

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang artinya bahwa manusia selalu melakukan interaksi dengan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan pribadinya. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa hidup sendirian. Rata-rata kegiatan manusia pasti membutuhkan bantuan orang lain, sejak lahir manusia membutuhkan bantuan orang lain, saat bertumbuh kembang manusia memerlukan bantuan orang lain, bahkan saat meninggal pun manusia masih membutuhkan bantuan orang lain.¹

Manusia sebagai makhluk sosial selalu ingin memenuhi kebutuhannya akan hubungan atau interaksi dengan individu lain seperti hubungan baik dengan keluarga, teman, kolega, bahkan hubungan romantis. Hubungan romantis yang dimaksud adalah hubungan berpacaran.²

Secara konseptual pacaran merupakan sebuah proses antara dua manusia dengan jenis kelamin yang berbeda untuk saling menyayangi yang didalamnya terjadi proses saling mengenal, memahami, dan juga menjadi proses belajar menjalin hubungan dengan lawan jenis sebagai perencanaan pranikah.³ Pacaran diartikan sebagai hubungan antara lawan jenis yang dijalani dengan adanya rasa kesukaan dan ketertarikan antara pihak laki-laki dan perempuan yang didasari rasa sayang itu

¹Reza Mina Pahlewi, “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Terapi Realita Untuk Mengurangi Gejala Narcissistic Personality Disorder Pada Siswa Kelas IX SMP Ngaglik Tahun Ajaran 2017/2018”, *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 2 No. 1 Tahun 2017 ISSN : 2541-6782, E-ISSN : 2580-6467 92, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta, Hlm 93. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/58/51> diakses pada 13 Januari 2022

² Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran”, Instiut Agma Islam Negri Purwokerto, 2020. h.36

³ Elisabeth Haksi Mayawati, Skripsi: “Pengetahuan remaja tentang fenomena kekerasan dalam pacaran”, (Yogyakarta: USD, 2009), h. 22.

dilakukan untuk mencari kecocokan atau kesamaan satu sama lain untuk menuju kehidupan berkeluarga yang bahagia. Jadi, tujuan dari pacaran yakni untuk beralih ke jenjang yang lebih serius yaitu pernikahan yang sah dan menjadi keluarga.

Wanita yang sudah menginjak masa remaja hingga dewasa tentunya mempunyai keinginan untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Ini dilakukan karena hakikat manusia yang membutuhkan kasih sayang. Hubungan sejatinya bisa menyebabkan berbagai dampak dan tentunya tidak hanya dampak positif yang bisa seseorang dapatkan dari menjalin suatu hubungan, hubungan berpacaran juga bisa memberikan dampak negatif bagi individu yang melakukan hubungan berpacaran tersebut.

Beberapa orang menganggap jika hubungan pacaran adalah hubungan cinta yang manis seperti yang biasa kita lihat di novel, film, dan serial tv. Tapi pada kenyataannya tidak, tidak semua hubungan berpacaran hanya menunjukkan kebahagiaan, sebagian orang yang menjalin hubungan pacaran akan mengalami hubungan *toxic*. Hubungan *toxic* yakni hubungan yang tidak membahagiakan yang di dalamnya salah satu orang atau individu dalam hubungan itu akan menerima perlakuan negatif seperti kekerasan fisik maupun kekerasan psikis. Kekerasan yang terjadi dalam hubungan berpacaran ini biasa disebut dengan hubungan yang *toxic* atau beracun (*toxic relationship*).⁴

Kekerasan dalam pacaran adalah suatu perilaku yang disengaja dengan menggunakan strategi kejahatan melalui paksaan untuk mendapatkan atau mempertahankan kontrol, kekuatan, terhadap pasangan. Perempuan menjadi sebagian besar korban tindak kekerasan dalam pacaran. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dalam relasi pacaran memiliki *power* dan *bargaining position* yang lemah.

Bentuk-bentuk dari kekerasan dalam pacaran menurut Shorey dan Rifka Annisa dapat dikelompokkan sebagai berikut. Pertama, kekerasan fisik adalah kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan berupa memukul, mencubit,

⁴ Irma Sekarlina, Margaretha, Stockholm Syndrome pada Wanita Dewasa Awal yang Bertahan dalam Hubungan yang Penuh Kekerasan, dalam Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol.02 No. 03, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Desember 2013. Hlm.2 <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk03c56c097afull.pdf>

mencekik, menendang, atau melempar barang kepada pasangan yang dapat melukai dan menimbulkan bekas fisik terhadap pasangan. Kedua, kekerasan psikis adalah kekerasan yang menyerang psikologis pasangan dapat berupa hinaan, mengkritisi secara berlebihan, merendahkan, menekan dengan ancaman yang dapat menimbulkan rasa bersalah terhadap pasangan dan membuat tekanan psikis lainnya. Ketiga, kekerasan seksual adalah kekerasan yang dilakukan terhadap pasangan dalam bentuk mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan kegiatan seksual, serta mengeluarkan komentar-komentar yang merujuk kepada konten pornografi. Keempat, kekerasan ekonomi adalah bentuk kekerasan yang merugikan korban terkait financial baik bentuk uang maupun barang, tindakan yang dilakukan berupa pembatasan ruang gerak dalam kegiatan ekonomi atau melakukan pemerasan dan pemaksaan pemenuhan kebutuhan pasangan.⁵

Toxic relationship termasuk kedalam hubungan yang tidak menyenangkan dengan menyebabkan seseorang merasa lebih buruk. Yang termasuk kedalam ciri-ciri *Toxic relationship* antara lain ada kecemburuan yang berlebihan, keegoisan dari pasangan, tidak adanya kejujuran, sikap merendahkan, memberi komentar atau mengkritik negatif, dan adanya rasa tidak aman dalam menjalani hubungan.⁶

Menurut Alfiani dalam skripsinya yang berjudul “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran”, disebutkan bahwa ada beberapa ciri bahwa hubungan dikategorikan menjadi *toxic relationship*. Yaitu, rendahnya rasa saling percaya pada pasangan, emosi dan agresif, manipulasi diri, terdapat banyak kebohongan, menggunakan

⁵Intan Permata Sari, “Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan”, *Sosiologi Universitas Indonesia Jurnal Dimensia*, Vol. 7, No. 1 (Maret 2018), ISSN : 1978 –192X. h. 70 .
<https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/download/21055/11066> (23 april 2022)

⁶Nurlaila Effendy, “Pendekatan Psikologi Positif Pada *Toxic Relationship*”, Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY, 20 Desember 2019)
<http://www.uny.ac.id/berita/pendekatan-psikologi-positif-pada-toxic-relationship>
(Diakses pada 22 April 2021).

kekerasan fisik maupun psikis dengan tujuan mengikat atau mengancam pasangan agar tetap bersama.⁷

Hal ini membuat orang yang berada dalam hubungan itu merasa jika kehidupannya dikekang, tetekan dan tidak bahagia. Hal ini adalah sedikit contoh dari *toxic relationship*. Sudah jelas dari ciri-ciri tersebut bahwa *toxic relationship* sangat tidak baik untuk kesehatan mental seseorang yang berada dalam hubungan tersebut, bahkan *toxic relationship* dapat menyebabkan trauma yang mendalam bagi yang mengalaminya.

Dampak dari segi psikologis yang terjadi pada individu adalah individu tersebut menjadi orang yang pesimis atau mudah menyerah atau bisa disebut *negative thinking*. Bahkan *toxic relationship* bisa menyebabkan trauma bagi individu yang mengalaminya. Individu juga bisa membenci diri sendiri yang terjadi karena pengaruh negatif yang diberikan oleh pasangannya.

Setelah terlepas dari *toxic relationship* pun, sangat memungkinkan individu masih mengalami dampak dari *toxic relationship* yang dialaminya di masa lalu. Terlebih lagi pada individu yang mengalami *dating violence* (kekerasan dalam dalam pacaran), hal ini bisa menyebabkan trauma yang mempengaruhi kondisi mental individu. Dan salah satu bentuk trauma individu yang mengalami *toxic relationship* bisa mengalami ketakutan untuk menjalin atau memulai hubungan baru dengan orang lain.

Trauma adalah suatu peristiwa yang menyebabkan luka psikologis bagi korbannya, trauma dapat menyebabkan adanya penurunan kemampuan emosional, intelektual dan perilaku. Stress dan trauma yang dialami sebagai akibat dari peristiwa besar menyinggung perasaan seseorang. Rasa sakit yang dialami korban bisa berupa fisik, psikologis, atau keduanya. Trauma yang diterima dapat menyebabkan beberapa gangguan emosional atau psikologis di masa depan, yang

⁷Vivi Riski Alfiani, "Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran", Instiut Agma Islam Negri Purwokerto, 2020. h.36

dikenal sebagai "*post traumatic stress disorder*" (PTSD) atau gangguan stres pasca-trauma.⁸

Kekerasan dalam pacaran (KDP) adalah suatu perilaku yang dilakukan dengan sengaja dengan melakukan paksaan untuk mendapatkan atau mempertahankan kontrol terhadap pasangan. Perempuan adalah korban paling banyak dari kekerasan dalam hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa wanita rentan atau memiliki kedudukan yang lemah terhadap hubungan romantis. Dan hampir semua tindak kekerasan yang terjadi wanitalah yang menjadi korbannya. Untuk itu hubungan dengan kekerasan harus atau patut untuk dihindari dan hubungan seperti ini tidak akan bisa diperbaiki dengan cara apapun., karena itu akan berulang seperti lingkaran setan dan itu juga akan menyakiti wanita secara fisik maupun psikis.⁹

Toxic relationship juga dialami oleh kedua wanita yang merupakan subjek dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian berjumlah dua orang yang difokuskan pada wanita yang mengalami trauma pasca berada dalam hubungan pacaran yang *toxic*. Pertama, subjek FM mengalami trauma dikarenakan hubungannya yang sudah lalu dengan kekasihnya. FM masih mendapatkan teror dari mantan kekasihnya, FM masih mendapatkan teror bahkan setelah ia mempunyai hubungan baru dengan orang lain. Hal ini membuat FM mengalami masalah psikologis, gejala-gejala yang dialami FM sama dengan gejala-gejala yang terjadi pada seseorang yang mengalami trauma.

Gejala yang dialami FM adalah insomnia atau sulit tidur di malam hari, lemahnya energi, dan merasa sakit hati. Tidak hanya itu, FM juga mengalami gejala seperti depresi dan kecemasan yang berlebihan karena gangguan yang didapatkannya dari mantan kekasihnya seperti ancaman akan memukuli kekasih FM saat ini. Gejala lain juga dialami seperti ketakutan berlebihan terhadap mantan kekasihnya dan juga mantan kekasih FM menyebarkan berita-berita atau rumor-

⁸ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya: Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press). 2016. h. 3

⁹ Intan Permata Sari, "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan", *Sosiologi Universitas Indonesia Jurnal Dimensia*, Vol. 7, No. 1 (Maret 2018), ISSN : 1978 –192X. h. 70 .
<https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/download/21055/11066> (23 april 2022)

rumor yang negatif dan tidak benar tentang FM, sehingga FM menarik diri dari kehidupan sosial dan memutus hubungan dengan teman-temannya.¹⁰

Subjek kedua adalah AA. Ia menjalin hubungan dengan mantan kekasihnya selama 3 tahun, dalam hubungan berpacaran ia merasa selalu di kontrol oleh mantan kekasihnya. Mantan kekasih dari AA juga sering melakukan kekerasan fisik dalam berpacaran. Ketika kekasihnya sedang kesal ia akan melampiaskan kekesalannya kepada AA dengan cara memaki, bahkan hingga memukul AA. Setelah 3 tahun terjebak dalam hubungan *toxic*-nya AA selalu berpikir jika semua laki-laki akan sama dengan mantan kekasihnya dan AA tidak ingin menjalin hubungan dengan laki-laki manapun dan tidak akan menikah seumur hidupnya. Kekerasan yang diterimanya dari mantan kekasihnya membuat AA mengalami gejala-gejala yang menandakan bahwa AA mengalami trauma. AA mengalami kesulitan tidur karena stress yang dialaminya. Stress yang dialaminya dikarenakan AA selalu teringat akan kejadian atau kenangan buruk dengan mantan kekasihnya. AA juga mengalami ketakutan untuk bertemu dengan pasangan baru sehingga ia membatasi interaksi sosialnya dengan orang lain.

AA juga mengalami kecemasan ketika ia melihat sesuatu yang berhubungan dengan mantan kekasihnya, contohnya saat melihat mobil avanza berwarna silver AA mengalami ketakutan berlebih. Mobil avanza silver merupakan kendaraan yang dikendarai mantan kekasih AA, AA merasa ketakutan jika ia akan bertemu dengan mantan kekasihnya lagi.¹¹

Berdasarkan masalah diatas kondisi subjek dalam penelitian ini sangat memprihatinkan karena dapat mengganggu fungsi dasar klien sebagai makhluk hidup untuk bersosialisasi, untuk dicintai dan mencintai dan untuk merasakan kebahagiaan. Penelitian mengenai cara mengatasi trauma akibat *toxic relationship* dengan menggunakan konseling realitas yang dirasa bisa diaplikasikan pada kedua subjek untuk mengatasi trauma yang dialami keduanya diperlukan.

¹⁰ Subyek FM, diwawancarai di rumah subyek FM Desa Cikoneng, wawancara oleh peneliti, 10 Januari 2022.

¹¹ Subyek AA, Diwawancarai di rumah subyek AA Desa Cikoneng, wawancara oleh peneliti, 10 Januari 2022.

Konseling realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada *control theory* dari William Glasser dalam teori ini dijelaskan bahwa setiap perilaku manusia memiliki tujuan yaitu bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Konseling realitas memiliki pandangan bahwa individu mempunyai kebebasan untuk membuat pilihan dalam hidupnya dan tentunya individu harus bertanggung jawab akan apa yang sudah dipilihnya.¹² Untuk itu konseling realitas memiliki tujuan yaitu agar individu dapat menentukan tingkahlakunya dalam mencapai tujuan pribadinya.

Peneliti menerapkan konseling realitas dengan menggunakan tahapan-tahapan konseling realitas yang dikemukakan oleh Wubbolding, yang mengacu pada kumpulan strategi:

- W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan),
- D = *direction and doing* (arah dan tindakan),
- E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan
- P = *planning* (rencana dan tindakan).¹³

Penelitian ini dilakukan karena maraknya *toxic relationship* yang terjadi di kehidupan sosial dan merugikan individu yang mengalami atau mendapatkan perlakuan toxic dalam hubungan berpacaran. Dan penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk para korban *toxic relationship* yang mengalami kejadian traumatis untuk meminimalisasi dampak yang terjadi serta diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat bagi korban yang memiliki masalah yang sama.

Maka dari itu untuk merealisasikan hal tersebut peneliti melakukan penelitian dengan judul “Konseling Realitas Untuk Mengatasi Trauma Pada Wanita Yang Mengalami *Toxic Relationship*” dengan menggunakan metode

¹² Reza Mina Pahlewi, “Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Terapi Realita Untuk Mengurangi Gejala Narcissistic Personality Disorder Pada Siswa Kelas IX SMP Ngaglik Tahun Ajaran 2017/2018”, *G-COUNS Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, Tahun 2017, h.94. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/58/51>, diakses pada 13 Januari 2022.

¹³ Novia Firda Mailil Haq, “Penerapan Konseling realitas Terhadap Pelanggaran Disiplin Sekolah: Studi Kasus Terhadap Tiga Siswa SMK Ma’arif NU 02 Bantarkawung”, IAIN Purwokerto, 2021, hal 23.

penelitian kualitatif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gejala trauma yang diterima oleh wanita setelah ia berada dalam *toxic relationship*?
2. Bagaimana proses konseling realitas dalam upaya pengentasan trauma pada wanita yang mengalami menggunakan konseling realitas?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dari penelitian yang dilakukan ialah:

1. Untuk mengetahui gejala trauma yang diterima oleh wanita setelah ia berada dalam *toxic relationship*.
2. Untuk mengetahui proses konseling realitas dalam upaya pengentasan trauma pada wanita yang mengalami menggunakan konseling realitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat memberikan penambahan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan, pengetahuan, mengenai bagaimana bentuk-bentuk trauma yang terjadi pada wanita yang mengalami trauma akibat dari *toxic relationship*. Dan melihat bagaimana konseling realitas dilakukan untuk mengatasi trauma pada wanita yang mengalami *toxic relationship*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Bagi wanita bisa mengetahui bentuk-bentuk trauma yang mungkin dialaminya karena berada di dalam *toxic relationship*. Dan agar wanita bisa menghindari *toxic relationship* yang menyebabkan trauma.

b. Bagi wanita

Diharapkan masyarakat lebih memperhatikan lingkungan sekitar jika ada yang mengalami hubungan *toxic*, dan menyarankan agar korban dari *toxic relationship* bisa memutuskan hubungan tersebut sehingga tidak menyebabkan trauma yang mendalam bagi korbannya. Dan diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat mengenai bentuk-bentuk trauma yang dialami wanita yang diakibatkan oleh *toxic relationship*.

c. Bagi lingkungan

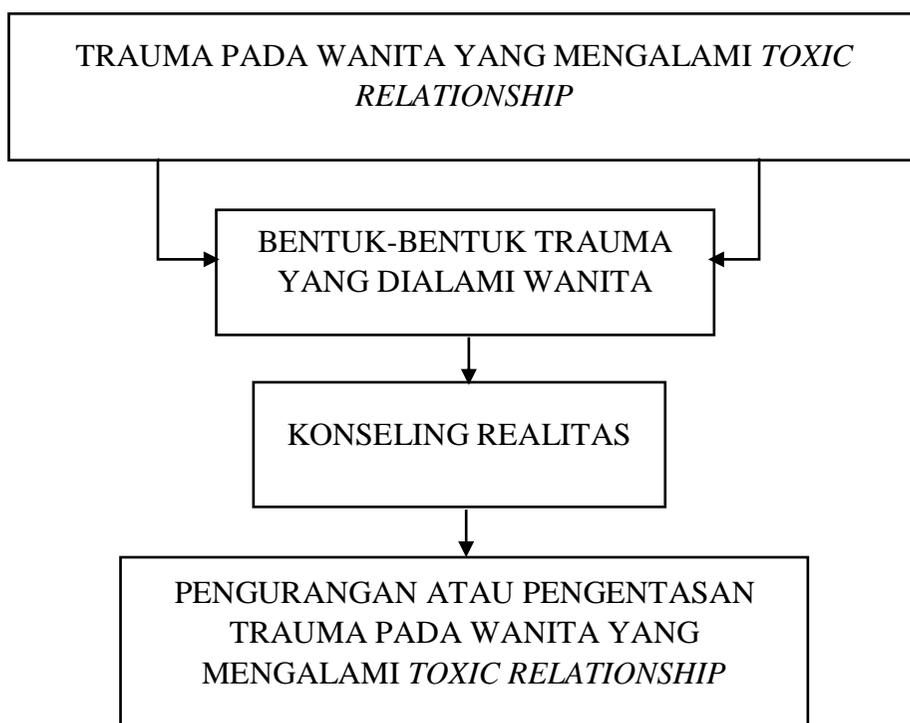
Penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dan kemampuan tentang mengatasi dampak trauma yang dialami seseorang dan cara mengaplikasikan teori konseling realitas untuk mengatasi masalah tersebut.

E. Definisi Operasional

1. Konseling realitas adalah suatu layanan konseling yang memfokuskan individu pada tingkah laku yang sekarang, konseling ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.
2. Trauma adalah suatu peristiwa atau kejadian yang menimbulkan luka baik secara fisik maupun psikis yang menimpa individu baik secara langsung maupun tidak langsung.
3. Wanita adalah salah satu individu dewasa yang mempunyai kebutuhan dasar untuk dicintai dan mencintai. Wanita pada penelitian ini berarti wanita lajang bukan wanita yang sudah menikah.

4. *Toxic relationship* adalah hubungan beracun yang dimana ketika menjalani hubungan itu kedua individu hanya mendapatkan emosi negatif, dan tidak mendapatkan kebahagiaan saat menjalani hubungan tersebut. Bentuk-bentuk kekerasan psikis dan fisik adalah salah satu ciri dari hubungan *toxic*.

F. Kerangka Berpikir



Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan bentuk-bentuk atau gambaran trauma yang dialami oleh dua subjek penelitian, yakni FM dan AA. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, peneliti mempunyai opini bahwa kedua subjek dalam penelitian ini mengalami trauma yang didapatkannya karena menjalani hubungan yang *toxic* (*toxic relationship*).

Toxic relationship mengakibatkan subjek penelitian mengalami beberapa gejala yang menandakan bahwa seseorang mengalami trauma. Setelah peneliti

mengetahui bentuk-bentuk trauma yang dialami subjek, peneliti ingin menerapkan konseling realitas untuk mengurangi atau bahkan mengatasi bentuk-bentuk trauma yang dialami kedua subjek.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian pertama, oleh Amriana dan Misbahul Munir berjudul “Layanan Konseling realitas Untuk Menangani Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Pada Anak Korban Kekerasan Seksual”. Tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk memberikan pengetahuan tentang Konseling realitas Pelayanan Penanganan Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Anak Korban Kekerasan Seksual. Subjek penelitian ini adalah 3 orang anak yang korban kekerasan seksual dengan kriteria sebagai berikut: Terdaftar sebagai korban dalam Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur dari bulan September sampai November 2017, kurang lebih setelah 6 bulan. Pendampingan atau pelayanan dilakukan untuk 3 bulan yaitu pada bulan Juli-September 2018 di rumah korban atau tempat yang disepakati oleh konselor dengan konseli. Metode analisis yang digunakan dalam hal ini studi adalah inspeksi visual. Hasil penelitian ini didapatkan dari gambaran pelaksanaan Konseling realitas untuk menangani *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada anak korban kekerasan seksual dengan uraian, sesi 1 pelaksanaan Pra tes; sesi 2-7. Penelitian ini merekomendasikan agar konselor, orang tua, guru bimbingan dan konseling mampu menerapkan lebih lanjut dan tepat strategi dalam upaya menangani *post traumatic stress disorder* (PTSD) di anak yang menjadi korban kekerasan seksual. Hasil evaluasi peneliti tentang subjek menunjukkan kecenderungan yang baik. Hal ini ditunjukkan dari indikator gangguan stress akut yang ditunjukkan mulai mengalami penurunan.

Persamaan penelitian Amriana dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik konseling realitas sebagai layanan yang diberikan kepada subjek, perbedaannya adalah subjek dalam penelitian Amriana adalah anak korban

kekerasan seksual sedangkan penelitian ini subjeknya adalah wanita yang mengalami trauma karena *toxic relationship*.¹⁴

Dalam artikel Nur Hamid Ashofa (2019) dengan judul “Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (*Post Traumatik Stress Disorder*) Pada Korban *Bullying* Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita” yang dimuat di dalam jurnal HISBAH. Penelitian ini berpedoman pada teori William Glasser tentang cinta, kekuasaan, kesenangan dan kebebasan. Ashofa membahas terapi realitas digunakan untuk korban kasus *bullying* yang mengalami trauma. Penelitian Ashofa dilakukan di balai perlindungan dan rehabilitasi sosial wanita (BPRSW). Ia menggunakan terapi realitas sebagai metode untuk mengatasi masalah subjek atau korban.¹⁵

Persamaan penelitian Ashofa dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik konseling realitas untuk mengentaskan trauma. Perbedaannya, permasalahan yang dialami subjek dalam penelitian Ashofa adalah korban kasus *bullying*, sedangkan dalam penelitian ini adalah wanita yang mengalami *toxic relationship*.

Kedua, skripsi Vivi Riski Alfiani yang berjudul “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Berpacaran” yang ditulis pada tahun 2020 di Institut Agama Islam Negeri Purwokerto. Alfiani membahas tentang upaya resiliensi pada dua subjek yang mengalami *toxic relationship* pada masa pacaran, resiliensi yang dilakukan menggunakan pendekatan realitas. Dan juga melibatkan faktor- faktor yang mempengaruhi subjek A dan B dalam resiliensi yaitu *I have, I am, dan I can*. Dengan pendekatan yang dipakai kedua subjek dapat membangun dan menjaga

¹⁴ Amriana, (2018) “Layanan Konseling Realitas Untuk Menangani Post Traumatic Disorder (PTSD) Pada Anak Korban Kekerasan Seksual”, Proceeding The First Internatioal Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018. H. 162-172
<http://library.uicm.ac.id/bahan/karya/98dea1814925f4d0e4819524333fd2d.pdf> diakses pada 22 Februari 2022

¹⁵ Nur Hamid Ashofa, “Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (*Post Traumatik Stress Disorder*) Pada Korban *Bullying* Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita”, *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* Vol. 16, No 1, Juni 2019. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/1309> diakses pada 13 Januari 2022

hubungan baik dengan kekasihnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dari penelitian tersebut peneliti terinspirasi dan ingin mengeksplorasi tentang trauma yang dialami wanita karena *toxic relationship* dengan pendekatan realitas.¹⁶

Persamaan penelitian Alfiani dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan pendekatan realitas, dan subjek yang dipilih juga sama-sama mengalami permasalahan *toxic relationship*. Perbedaannya adalah permasalahan yang diangkat, Alfiani berupaya untuk meningkatkan resiliensi diri, sedangkan penelitian ini berupaya untuk mengentaskan trauma.

Ketiga, artikel Putri Utami yang berjudul “Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran” yang dimuat dalam PSIKOBORNEO Jurnal ilmiah Psikolog. Penelitian ini mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi trauma yang dialami oleh orang yang mengalami kekerasan fisik dan psikis. Subjek yang dipilih dalam penelitian ini adalah empat orang perempuan. Penelitian ini memberikan penjelasan tentang perkembangan korban pasca trauma. Orang yang terkena dampak mengalami perubahan positif dalam menghadapi peristiwa traumatis. Hasil penelitian memberikan gambaran perkembangan pasca trauma korban kekerasan dari empat wanita. subjek penelitian adalah wanita dewasa awal yang menunjukkan perubahan positif dalam hidup.¹⁷

Persamaan penelitian Utami dengan penelitian ini adalah sama-sama bertujuan untuk mengetahui gambaran trauma pada wanita yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. Perbedaannya adalah penelitian Utami hanya membahas tentang gambaran trauma yang dialami klien atau subjek sedangkan,

¹⁶ Vivi Riski Alfiani, “Upaya Resiliensi Pada Remaja Dalam Mengatasi *Toxic Relationship* Yang Terjadi Dalam Hubungan Pacaran”, Instiut Agma Islam Negri Purwokerto, 2020.

¹⁷ Putri Utami, “Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran”, *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikolog*, Vol. 8, No. 2, 2020 <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4914> diakses pada 13 Januari 2022

penelitian ini membahas bentuk-bentuk trauma yang dialami subjek berikut upaya pengentasannya menggunakan **Konseling Realitas**.