

Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Trauma Psikis yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus Inisial "S")

Regina Januarti, Kusnadi , Aliasan, Lena Marianti 
 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia
rereregina1201@gmail.com

Submitted: 2023-03-08

Revised: 2023-03-10

Accepted: 2023-03-14

ABSTRACT:

This research is motivated by the problem of toxic relationships in counselees that have an impact on psychological illness and experiencing psychological trauma. The counselor seeks to use the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) technique to help counselees identify irrational views to be rational and encourage counselees to change their views in a more encouraging and helpful direction. Yourself to be better. The research title concerns the Application of Rational Emotive Behavior Therapy in overcoming psychological trauma in adolescents experiencing Toxic Relationships at the Women Crisis Center (WCC) in Palembang City. The research aims to discover trauma symptoms in adolescents experiencing toxic relationships at the Women Crisis Center in Palembang City and to analyze the application of Rational Emotive Behavior Therapy techniques in dealing with unhealthy relationships in adolescents. Researchers use qualitative data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The results of the study are that first, the symptoms of trauma in adolescents experiencing Toxic relationships at the Women Crisis Center in Palembang City are starting to lose self-confidence, triggering excessive emotions, always lying with their own words, committing violence if they feel unhappy with the actions or attitudes of client S as well as limiting the client's interactions with other people to make the client feel constrained and create a feeling of trauma and fear for the client with what is called a dating relationship. Second, the application of Rational Emotive Behavior Therapy techniques in dealing with Toxic Relationships in adolescents, namely through three stages to obtain the results of handling Toxic relationships in young client S, where the initial stage (awareness) is an increase in the sense of empathy, respect, sincerity (genuineness), the concreteness of the problem, confrontation. Then in the second stage (process) where the client is diagnosed by convincing the client, increasing client S's awareness, to inviting the client to improve the pattern of irrational thinking to rational thinking.

KEYWORDS: *Rational Emotive Behavior Therapy, Psychological Trauma, Toxic Relationship*

Copyright holder:

© Regina, J. Kusnadi, Lena .M (2023)

Published by:

Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:

This article is under:



How to cite:

Regina, J. Kusnadi, Lena .M (2023). Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami *Toxic Relationship* (Studi Kasus Inisial "S"). *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Menjalin hubungan (*relationship*) yaitu hubungan yang erat dengan hal menarik dan romantis, namun kenyataannya pasangan tidak merasakan hubungan yang sehat. Adapun macam-macam hubungan *toxic relationship* yang terjadi yaitu gangguan trauma psikis dan kecemasan. *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat untuk

diri sendiri dan orang lain. Setiap individu tentu pernah mengalami perasaan trauma. Berakhirnya hubungan percintaan yang dialami oleh hampir seluruh manusia juga dapat menimbulkan trauma psikis. Adapun kecemasan merupakan salah satu gejala trauma psikologis secara emosional dimana dalam kecemasan ini timbul terhadap terulangnya kembali kesalahan, kejadian dimasa lalu ditandai dengan suasana ketidakamanan dan sikap egois. Devy (Desneildawati, 2016). Hubungan tersebut tidak akan berfungsi dan hanya akan merusak dan memberikan dampak buruk pada salah satu pihak. Hubungan tersebut biasanya ditandai dengan adanya berbagai perilaku yang tidak baik dan bersifat merusak. Dalam hal ini, salah satu pihak baik itu laki-laki atau perempuan bersikap tidak sewajarnya dan cenderung menyerang kepada pasangan. Tanda-tanda yang dapat ditemui dalam hubungan toxic relationship yaitu selalu dikontrol oleh pasangan, sulit untuk menjadi diri sendiri, tidak mendapat dukungan, selalu dicurigai dan dikekang, seringdibohongi dan menerima Kekerasan Fisik. (Syafira, A. B. L., Surwati, C. H. D., & Sos, S. 2022).

Menurut data WCC Palembang (Women Crisis Center) tahun 2020, ada 113 kasus kekerasan terhadap perempuan dilaporkan dan ditangani pada tahun 2020. Korban tindakkekerasan terhadap perempuan dan anak akan diberikan pendampingan baik dalam penegak hukum maupun pemulihan trauma dampak kekerasan. Tindak kekerasan tersebut selain dilakukan pendampingan untuk pemulihan traumanya pihak juga melakukan pendampingan dalam mengajukan gugatan hukum kepada pelaku.

Trauma adalah tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan. Suatu kejadian dapat disebut trauma apabila telah mengganggu sistem dalam kehidupan individu, seperti trauma intrapsikis, trauma ini sering terjadi akibat kejadian internal seseorang yang memunculkan perasaan cemas yang sangat kuat, seperti munculnya perasaan benci pada seseorang yang seharusnya dicintai dan sebagainya (Hatta, K. 2016). Sikap tidak baik dan merusak dapat berupa sikap verbal hingga sikap yang melibatkan fisik. Trauma merupakan salah satu luka psikologis yang sangat berbahaya bagi kehidupan masyarakat terutamanya remaja, karena dapat menurunkan daya intelektual, emosional, dan perilaku. Trauma terjadi karena kebimbangan yang traumatik oleh kerusakan fisik dan psikis yang dapat menyebabkan gangguan emosi yang dicetuskan oleh peristiwa pahit dalam suatu hubungan *toxic Relationship*.

Toxic relationship seperti kekerasan dalam pacaran yang dialami individu sebagai kekerasan pribadi yaitu kekerasan verbal dan Emosional, bentuk kekerasan ini yang terjadi ialah cemburu berlebihan ,panggilan telepon yang buruk, menuduh pelaku dalam hubungan korban dengan perilaku yang tidak pantas, membuat tuduhan yang tidak berdasar, menghina depan umum, sehingga korban mengalami trauma psikis. Trauma psikis yaitu trauma terjadi karena terdapat kebimbangan yang melampau atau kebimbangan yang traumatik oleh kerusakan fisik dan psikis yang dapat menyebabkan gangguan emosi yang dicetuskan oleh peristiwa pahit (Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. 2005).

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai trauma psikis remaja mengatasi *toxic relationship* dimana peneliti mendapatkan data observasi sementara pada remaja yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran, dimana dalam penelitian ini terdapat remaja yang berpartisipasi dalam penelitian yakni seorang remaja yang berinisial S seorang perempuan berusia 21 tahun dengan lama pacaran 4 tahun. *Toxic relationship* yang dialami subjek S yaitu merasakan emosi negatif dari pasangannya seperti keegoisan yang selalu dilakukan oleh pasangan, posesif yang berlebihan, pelampiasan dan kecemburuan secara

berlebihan, subjek S merasa selalu penuh dengan kekangan dan tidak dipercayai dan pasangannya akan berani melukainya jika dianggap tidak sesuai dengan yang diinginkannya. Penelitian ini dilakukan dikarenakan rasa keprihatinan melihat permasalahan *toxic relationship* yang sekarang marak terjadi sehingga berdampak pada penyakit psikologis, yang dimana korban *toxic relationship* mengalami trauma psikis. Dari pengalaman yang telah diawalam dapat mengakibatkan Stres Pasca Trauma (PTSD). PTSD merupakan sindrom kecemasan, labilitas autonomi, ketidakrentanan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang amat pedih (Marianti, L., Murdiati, E., & Sesriani, L. 2018).

Penanganan kondisi psikologis tersebut yang terganggu dengan cara menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu konseli mengenal secara pastipandangan/kepercayaan yang irasional menjadi rasional, serta mendorong konseli untuk mengubah pandangan kearah yang lebih mendorong dan membantu diri. Pendekatan REBT ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir rasional, perasaan, dan tingkah laku efektif dan positif. Sehingga konsep REBT mampu memberikan efek terhadap permasalahan yang diangkat dalam tulisan ini (Ellis, A., & Dryden, W. 2007). Pendekatan ini bertujuan untuk merasionalkan pemikiran seseorang agar mampu menjadi pemikiran yang rasional dan dapat mejalani kehidupannya dengan normal. Untuk penderita trauma hal ini sangat bisa digunakan, karena sebagai penderita trauma, seseorang akan selalu mengingat atau teringat oleh peristiwa yang menyebabkannya menjadi trauma. Serta pemikiran yang irasional terhadap peristiwa traumatis tersebut. REBT dapat membantu penderita trauma tersebut merasional kembali pemikirannya (Johnson, E. J., & James, C. 2016).

Untuk memahami dinamika kepribadian dalam pandangan terapi rasional emotif perlu memahami konsep-konsep dasar yang dikemukakan Ellis (1994). Ada tiga hal yang terkait dengan perilaku, dengan konsep A-B-C. Setelah A-B-C menyusul D-E-G. Berdasarkan uraian pada latar belakang maka penulis membuat judul penelitian ini. Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Trauma Psikis Pada Remaja Mengalami *Toxic Relationship* di Women Crisis Center (WCC) Kota Palembang.

METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Artinya dalam penulisan data dan fakta yang dihimpun berbentuk kata atau gambar dari pada angka. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat tentang situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan, sikap, pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh dari suatu fenomena. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya (Sousa, D. 2014). Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang berbentuk kata, skema dan gambar. Peneliti melakukan penelitian menggunakan teknik-teknik observasi, wawancara, analisis data Analisis data dilakukan menggunakan data deskriptif dengan mengatasi trauma pada wanita mengalami *toxic relationship* sehingga diperoleh suatu hasil konkrit yang dapat diketahui untuk bahan acuan selanjutnya., dan metode pengumpulan data lainnya untuk menyajikan respon-respon dari perilaku subjek.

Data primer sendiri merupakan sumber data yang diperoleh langsung dari informan baik individu maupun perorangan yaitu hasil wawancara dan observasi

langsung yang dilakukan kepada subjek S yang mewakili beberapa korban *toxic relationship* di Women Crisis Center Kota Palembang. Data sekunder merupakan data tambahan dimana ia berfungsi untuk melengkapi data primer yang diperoleh dari buku-buku, internet, jurnal dan dokumen dan lain sebagainya (Juliandi, A., & Manurung, S. 2014). Sebagai pelengkap data dalam penelitian. Penelitian ini akan dilakukan di Women Crisis Center Kota Palembang yaitu untuk menganalisis Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi trauma psikis pada remaja mengalami *Toxic Relationship*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gejala trauma pada remaja mengalami Toxicrelationship di Women Crisis Center Kota Palembang

Toxic relationship ialah segala bentuk hubungan (antar orang) yang tidak saling mendukung, terdapat konflik dimana salah satu diantaranya berusaha merusak yang lain, terdapat kompetisi, dan tidak ada rasa hormat (Kwak, H., Blackburn, J., & Han, S. 2015). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh terdapat beberapa gejala trauma pada remaja mengalami *Toxicrelationship* di *Women Crisis Center* Kota Palembang, dapat dilihat pada tabel 1, 2 dan 3.

Selanjutnya pasangan tidak bisa diajak berdiskusi perihal pemecahan masalah apapun dalam hubungan, dimana menurut penjelasan klien dapat dilihat pada tabel 4. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dapat menyimpulkan bahwa gejala trauma yang dirasakan oleh klien S juga berada pada rasa *The Over Dependent Partner* dimana pasangan selalu berpikir negatif dan tidak memiliki kesadaran untuk menghargai setiap pasangannya, dapat dilihat pada tabel 5.

Hasil observasi dan wawancara di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa gejala trauma pada remaja khususnya klien S mengalami *Toxic Relationship* di *Women Crisis Center* Kota Palembang yaitu mulai hilangnya rasa percaya diri, memicu rasa emosi yang berlebihan, selalu berbohong dengan ucapannya sendiri, melakukan kekerasan jika merasa tidak senang atas tindakan atau sikap yang dilakukan klien S serta membatasi interaksi klien dengan orang lain sehingga membuat klien merasa terkekang dan timbulnya rasa trauma dan ketakutan pada klien dengan yang namanya hubungan pacaran. hal ini berhubungan dengan teori yang peneliti gunakan menurut Lillian Glas, dimana *toxic relationship* yang dialami oleh klien S sebagai bentuk hubungan yang tidak saling mendukung, terdapat berbagai permasalahan yang muncul sehingga memicu sikap tidak bisa menghargai pasangan. Dalam teori Glas Gruder, *toxic relationship* indikasi hubungan yang mengalami kurangnya rasa percaya diri pada pasangan, emosi dan agresif dalam situasi dan kondisi apapun, sering mengalami perilaku kebohongan (berpura-pura) serta tidak segan-segan melakukan kekerasan untuk membuat pasangan semakin tertekan batinnya untuk selalu Bersama (J.A.Mc. Gruder, 2018). Menangani *Toxic Relationship* pada remaja dapat dilihat pada tabel 6.

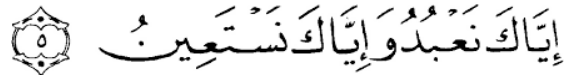
Pembahasan

Setelah merancang perubahan, maka selanjutnya peneliti mencoba meyakinkan bahwa jika klien S berubah maka klien akan lebih positif dalam hidup, terbebas dari terbelenggu pikiran sendiri. Peneliti juga mengutip sebuah ayat Al-Qur'an yang berbunyi:

Tabel 1. Hasil observasi dan wawancara remaja mengalami *Toxicrelationship* di *Women Crisis Center*

Hasil	Diskripsi
<i>Abusive Relationship</i>	Hasil observasi dan wawancara di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa <i>abusive relationship</i> dimana adanya hubungan yang tidak sehat dan berdampak atas psikologi pasangan atau klien S yaitu klien S pernah mengalami tindakan kekerasan dari pasangannya dulu dengan cara menampar dikarenakan adanya konflik diantaramereka berdua, serta klien S merasa sangat dirugikan secara finansial dari segala segi semua modal berpacaran klien S lebih banyak yang berkorban dari hal pengalaman buruk tersebut, peneliti dan klien S masih sangat bersyukur dimana klien S tidak sempat mendapatkan perlakuan buruk secara seksual/intim sehingga rasa trauma yang dialami klien S masih bisa diatasi dan dibantu dengan bimbingan konseling melalui teknik REBT nantinya.
<i>Manipulatif</i>	Analisis penulis dimana atas informasi data dari klien S yang memberikan izin atas pertanyaan yang diajukan oleh peneliti namun lebih meminta untuk dirahasiakan baik identitas hingga kepada wajah klien S agar tidak ada satu orangpun yang tau. Apalagi klien S juga merupakan mahasiswa dan pernah berada di fase penyusunan skripsi. Klien S menjelaskan manipulative dalam hubungannya saat itu memang ada dan terlihat jelas, namun dikarenakan klien S merasa memiliki rasa sayang yang terlalu berlebihan maka klien S lebih memilih untuk berdiam diri dan menutupi segala kekurangan pasangan tanpa mengeluhkan apapun sehingga mampu bertahanselama 4 tahun. Adanya perlindungan dari WCC kota Palembang, klien S merasa mendapatkan pelajaran yang berharga dalam hidup.
<i>Silent Treatment</i>	Hasil wawancara peneliti dapat menyimpulkan bahwa gejala trauma pada klien S mengalami <i>toxic relationship</i> seperti halnya sikap mendiamkan pasangan ketika emosi mendera dan bertujuan untuk membuat pasangan melakukan <i>silent treatment</i> untuk waktu yang lama maka akan berujung pada <i>toxic relationship</i> , hal ini pernah dialami klien S sehingga adanya keinginan untuk tidak bertemu dengan pasangan.
<i>Parental Morring</i>	Penjelasan informasi dari narasumber maka dapat disimpulkan bahwa klien S memiliki gejala trauma <i>parental morring</i> yaitu sikap yang kekanak-kanakan yang tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri serta sikap pasangan yang tidak perlu menjalin kedekatan dengan keluarga pasangan, pelaku <i>morrning</i> lebih senang dengan pasangannya saja tanpa harus mengenal keluarganya.
Menyalahkan Pasangan	Hasil wawancara di atas dari narasumber gejala traumayang dirasakan klien S yaitu pasangan akan selalu menyalahkannya atas segala sesuatu yang dilakukannya. Tidak pernah dianggap benar atas apa yang dlakukannya, sehingga klien S merasa bosan dan ingin mengakhiri hubungan tersebut.
Meremehkan Pasangan	Salah satu ciri <i>toxic relationship</i> adalah suka meremehkan pasangannya tidak sehat tersebut ditunjukkan dengan komentar dan reaksi tidak menyenangkan terhadap semua hal yang kamu lakukan, bahkan hal terkecil sekalipun. Gejala trauma yang dirasakan klien S saat ini juga merupakan rasa sikap yang ditunjukkan oleh pasangannya seperti hal meremehkan nya baik dari segi pendapat, hingga selalu mengabaikan setiap perbuatan yang dilakukan oleh klien hal ini memicu rasa kecewa dan sakit hati pada klien.
Tempramental	Analisis peneliti gejala trauma yang selalu ditampilkan oleh klien dimana klien selalu merasa tempramen pada sih pasangan sulit untuk dikendalikan dan selalu menjadi sasaran atas emosi pasangannya sehingga menimbulkan rasa trauma pada klien untuk mengenal orang lain apalagi bertemu dengan sih pasangan sebelumnya.
<i>The Over Dependent Partner</i>	<i>The Over Dependent Partner</i> merupakan pasangan yang selalu bersikap positif bergantung pada pasangannya. Sikap bergantung ini termasuk ke dalam <i>toxic relationship</i> karena disebabkan oleh selalu merasa tidak cukup, tidak ingin ikut andil dalam pengambilan keputusan. pasangan selalu tidak merasa senang atas apa yang anda lakukan, dimana hal ini dijelaskan kembali oleh klien S.

Sumber: hasil wawancara, 2022



Artinya: "Hanya kepada Engkau-lah kami menyembah dan hanya kepada Engkau-lah kami mohon pertolongan." (Q.S Al-Fatihah: 5)

Ayat tersebut di atas digunakan peneliti untuk meyakinkan klien S bahwa

Tabel 2 Hasil wawancara bersama klien "S"

Narasumber	Hasil wawancara	
	Bahasa klien	Terjemahan
Klien "S"	Iya mbak, segala sesuatu yang saya lakukan tidak mungkin ia mendukung apalagi setuju berbagai pemikiran negatif pasti muncul dalam pikirannya sehingga apa yang sering saya perjuangan bernilai sia-sia dimatanya.	Setiap Tindakan yang saya lakukan tidak pernah mendapatkan dukungan dari pasangan dimana ia akan selalu berspekulasi dengan hal-hal yang negatif mengenai saya.

Tabel 3. Hasil wawancara bersama klien "S"

Narasumber	Hasil wawancara	
	Bahasa klien	Terjemahannya
Klien "S"	Biasa itu mbak, dalam kondisi apapun masalahnya pasti kembali kepada diri saya sendiri dan hal ini tidak pernah dipecahkan bersama-sama selalu saya sendiri yang mencoba mencari jalan keluar atas masalah yang pernah kami hadapi.	Kalau setiap dihadapkan dengan permasalahan apapun saya akan menyelesaikannya sendiri dan dia pernahperduliatas masalah yang saya hadapi.

Sumber: hasil wawancara, 2022

Tabel 4. Hasil wawancara bersama klien "S"

Narasumber	Hasil wawancara	
	Bahasa klien	Terjemahannya
Klien "S"	Iya lah mbak, bodohnya saya Tidak pernah memasalahkan semua itu hingga saya disakitipun saya masih bertahan dengan dia.	Sangat disayangkan atas kebodohan saya untuk tetap bertahan dan memaafkan setiap kesalahannya.

Sumber: hasil wawancara, 2022

Tabel 5. Simpulan Hasil wawancara bersama klien

<i>The Over Dependent Partner</i>	Analisis
Cemburu Berlebihan	Gejala trauma yang ditimbulkan oleh klien dikarenakan sikap berlebihan pada pasangan dan cemburu secara berlebihan membuat klien menjadi tidak nyaman dan tidak bisa berinteraksi dengan teman-teman lainnya. Seakan dia hanya ingin memiliki klien S sendiri, sedangkan jika hal itu terjadi terhadap dirinyamaka klien S tidak bisa menolak dan menerima saja.
Membatasi Interaksi dengan Orang Lain	Membatasi interaksi dengan orang lain termasuk ke dalam jenis <i>toxic relationship</i> . Seseorang yang suka mengatur dan mengontrol interaksi pasangannya secara berlebihan membuatmu tidak aman dan bebas dalam bersosialisasi. Kamu ahrus waspada apabila ia selalu melarang pada hal-hal yang sebenarnya remeh dan berhubungan dengan aktivitas sehari-hari.

pertolongan Allah selalu terbuka ketika hamba-Nya mau berdoa kepadanya. Selain itu klien S diminta untuk berusaha sekuat tenaga untuk merubah pikiran negatif kepada dirinya tersebut agar pengaruh pikiran tersebut bisa berkurang kepada klien S itu sendiri. Klien sudah mulai meyakinkan bahwa pikiran negatifnya yang mempengaruhi dia tidak berkembang atau sagnan, sehingga klien S mencoba berusaha untuk merubah pikirannya tersebut, mencoba lebih tenang ketika pikiran negatif tersebut datang kembali serta berdoa selalu dijauhkan dari pikiran dan keyakinan yang tidak

Tabel 6. Penerapan teknik *Rasional Emotive Behavior Therapy* dalam menangani *Toxic*

Diskripsi	
Assignment masalah	Suatu masalah mengenai peraturan pada klien S untuk melakukan penelitian dan bertemu dengan klien, sehingga dengan demikian biaya-biaya yang dikeluarkan untuk pelaksanaan kegiatan dapat diminimalkan. Memperkirakan trauma yang dirasakan oleh klien S menjadi pemicu atas permasalahan yang dianggapnya sulit untuk membangun kembali rasa kepercayaan terhadap dirinya sendiri untuk dapat melepaskan diri dari masalah hubungan dengan pasangan/pacaran. Dimana rasa trauma akan tumbuh jika tekanan emosional dan psikologis pada umumnya karena kejadian yang tidak menyenangkan atau pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami pada klien S.
Diagnosa	<i>Toxic relationship</i> sangat berbahaya karena mengikis martabat seseorang jaga kepercayaan dirinya, jaga kepribadiannya terjadinya dalam sekejap, penderitaan yang dihasilkannya dapat memburuk sepanjang seumur hidup (Hombing, H. B., & Sipahutar, C. A. (2022)). Sehingga terindikasi atas indikasi hubungan yang mengalami <i>toxic</i> seperti kurangnya rasa percaya pada pasangan, emosi dan agresif, manipulasi diri, berbohong pada pasangan dan melakukan tindakan kekerasan untuk mengikat pasangan agar selalu bersama. Permasalahan <i>toxic relationship</i> ini cukup membahayakan bagi korbannya, untuk mengatasi permasalahan <i>toxic relationship</i> tersebut harus dilakukan secara bertahap dan meningkatkan terlebih dahulu rasa keberanian dan kesadaran atas diri klien tersebut.
Prodiagnosis	Langkah berikutnya adalah menentukan terapi yang tepat untuk permasalahan yang dialami oleh klien berdasarkan penentuan permasalahan sebelumnya (diagnosis). Prognosis merupakan suatu prediksi yang dilakukan oleh konselor untuk mengetahui perkembangan dan kemungkinan adanya harapan agar klien S dapat merasa lebih membaik, Konselor berupaya memberikan tanda dan melihat gejala yang dialami oleh klien S, konselor berupaya memberikan penegasan atas kualitas hidup dan motivasi kehidupan yang lebih kepada klien S, melalui pendekatan <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> (REBT).
Tindakan	Tindakan yang dilakukan oleh konselor dapat memberikan keringanan atas penderitaan <i>toxic relationship</i> pada klien S. Pendekatan ini bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pikiran-pikiran irasionalnya ke pikiran yang rasional melalui teorikonsep A-B-C. Setelah A-B-C menyusul D-E-G. Berhubungan menurut Corey dalam Muhammad Abdul Kohar dan Imam Mujahid mengatakan bahwa REBT adalah salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling maupun psikoterapi. Teknik REBT diterapkan kepada individu yang mengalami sebuah permasalahan yang disebabkan oleh pikiran dan keyakinan yang tidak rasional terhadap peristiwa hidup yang dialaminya (Kohar, M. A., & Mujahid, I. 2017)
Evaluasi	Evaluasi dilakukan agar klien mendapatkan hasil yang lebih baik pada klien. melalui <i>therapy</i> REBT mempunyai tiga tahap yaitu menyadarkan klien bahwa terdapat perilaku negatif yang dapat memunculkan rasa tidak nyaman pada psikologis, menyadarkan klien bahwa perilaku negatif tersebut diakibatkan oleh keyakinan yang tidak masuk akal, serta mengendalikan klien untuk melawan keyakinan yang tidak masuk akal tersebut bahwa keyakinan yang irrasional itu bukanlah sebuah kebenaran

Tabel 7. Kondisi klien S setelah pelaksanaan konseling REBT

Kondisi klien "S"	Gejala trauma klien "S"					
	A (Adversities)	B (Beliefs)	C (Consequences)	D (Disputing)	E (Effective) <i>new philosophy of life</i>	G(Goals)
Empati (Empathy)	√	√	√	√	√	√
Menghargai (Respect)		√	√	√		
Ketulusan (genuineness)						√
Kekongkritan (Concreteness)	√					√
Konfrontasi (Confrontation)	√				√	√

baik.

Selanjutnya ditahap penuntasan melalui evaluasi ini merupakan tahap selanjutnya penyelesaian hingga kepada akhir permasalahan setelah pelaksanaan terapi untuk klien S. Evaluasi ini berguna untuk mengukur sejauhmana perubahan kondisi serta sejauh mana proses pelaksanaan konseling berjalan, meninjau atas kendala yang dihadapi selama proses konseling sehingga mengetahui kelebihan atas perkembangan aspek tersebut.

Peneliti mengontrol perubahan klien S, berdasarkan dari informasi klien S bahwa sedikit demi sedikit klien S mulai bisa berubah dan efek dari pikiran negatif tersebut sudah dianggap biasa oleh klien S. keadaan dimasa lalu cukup menjadi pelajaran dan berupaya untuk menjadi pribadi yang lebih baik serta memperbaiki kesalahan dimasa lalu dengan menyertakan segala sesuatu atas persetujuan orang tua agar memperoleh ridho. Berpikir irasional klien S dikatakan sudah diminalisir berdasarkan pengakuan dari klien sendiri. Meskipun beberapa hal pikiran negatif itu muncul namun klien sudah tidak terlalu memikirkannya.

Observasi, wawancara dan dokumentasi menjelaskan klien masih terpengaruh oleh pikiran negatifnya ada kalanya klien menganggap seperti ahal yang biasa dan tidak terlalu dipikirkan. Penilaian terhadap dirinya sudah dapat dikatakan berubah, dia sudah yakin bahwa dia berhak bahagia dan ukuran kesuksesannya bukanlah suatu kesalahan dimasa lalu melainkan membangun kebahagiaan dimasa depan yang lebih baik dan selektif dalam memilih pasangan. Walaupun terkadang masih muncul kembali hal-hal yang dianggap rasa gejala trauma pada remaja klien S *toxic relationship* irasional mempengaruhinya, dapat dilihat pada tabel 7.

Berdasarkan tabel 7 bisa dilihat bahwa perubahan dalam diri klien S terlihat meskipun hanya sedikit namun dapat dilakukan secara tuntas. Sebelumnya peneliti melihat klien S mengalami trauma akibat *toxic relationship* dimana hubungan yang terjadi atas keinginan pasangannya yang lebih diutamakan dan merugikan dirinya sendiri. Terlihat dari hasil penelitian dan penerapan terapi REBT diatas klien sebelumnya tidak merasa empati atas dirinya sendiri dari peristiwa tersebut sekarang mulai berempati terhadap dirinya sendiri, kemudian klien mulai menghargai dirinya sendiri, belajar membangun pikiran rasional dengan ketulusan bersama orang-orang

tersayang seperti keluarga atau orangtua jauh lebih penting, mengubur masa lalu secara kongkrit dan tidak mengungkitnya kembali dan berkompromi dengan diri sendiri berusaha menjadi pribadi dan membuka lembaran baru karena “kita berhak untuk bahagia”.

Hal ini berhubungan dengan teori dikembangkan oleh Albert Ellis *Rational Emotive Behavioral Therapy* mengatasi *toxic relationship* pada klien S dimana korban juga berhak memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial, tujuan menggunakan pendekatan REBT agar klien S melepaskan pemikiran irasional yang selama ini berkecamuk didalam pikirannya, mengkonfrontasi klien untuk melawan keyakinan yang tidak masuk akal tersebut bahwa keyakinan yang irasional itu bukanlah sebuah kebenaran (Tiara, M. 2022).

KESIMPULAN

Gejala trauma pada remaja mengalami *Toxicrelationship* di *Women Crisis Center* Kota Palembang yaitu mulai hilangnya rasa percaya diri, memicu rasa emosi yang berlebihan, selalu berbohong dengan ucapannya sendiri, melakukan kekerasan jika merasa tidak senang atas tindakan atau sikap yang dilakukan klien S serta membatasi interaksi klien dengan orang lain sehingga membuat klien merasa terkekang dan timbulnya rasa trauma dan ketakutan pada klien dengan yang namanya hubungan pacarana. *Relationship* pada remaja yaitu melalui tiga tahap untuk memperoleh hasil penanganan *Toxic relationship* pada remaja klien S, dimana tahap awal (penyadaran) adanya peningkatan rasa empathy, menghargai, ketulusan (*genuineness*), kekongkritan masalah, konfrontasi. Kemudian ditahap kedua (proses) dimana klien diprodiagnosis dengan menyakinkan klien, meningkatkan kesadaran klien S hingga mengajak klien memperbaiki pola pikrian irasional ke pemikiran rasional. Selanjutnya pada tahap ketiga (hasil), Terlihat dari hasil penelitian dan penerapan terapi REBT di atas klien sebelumnya tidak merasa empati atas dirinya sendiri dari peristiwa tersebut sekarang mulai berempati terhadap dirinya sendiri, kemudian klien mulai menghargai dirinya sendiri, belajar membangun pikiran rasional dengan ketulusan bersama orang-orang tersayang seperti keluarga atau orangtua jauh lebih penting, mengubur masa lalu secara kongkrit dan tidak mengungkitnya kembali dan berkompromi dengan diri sendiri berusaha menjadi pribadi dan membuka lembaran baru karena “kita berhak untuk bahagia”.

REFERENSI

- Desneildawati, D., & Sri Budi Lestari, S. U. (2016). Interpersonal Communication to Manage Dating Trauma Feelings. *Interaksi Online*, 4(4), 1-11. [Google scholar](#)
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. New Harbinger Publications. [Google Scholar](#)
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer publishing company. [Google Scholar](#)
- Guest, H. (2018). Peran Konselor Terhadap Klien Yang Mengalami Trauma Melalui Teknik Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT). <https://doi.org/10.23916/08403011>
- Gruder, J. A. Mc. 2018, “Cutting Your Losses from A Bad Or Toxic Relationship”. [Google Scholar](#)

- Hatta, K. (2016). Trauma dan pemulihannya suatu kajian berdasarkan kasus pasca konflik dan tsunami. " *Ar-Raniry Press*". [Google Scholar](#)
- Hombing, H. B., & Sipahutar, C. A. (2022). Implementation of 'ruth and naomi' interpersonal communication as a model in avoiding toxic relationship. *The International Journal of Social Sciences World (TIJOSSW)*, 4(1), 424-431. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7036627>
- Juliandi, A., & Manurung, S. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis, Konsep dan Aplikasi: Sukses Menulis Skripsi & Tesis Mandiri*. Umsu Press. [Google Scholar](#)
- Johnson, E. J., & James, C. (2016). Effects of child abuse and neglect on adult survivors. *Early child development and care*, 186(11), 1836-1845. <https://doi.org/10.1080/03004430.2015.1134522>
- Kwak, H., Blackburn, J., & Han, S. (2015, April). Exploring cyberbullying and other toxic behavior in team competition online games. In *Proceedings of the 33rd annual ACM conference on human factors in computing systems* (pp. 3739-3748). <https://doi.org/10.1145/2702123.2702529>
- Kohar, M. A., & Mujahid, I. (2017). Bimbingan Dan Konseling Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Penerima Manfaat. *al-Balagh: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 2(1), 111-124. <https://doi.org/10.22515/balagh.v2i1.616>
- Marianti, L., Murdiati, E., & Sesriani, L. (2018). Konseling Idividu dengan Teknik Roleplay untuk Mengatasi Stres Pasca Trauma pada Anak Korban Kekerasan Seksual. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 2(2). <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v2i2.6107>
- Syafira, A. B. L., Surwati, C. H. D., & Sos, S. (2022). Representasi toxic relationship dalam film. *Jurnal Kommas*, 1-30. [Google Scholar](#)
- Sousa, D. (2014). Validation in qualitative research: General aspects and specificities of the descriptive phenomenological method. *Qualitative Research in Psychology*, 11(2), 211-227. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.853855>
- Tiara, M. (2022). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self Esteem Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 14 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, Uin Raden Intan Lampung). [Google Scholar](#)