.I., M.Pd.I.
NIP. 198907242020121010



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri

K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **MILANDA PRASTIOWATI**
NIM : **3518101**
Judul Skripsi : **SELF COUNSELING DALAM MENGATASI TOXIC
RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN
PENYULUHAN ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI K.H. ABDURRAHMAN WAHID
PEKALONGAN ANGKATAN 2018**

yang telah diujikan pada Hari Jum'at, 11 Juli 2025 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Khaerunnisa Tri Darmaningrum, M.Pd
NIP. 198806302019032005

Penguji II

M. Fuad Al Amin, Lc. M.P.I
NIP. 198604152015031005

Pekalongan, 15 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag
NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 .tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

I. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te-
ث	Śā'	Ś	S (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ح	H(ā'	H(	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Ẓāl	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	es dan ye
ص	S)ād	S(	es (dengan titik di bawah)
ض	D(ād	D(	de (dengan titik di bawah)
ط	T(ā'	T(	te (dengan titik di bawah)
ظ	Z(ā'	Z(	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas

غ	Gain	G	Ge
ف	Fā'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāwu	W	We
هـ	Hā'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Yā'	Y	Ye

II. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat yang transliterasinya dapat diuraikan sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama	Contoh	Ditulis
َ---	<i>Fath(ah</i>	A	A		
ِ---	<i>Kasrah</i>	I	I	مُنِيرَ	<i>Munira</i>
ُ---	<i>D(ammah</i>	U	U		

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap Bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama	Contoh	Ditulis
يَ---	<i>Fath(ah dan ya</i>	Ai	a dan i	كَيْفَ	<i>Kaifa</i>
وَ---	<i>Kasrah</i>	I	I	هَوَّلَ	<i>Haula</i>

III. Maddah (vokal panjang)

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Fath(ah + Alif, ditulis ā	Contoh سَالٍditulis <i>Sāla</i>
فath(ah + Alif maksūr ditulis ā	Contoh يَسْعَىditulis <i>Yas'ā</i>
كasrah + Yā' mati ditulis ī	Contoh مَجِيدٍditulis <i>Majīd</i>
D(ammah + Wau mati ditulis ū	Contoh يَقُولُditulis <i>Yaqūlu</i>

IV. Ta' Marbūtah

1. Bila dimatikan, ditulis h:

هبة	Ditulis <i>hibah</i>
جزية	Ditulis <i>jizyah</i>

2. Bila dihidupkan karena berangkai dengan kata lain, ditulis t:

نعمة الله	Ditulis <i>ni'matullāh</i>
-----------	----------------------------

V. Syaddah (Tasydīd)

Untuk konsonan rangkap karena syaddah ditulis rangkap:

عَدَّة	Ditulis <i>'iddah</i>
--------	-----------------------

VI. Kata Sandang Alif + Lām

Bila diikuti huruf *qamariyah* atau *syamsiyah* ditulis al-

الرجل	Ditulis <i>al-rajulu</i>
الشمس	Ditulis <i>al-Syams</i>

VII. Hamzah

Hamzah yang terletak di akhir atau di tengah kalimat ditulis apostrof. Sedangkan hamzah yang terletak di awal kalimat ditulis alif. Contoh:

شيئ	Ditulis <i>syai'un</i>
تأخذ	Ditulis <i>ta'khuzu</i>
أمرت	Ditulis <i>umirtu</i>

VIII. Huruf Besar

Huruf besar dalam tulisan Latin digunakan sesuai dengan ejaan yang diperbaharui (EYD).

PERSEMBAHAN

Puja syukur kehadiran Allah SWT, atas segala hidayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Shollallahu ‘Alaihi Wassalam, keluarga, sahabat, serta pengikut beliau yang istiqomah hingga hari akhir. Sebagai rasa cinta dan kasih, saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, terima kasih atas segala rahmat dan hidayah-Mu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua orang tua saya, Bapak Wasadi dan Ibu Mulyati, kedua saudara saya Riki Prasetya dan Adellyta Prasetyawati, yang telah membuat segalanya menjadi mungkin sehingga anakmu bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat, dan do’a baik yang tidak pernah berhenti diberikan kepadaku.
3. Teruntuk diriku sendiri yang mampu bertahan meskipun awalnya ingin menyerah
4. Dr. M. Rifa’i Subhi, S.Pd.I.,M.Pd.I., selaku dosen pembimbing yang sudah menuntun saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Teruntuk sahabat yang telah menemani proses pendewasaan saya, Farah Nurma Faedah dan Laelatul Magfiroh D.R. Terimakasih untuk selalu sedia menjadi perantara dari Allah SWT untuk menolong saya, bahkan disaat saya berada dititik terendah kalian masih tetap peduli dan mau bertahan sejauh ini dengan segala sifat buruk yang saya punya.
6. Teman baik saya Tsania salsabila dan syafa’atun nisak, terimakasih sudah suport dan memberikan energi positif kepada saya.
7. Teman-teman Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2018, seperjuangan dan sepenanggungan. Terimakasih untuk solidaritas yang luar biasa, kekompakan dari awal masuk kuliah sampai sekarang membuat hari-hari semasa kuliah lebih berarti.

MOTTO

“Allah tidak pernah menaruh tanggung jawab dibahu yang salah, jika kamu dipilih berarti kamu yang mampu.”

(Al-Baqarah: 286)

ABSTRAK

Prastiowati, Milanda. 2025. *Self Counseling Dalam Mengatasi Toxic Relationship Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018*. Skripsi S1 Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dosen Pembimbing Dr. M. Rifa'i Subhi, S.Pd.I., M.Pd.I.

Kata Kunci: *Self Counseling, Toxic Relationship*

Toxic relationship di kalangan mahasiswa berkaitan erat dengan berbagai dinamika sosial dan akademik yang mereka hadapi. Mahasiswa seringkali terlibat dalam hubungan pertemanan yang intens karena lingkungan kampus yang menuntut kolaborasi dan interaksi sosial yang tinggi. Namun, hubungan ini bisa menjadi *toxic* ketika terdapat manipulasi emosional, persaingan tidak sehat, dan saling merendahkan satu sama lain. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan performa akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *toxic relationship* yang dialami oleh responden, serta penerapan *self counseling* seperti apa yang dilakukan oleh mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2018 Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Toxic Relationship* yang dilakukan yaitu seperti diejek, disindir, dan ancaman, metode *self counseling* yang dilakukan oleh individu secara mandiri dengan tetap menerapkan kaidah-kaidah konseling yang ada seperti *self healing, self talk, manajemen diri dan relaksasi*.

Hasil penelitian memperoleh kesimpulan bahwa terdapat satu tipe *toxic relationship* yang dialami yaitu manipulatif. Sedangkan penerapan *self counseling* yang digunakan meliputi *self talk* dan relaksasi. Kondisi *toxic relationship* pada hubungan pertemanan mahasiswa prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan dapat diatasi dengan metode *self counseling*. Perubahan yang terjadi setelah melakukan penerapan metode *self counseling* mahasiswa dapat bangkit dalam keterpurukan dan menjadi manusia yang lebih baik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas semua keberkahan serta rahmatnya yang telah dilimpahkan kepada kami. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan untuk baginda Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi panutan bagi kami semua. Dan semoga kami mendapatkan pertolongan-Nya di akhirat kelak, amiin.

Selanjutnya penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang membantu kelancaran penulisan skripsi dengan judul “Bimbingan Kelompok Berbasis Islam Melalui *Selftalk Positive* dalam Mengembangkan Sikap Percaya Diri Anak Asuh di Yayasan Rumah Yatim Ar-Rohman Tegal”, baik berupa dukungan moril, ataupun materil. Penulis yakin jika tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan tersebut, kiranya sulit rasanya bagi penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu mohon izikan penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag, selaku Rektor UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. M. Rifa'i Subhi, S.Pd.I.,M.Pd.I., selaku pimpinan atau Ketua Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Pekalongan, dan pembimbing skripsi yang sudah menuntun, membimbing, dan menyampaikan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
4. Adib Aunillah Fasya, M.S.I., selaku Sekertaris Program studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan sekaligus dosen Pembimbing Akademik.

5. Seluruh dosen dan staf TU serta karyawan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama belajar di kampus UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
6. Beberapa teman BPI yang telah sedia untuk menjadi narasumber dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman BPI dan sahabat-sahabatku.
8. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti tulis satu persatu.

Semoga amal baik dan jasa yang diberikan kepada Penulis mendapat balasan serta pahala kebaikan oleh Allah SWT. Penulis mengakui dan menyadari sepenuhnya bahwasannya karya skripsi ini belum sepenuhnya sempurna. Maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik, dan saran yang konstruktif agar ada peningkatan pada penulis yang akan datang.

Selanjutnya dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan. Disertai harapan semoga kehadirannya membawa manfaat dalam memperkaya wacana Intelektual dalam dunia Islam.

Pekalongan, 25 Juni 2025

Penulis

MILANDA PRASTIOWATI
NIM 3518101

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xivi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka	7
F. Metode Penelitian.....	15
I. Sistemaltikal Penulisan	21
 BAB II SELF COUNSELING DAN TOXIC RELATIONSHIP	 23
A. Toxic Relationship	23
B. Self Counseling	38
 BAB III Self Counseling dalam Mengatasi Toxic Relationship Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018	 43
A. Gambaran umum	43
B. Kondisi Toxic Relationship Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan.....	47
C. Penerapan Self Counseling untuk Mengatasi Toxic Relationship Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri	

K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan	53
--	----

BAB IV ANALISIS SELF COUNSELING DALAM MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN ANGKATAN 2018.....55

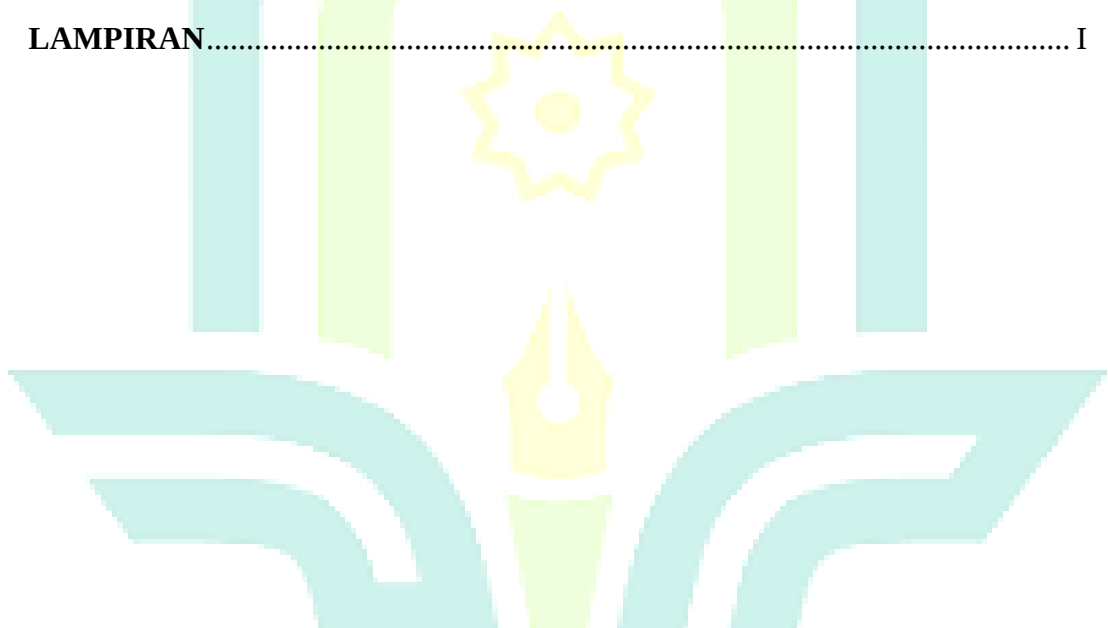
A. Analisis Kondisi Toxic Relationship Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam	55
B. Analisis Data B..Analisis Penerapan Self Counseling dalam Mengatasi Toxic Relationship Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Uin K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018	58

BAB V PENUTUP.....62

A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA.....65

LAMPIRAN..... I



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki peran sebagai makhluk individu dan sosial yang tidak terlepas dari interaksi, berinteraksi ataupun bersosialisasi suatu kebutuhan bagi setiap makhluk sosial. Manusia juga sebagai makhluk hidup yang bergerak dalam kolektifitas lingkungan yang tentunya tidak semua mengetahui karakter setiap individu, lingkungan sangat memberikan pengaruh terhadap karakter seseorang, seperti halnya lingkungan pertemanan.

Lingkungan pertemanan sangat memberikan pengaruh terhadap kehidupan individu, namun tidak bisa disangkal bahwasanya sebagai makhluk sosial manusia sangat butuh yang namanya interaksi dengan orang lain karena pada dasarnya makhluk sosial tidak bisa hidup sendirian, pastinya akan selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi setiap kebutuhannya, seperti halnya melakukan interaksi dengan teman-teman dilingkungan, oleh karena itu teman atau sahabat suatu gambaran dua orang atau lebih yang kerap menghabiskan waktu bersama, berinteraksi dalam segala kondisi dan juga saling memberikan dukungan emosi.

Terbentuknya suatu hubungan pertemanan itu karena adanya suatu kesamaan, seperti hobi yang sama, sering melakukan komunikasi, penerimaan diri bahkan bantuan yang saling menguntungkan (*mutualisme*), dengan terbentuknya suatu hubungan pertemanan yang

kualitasnya baik maka akan mempererat persaudaraan, memotivasi, menambah wawasan, relasi, tempat bercerita atau bertukar pikiran, bahkan sebagai support system. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Mendeleson bahwasannya kualitas pertemanan ditentukan dengan bagaimana hubungan tersebut berfungsi secara baik, sehingga dapat membuat individu yang terikat dalam hubungan pertemanan itu merasa percaya diri, dihargai, dan saling membantu saat menyelesaikan beragam konflik terhadap masalah yang dihadapi dan pengakuan diri. Dengan kata lain hubungan pertemanan yang kualitasnya baik akan membuat individu merasa nyaman secara emosional, dan juga adanya toleransi dalam hubungan pertemanan yang terjalin.¹

Secara umum mereka melakukan konformitas dengan kelompok-kelompok pertemanannya. Selain hal itu remaja juga mulai membangun hubungan interpersonal dengan orang sekitar. Namun sayangnya tidak semua hubungan yang dibangun merupakan hubungan sehat dalam beberapa kasus justru merupakan hubungan yang tidak sehat atau yang lebih sering dikenal dengan *toxic relationship*. Hubungan toxic dapat terjadi dimana saja dengan siapa saja, baik dengan pacar, teman atau bahkan orang tua dan keluarga.²

Dalam suatu hubungan keluarga maupun pertemanan, banyak orang yang ingin diperlakukan dengan penuh cinta dan kasih sayang.

¹ Sarlito Sarwono Wirawan, “ *Psikologi Remaja* “, (Jakarta : Rajawali, 2010), 9

² Tri Rahayu Rahma Ningsih, *Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan*, (Bengkulu : UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022) 20.

Namun tidak semua orang mendapatkan perlakuan tersebut. Niat ingin saling membahagiakan, namun justru mendapatkan perlakuan sebaliknya³. Seperti fenomena sosial yang terjadi pada Mahasiswa BPI di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, dimana banyak orang yang merasa dirugikan dalam suatu hubungan pertemanan, seperti kasus mahasiswa BPI mengalami ejekan, hinaan dan ancaman. Hal tersebut dengan istilah *toxic relationship*.

Istilah *toxic relationship* sepadan dengan kekerasan dalam hubungan, baik hubungan keluarga maupun pertemanan. *Toxic relationship* merujuk pada hubungan beracun, hubungan yang tidak saling mendukung, dimana ada konflik, ada persaingan, ada rasa tidak hormat, dan kurangnya kekompakan. Secara konsisten bersifat tidak menyenangkan dan menguras tenaga bagi orang-orang didalamnya, sampai pada titik bahwa lebih banyak momen negatif dibandingkan momen positif. *Toxic relationship* termasuk kedalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan menyebabkan seseorang merasa lebih buruk. Yang termasuk kedalam ciri-ciri *toxic relationship* antara lain ada keegoisan, tidak adanya kejujuran, sikap meendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan⁴.

³ Primayia Yogi Wulandari, “Waspasa! Toxic Relationship semakin meningkat setiap tahunnya”, (Unair News : desember). Hal 34

⁴ Nurlaila Effendy, “Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship”, 20 Desember 2019.

Bentuk *toxic relationship* dalam pertemanan, *toxic relationship* pada hubungan pertemanan. Terkadang mereka menebar kebencian, tidak suka jika orang lain bahagia, cemburu dengan orang lain, pesimis dan lain lain. *Toxic relationship* didalam pertemanan dapat disadari saat pertemanan yang dijalani selalu membuat buruk atau negatif. Bukannya bersifat mendukung, tetapi sebaliknya *toxic relationship* membuat seseorang merasa tersiksa, stres bahkan bisa mempengaruhi fisik. *Toxic relationship* tersebut harus segera ditangani dan mendapatkan tindakan⁵.

Pendekatan dengan teknik *Self Counseling* ini bisa membantu Mahasiswa untuk mengatasi permasalahan *toxic relationship* agar terciptanya suasana yang kondusif dalam mengeksplorasi dirinya. *Self counseling* sebagai teknik konseling yang memusatkan perhatian pada pengalaman individual, konseling ini berupaya meminimalisirkan rasa diri yang terancam dan menopang eksplorasi diri⁶.

Berdasarkan fenomena di atas perlu diambil tindakan bagaimana cara untuk mengatasi atau keluar dari hubungan *toxic relationship* pada Mahasiswa, pada dasarnya Mahasiswa dapat mengatasi *toxic relationship* dengan menerapkan pendekatan teknik dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan teknik *self counseling*. Oleh karena itu, dilakukan penelitian lebih lanjut tentang *Self Counseling* Dalam Mengatasi *Toxic Relationship*

M. Amir, Riveni Wadji, Syukri, "Perilaku Komunikasi *Toxic Relationship* (Studi Terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar⁵, Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO) Vol. 2, No. 2, Agustus Tahun 2020. 93-111

⁶ Vera Nofelira Hendry, dkk, "Rancangan Program Pelayanan Konseling Pada Masa Pandemi Berbasis Model Pendekatan Konseling *Self*", Wahana Didaktika vol. 19 No. 2 Mei 2021.

Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Universitas Islam Negeri K.
H Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018.

B. Rumusan Masalah

Supaya penelitian ini terfokus pada permasalahan, maka rumusan masalahnya antara lain :

1. Bagaimana Kondisi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan?
2. Bagaimana *Self Counseling* Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi pada Hubungan Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan *Self Counseling* Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi pada Hubungan Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran ilmiah yang dapat menambah pengetahuan dalam bidang ilmu bimbingan islami.
- b. Sebagai bahan wawasan keilmuan terhadap pengembangan ilmu bimbingan konseling khususnya yang berhubungan dengan *self counseling* untuk mengatasi *toxic relationship* pada remaja.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* tentang mengatasi kesulitan yang terjadi untuk dapat bangkit dari pengalaman yang terpuruk sehingga mahasiswa mampu menjadi individu yang bebas dari *toxic relationship* serta memiliki dampak positif pada kehidupan sehari-hari. Diharapkan mahasiswa dapat lebih terbuka, mengenali dan tidak meremehkan jika salah satu dari teman atau lingkungan terdekatnya berada dalam *toxic relationship*. Jika menemui seseorang yang sedang berusaha keluar dari hubungan *toxic* maka dapat membantu seperti mengunjungi ahli yang profesional dibidangnya seperti konselor.
- b. Bagi peneliti berbasis islam, diharapkan dapat menghasilkan solusi yang praktis dengan syariat dan memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali data terkait *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* dalam hubungan pertemanan secara lebih luas dengan pendekatan yang berbeda dan lebih variatif, sehingga para pembaca kaya akan informasi yang berkaitan dengan hal tersebut.

E. Tinjauan Pustaka

a. Analisis Teoritis

1. 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 dan membunuh. Sehingga *Toxic Relationship* berarti hubungan yang merusak tidak hanya merusak hubungan individunya sendiri tetapi juga antar individu yang lain⁷. *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 keluarga, ekonomi, gejolak batin, social dan percintaan.

Menurut Dr Lilian Glass, *toxic relationship* mempunyai sifat yang merusak, karena isi dari hubungan tersebut adalah konflik yang tidak saling mendukung, dan hilangnya rasa hormat hingga kekompakan. Di dalam sebuah hubungan pasti ada masa susah dan senang, hal tersebut

⁷ Astrid Savitri, *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*, (Yogyakarta: Penerbit Brilliant, 2021) hlm 29

sudah biasa namun berbeda jika dibandingkan dengan hubungan yang beracun. Hubungan bisa dikatakan beracun apabila terdapat dampak negatif yang lebih banyak dibanding dengan dampak positif, sehingga dalam suatu hubungan tersebut sangat menguras banyak energi.

Menurut Morgan Lee, bahwa hubungan *toxic* dapat ditandai dengan adanya tindakan kekerasan fisik maupun non-fisik dari salah satu pihak, yang membuat pihak lain merasa tidak nyaman. Hubungan yang tidak sehat ini bisa menjadi racun buat korban, dan inilah yang biasa disebut sebagai *toxic relationship*. *toxic relationship* merupakan hubungan beracun yang tidak sehat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Primatia Yogi Wulandari juga menuturkan bahwa *toxic relationship* sangat berbahaya baik yang mengalami tersebut dari kalangan muda maupun orang tua. *Toxic relationship* mampu membuat seseorang menjadu benci terhadap dirinya sendiri, hal ini diakibatkan oleh perilaku negatif dari pasangan terhadap korban. Permasalahan tersebut menimbulkan emosi negatif dari korban dalam jangka waktu dekat atau lama⁸.

Digagaskan hasil dari teori Primatia Yogi Wulandari, *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, hubungan yang berbahaya. Ketika sebuah hubungan yang tidak lagi menghubungkan sehingga memunculkan adanya emosi negatif yang mengendalikannya

⁸ Primatia Yogi Wulandari, “*Waspada! Toxic Relationship semakin meningkat setiap tahunnya*”, (Unair News : desember). Hal 22

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.

2. *Self Counseling*

Menurut Juster Donal Sinaga *Self counseling* adalah salah satu metode untuk membantu atau menolong diri sendiri dengan cara latihan-latihan praktis menolong diri sendiri sehingga orang tersebut memapukan dirinya sendiri untuk menyembuhkan dirinya dengan menjadi pribadi yang lebih baik. *Self counseling* juga dapat dipahami sebagai cara menolong diri, memberdayakan diri sendiri, menerapi diri sendiri⁹.

Calvin S. Hail mengemukakan bahwa self adalah bagian dari lapangan fenomenal yang terdefensiasikan sedikit demi sedikit melalui pengalaman yang disadari maupun tidak. Tingkah laku adalah fungsi pola pengalaman subyektif, yang berarti tingkah laku merupakan hasil dari realitas yang dialami, dirasa, dinilai, dan bahkan ditafsirkan dalam konteks pengertian individu. Self pada diri seseorang merupakan konsep diri yang terdiri dari persepsi mengenai kekhasan dari “i” atau “Me” dan persepsi hubungan antara “I” atau “Me” dengan orang lain dalam aspek kehidupan¹⁰.

⁹ Alwisol, “*Psikologi Kepribadian*”, (Malang : UMM Press, 2004), 10

¹⁰ Juster Donal Sinaga, *Self Counseling “Seni Menenangkan Hati, Pikiran dan Perilaku Menuju Pribadi Oke”* (Bandung : Graha Ilmu, 2020). Hlm. 25.

b. Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Nama / Judul / Tahun	Persamaan	Perbedaan
1.	Faqiah Falasifah <i>Self Counseling</i> untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan penyuluhan islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. 2023	Sama-sama menggunakan teknik <i>self counseling</i> .	Perbedaan terletak pada subjek penelitian, pada skripsi Faqiah, subjek penelitiannya adalah mahasiswayang mengalami kecemasan, sedangkan penulis subjek penelitiannya pada mahasiswa yang mengalami toxic relationship. ¹¹
2.	Tri Wahyu Rahma Ningsih, Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan, 2022.	Sama-sama membahas tentang toxic relationship.	Perbedaan terletak pada teknik yang digunakan, pada penelitian Tri teknik yang digunakan yaitu

¹¹Faqiah Falasifah, *Self Counseling untuk mengatasi kecemasan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan penyuluhan islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan*, (Pekalongan : 2023).

			teknik REBT, sedangkan penulis menggunakan teknik konseling self. ¹²
3.	Ni Luh Wiwek Widyastuti, Ni Komang Arini Styawati, Ketut Adi Wirawan. Perlindungan Hukum Terhadap Korban Toxic Relationship di Kalangan Remaja. 2022.	Sama-sama membahas tentang toxic relationship.	Cara menanggulangi toxic relationship dengan menggunakan pendekatan perundang-undangan. Sumber hukum yang digunakan primer dan sekunder. Sedangkan pada penulis menggunakan pendekatan bimbingan konseling dengan teknik self counseling. ¹³

¹² Tri Rahayu Rahma Ningsih, *Konsep REBT Dalam Menangani Toxic Relationship Remaja Perempuan*, (Bengkulu : UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022) 135.

¹³ Ni Luh Wiwieka Widyastuti, Ni Komang Arini Styawati, dan Ketut Adi Wirawan, *Perlindungan Hukum terhadap Korban Toxic Relationship di Kalangan Remaja*. Jurnal Konstruksi Hukum, 2022. 78.

4.	Chintia Irma Yanti, Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung), 2023.	Sama-sama menangani toxic relationship.	Perbedaan terletak pada Teknik, skripsi Chintia Irma Yanti menggunakan pendekatan Fenomenologi, sedangkan pada penelitian penulis menggunakan pendekatan bimbingan konseling dengan teknik self kounseling. ¹⁴

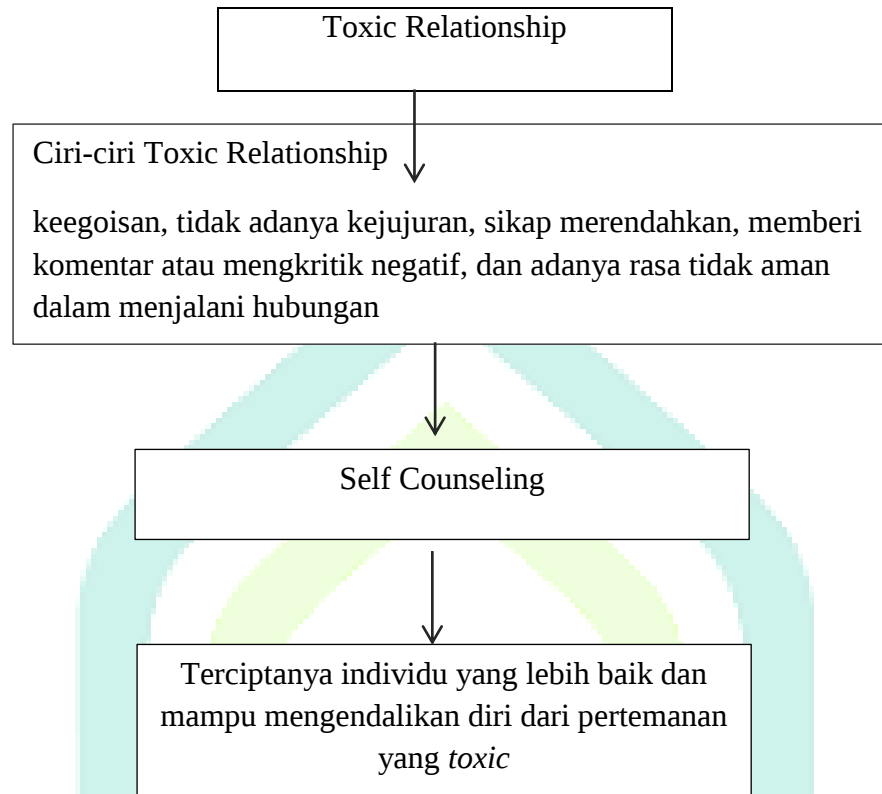
¹⁴ Chintia Irma Yanti, skripsi : *Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran (Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Toxic Relationship di kota Bandar Lampung)*, (Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 2023). 65.

c. Kerangka Berfikir

Toxic Relationship yang dikemukakan oleh Primatia Yogi Wulandari, menyebutkan bahwa *Toxic Relationship* adalah hubungan yang memunculkan emosi negatif yang mengendalikannya dan mengakibatkan saling menyakiti satu sama lain. Orang yang berada di dalam Hubungan yang toxic akan mengalami efek yang tidak baik bagi kesehatan mental dirinya sendiri, karena tertekan dan tidak bahagia jadi bisa menghambat untuk menjalani kehidupan yang produktif, sehat, dan bahagia¹⁵.

Self counseling adalah salah satu metode untuk membantu atau menolong diri sendiri, memberdayakan diri sendiri, menerapi diri sendiri. Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dibangun suatu kerangka berpikir bahwa *Self Counseling* Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* pada Remaja ini diharapkan dapat keluar dari hubungan *toxic*, sehingga tercipta perilaku yang positif dalam kehidupan sehari-hari dan berkembang lebih optimal.

¹⁵ Ibid 11.



Gambar 1. Kerangka Berpikir Toxic Relationship Pada Remaja

F. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan, yaitu penggalan yang dilakukan di lokasi fenomena yang diteliti.

b. Metode dan Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan adalah kualitatif, yaitu pengkajian yang menghasilkan data rinci yang berupa teks atau ucapan orang dan perilaku yang diamati.¹⁶ Jenis penelitian kualitatif dipilih karena dianggap sesuai dengan topik yang diambil. Dapat menjelaskan dan menganalisis fenomena secara lebih detail dan mendalam tentang suatu peristiwa. Menurut penulis, penelitian ini berkaitan dengan pemaknaan dan tidak bisa diukur dengan angka.

Dalam sistem kualitatif ini sebagai acuan untuk mengorientasikan penyelidikan sesuai dengan realitas dasarnya. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan pendekatan yang dilakukan untuk mengungkap, mempelajari, serta memahami fenomena yang terjadi pada individu. Fenomenologi berarti memberikan penjelasan tentang fenomena dan maknanya bagi individu dengan melakukan wawancara pada sejumlah individu yang dituju. Fenomenologi memiliki tujuan yaitu untuk menggali kesadaran yang dalam mengenai pengalamannya dalam suatu peristiwa yang dialami para subjek.¹⁷

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

¹⁶ Lexy J. Maleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2013), 4.

¹⁷ Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2014), 152.

Sumber data primer menggunakan pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan instrumen yang sesuai dengan tujuan tersebut. Dalam penelitian ini, data primer yang akan digunakan oleh peneliti yaitu berupa data verbal, observasi, dan hasil wawancara dengan para informan yang kemudian dicatat dalam bentuk catatan tertulis, serta pengambilan foto. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subyek Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2018 UIN K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang memiliki *self counseling* dalam mengatasi *Toxic Relationship*.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang ditemukan secara tidak disengaja tetapi diperoleh melalui sumber lain berupa tulisan maupun lisan. Adapun sumber diluar utama dalam penelitian ini adalah buku-buku yang terkait dengan *self counseling* dan *toxic relationship*, penunjang lain yang relevan dan dokumentasi.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang relevan dengan pembekalan ini, maka penulis menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

a. Metode Observasi

Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati evaluasi yang dapat dilakukan secara refleksif atau tidak, untuk mengetahui proses dari sesuatu yang menjadi penelitian. Obsevasi dalam penelitian kualitatif sebagai

pelengkap dari teknik wawancara yang telah dilakukan. Obsevasi dalam penelitian ini digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung objek penelitian, sehingga peneliti mampu mencatat dan menghimpun data yang diperlukan untuk mengungkap penelitian yang dilakukan.¹⁸

b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan yang dilakukan dengan mengadakan pertemuan tatap muka antara peneliti dengan 3 mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan yang menjadi obyek penelitian untuk dimintai keterangan atau pendapatnya.¹⁹ Teknik yang digunakan yaitu wawancara bebas terpimpin, maksudnya sudah menyiapkan hal-hal pokok yang akan ditanyakan. Dengan demikian pertanyaan-pertanyaan dapat ditambah dan dihapus sesuatu dengan kebutuhannya, sehingga tidak mengganggu jalannya interview dan akan menghasilkan data yang tepat dan lebih baik. Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana *Self Counseling* dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi pada Hubungan Pertemanan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

c. Metode Dokumentasi

¹⁸ Hardani, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu Group, 2020), 123.

¹⁹ *Ibid.*, 137.

Metode dokumentasi adalah proses pengumpulan data tentang objek atau elemen yang berwujud cacatan, transkrip, buku, buku harian, jurnal, atau pengumpulan bukti dengan berkontribusi atau menulis laporan yang sudah ada.²⁰ Pada teknik ini, penulis mengumpulkan data dengan cara mencatat hasil pengamatan, cerita-cerita, serta gambar yang hanya ditunjukkan bagi mereka yang mau diambil gambarnya, tidak memaksakan kepada informan yang tidak mau berfoto.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data ini berkarakter deskriptif yaitu analisis berwujud pemaparan atau uraian yang jelas dan terperinci, yang didalamnya terdapat tafsir dari informasi yang diperoleh dari pihak narasumber. Setiap data yang disajikan sebagai deskripsi kata-kata dengan deskripsi situasi yang telah terjadi. Data yang terkumpul berupa catatan kecil dari peneliti hasil Wawancara, pengamatan dan foto-foto hasil penelitian.

Proses analisis data dilakukan Bersama dengan proses pengumpulan data dengan bentuk tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Proses seleksi berfokus pada penyederhanaan, abstraksi, dan transformasi data mentah yang muncul dari catatan tertulis di lapangan dan dilakukan secara terus menerus. Seiring dengan

²⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2014), 274.

berjalannya pengumpulan data, maka terjadilah tahap reduksi berikutnya, yaitu merangkum, mengkode, menggambar topik, mengelompokkan, dan membuat anotasi. Reduksi data terjadi hingga penulisan laporan akhir penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan menganalisis tentang *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* yang terjadi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan

b. Penyajian Data

Seperangkat informasi yang tersusun untuk memberikan kemampuan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Penyajian data penulis akan berbentuk deskriptif dengan hubungan antar kategori yang dibahas dalam bentuk teks naratif.

Penyajian data dilakukan untuk menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

c. Kesimpulan (verifikasi)

Hasil akhir disimpulkan selama penelitian. Kesimpulan didasarkan pada pemikiran analitis dan tinjauan catatan lapangan.²¹

²¹ Salim & Syahrur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Citapustaka Media, 2012), 148-150.

Kesimpulan awal bersifat tentatif dan dapat berubah jika ditemukan bukti kuat untuk mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Jika kesimpulan yang dicapai pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data.

1. Sistematika Penulisan

Bab I : Pendahuluan, berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan teori yang membahas tentang definisi *Toxic Relationship* dan definisi *Self Counseling*.

Bab III : Sub bab pertama menjelaskan Gambaran umum penelitian *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018. Sub bab kedua menjelaskan kondisi *Toxic Relationship* Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018., sub bab ketiga menjelaskan bagaimana *self counseling* pada Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan. Sub bab ketiga menejelaskan tentang analisis *toxic relationship* dan *self counseling*

Bab IV : Sub bab pertama menjelaskan analisis kondisi *Toxic Relationship* Yang Terjadi pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan Angkatan 2018., sub bab ketiga memaparkan analisis *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* yang terjadi pada Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan, sub bab ketiga memaparkan Analisis hasil penelitian *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* yang terjadi pada Universitas Islam Negeri K. H Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Bab V : Penutup yang berisi kesimpulan dan saran-saran.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai *self counseling* untuk mengatasi *toxic relationship* yang terjadi pada hubungan pertemanan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2018 Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut, yaitu:

1. Toxic Relationship yang dialami subjek DTL, SN dan KH dalam hubungan pertemanan yaitu adanya ketidaknyamanan, ketidakpercayaan, tekanan, dikucilkan, dan difitnah. Terkadang juga mereka mendapatkan perilaku yang tidak pantas, seperti kekerasan fisik maupun kekerasan psikis. Kekerasan fisik berupa dorongan, sedangkan kekerasan psikis yaitu seperti penghinaan, caci maki, sindiran tajam, ancaman, atau kata-kata yang meremehkan dan menghina.

Mengatasi dari Toxic Relationship memang tak mudah, sehingga dalam penelitian ini ketiga subjek yakni subjek DTL, SN dan KH yang pernah mengalami Toxic Relationship dalam hubungan pertemanan, yang mana hubungan pertemanan tersebut sudah berjalan bertahun-tahun. Mereka mampu keluar dari pertemanan *toxic* yang membuat mereka mengalami perasaan-perasaan tidak aman dan nyaman. Mereka berusaha untuk bangkit

dari keadaan tertekan dan mau menghadapi segala kesulitannya tersebut dan mengubahnya menjadi suatu yang positif dengan cara *self counseling*.

2. *Self counseling* yang dilakukan subjek DTL, SN dan KH meliputi aspek-aspek *self counseling* seperti *self talk*, *self healing* dan rileksasi. Aspek-aspek *Self counseling* mampu membuat mereka keluar dari zona tidak amannya mereka sehingga mampu bangkit dari keterpurukan.

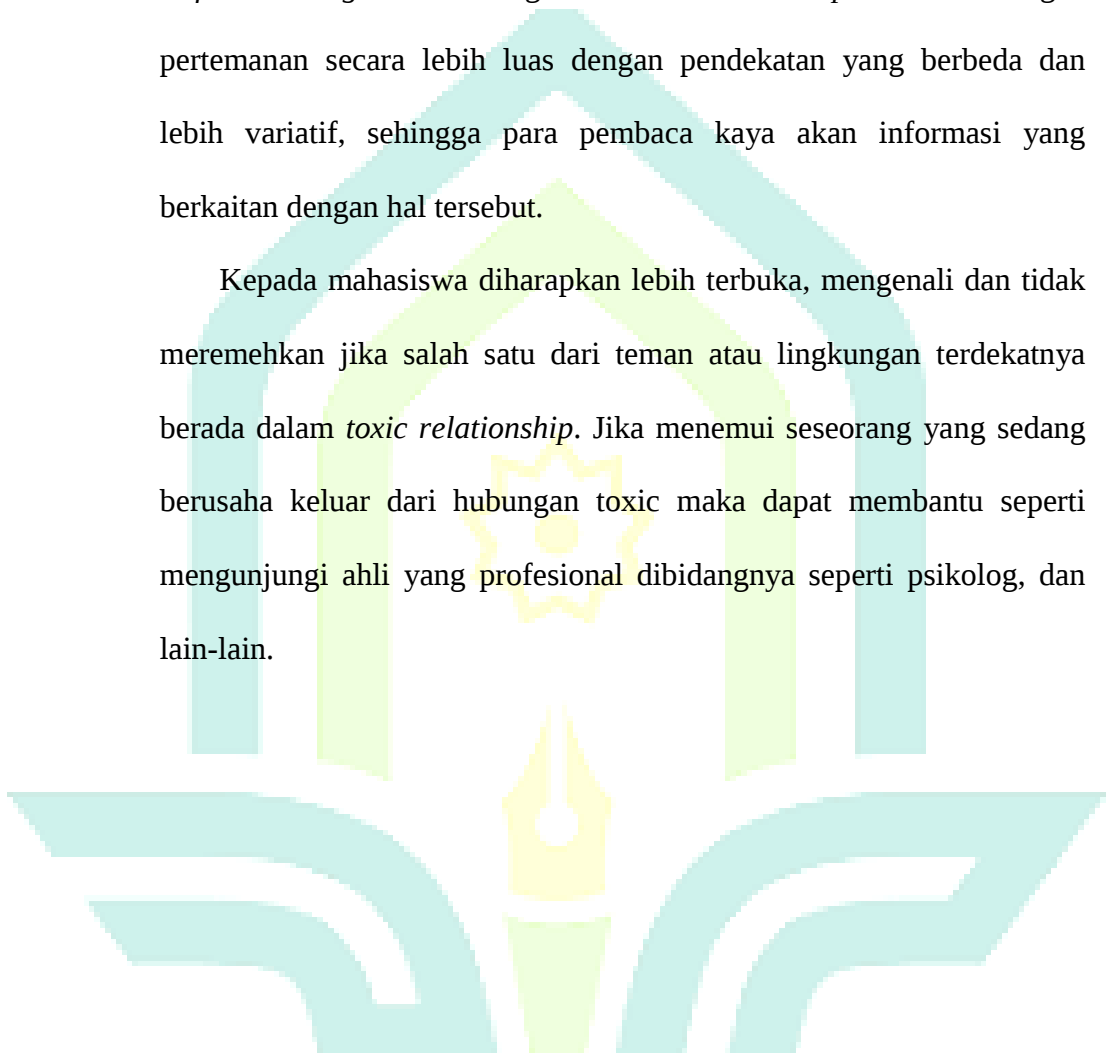
B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat dimanfaatkan bagi pembaca ataupun pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* tentang mengatasi kesulitan yang terjadi untuk dapat bangkit dari pengalaman yang terpuruk sehingga mahasiswa mampu menjadi individu yang bebas dari *toxic relationship* serta memiliki dampak positif pada kehidupan sehari-hari. Diharapkan mahasiswa dapat lebih terbuka, mengenali dan tidak meremehkan jika salah satu dari teman atau lingkungan terdekatnya berada dalam *toxic relationship*. Jika menemui seseorang yang sedang berusaha keluar dari hubungan *toxic* maka dapat membantu seperti mengunjungi ahli yang profesional dibidangnya seperti konselor.

2. Bagi peneliti berbasis islam, diharapkan dapat menghasilkan solusi yang praktis dengan syariat dan memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa.
3. Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali data terkait *self counseling* dalam mengatasi *toxic relationship* dalam hubungan pertemanan secara lebih luas dengan pendekatan yang berbeda dan lebih variatif, sehingga para pembaca kaya akan informasi yang berkaitan dengan hal tersebut.

Kepada mahasiswa diharapkan lebih terbuka, mengenali dan tidak meremehkan jika salah satu dari teman atau lingkungan terdekatnya berada dalam *toxic relationship*. Jika menemui seseorang yang sedang berusaha keluar dari hubungan toxic maka dapat membantu seperti mengunjungi ahli yang profesional dibidangnya seperti psikolog, dan lain-lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustian. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasaan Emosi dan Spiritual-ESQ*.
- Amin Samsul Munir. 2015. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Amirullah. 2016. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif)*. Malang : Media Nusa Creative
- A.R. Faqih. 2004. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Asmidi Alsa, Titin Suprihatin dan Nur Ashariati. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik pada SLB-D YPAC Semrang*. Jurnal Psikologi Unissula.
- Asep, pengasuh yayasan Rumah Yatim Ar-Rohman Tegal, wawancara pribadi, Tegal 15 Februari 2022
- Butolo. 2013. *Meningkatkan Rasa Percaya Diri Anak Melalui Kegiatan Menari kelompok di Tk Sukma Kecamatan Kabila Bone Kabupaten Balango*. Jurnal Penelitian
- Cakradhita Media Auggie. 2007. *Kepercayaan Diri pada Wanita Obesitas ditinjau dari Kematangan Emosi*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katholik Soegijapranata
- Corey Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dewi Danti Martha. 2013. *Kepercayaan Diri Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua pada Siswa kelas VII Di SMP Negeri 7 Semarang th Ajaran 2012/2013*. Skripsi FIP Unnes
- Emran Amti dan Prayitno. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadhallah.R.A. 2021. *Wawancara*. Jakarta : UNJ Press.
- Fatimah Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Femi Olivia dan Lita Ariani S. 2010. *Inner Healing*, Jakarta: Media Komput Indo.
- Ghufron. 2011. *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz media.

Ghufron Nur M dan Rini Risnawati. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz media.

Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara

Haslina dan Ahmad Yusuf. 2019. “Implementasi Teknik Self-Talk Untuk Meningkatkan Aktifitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep”, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 2 no.1

Hatinah Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

<https://www.rumah-yatim.org/> , diakses pada tanggal 19 Juni 2022.

Indriana Khairina Rasna and Siti Rahmi. 2019. “Pengaruh Teknik Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri Tarakan,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* 1, no. 1
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/6052>

Indryastuti W. 2016. *Efektivitas Positive Selftalk Terhadap Motivasi belajar. Bimbingan dan Konseling V* edisi 12.

Iswari Dita & Nurul Harini. 2005. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi selftalk terhadap Penurunan Tingkat Body-Dissatisfaction*. *Journal Unair* Surabaya.

Liong. 2010. *Success @Work: 40 langkah Menanamkan Perilaku Sukses dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Mastuti Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta: Hi-Fest publishing.

Moeloeng Lexy J. 2006. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Marianne dan Robbert. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Mustari Muhammad. 2014. *Nilai Karakter Refleksi untuk Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Narbuko Choli. 2010. *Metode Penelitian*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Narti Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Narti Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Nurhadi. 2021. *Metode Penelitian Ekonomi Islam*. Bandung : Media Sains Indonesia.

Ortiz John. 2002. *Menumbuhkan Anak-anak yang Bahagia, Cerdas dan Percaya Diri dengan Musik*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Prayitno. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Purhantara Wahyu. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Bisnis*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Puspita Wulandari. 2011. *Sukses Dalam Diri Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka

Romilah. 2006. *Teori dan Praktik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Rustanto Agung Edi. 2012. *mengurangi Kecemasan Siswa Kelas XI dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester melalui Metode Positive Self Talk di SMK N 1 Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: skripsi FIP UNY.

Satriah Lilis. 2014. *Bimbingan Konseling Kelompok (setting masyarakat)*. Bandung: Pustaka Kasidah Cinta.

Semiun Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: penerbit Kanisius.

Sugiyono. 2014. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, cv

Sujarweni Wiratna. 2015. *Metode Penelitian Bisnis dan Ekonomi*, Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Suroso dan Ancok. 2005. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syahru dan salim. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Citapustaka

Media.

Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta, rajawali pers.

Van Raalte Judy L., Andrew Vincent, and Britton W. Brewer, "SelfTalk Interventions for Athletes: A Theoretically Grounded Approach," 2017Journal of Sport Psychology in Action 8, no. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1233921>

Thursan Hakim. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.

Utsmani Najati Muhammad. *Psikologi Dalam Perspektif Hadits*. Al-Hadits 'Ulum An-Nafs

Wibowo Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Bandung: Alfabeta.

Yofita Rahayu Aprianti. *Anak Usia TK Menumbuhkan Kepercayaan Diri Melalui Kegiatan Bercerita*. Jakarta: Pt Indeks.

Yulianto Fitri dan H Fuad Nashori. 2006. *Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta*, (Jurnal psikologi Undip Semarang (volume 3 no 1)

Yustinus Semiun. *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.

