

# REVISI KOMUNIKASI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF SEBAGAI UPAYA MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP

Yenny<sup>1</sup>, Sri Wahyuning Astuti<sup>2\*</sup>, Dhani Irmawan

<sup>1,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jl. Meruya Selatan No.1

<sup>2</sup> Program Studi Digital Public Relation, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Telkom University, Jl. Telekomunikasi no. 1 Bandung 40527, Indonesia

\*E-mail: [sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id](mailto:sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id)

## ABSTRAK

Menjalin hubungan romantis sebagai salah satu tugas perkembangan remaja jika tidak dilakukan dengan sehat akan melahirkan hubungan yang toxic. Remaja yang terjebak dalam hubungan toxic umumnya karena mereka tidak bisa berpikir logis terhadap perilaku buruk yang dilakukan pasangan. Hasil penelitian menemukan lebih dari 50 persen pasangan yang menjalin hubungan romantis terjebak dalam hubungan Toxic. Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan literasi terkait revisi atau perbaikan komunikasi dengan pendekatan psikologi positif.

Psikologi positif menempatkan individu sebagai pribadi yang mampu mengoptimalkan kekuatan dari dalam diri untuk menyelesaikan masalah. Karena itulah pendekatan pengabdian ini dengan menggunakan kemampuan dari dalam diri individu dengan melakukan revisi dalam komunikasi. Pihak yang terlibat dalam hubungan toxic diminta untuk melakukan analisa sumber terjadinya masalah dengan pendekatan kognitif. Peserta yang telah berhasil menemukan sumber permasalahan diberikan afirmasi untuk melakukan revisi komunikasi secara interpersonal dengan menggunakan “bahasa cinta”. Selanjutnya peserta yang mengalami hubungan toxic diberikan therapy mandiri SEFT untuk mengatasi trauma dan kecemasan.

Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman terhadap pentingnya menciptakan hubungan yang sehat dengan pasangan serta kesadaran untuk melakukan perilaku asertif jika ditemukan hubungan yang tidak sehat. Therapy mandiri juga bisa dilakukan untuk mengatasi luka batin individu yang pernah mendapatkan hubungan toxic.

Kata Kunci: Pacaran; toxic; relationship; remaja

### I. Pendahuluan

Survei demografi dan kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012 oleh sejumlah instansi diantaranya Badan Pusat Statistik (BPS), Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Kementerian Kesehatan (kemenkes) dan ICF Internasional menghasilkan temuan, usia

rata-rata seorang mencapai tahap pacaran pertama kali paling banyak adalah 15-17 tahun (tahap remaja madya) yaitu 47% untuk wanita dan 42,7% untuk pria. Posisi terbanyak kedua untuk usia pertama kali berpacaran adalah 12-14 tahun (remaja awal) yaitu 30,9% untuk wanita dan 32,1% untuk pria (Aflina Mustafainah, 2020) .

Hubungan yang ditandai dengan perilaku “beracun” yang merusak fisik maupun emosional diri sendiri maupun pasangan adalah sebuah hubungan yang bersifat toxic. Pelaku hubungan toxic umumnya sangat sulit untuk melepaskan diri dari hubungan yang mereka jalani, akibatnya muncul banyak akibat penyerta seperti kekerasan fisik yang berujung pada cedera. Selain itu dari segi psikis, mereka yang terlibat dalam hubungan toxic juga mengalami depresi, kecemasan, ketakutan dan bahkan pada tingkat yang lebih parah mereka memiliki keinginan untuk melakukan bunuh diri (Prabandari, 2020).

Hubungan toxic dalam berpacaran juga perlu mendapatkan perhatian, mengingat peningkatan kasus yang terjadi dan ketidaktahuan dan ketidakmampuan pelaku untuk berlaku asertif atas perilaku buruk yang mereka dapatkan dari pasangan (Aflina Mustafainah, 2020). Karena itulah pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan literasi tentang hubungan asmara yang sehat. Peserta juga diajak untuk melakukan revisi komunikasi dengan menggunakan pendekatan psikologi positif. Psikologi Positif yang mendasarkan pada kemampuan individu berusaha mengoptimalkan potensi yang ada dalam diri individu untuk menemukan masalah dan melakukan therapy yang dibutuhkan.

## 2. Metodologi

Pengabdian masyarakat yang menasar remaja ini menggunakan pendekatan psikologi positif yakni menggali kemampuan individu untuk menyadari potensinya dan bisa dengan sendirinya mencari solusi atas masalah yang dialami. Untuk selanjutnya individu

akan melakukan therapy mandiri SEFT SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk mengatasi kecemasan yang ditimbulkan

## 3. Hasil dan Pembahasan

Revisi komunikasi yang dilakukan oleh peserta dengan menggunakan pendekatan psikologi positif dimulai dengan melakukan komunikasi interpersonal yang sehat. Umumnya hubungan toxic yang terjadi karena kualitas hubungan yang menurun, karena itulah perbaikan dimulai dengan menggunakan empati, saling memahami perasaan satu sama lain, menggunakan Bahasa cinta masing-masing pasangan. Bahasa Cinta dilakukan dengan saling memahami kedudukan masing-masing dan memberikan dukungan baik moral maupun fisik.

Mereka juga harus berusaha keluar dari hubungan toxic jika tidak ada perbaikan yang berarti. Mencintai pasangan bukan berarti tidak dapat melihat keburukan pasangan. Melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat harus dilakukan sebelum mengarah pada hubungan yang lebih membahayakan kesehatan mental. Umumnya pasangan yang terlibat hubungan toxic butuh waktu beberapa tahun melepaskan diri dari hubungan Toxic. Cepat atau lambatnya terbebas dari hubungan Toxic umumnya karena beberapa kondisi diantaranya situasi dan tidak ada social support.

Untuk selanjutnya bagi pasangan yang terlanjur terlibat dalam hubungan toxic dan mendapatkan kekerasan fisik, harus bisa menyembuhkan luka batin dengan melakukan therapy SEFT.

SEFT adalah teknik pengembangan diri ekletis yang menggabungkan 14 macam teknik terapi. Termasuk di antaranya adalah kekuatan spiritual untuk mengatasi berbagai macam masalah fisik, emosi, pikiran, sikap, motivasi, perilaku dan pengembangan diri. SEFT menurut Zainuddin (2006), dapat dilakukan sendiri oleh setiap orang (karena begitu mudahnya) bahkan anak berusia 5 tahun pun dapat diajari menggunakan terapi ini. Paradigma pendekatan SEFT mengacu pada pendahulunya di Energy Psychology bahwa penyebab segala macam emosi negatif adalah terganggunya system energy tubuh (Gary Craig, 1984).

Therapy dilakukan dengan menggunakan Set-Up, tune-in, dan tapping untuk mengurangi keluhan fisik dan emosi. Langkah-langkah yang dilakukan teknik SEFT untuk mengatasi kecemasan individu akibat virus covid-19 ini adalah sebagai berikut:

### 1. The Set-Up

“The Set-up” sebagai langkah awal dalam terapi SEFT dengan menekan di titik sore spot dengan dua jari telunjuk dan jari tengah agar dapat di pastikan aliran energi dapat terarahkan dengan tepat. Langkah ini di lakukan tujuannya untuk menetralsir “Psychological Reversal” atau “Perlawanan Psikologis” yang biasanya berpa pikiran negative. Teknik yang biasa dilakukan adalah berdoa dengan khusuk dengan disertai keikhlasan kepada Tuhan. Doa tersebut di bacakan untuk setiap keluhan dengan mengganti nama penyakitnya sesuai dengan apa yang dirasakan,

*“Ya Tuhan.... Meskipun saya..... sebutkan (Keluhan anda), saya ikhlas menerima sakit/masalah saya ini, (terima rasa sakitnya jangan di tolak) dan saya pasrahkan padamu kesembuhan saya”.*

Ketika membacakan doa pada saat set up maka peserta jug dapat menekan di titik sore spot yaitu titik di dada sebelah kiri sambil di putar searah jarum jam dan berdoa dengan khusyuk.

### 2. The Tune-In

Setelah melakukan tapping yang harus di lakukan pada tahap selanjutnya adalah the tune in, bias untuk keluhan fisik dan emosi, juga buat keluhan phobia, trauma dan kecanduan melakukan proses yang sama. Untuk masalah fisik, kita melakukan Tune-In ini dengan cara merasakan rasa sakit yang kita alami, lalu mengarahkan fikiran kita ke rasa sakit, dibarengi dengan hati dan mulut kita mengatakan,

*Ya Allah saya ikhlas, saya pasrah. Atau “Ya Allah saya ikhlas menerima sakit saya ini dan saya pasrahkan pada-Mu kesembuhan saya”.*

### 3. The Tapping

Tahapan yang terakhir dari terapi SEFT adalah Tapping caranya dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh kita sambil terus melakukan tune-in. tapping ini merupakan Teknik terapi yang diadopsi dari Teknik akupuntur secara ringan untuk mengaktifkan syaraf syaraf yang ada di titik meridian akupuntur, titik-titik ini adalah kunci dari “the Major Energy Meridians”, yang jika kita ketuk beberapa kali yang akan berdampak pada netralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang kita rasakan.

Jika Tapping dilakukan dengan benar, maka aliran energi akan berjalan dengan normal dan seimbang Kembali.

8 titik dasar atau sort cut yang biasanya dilakukan tapping dimulai di titik yang ada di ubun-ubun, kemudian di pinggir mata, pinggir mata yang sebelahnya, lalu di bawah

mata, di bawah hidung, di bawah mulut,, di collar bone atau di tulang yang menonjol di bawah leher, dilanjutkan di bawah ketiak dan terakhir di bawah dada, sambil tiap tahapnya terapis memandu untuk membacakan doa,

“Ya Allah saya ikhlas ya Allah saya pasrah”.

Setelah selesai tapping, klien rileksasi sambil mengimajinasikan menarik energi negative energi rasa sakit sesak yang ada di dada dan menarik gas yang ada di lambung serta menarik rasa sesak yang ada di paru-parunya sambil menarik nafas dan mengumpulkannya di mulut sampai terkumpul lalu keluarkan dengan membuang nafas sambil membacakan doa

“Alhamdulillahirabbil alamin, ulangi sampai tiga kali”.

#### 4. Simpulan

Situasi Toxic dalam hubungan romantic umumnya terjadi tidak adanya kemampuan asertif dari individu yang terlibat hubungan toxic. Untuk itu remaja yang terlibat dalam hubungan Toxic diharapkan memiliki keberanian untuk memutus kekerasan yang terjadi. Bagi remaja yang mengalami kecemasan maupun trauma akibat perilaku toxic yang dilakukan pasangannya dapat melakukan therapy mandiri dengan SEFT untuk mengurangi kecemasan maupun merelease energi negative

#### 5. REFERENSI

Aflina Mustafainah, A. Q. (2020). *CATAHU 2020: Kekerasan terhadap Perempuan Meningkat: Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual Menciptakan Ruang Aman Bagi perempuan dan anak perempuan. Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019*. <https://komnasperempuan.go.id/catatan>

-tahunan-detail/catahu-2020-kekerasan-terhadap-perempuan-meningkat-kebijakan-penghapusan-catatan-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2019

Hikmah, U. M. (2019). *Waspada! Toxic Relationship Semakin Meningkat Setiap Tahunnya*. Unair News. <http://news.unair.ac.id/2019/12/26/waspada-toxic-relationship-semakin-meningkat-setiap-tahunnya>

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

Nancy, Y. (2020). *Kenali Tanda Toxic Relationship Seperti Pengalaman Kesha Ratuliu*. Tirto.Id.

Prabandari, A. I. (2020). *Toxic Relationship adalah Hubungan yang Merusak dan Tidak Sehat, Ketahui Jenisnya*. Merdeka.Com. <https://www.merdeka.com/jateng/toxic-relationship-adalah-hubungan-yang-merusak-dan-tidak-sehat-ketahui-jenisnya-klm.html?page=6>

Putri; N. B.; & Subarsa Putri; K. Y. (2020). Representasi Toxic Relationship dalam Video Klip Kard - You in Me. *Jurnal Semiotika*, 4(1).

Saputra, A. wahyu saputra wahyu. (2021). *Laura Anna - Korban Toxic Relationship yang Menuntut Keadilan*. Liputan6.Com. <https://hot.liputan6.com/read/4778513/videografis-laura-anna-korban-toxic-relationship-yang-menuntut-keadilan>