

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dianggap makhluk sosial karena selalu ingin terhubung dengan orang lain. Sejatinya, makhluk sosial saling terhubung membutuhkan satu sama lain. Hal inilah yang menciptakan proses interaksi sosial. Sering kita jumpai di lingkungan kita betapa sulitnya hidup tanpa orang lain. Oleh karena itu, makhluk sosial senantiasa ingin mengetahui lingkungan sekitarnya serta ingin mengetahui apa yang terjadi dalam dirinya, rasa itulah yang memaksa seseorang untuk perlu berkomunikasi. Makhluk kehidupan sosial, tentu saja ada yang namanya interaksi dan timbal balik.¹

Interaksi dengan orang lain membentuk seseorang semakin menjadi bagian dari “kehidupan” dan merasa bahwa kebutuhan sosialnya terpenuhi. Hubungan sosial antar manusia itu ada dalam berbagai macam bentuk misalnya hubungan keluarga dan pertemanan yang bersifat akrab. Hubungan akrab tidak dibatasi, sebab ingin lebih memahami satu sama lain. Hal ini termasuk hubungan yang sehat. Hubungan yang sehat seseorang akan saling menyayangi satu sama lain dan memberikan rasa nyaman, serta lingkungan yang sangat mendukung. Sebaliknya hubungan yang tidak sehat dalam diri seseorang merasa tidak dihargai, selalu direndahkan, kurangnya rasa nyaman, bahkan bisa membuat mental seseorang menjadi lemah.

Perselisihan, pertengkaran, dan perbedaan pendapat ialah hal yang biasa dalam aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, seseorang patut berhati-hati jika kondisi ini terjadi secara berulang dan terus menerus.

¹ Fadhillah Iffah and Yuni Fitri Yasni, ‘Manusia Sebagai Makhluk Sosial Pertemuan’, *Lathائف: Literasi Tafsir, Hadis Dan Filologi*, 1.1 (2022), 38–47.

Hubungan yang kurang sehat melibatkan lebih dari sekadar pelecehan verbal atau non-verbal. Selalu diremehkan, kurang percaya diri, merasa minder, penuh rasa takut, selalu ingin mendominasi dan tidak merasa bahagia. Hal ini berkaitan dengan Al-Qur'an.

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (الحجرات : ١٠)

Artinya :

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat.”²

Ayat ini menjelaskan bahwa hubungan antar manusia adalah persaudaraan, mengandung arti perdamaian. Bertahan dalam hubungan yang tidak sehat akan menimbulkan banyak dampak negatif pada hidup baik secara fisik maupun mental. Hal ini untuk sadar akan adanya perubahan ke arah yang lebih baik serta sikap saling menghormati antar pihak. Seseorang mempunyai hak untuk hidup bahagia, berkembang dan maju sesuai dengan keinginannya. Setiap orang berhak mewujudkan impiannya dan melepaskan diri dari belenggu yang membelenggunya dengan segala keterbatasan. Sebaliknya, seseorang yang mengalami tidak adanya dukungan, dipahami, atau merasa di rendahkan hal ini yang disebut “*Toxic Relationship*”.

Toxic Relationship membuat sulit menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.³ *Toxic relationship* bukan hanya terjadi pada hubungan percintaan namun dapat terjadi antar saudara atau teman. Pada zaman sekarang, hubungan tidak sehat ini sering terjadi. Dengan demikian, seorang individu memiliki perbedaan, perbedaan inilah dapat

² At-Thayyib Al-Qu'an Transliterasi Per kata dan Terjemah Per kata. (Jawa Barat: Cipta Bagus Segera: 2016) H. 516

³ Tri Sulastri and others, 'Psikodukasi Toxic Relationship: How to Get Rid of It?', Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari, 1.8 (2022), 807–20.

menimbulkan konflik dalam suatu hubungan. Misalnya saja perbedaan mengenai keputusan menerima atau menoleransi suatu perilaku. Konflik muncul antar individu akan membuat orang merasa stres mental, menyebabkan emosi individu tidak terkontrol dengan baik.⁴ Menurut penelitian Chece Amelya Puteri dkk, terdapat 62,3% remaja hingga dewasa yang mengalami *toxic relationship*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *toxic relationship* sendiri bukan hanya mengenai hubungan berpacaran, keluarga melainkan hubungan pertemanan juga.

Pada dasarnya masa remaja merupakan masa transisi yang dapat menuju perkembangan dewasa yang sehat. Untuk dapat berintegrasi dengan baik, remaja harus melaksanakan tugas perkembangan dengan baik sesuai usianya. Salah satu tugas seorang remaja ialah meningkatkan pengendalian diri dalam dirinya. Apabila tugas-tugas perkembangan sosial tersebut terselesaikan dengan baik maka remaja tidak akan menemui kesulitan dalam kehidupan sosial dan akan membawa kebahagiaan serta keberhasilan mengatasi peran perkembangan tahapan selanjutnya. Sebaliknya jika remaja tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya maka akan menimbulkan akibat negatif bagi kehidupan sosial pada tahap selanjutnya, yaitu menimbulkan ketidak bahagiaan pada diri remaja, menimbulkan penolakan, pengucilan sosial, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan selanjutnya.⁵ Oleh karena itu, seseorang yang mengalami *toxic relationship* akan sulit untuk dirinya berkembang dalam dirinya.

⁴ Isnaini Putri Arifin, 'Self-Worth Pada Perempuan Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship The Self-Worth of Women in Toxic Relationships Abstrak', 10.02 (2023), 45–61.

⁵ Ermis Suryana and others, 'Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan', Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8.3 (2022), 1917–28.

Toxic relationship dapat mempengaruhi fisik dan emosional dalam diri sehingga kurangnya rasa percaya diri, kurangnya komunikasi, bahkan seseorang bisa mengalami trauma dalam diri sendiri.⁶ Pada dasarnya, *toxic relationship* ini ternyata berdampak besar pada kesehatan mental seseorang. Semakin lama seseorang berada dalam *toxic relationship*, semakin besar keadaan mereka merasa stres, depresi, dan gangguan kecemasan. Oleh karena itu, *toxic relationship* merupakan hubungan yang sangat merugikan. Membentuk suatu hubungan yang kurang sehat adalah sesuatu yang sulit kita hindari. Di masa inilah, banyaknya tuntutan masyarakat yang semakin meningkat menyebabkan orang sering mengalami *toxic relationship* ini.

Dengan demikian, *toxic relationship* bisa mengakibatkan seseorang selalu *insecure*, khususnya kecemasan. Orang yang terlalu khawatir akan takut ditinggalkan oleh pasangannya ataupun teman dekatnya. Ketakutan inilah yang menjadi alasan seseorang tetap menjalin hubungan apapun kondisinya, termasuk pelecehan psikologis dalam hubungan yang berulang-ulang.

Seseorang yang berada dalam *toxic relationship*, percaya bahwa menjalin hubungan dengan kekerasan dianggap lebih baik dari pada tidak memiliki pasangan, teman dekat atau figur keterikatan sebagai sumber kebahagiaan dan hasilnya memperlihatkan bahwa seseorang merasa terdesak dan letih berada dalam hubungan yang beracun namun hubungan tetap terjaga, karena adanya rasa cinta pada pasangan ataupun teman dekatnya. Seseorang yang menginginkan untuk menyudahi hubungan namun takut kehilangannya, sehingga

⁶ Chece Amelya Puteri and others, 'Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship', *Journal Of Digital Communication and Design*, 1.2 (2022), 69–79.

terperangkap dalam hubungan yang tidak sehat dan kesulitan mengambil kesimpulan tentang masa depan.⁷

Toxic relationship atau hubungan yang beracun memiliki dampak yang berbeda-beda, terutama pada pikiran dan tubuh, akibat mental atau psikologis terhadap orang yang menjalani akan terjadi orang yang bimbingan dan putus harapan. Maka kemungkinan tidak menyukainya dirinya sendiri karena perlakuan negatif yang disampaikan pasangannya ataupun teman dekatnya, sehingga terjadi masalah yang membawa perasaan buruk pada dirinya.⁸

Berdasarkan pra-survei yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon, terdapat beberapa santriwati yang mengalami *toxic relationship*. *Toxic relationship* ini disebabkan adanya *sircle* atau perkelompok. Kedekatan pertemanan mereka juga melebihi saudara, sehingga menimbulkan fitnah yang dianggap menyukai sesama jenis, bahkan bisa berdampak kepada kecemasan dalam dirinya dan kesehatan mental pada seseorang yang mengalami *toxic* ini. Kebanyakan santriwati berteman hanya dengan *sircle* mereka saja, disisi lain juga bisa mengalami kegagalan dalam mondok atau keluar dari lingkungan pondok tersebut. Hal ini juga bisa disebabkan adanya perpindahan atau di rolling dalam satu semester untuk kamar tidur, yang biasanya santriwati tidak mau menerima hal itu karena sudah nyaman ataupun sudah klop dengan teman atau satu *sircle*nya.⁹

⁷ Puspa Rahayu Utami Rahman dkk, 'Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Toxic Relationship Pada Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Singaperbangsa Karawang', *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1.8.5.2017 (2022), 2003–5.

⁸ Ulin Nihayah, Ade Vinna Pandu Winata, and Titin Yulianti, 'Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental', *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5.2 (2021), 48–55.

⁹ Hasil Observasi Pra-Penelitian *Relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon, 12 Juli- 23 Agustus 2023

Toxic relationship sendiri bagi santri merupakan sebuah tantangan yang mau tidak mau harus dihadapi. Pada dasarnya, santri berpengaruh dalam kehidupan masyarakat maupun bangsa. Hal ini, santri kurangnya menyadari dalam bahwa dalam islam terdapat nilai-nilai keislaman yang mampu menjalani kehidupan yang sehat. Kehidupan yang sehat terdapat adanya nilai nilai Islam terus berkembang dimasa sekarang ini yang berlandaskan sesuai Al-Qur'an dan Hadits. Dengan adanya nilai-nilai ajaran Islam merupakan nilai-nilai yang dapat mendatangkan kebahagiaan, kesejahteraan dan keamanan, hal ini dapat mempengaruhi hubungan santri dengan baik dan sehat.¹⁰

Adanya *toxic relationship*, dapat dicegah melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok secara sederhana ialah proses bantuan individu melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok ialah salah satu layanan yang menggunakan proses bantuan kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok.¹¹ Dengan adanya dinamika kelompok yang intensif, diskusi topik-topik yang mendorong perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, ide dan sikap. Hal ini, dapat berinteraksi dan berbagi pendapat memberikan masukan, saran, dan lain-lain sehingga anggota kelompok saling memahami agar sikap percaya muncul pada dirinya.

Salah satu dalam layanan bimbingan kelompok ialah melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). REBT memandang individu mempunyai karakter, yaitu individu yang mempunyai peluang mampu berpikir mempertimbangkan fakta dan berfikir secara tidak masuk akal. Manusia adalah makhluk verbal, gangguan emosi dapat

¹⁰ Ike Riskiyah, 'Internalisasi Nilai-Nilai Keislaman Dalam Pendidikan Pesantren Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Karanganyar Paiton Probolinggo', *EDISI: Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2.1 (2020), 25–39.

¹¹ Zadrian Ardi Prayitno, Afdal, Ifdil, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok, A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 2013.

timbul karena persepsi dan sikap individu. Individu mempunyai kemampuan untuk membarui arah hidup, memikirkan pikiran dan perasaannya. Hal-hal negatif mempengaruhi cara berpikir ke arah positif, logis dan masuk akal. Pentingnya perilaku emosional *therapy* dalam proses bimbingan kelompok bertujuan untuk mencegah kecemasan terkait permasalahan yang ada melalui kesadaran akan perubahan pola pikir dari irasional menjadi rasional.¹²

Rational emotive behavior therapy bertujuan untuk meluruskan dan memperbaiki kelakuan, kognisi dan pola pikir irasional, keyakinan dan cara pandang klinis menjadi rasional guna mengembangkan dan mencapai kesadaran diri yang optimal. Lebih lanjut, tujuan dari *rational emotive behavior therapy* ialah menghilangkan gangguan emosi seperti rasa benci, takut, bersalah, khawatir, cemas, dan marah akibat depresi, berpikir tidak rasional serta melatih dan mendidik santriwati agar mampu menghadapi kenyataan hidup secara wajar dan menciptakan rasa percaya diri, nilai, dan kemampuan.¹³

Pada dasarnya, keyakinan santriwati merupakan faktor kunci dalam menentukan bagaimana emosi dan perilaku individu merespon berbagai peristiwa dan keadaan. Oleh karena itu, seluruh tindakan yang harus dilakukan bermula dari pemikiran internal, yang mengarahkan individu menuju arah perilaku dan emosional dari apa yang dipikirkannya.

Selain itu, *rational emotive behavior therapy* memiliki kelebihan dibandingkan dengan pendekatan lain. Kelebihan dalam *rational*

¹² Nurhikmah.M and Siti Dea Ananda, 'Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis Dan Live Modeling Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir', *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 16.1 (2022), 40–51.

¹³ M Japar, A Kurniati, and D Lianasari, 'Pelatihan Konseling REBT Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling SMA Kota Magelang Untuk Meningkatkan Kinerja Pelayanan Konseling', *CARADDE: Jurnal ...*, 3 (2021), 397–404.

emotive behavior therapy ialah pendekatan terapi perilaku emotif rasional yang bertujuan untuk membantu konselor pada akhirnya menjadi terapis bagi diri mereka sendiri. Inilah sebabnya mengapa konselor mengajarkan klien pengetahuan dan keterampilan tentang *rational emotive behavior therapy* yang baik terhadap terapi perilaku emosional.¹⁴

Adanya permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti **“Efektivitas bimbingan kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi *Toxic Relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Dalam proses *relationship* masih adanya persirselan yang cukup tinggi sehingga mengakibatkan *toxic* khususnya kelas XII di Pondok Pesantren Al-Fath.
2. Kurangnya kesadaran diri pada santriwati khususnya kelas XII akan bahayanya *toxic relationship*.
3. Terdapat santriwati yang kesulitan untuk keluar dari *toxic relationship*.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan dalam memahami ruang lingkup permasalahan yang dibahas, adalah batasan masalah dalam penelitian ini :

¹⁴ Chici Pratiwi, ‘Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Sebagai Salah Satu Upaya Meningkatkan Kemampuan Self Regulated Learning’, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat, 4.1 (2021), 1–8.

1. *Toxic relationship* pada santriwati khususnya kelas XII di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.
2. Teknik *rational emotive behavior therapy* yang diterapkan melalui bimbingan kelompok yang dimaksud sebagai upaya mengatasi *toxic relationship* pada santriwati.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti merumuskan permasalahan yang ingin diteliti yaitu :

1. Bagaimana tingkat *toxic relationship* santriwati di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon?
3. Bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *toxic relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon?

E. Tujuan Penelitian

Adanya permasalahan yang tertera, hal ini bertujuan penelitian ini akan mefokuskan kepada :

1. Untuk mengetahui tingkat *toxic Relationship* santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *rational emotive behavior therapy* pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

3. Untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok melalui Teknik *rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *toxic relationship* di Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

F. Manfaat Penelitian

Oleh karena itu, diharapkan dapat memberikan manfaat, yang mana harapan manfaat itu :

1. Manfaat teoritis, hal ini dilakukan dengan memberikan motivasi dan juga kesadaran akan pentingnya hubungan yang sehat, sehingga tercipta penurus berkualitas yang terbaik.
2. Manfaat praktis, bagi santri memberikan bahan masukan tentang bahayanya *toxic relationship* yang mempengaruhi dirinya sendiri dan manfaat tetap menjalain hubungan yang sehat, serta menikmati kehidupan yang lebih baik karena memilih jalan yang sesuai dengan tuntunan agama dan juga keinginannya sendiri.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mencapai pembahasan yang sistematis, penulis harus menyusun sistem sedemikian rupa sehingga dapat menyajikan hasil penelitian dengan baik dan mudah dipahami. Oleh karena itu, penulis akan menguraikan sistematika penulisan sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.
2. Bab II Kajian Teoritis, membahas teori bimbingan kelompok, *toxic relationship*, *rational emotive behavior therapy* yang mencakup kerangka berfikir, hubungan antar variabel, penelitian terdahulu yang relavan, dan hipotesis penelitian.

3. Bab III Metode Penelitian, bab ini menjelaskan tentang jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, teknik dan pengumpulan data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV Hasil dan Pembahasan, bab ini menguraikan tentang data dan hasil penelitian.
5. Bab V Penutup, yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

