



REVISI KOMUNIKASI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF SEBAGAI UPAYA MENGATASI TOXIC RELATIONSHIP

Yenny¹, Sri Wahyuning Astuti^{2*}, Dhani Irmawan

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

²Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Digital Public Relation, Telkom University

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

*E-mail: sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

INFO ARTIKEL

Diterima 25 Juni 2022

Direvisi 29 Juni 2022

Disetujui 21 Juli 2022

Tersedia Online 29 Juli 2022

ABSTRAK

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. Pendekatan ini menempatkan individu sebagai pribadi dengan kekuatan diri yang bisa dioptimalkan dalam menyelesaikan masalah. Karena itulah pengabdian ini 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 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

Korespondensi: Fakultas komunikasi dan Bisnis/ Universitas Telkom Bandung Jalan Telekomunikasi No. 1 Bandung

E-mail : sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5032-0753>

Penulis Pertama: Yenny

<https://doi.org/10.25124/charity.v5i2a.5095>

Page 72 – 79 © The Authors. Published by Directorate of Research and Community Service, Telkom University. This is an open access article under CC BY-SA 4.0 license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

1. Pendahuluan

Usia berpacaran remaja Indonesia berdasarkan hasil riset dari sejumlah instansi diantaranya Badan Pusat Statistik, Kemenkes, BKKBN hingga ICF internasional adalah berada dikisaran 15-17 tahun. Pada usia ini remaja dikategorikan berada pada tahap remaja madya. Jumlah remaja yang berada dalam kategori ini dan menjalin hubungan asmara atau berpacran yaitu sebanyak 47% untuk Wanita dan 42,7% untuk Pria. Selebihnya pada usia 12 hingga 14 tahun, juga tercatat telah menjalani hubungan asmara dengan jumlah rata rata mencapai 30,9% untuk wanita dan 32,1% untuk pria (Aflina Mustafainah, 2021).

Dalam menjalin hubungan asmara tidak selalu berakhir dengan manis seperti yang mereka bayangkan sebelumnya. Banyak remaja yang justru terlibat dalam hubungan yang toxic. Hubungan yang mereka jalani diwarnai dengan kekerasan baik psikis maupun fisik. Dari segi psikis sejumlah remaja melaporkan sering sekali direndahkan pasangan hingga kekerasan verbal. Sebagian lain bahkan melaporkan pernah mendapatkan kekerasan fisik mulai dari dipukul hingga dianiaya. Mereka yang berada dalam hubungan yang tidak sehat ini, dilaporkan mengalami kecemasan, depresi, perasaan tidak berarti hingga keinginan untuk bunuh diri (Prabandari, 2020)

Kekerasan yang umumnya dialami oleh perempuan ini semakin diperparah dengan menyudutkan korban dalam hal ini perempuan. Umumnya perempuan yang masih bertahan dalam hubungan asmara yang tidak sehat justru disalahkan. Padahal apa yang dilakukan oleh korban umumnya terjadi karena tidak adanya dukungan dari lingkungan sekitar atau keluarga. (Astuti et al., 2019)

G. BERAPA LAMA KELUAR DARI TOXIC LOVE RELATIONSHIP?



Gambar 1: Hasil Survey Toxic Relationship

Remaja yang berada dalam hubungan yang toxic umumnya sulit melepaskan diri dari hubungan yang tidak sehat tersebut karena ketidaktahuan dan ketidakmampuan korban, karena itulah perlu perhatian yang serius mengingat dampak yang ditimbulkan. 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 (Arif, 2006)

2. Metode

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 (Zakiyyah, 2013)

3. Hasil dan Pembahasan

Sebelum melakukan revisi komunikasi, peserta lebih dulu diberikan pemahaman tentang pengertian kencan, dan beberapa hal yang terkait dengan kencan yang harus dipahami agar dapat tercipta hubungan yang sehat sehingga bisa terhindar dari hubungan toxic (A ansari, 2015)



Gambar 2: Kencan

Setelah dilakukan pemahaman terkait kencan dan segala sesuatu terkait hubungan sehat, maka peserta diberikan pemahaman untuk dapat melakukan revisi komunikasi, jika memiliki hubungan yang bermasalah. 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 (Achmanto, 2005)



Gambar 3: Bahasa cinta

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.

Selanjutnya diberikan pengertian kepada pasangan yang berada dalam hubungan yang tidak sehat tersebut agar mampu bangkit dan mencari kesembuhan untuk luka batin yang dialaminya. Therapy yang bisa dilakukan adalah dengan therapy SEFT yaitu yang berpusat pada diri sendiri dengan melakukan tapping pada anggota tubuh tertentu. Tapping yang dilakukan disertai dengan ucapan yang harus dilakukan oleh individu yang isinya antara lain kepasrahan terhadap Tuhan akan segala masalah yang dihadapinya. (Zainuddin, 2006).

Sejatinya paradigma therapy menggunakan SEFT ini beracuan pada Energy Psychology yang menyebutkan bahwa energi yang bersifat negative umumnya muncul karena ada yang salah atau terganggunya enery dalam tubuh (Iskandar E, 2009).

Penekanan utama pada therapy ini adalah pada pengaturan (Set-up), Penyetelan (tune-in) dan Ketukan atau (tapping). Langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan therapy ini adalah

1. Pengaturan (Set-Up)

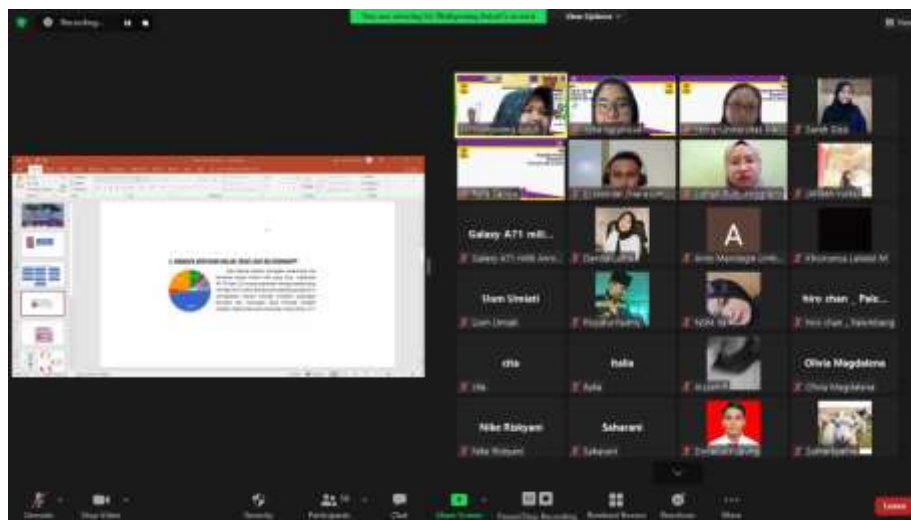
Langkah ini adalah yang pertama kali harus dilakukan yaitu dengan menekan beberapa titik dengan menggunakan dua jari yaitu telunjuk dan tengah. Penggunaan kedua jari ini dilakukan agar energi yang teralihkan tepat sasaran. Aktivitas dilakukan sebagai upaya untuk menetralsir adanya perlawanan psikologis yang dialami oleh peserta. Pada bagian ini diajarkan bagaimana kita berdoa kepada Tuhan dengan khusuk dan ikhlas. Ucapan doa yang dipanjatkan kepada umumnya berupa penerimaan aka napa yang diberikan oleh Tuhan atas semua kondisi yang menimpa dirinya saat ini. Saat berdoa, juga disertai tekanan jari pada titik titik anggota tubuh tertentu.

2. Penyetelan (tune-in)

Penyetelan dilakukan setelah dilakukan Langkah pertama diatas. Langkah ini dimaksudkan untuk mengurangi perasaan dan emosi yang dirasakan. Pada keluhan fisik penyetelan dilakukan dengan merasakan rasa sakit dan mengarahkannya pada pikiran dengan disertai kepasrahan terhadap Tuhan.

3. Ketukan atau (Tapping)

Adalah ketukan ringan yang bisa dilakukan dengan dua jari. Ketukan dilakukan dengan juga melakukan tune in. Aliran energi akan berjalan dengan lancar jika dilakukan dengan benar.



Titik yang bisa dilakukan tapping berjumlah 8 titik, yaitu ubun ubun, mata bagian pinggir baik kiri maupun kanan, mata bagian bawah, hidung bawah, bawah mulut dan tulang yang menonjol dibawah leher.

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 merelase energi negative

DAFTAR PUSTAKA

- A ansari. (2015). *Modern Romance*. Allen Lane.
- Achmanto. (2005). *Mengerti cinta (dari dasar hingga relung-relung)*. (Pustaka Pelajar (ed.)).
- Aflina Mustafainah. (2021). *Perempuan dalam himpitan pandemi: lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan penanganan ditengah covid-19*.
- Arif, I. S. (2006). *Psikologi positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Gramedia.
- Astuti, S. W., Pradoto, D., & Romaria, G. (2019). Victim Blaming Kasus Pelecehan Seksual (Studi Netnografi Pelecehan Seksual Terhadap Via Valen di Instagram) Victim Blaming Sexual Harassment Cases (Netnographic Study of Sexual Harassment Against Via Valen on Instagram). *Promedia*, 5(1), 145–165.
- iskandar E. (2009). *EFT Panduan singkat pemula: Solusi sehat dan sukses dan sejahtera*. Holistic Institute.
- 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>
- Zainuddin, A. F. (2006). *SEFT (spiritual emotional freedom tehniqe)*. arga publishing.
- Zakiyyah, M. (2013). Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap penanganan nyeri desminorea. *Jurnal Akbid Hafshawary Zainul Hasan Genggong Probolinggo*.