

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjalin hubungan yang harmonis dengan seseorang memerlukan keterlibatan dan empati yang mendalam dari kedua belah pihak. Konflik atau perbedaan pendapat dalam hubungan adalah hal yang wajar dan alami. Namun, situasi ini bisa menyebabkan salah satu pihak merasa tertekan, terancam, atau terpaksa. Keadaan seperti ini bisa menjadi indikasi hubungan yang tidak sehat, atau yang sering dikenal sebagai hubungan *toxic*. Dalam hubungan semacam ini, salah satu pihak mungkin merasa tidak mendapat dukungan, diabaikan, diserang, atau direndahkan. Perilaku negatif seperti agresi fisik, psikologis, atau emosional dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang.

Toxic relationship sering dianggap sebagai hubungan yang tidak diinginkan, terjadi ketika hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan bagi kedua belah pihak. Hal ini menyebabkan munculnya pemikiran berlebihan (*overthinking*) yang mengendalikan situasi dan berdampak pada saling menyakiti. *Toxic relationship* dapat diartikan sebagai hubungan yang tidak mendukung koneksi antara kedua individu karena dominasi salah satu pihak, yang membuat pihak lain merasa tertekan dan tidak nyaman.

Dampak pertama *toxic relationship* dimulai dari sisi psikologisnya seperti merasa rendah diri dan pesimis dalam kehidupannya. Hal tersebut dikarenakan adanya tekanan dari ujaran kebencian yang dilontarkan oleh pasangan sendiri

sehingga orang tersebut merasa dirinya tidak pantas untuk menjadi kekasih yang baik menurut pandangan orang itu. Jika tekanan tersebut tidak mendapatkan solusi dan terus menerus mengekang pikiran dan hati seseorang, bisa saja menimbulkan stress dan depresi yang berujung pada bunuh diri. Selain menyerang psikologis, *toxic relationship* dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit fisik seperti jantung, tentunya hal ini juga dikarenakan kondisi orang yang mengalami tekanan batin biasanya ia tidak menjaga pola hidup sehat (Nadia, 2023).

Kesimpulannya adalah bahwa hubungan beracun memiliki dampak serius pada aspek psikologis dan fisik seseorang. Secara psikologis, seseorang bisa merasa rendah diri, pesimis, dan tidak layak dalam hubungan karena tekanan dari pasangan, yang dapat menyebabkan stres, depresi, bahkan rasa yang amat takut jika terus terusan berada dalam hubungan *toxic relationship* tersebut.

Dalam hubungan yang sehat, yang ditandai dengan kasih sayang, saling menghargai, dan minat yang kuat terhadap kebahagiaan pasangan, kedua pihak dapat menjaga privasi mereka, mempertahankan kemandirian, dan menikmati manfaat dari interaksi yang saling menguntungkan.

Salah satu penyebab Hubungan *Toxic* ini adalah komunikasi yang cenderung satu arah dan sikap posesif yang berlebihan, di mana pasangan ingin mengetahui secara detail aktivitas pasangannya. Dalam hubungan beracun, salah satu pihak sering kali tidak diberi kesempatan untuk berkembang atau menjadi lebih baik. Ketika hubungan mulai menunjukkan tanda-tanda toksik, perilaku beracun akan terlihat, seperti ketidaknyamanan pada salah satu pihak dan perilaku egois.

Toxic Relationship berdampak buruk pada siswa, termasuk penurunan prestasi akademis dalam belajarnya. Siswa yang terperangkap dalam hubungan semacam ini sering kesulitan berkonsentrasi dan tidak fokus pada tugas-tugas sekolah. Selain itu, hubungan beracun juga bisa menyebabkan gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi. Perasaan tidak nyaman dan selalu terkekang dalam hubungan ini sering menjadi penyebab utama munculnya stres tersebut.

Menurut direktur eksekutif Women's Crisis Center (WCC) Palembang, kasus kekerasan terhadap perempuan di Palembang didominasi oleh kekerasan seksual seperti pelecehan seksual dan pemerkosaan. Eksploitasi seksual dan paksaan untuk melakukan aborsi juga menjadi kasus yang paling sering ditangani oleh WCC Palembang (Restry Wulandari, 2021). Banyaknya kasus kekerasan seksual dan paksaan aborsi menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan sering terjadi dalam hubungan intim di luar pernikahan. Tercatat bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan dalam pacaran di Palembang yang didampingi oleh WCC Palembang mencapai 39 kasus pada tahun 2017. Jumlah ini menurun menjadi 14 kasus pada tahun 2018, tetapi kembali meningkat menjadi 16 kasus pada tahun 2019.

Yeni Roslaini Izi menyatakan bahwa mereka mengklasifikasikan Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) menjadi tiga jenis, yakni: kekerasan seksual yang melibatkan penolakan tanggung jawab setelah kehamilan, kekerasan fisik seperti tindakan pemukulan, dan kekerasan ekonomi seperti keadaan di mana seorang laki-laki berhutang kepada pasangannya namun kemudian pergi tanpa melunasi utangnya (Alwi, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Very Julianto, 2020) menunjukkan bahwa hubungan beracun bisa memicu konflik internal yang mengarah pada perasaan marah, depresi, atau kecemasan. Dampak ini membuat individu yang terlibat sulit untuk menjalani kehidupan yang produktif dan sehat. Tujuan dari penelitian tersebut adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada individu yang mengalami hubungan beracun dengan kesehatan psikologis mereka. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif oleh (Very Julianto, 2020), sementara peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik konseling kelompok *symbolic modelling*.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ratri Kurnia Wahanani, 2022) mengambil judul Penggunaan Konseling *Behavior* Dengan Teknik *Symbolic Models* Dalam Konseling Individu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *symbolic models* pada konseling individu pada seorang siswi kelas XII yang sedang mengalami kecemasan akan masa depannya yang berkaitan dengan studi lanjut ke perguruan tinggi karena keterbatasan biaya dan kondisi ekonomi keluarga yang kurang mendukung. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif. Hasil dari penelitian ini adalah berkurangnya kecemasan pada konseli terhadap masa depannya terkait dengan studi lanjut akibat dari keterbatasan biaya dan kondisi ekonomi keluarga dengan berusaha mencontoh perilaku yang ada pada sosok yang dijadikan modelling dalam *symbolic models*. Dapat dilihat adanya keterkaitan antara penelitian yang dilakukan oleh (Ratri Kurnia Wahanani, 2022) dengan peneliti yaitu

sama sama untuk mengetahui keefektifan konseling *behavioral* menggunakan teknik *symbolic modelling*.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti peroleh dari salah satu siswi SMK Negeri 1 Mesuji Raya di Kabupaten Ogan Komering Ilir, tepatnya di Desa Kemang Indah, ditemukan bahwa hubungan yang beracun ini memiliki dampak yang sangat negatif bagi pasangan yang mengalaminya, diantaranya: 1) Salah satu pihak merasa terkekang dalam keinginannya untuk bepergian karena tidak mendapat izin dari pasangannya dan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, 2) Bentakan terjadi ketika salah satu pihak meluapkan emosinya kepada pasangannya, 3) Salah satu pihak membatasi atau mengontrol komunikasi dengan orang lain seperti melalui ponsel, media sosial, atau cara komunikasi lainnya.

Para siswa sekolah menengah kejuruan yang berada di kelas X seharusnya fokus pada tugas sekolah mereka, namun malah terjerumus dalam hubungan yang tidak sehat. Meskipun demikian, disayangkan bahwa beberapa siswa tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat tersebut.

Peneliti memilih untuk menyelidiki kasus *Toxic Relationship* dikalangan remaja khususnya dilingkungan sekolah untuk menunjukkan bahwa perlakuan buruk mulai dari kekangan bahkan kekerasan (main tangan) terhadap perempuan maupun laki-laki dapat terjadi di manapun. Pacaran dapat dianggap sebagai jenis hubungan yang paling intim antara dua orang, biasanya perempuan dan laki-laki, yang dipenuhi dengan saling sayang dan saling cinta untuk memberikan semangat dalam menjalani kehidupannya. Penelitian ini menarik karena dalam kebanyakan kasus, perempuan yang mengalami hubungan *toxic* dalam pacaran justru

memaafkan pasangannya, kemudian hubungan *toxic* terulang lagi, dan siklus ini berulang.

Upaya Bimbingan Konseling dalam menangani hubungan yang tidak sehat dalam pacaran dikalangan remaja ini salah satunya ialah menilai tingkat keparahan hubungan *toxic* dan dampaknya terhadap kesejahteraan emosional dan mental siswa, sampai mana *toxic* itu muncul, jika tingkat keparahannya masih rendah atau tinggi yaitu hanya kekangan / larangan bahkan sampai main tangan, disitulah tingkat *toxic* nya masih rendah, sebagai konselor/guru Bimbingan Konseling bisa memberi arahan mengenai hubungan itu, dengan contoh menyelenggarakan layanan informasi kepada siswa tentang ciri-ciri / aspek hubungan sehat dan toksik, bisa juga mengadakan sesi diskusi kelompok yang aman, di mana siswa dapat berbagi pengalaman mereka dan mendiskusikan topik terkait hubungan serta mendorong siswa untuk saling mendukung dan memberikan perspektif positif.

Dalam penelitian ini, para peneliti menggunakan Konseling Kelompok dengan tujuan meningkatkan pemahaman tentang hubungan yang sehat, memperkuat keterampilan komunikasi yang efektif, dan memberikan dukungan kepada anggota kelompok. Menurut (Riadi, Muchlisin, 2021) Konseling Kelompok adalah proses di mana seorang ahli (disebut konselor) memberikan bantuan melalui wawancara konseling kepada beberapa individu yang tergabung dalam kelompok kecil, yang memiliki masalah yang serupa (disebut klien atau konseli), dengan tujuan menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh seluruh anggota kelompok.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan konseling *Behavioral* dengan tujuan untuk membantu anggota kelompok mengidentifikasi, memahami, dan

mengubah pola perilaku yang merugikan. Kemudian menggunakan Teknik *Symbolic Modelling* untuk memastikan kelompok konseling menjadi menarik, penuh variasi, dan tidak membosankan, penelitian akan memanfaatkan Video pendek dan Film Pendek sebagai media pendukung. Film pendek dengan judul *Toxic Relationship* dengan durasi 10 menit, alasan menggunakan teknik *symbolic modelling* menggunakan film pendek ini karena dengan menonton film pendek tersebut peserta didik dapat mengamati kemudian merubah tingkah laku dan pikirannya untuk keluar dari hubungan *Toxic Relationship* tersebut.

Dari latar belakang yang dikemukakan oleh peneliti diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik *Symbolic Modelling* untuk Mereduksi Hubungan *Toxic Relationship* pada Siswa**”

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dilihat identifikasi permasalahannya yaitu siswa tidak sepenuhnya menyadari atau menerima bahwa mereka berada dalam hubungan *Toxic Relationship* diantaranya:

- 1) Salah satu pihak merasa terkekang dalam keinginannya untuk bepergian karena tidak mendapat izin dari pasangannya.
- 2) Bentakan terjadi ketika salah satu pihak meluapkan emosinya kepada pasangannya.
- 3) Salah satu pihak membatasi atau mengontrol komunikasi dengan orang lain.

1.2.1 Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memberikan batasan masalah yang akan diteliti agar tidak menyebar luas, peneliti membatasi permasalahan ini hanya pada lingkup hubungan *toxic relationship* dengan teknik *symbolic modelling* menggunakan video pendek dan film pendek.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan lingkup masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Konseling *Behavioral* Teknik *Symbolic Modelling* efektif Mereduksi Hubungan *Toxic Relationship* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Mesuji Raya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Keefektifan Konseling *Behavioral* Teknik *Symbolic Modelling* untuk Mereduksi Hubungan *Toxic Relationship* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Mesuji Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang akan didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoris

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam bidang bimbingan dan konseling dan dapat memberi kontribusi informasi, data, dan analisis untuk

penelitian serupa yang dilakukan dari sudut pandang psikologi terkait layanan konseling kelompok menggunakan Teknik *symbolic modelling*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi siswa agar bisa keluar dari hubungan *Toxic Relationship* dan bisa hidup Bahagia tanpa adanya kekangan dll.
2. Manfaat bagi guru Bimbingan dan Konseling guru, dapat belajar tentang tanda-tanda dan gejala-gejala yang mengindikasikan adanya hubungan *toxic relationship*. Hal ini memungkinkan guru untuk mendeteksi masalah tersebut lebih awal dan memberikan bantuan atau dukungan yang diperlukan kepada siswa yang terlibat dalam hubungan tersebut.
3. Manfaat bagi sekolah, penelitian ini dapat membantu sekolah dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan hubungan *toxic relationship* di antara siswa.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi aspek-aspek baru dari fenomena ini seperti cemburu yang berlebihan, egois, tidak jujur, sikap merendahkan, mengkritik, dan rasa tidak aman untuk menjalani suatu hubungan.
5. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat secara keseluruhan, khususnya perempuan, tentang cara menghindari hubungan berbahaya, bahwa perempuan tidak pantas untuk mengalami kekerasan dan berhak atas hak manusianya, tidak hanya Perempuan begitupun laki-laki tidak berhak mengalami kekerasan karena semuanya berhak hidup Bahagia.