

Penerimaan Diri Korban *Toxic Relationship* Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental

Ulin Nihaya¹, Ade Vina Pandu Winata² Titin Yulianti³
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang^{1,2,3}, Indonesia
ulinnihayah@walisoongo.ac.id¹

Submitted: 12-12-2021
Revised: 14-12-2021
Accepted: 29-12-2021

Copyright holder:

© Nihaya, U., Pandu Winata, A., & Yulianti, T. (2022)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Nihaya, U., Pandu Winata, A., & Yulianti, T. (2022). Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 5(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10567>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://Ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

Toxic relationship is one example of how then a problem that affects a person's relationship with his partner. This is usually indicated by a sense of competition from within the individual and the absence of cohesiveness. The purpose of this paper is to provide a better understanding of the self-acceptance of toxic victim relationships in fostering mental health, the author is also associated with a toxic victim case study entitled "An overview of acceptance of violence in early adults who are victims of dating violence", which includes an overview of how the attitudes and behavior of victims in accepting violence in dating and also the factors that influence it. The method in this research is descriptive research, where the researcher conducts an in-depth exploration of programs, processes, events, and activities of one or more people using a case study approach by finding a number of adult women who have experienced sexual experiences.

KEYWORDS: Toxic relationship, victim, self acceptance, growing mental health

PENDAHULUAN

Membangun hubungan yang selaras dengan seseorang membutuhkan keikutsertaan serta simpatik yang besar antar dua pihak. Wajar dan normal apabila suatu hubungan terjadi konflik atau berbeda dalam sesuatu. Meskipun demikian, kondisi seperti ini, akan menyebabkan salah satunya merasakan tertekan, terancam kemudian terpaksa. Kondisi seperti ini dapat menjadi indikasi hubungan yang beracun atau yang sering disebut *toxic relationship*. Hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diremehkan, diserang atau direndahkan ini sering dikenal dengan sebutan *toxic relationship*. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang dapat berupa agresi fisik, psikologis, atau emosional.

Hubungan yang beracun (*toxic relationship*) dapat dialami antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan yang seperti ini rentan sekali membuat penderitanya menjadi tidak produktif, terjadinya gangguan secara mental, hingga dapat memicu terjadinya sebuah emosional yang berujung pada terjadinya tindak kekerasan.¹ Bentuk hubungan yang tidak sehat memang cukup sulit untuk kita hindari. Pada era disrupsi seperti ini, sebagai akibat dari semakin besarnya tuntutan di tengah masyarakat tidak jarang mengalami *toxic relationship* ini.

¹ Very Julianto et al., "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif* 8, no. 1 (2020): 103, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.

Banyak yang menjadikan toxic relationship sebagai pelampiasan atas emosi yang tidak tersalurkan dengan baik, atau adanya trauma psikis yang mendorong seorang untuk melakukan tindak pembalasan. Contoh yang sering terjadinya misalnya dalam hubungan pacaran. Pacaran adalah sebuah proses interaksi antar dua individu yang sedang dalam fase menemukan kepastian dengan sesama lawan individu seperti laki laki dan perempuan. mengarah pada kehidupan yang lebih nyata seperti pernikahan dan keluarga. Atau tindakan dua orang untuk saling mengenal. Hubungan yang dibangun keduanya dengan tujuan untuk saling membangun dan mendukung menciptakan rasa aman, yang sering disebut dengan istilah "pacaran".

Terdapat beberapa peran dan tugas menjadi pacar dalam kehidupan seseorang, yaitu hiburan atau sebagai pengalihan tertentu, memperluas status, mencari tahu cara bergaul atau berbaur, Peluang untuk dijelajahi dan bagaimana memilih teman masa depan. Namun pada kehidupan sebenarnya, alur pacaran tidak melulu mulus seperti yang diharapkan setiap individu. Suatu hubungan akan ada titik dimana beberapa orang menghadapi pertengkaran. Sering terjadi permasalahan pada hubungan pacaran, seperti hal nya perbedaan pendapat antara dua pihak yang menjadi timbulnya rasa cemburu pada salah satu pihak, dan juga perbedaan antar kepribadian. Pertengkaran bisa terjadi karena beberapa konflik yang di perhatikan, misalnya karena adanya perbedaan penilaian atas sesuatu hal, keinginan pasangan dan perbedaan karakter. Ada suatu kejadian yang sering muncul dalam pacaran, khususnya kekerasan pacaran.

Menurut *The American Psychological Association* Kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan tindakan penganiayaan yang di lakukan seseorang baik secara fisik maupun mental, dengan harapan untuk memperoleh otoritas atau kontrol.² Kekerasan dalam hubungan pacaran ini tidak memandang korban, tidak memandang perempuan atau laki-laki. Karena semuanya bisa menjadi korban, misalnya si korban bisa di pukul, di cekik, caci maki bahkan hal yang membahayakan lainnya. Tahun 2018 tercatat sebanyak 2.227 kasus, Perempuan Indonesia mengalami kekerasan dikalangan individu, sedangkan di lakukan oleh pacarnya kasus kekerasan pada perempuan memiliki kasus 2.090 (KEMENPPA, 2018).³ Dilansir dari WHO, Satu dari tiga perempuan di dunia mengalami kekerasan dan kekerasan. Terdapat 37% perempuan di Asia-Afrika mengalami kekerasan dan kekerasan paling meningkat dibandingkan dengan Negara lainnya.⁴

Memang Faktanya, dalam pacaran kekerasan tidak hanya dialami dan dirasakan oleh perempuan. Meskipun tidak sebanyak perempuan, pria juga dapat menjadi korban dari kekerasan. Tahun 2003, 2008, juga 2013 terjadinya kekerasan pada pacaran serta korbannya dilimpahkan oleh laki-laki, Seperti yang ditunjukkan oleh informasi yang didapat dari *centers for disease control and prevention (CDC) US* pada tahun 2017, 14% Laki-laki yang selamat dari kekerasan ragu untuk melaporkan dan mencari bantuan. karena sudah dianggap sebagai korban, kekerasan yang dilakukan oleh perempuan adalah sesuatu yang biasa dan diakui oleh masyarakat Sebagai aturan, laki-laki sering kali akan lebih menerima dan terbuka tentang kekerasan dalam pacaran dibanding

² Warkentin, J. B. (2008). Dating violence and sexual assault among college men: Co-occurrence, predictors, and differentiating factors (Doctoral dissertation, Ohio University).

³ KEMENPPA (2018) Dukungan Psikososial bagi anak Korban Bencana Alam.

⁴ Etienne, K., Linda, L. D., James, A. M., Anthony, B. Z., & Rafael, L. (2002). World report on violence and health. Geneva: WHO.

korbannya adalah perempuan, dan kekerasan pada perempuan umumnya akan dianggap lebih dapat dianggap dari pada kekerasan yang dialami oleh korban laki-laki.⁵

Korban kekerasan seksual yang sering mengalami perlakuan kekerasan, merupakan pengalaman emosional yang bukan hanya akan mengakibatkan bagi kehidupan dirinya sendiri melainkan akan berdampak juga pada kesehatan mental orang tersebut. Selain itu juga dapat berdampak pada psikologis dimana timbulnya rasa kekecewaan, merasa gagal dalam menyelesaikan tanggung jawab perkembangan, sehingga sangat sulit mencapai kondisi mental yang baik baik saja. Upaya yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan, mengontrol serta lebih unggul orang lain dalam suatu hubungan, baik itu secara fisik, psikologis maupun seksual yang akan merugikan atau mengakibatkan kerusakan pada orang lain maka disebut kekerasan dalam pacaran.⁶ Masa peralihan atau sering disebut masa Remaja dan dewasa awal memiliki resiko mengalami kekerasan dalam pacarana, terlebih wanita mengalami efek yang lebih berat dan bisa dikatakan ekstrem dibandingkan dengan pria.⁷ Sebanyak 87% korban kekerasan berusaha untuk memutuskan hubungan mereka. Namun, wanita yang memutuskan menyudahi hubungan yang penuh dengan tindak kekerasan dan kekejaman justru merasakan dampak yang lebih serius.⁸

Korban kekerasan perempuan kurang mampu menguasai lingkungan tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (Woman of Color Network, 2008).⁹ Dan mengalami kesulitan berhubungan dengan orang lain. Juga menjadi korban dari toxic relationship membuat orang tidak mampu membina dan mengembangkan diri mereka terutama dalam konteks sosial dan lingkungan. Perasaan bersalah dan merasa tidak bahagia dan menderita yang dirasakan oleh korban juga akan mempengaruhi pada penerimaan diri (*self acceptance*). Fenomena kekerasan dalam sebuah hubungan adalah salah satu masalah yang dapat menyebabkan penerimaan diri korban menjadi rendah. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk dilakukan karena pentingnya, perlu diberikan pemahaman yang lebih, mengenai *self-acceptance* korban *toxic relationship* dalam menumbuhkan kesehatan mental.

Penelitian yang berkaitan dengan korban *toxic relationship* tidak hanya dilakukan oleh penulis. Namun sebelumnya sudah ada pembahasan terkait dengan studi kasus korban *toxic relationship* yang berjudul tentang gambaran penerimaan diri yang dilakukan oleh Pratiwi¹⁰ yaitu Gambaran *acceptance of dating violence* pada dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Di mana terdapat empat subyek dewasa awal yang berusia 20-25 tahun telah mengalami pelecehan dalam suatu hubungan baik pelecehan secara fisik, verbal, seksual yang bisa terjadi

⁵ Shaffer, C. S., Adjei, J., Viljoen, J. L., Douglas, K. S., & Saewyc, E. M. (2021). Ten-year trends in physical dating violence victimization among adolescent boys and girls in British Columbia, Canada. *Journal of interpersonal violence*, 36(9-10), 3947-3964.

⁶ Wekerle, C., & Wolfe, D. A. (1999). Dating violence in mid-adolescence: Theory, significance, and emerging prevention initiatives. *Clinical psychology review*, 19(4), 435-456..

⁷ Crawford, M. (2011). *Transformations: Women, gender and psychology*. McGraw-Hill Higher Education.

⁸ Bell, M. E., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2007). The dynamics of staying and leaving: Implications for battered women's emotional well-being and experiences of violence at the end of a year. *Journal of Family Violence*, 22(6), 413-428.

⁹ Ansara, D. L., & Hindin, M. J. (2011). Psychosocial consequences of intimate partner violence for women and men in Canada. *Journal of interpersonal violence*, 26(8), 1628-1645..

¹⁰ Pratiwi, A. (2020). Gambaran Acceptance Of Dating Violence Pada Dewasa Awal Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Manasa*, 9(2), 63-75.

selama beberapa kali dan biasanya sudah terikat dengan hubungan lagi. Hal itu diperoleh dengan melakukan wawancara kepada sejumlah perempuan dewasa yang semasa hidupnya mengalami pelecehan seksual, sehingga data yang didapatkan dapat lebih mendalam dan inklusif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, Sugiyono¹¹, dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai program, proses, kejadian, serta aktivitas terhadap satu orang atau lebih menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan memusatkan pada Sejumlah perempuan dewasa yang semasa hidupnya mengalami pelecehan seksual dan kasus yang ramai perbincangan di media massa dengan memanfaatkan data dari liputan media dan beberapa literature mengenai kasus *toxic relationship*, dengan Strategi pemilihan dan pengolahan informasi yang digunakan dalam pencarian perpustakaan ini adalah dengan mencari informasi tentang hak atau variabel dalam bentuk buku, media masa, artikel, catatan ,jurnal, dan sebagainya. sehingga bertujuan untuk mendeskripsikan dan menguraikan tentang pengaruh dari nilai syukur, ikhlas dan tanggung jawab terkait dengan penerimaan diri dari korban *toxic relationship*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep dan korban Toxic Relationship

Hubungan *Toxic* lebih dianggap sebagai, hubungan yang tidak diinginkan, saat hubungan tidak lagi memberikan kenyamanan antara kedua orang, oleh karena itu, timbul lah adanya pemikiran *overthingking* yang memberikan kendali serta memiliki dampak yang mengakibatkan saling menyakiti. Karakteristik hubungan yang tidak sehat diantaranya ada kecemburuan yang tidak perlu, keegoisan, kekanak-kanakan, berbohong, merendahkan, memberi komentar tidak baik, dan adanya rasa tidak aman.¹² Sehingga *Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat dalam suatu hubungan yang dapat menyebabkan pertengkaran internal yang akan memicu kesedihan atau ketegangan, yang dapat memicu masalah baru. Serta berdampak juga pada penyakit yang sebenarnya, yang jelas dapat menyebabkan kematian.

Salah satu kasus sedang ramai di perbincangkan di Indonesia Yang merupakan korban *toxic relationship*, dilansir dari surat kabar media suara.com,¹³ dimana LA merupakan selebgram yang memiliki kekasih bernama GM. LA dikabarkan meninggal dunia ketika memperjuangkan keadilanya atas kelumpuhan yang di alaminya pasca kecelakaan yang di sebabkan oleh GM. Pacarnya sendiri, Yang merupakan tersangka atas kejadian yang di alami oleh LA. Akibat dari kecelakaan tersebut LA, Mengalami kelumpuhan dan bukan hanya itu GM selalu memanfaatkan LA selama dirinya menderita kesakitan.

Toxic Relationship memiliki efek yang berbeda khususnya secara pemikiran dan tubuh. Akibat atau efek yang bersifat pemikiran atau psikologis bagi individu yang mengalaminya akan seseorang yang kurang percaya diri dan mudah putus asa. Kemudian mereka bisa tidak menyukai dirinya sendiri karena perlakuan negatif yang diberikan oleh pasangannya. dari isu-isu yang terjadi membawa perasaan buruk muncul pada orang tersebut.

¹¹ Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

¹² Nurlaila Effendy, N. (2019). Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship. Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY..

¹³<https://www.suara.com/entertainment/2021/12/15/124005/profil-laura-anna-meninggal-dunia-di-tengah-perjuangan-menuntut-gaga-muhammad?page=all>.

Konsep Penerimaan diri (self-Acceptance)

Penerimaan diri (*Self-Acceptance*) adalah kemampuan untuk mengenali dan menerima segala sesuatu yang ada dalam diri, baik dari segi kelemahan maupun kelebihan diri.¹⁴ Sehingga ketika individu mengalami suatu masalah, individu dapat mengenali pro dan kontra dari masalah dan berpikir secara logis. Ini menyebabkan pikiran negatif, perasaan, perasaan malu, dan tidak menyebabkan rasa percaya diri atau kecemasan.¹⁵ Penerimaan diri merupakan kesadaran diri individu melalui proses memahami kelebihan dan kekurangannya, menerima batasannya, dan menilai kesalahannya.

Solusi alternatifnya adalah dengan melalui konseling realita, konsep realita dimana konsep tersebut sangat di butuhkan bagi klien, Pendekatan yang di dasarkan dengan adanya anggapan tentang suatu kebutuhan psikis/psikologis pada kehidupan nya, baik secara kebutuhan akan ciri dirinya. Seperti: kebutuhan selalu merasa ingin berbeda dan unik dari orang lain. Hal ini merupakan konsep dari realita. Pandangan tentang terapi realita, mengatakan bahwa individu dapat mudah mengubah cara hidupnya sendiri, baik perasaan dan tingkah laku, maka mereka juga akan lebih mudah mengubah identitas dirinya yang bergantung pada perubahan tingkah lakunya sendiri. Oleh karena itu konseling dengan terapi realita ini di bangun atas sumbu masyarakat yang menentukan dirinya sendiri, dengan memiliki tanggung jawab untuk menerima konsekuensi dan tingkah lakunya sendiri.¹⁶

Terapi ini sangat di butuhkan klien, karena Terapi ini sangat bermanfaat bagi individu yang menganggap identitasnya dalam pengertian dan juga kegagalannya. sehingga orang tersebut / individu tersebut / diri sendiri akan merasakan relative berhasil dan tidaknya. Konseling realita ini sangat membantu individu dalam menerima dirinya dari hubungan beracun atau tidak sehat sehingga individu mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan ingin menjadi apa nanti dirinya, serta dapat mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab serta realitis agar mencapai tujuan yang diharapkan.¹⁷ Tujuan terapi konseling realita itu sendiri merupakan membantu seseorang agar mencapai otonomi yaitu secara kematangan yang di perlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan sosial dengan lingkungan internalnya. Dengan memfokuskan pada suatu karakteristik sekarang, terapi ini memiliki fungsi yakni, guru dan model serta berhadapan dengan klien dengan menggunakan cara yang dapat membantunya dalam menghadapi kenyataan dan dapat memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa dapat merugikan dirinya serta pihak lain. Poin dari terapi ini ialah penerimaan akan tanggung jawab individu itu sendiri, yang di persamakan dengan mental *illness*.¹⁸

Terapi ini akan memberikan rincian mengenai prinsip serta prosedur yang sudah di rancang untuk membantu orang lain dalam mencapai suatu psikoterapi, pengajaran, konseling, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengembangan masyarakat dan juga pengelolaan lembaga. Dengan ciri yang menjadi kekhasan terapi ini adalah terapi realita ini tidak berpaku pada kejadian yang terjadi di masalalu, tetapi lebih mendorong konseling untuk menghadapi kenyataannya. Sehingga pendekatan ini menjadi salah satu pendekatan yang dapat memecahkan suatu masalah mengenai kekerasan dengan bertujuan menghantarkan klien agar bertanggung jawab atas masalah yang telah terjadi sekarang. Selain itu, terapi realita juga dapat menggunakan system WDEP. dimana system ini merupakan system penyampaian yang membantu individu dalam memilih pilihan

¹⁴ Supraktiknya, A. (1995). Komunikasi antar pribadi. Yogyakarta: Kanisius.

¹⁵ Sari, D. P. (2017). Pendidikan Karakter Berbasis Al-Quran. Islamic Counseling, 1(1), 1-24.

¹⁶ Latipun. (2006). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press – Universitas Muhammadiyah Malang.

¹⁷ Ibid, 155.

¹⁸ Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.

yang tepat dan individu lain untuk memilih kekurangan sehingga menjadi lebih matang dalam memutuskan sesuatu.¹⁹

Konseling realitas juga berkaitan dengan Teori Aktualisasi Diri Humanistik, dimana Maslow berpendapat bahwa orang tidak bereaksi membabi buta terhadap situasi, tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu yang lebih besar. Ini berfokus pada aktualisasi diri manusia sebagai indikator sindrom kepribadian yang koheren dan ekspresi kesehatan mental yang berfungsi optimal. Menguaktualisasi diri dapat membuat individu merasakan kenikmatan mengenai pengalamannya. Maslow memperhatikan dan melihat akan individu yang mengaktualisasikan dirinya memiliki pengetahuan yang jauh lebih baik terhadap realitasnya serta membuat orang menerima akan keadaan dirinya, orang lain, dan juga dunia. Kemudian aktualisasi dapat meningkatkan kemampuan menghadapi banyaknya persoalan yang sering disebut dengan permasalahan implusif. kasusnya merupakan para ahli yang diyakininya kebenaran dirinya, yaitu, Albert Einstein dan Henry David Thoreau. Oleh karena itu, Maslow menuangkan pendapat, mengenai aturan untuk memenuhi kebutuhan sosial sama pentingnya dengan kebutuhan seseorang. oleh sebab itu, psikolog harus bisa memfokuskan pada pengalaman individu. setiap orang semestinya berfokus pada pengalaman hidupnya sendiri. Jika orang ingin bekerja sama dan menjalani kehidupan sosial, mereka perlu membangun hubungan yang memiliki makna dengan orang lain dan dunia.²⁰

Menumbuhkan Kesehatan Mental

Kesehatan Mental merupakan bagian dalam dirinya tidak merasa terganggu baik secara psikis, mental maupun dalam keadaan sosialnya yang berarti suatu keadaan sehat pikiran, psikis serta sosial.²¹ Dilansir dari WHO.²² 20 % Tingkat penyebaran masalah mental yang terjadi pada anak-anak maupun remaja sering di bahas dan di sebutkan. Adanya perbedaan yang sering di garis bawahi saat penelitian adalah status sasio ekonomi, ras serta etnik yang penting, dan tingginya angka pravalensi pada anak kurang mampu, ras dan etnik minoritas. di laporkan terdapat 8% usia pra sekolah, 12 % usia sekolah, 15% remaja yang memiliki masalah penyakit kejiwaan. Dengan memiliki pemikiran positif akan menjadikan individu sehat dan lebih optimis serta memudahkan individu tersebut dengan beraktivitas baik. Kesehatan mental dapat ditangani dengan agama, karena agama di pandang sebagai pengaruh penting dalam kehidupan seseorang. termasuk juga pada kesehatannya. Karena orang yang sehat mental nya maka mereka akan selalu merasa bahagia dan merasa aman, masalah –masalah kesehatan mental dapat teratasi dengan mengamalkan nilai-nilai agama. dalam kehidupannya. dengan ridho allah, akan membuat seseorang mudah dalam mengembangkan potensi dirinya, baik itu kecerdasan maupun emosional.²³

menurut sebagian ahli, Islam itu sendiri adalah kesehatan jiwa, tetapi ia berfungsi sebagai media pengobatan (penyembuhan) penyakit jiwa yang dapat dicegah dengan mendekatkan diri kepada Allah. Individu bisa bertumbuh dengan mengingat, berdoa, dan membaca Al-Qur'an. Hal ini telah dijelaskan dalam ayat 28 Surah Ar-Ra'du yang memiliki arti *"...yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berzikir kepada Allah. Ingatlah, hanya dengan berzikir kepada Allah-lah, hati akan menjadi tentram (bahagia)."*²⁴

¹⁹ Wubbolding, R, (1988). Using Reality Therapy. New York: Harper Collins.

²⁰ Maslow, A. H. (1981). Motivation and personality. Prabhat Prakashan.

²¹ Mulyanti, M. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. Journal of Islamic Guidance and Counseling, 2(2), 201-214.

²² World Health Organization, (2014). Mental health: a state of well-being. Available from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/[Accessed 3 Mei 2020].

²³ Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. Syifa Al-Qulub, 1(1), 17-26.

²⁴ Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.

Implementasi Nilai islam dalam konseling realita dan agama

Implementasi nilai islam dalam konseling realita dan agama yang dikaitkan dengan syukur dan penerimaan diri. Syukur adalah jenis emosi atau emosi yang dibentuk oleh sikap, kepribadian moral, kebiasaan, dan sifat kepribadian yang pada akhirnya bermuara pada mereka yang tanggap terhadap masalah dan kondisi. Syukur adalah karena pengaruh rahmat Allah terhadap orang-orang yang beriman dalam hatinya, pujian, perkataan manis, lidah dengan pujian, dan anggota badan yang melakukan ibadah dan ketaatan. Rasa syukur tidak hanya diungkapkan secara lisan atau lisan, tetapi juga dengan mengakui segala nikmat yang telah Tuhan berikan kepada kita. Hal ini umumnya mengacu pada kemampuan mereka yang menikmati dan menghargai hidup.²⁵

Secara umum, rasa syukur muncul dari persepsi dan kesan hasil individu. positif dan timbul dari apa yang dilakukan pihak lain. Berbagai kelompok yang disebutkan di sini pada dasarnya adalah orang-orang yang tujuannya adalah untuk membantu mereka yang terkena dampak. Penerimaan dan pengakuan terhadap orientasi ini merupakan variabel utama dan faktor penentu apakah pemangku kepentingan berterima kasih.²⁶

Untuk situasi tersebut, maka kebersyukuran adalah elemen yang mempengaruhi penerimaan diri seorang korban *toxic relationship*. kemudian, mereka yang bisa mengakui dirinya didorong untuk berterima kasih kepada orang lain atas kondisi batinnya. Situasi yang unik ini, penerimaan dirilah yang mempengaruhi kebersyukuran individu. Rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan harga diri seseorang. Secara khusus, menerima karunia Allah melibatkan menerima apa yang ada di dalam diri kita. Anggapan ini didasarkan pada keyakinan bahwa segala sesuatu yang telah diberikan Allah kepada kita adalah nikmat yang luar biasa dan patut disyukuri.

KESIMPULAN

Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang ada dalam diri, baik kekurangannya maupun kelebihanannya. penggunaan Konseling realitas membantu individu memperoleh otonomi dengan mencapai identitas yang ditemukan. Dalam kasus ini Konseling agama dan Islam memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan mental. Dengan kata lain, menurut sebagian ahli, Islam itu sendiri adalah kesehatan jiwa, tetapi ia berfungsi sebagai media pengobatan (penyembuhan) penyakit jiwa yang dapat dicegah dengan mendekatkan diri kepada Allah. Solusi alternatif nya adalah dengan melalui konseling realita, konsep realita dimana konsep tersebut sangat di butuhkan bagi klien, Pendekatan yang di dasarkan dengan adanya anggapan tentang suatu kebutuhan psikis/psikologis pada kehidupan nya, baik secara kebutuhan akan ciri dirinya. Seperti: kebutuhan selalu merasa ingin berbeda dan unik dari orang lain.

REFERENSI

- Ansara, D. L., & Hindin, M. J. (2011). Psychosocial consequences of intimate partner violence for women and men in Canada. *Journal of interpersonal violence*, 26(8), 1628-1645.
- Bell, M. E., Goodman, L. A., & Dutton, M. A. (2007). The dynamics of staying and leaving: Implications for battered women's emotional well-being and experiences of violence at the end of a year. *Journal of Family Violence*, 22(6), 413-428.
- Corey, Gerald. 2003. Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: PT Refika Aditama.
- Crawford, M. (2011). Transformations: Women, gender and psychology. McGraw-Hill Higher Education.

²⁵ Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.

²⁶ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.

- Etienne, K., Linda, L. D., James, A. M., Anthony, B. Z., & Rafael, L. (2002). World report on violence and health. Geneva: WHO.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). The psychology of gratitude. Oxford University Press.
- Ibid, 155.
- Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2005). Self-forgiveness: A component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27(3), 267-289.
- Latipun. (2006). Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press – Universitas Muhammadiyah Malang.
- KEMENPPA (2018) Dukungan Psikosial bagi anak Korban Bencana Alam
- Maslow, A. H. (1981). Motivation and personality. Prabhat Prakashan.
- Mulyanti, M. (2018). Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 201-214.
- Nurlaila Effendy, N. (2019). Pendekatan Psikologi Positif Pada Toxic Relationship. Dipresentasikan Dalam Seminar Mahasiswa Psikologi UNY..
- Pratiwi, A. (2020). Gambaran Acceptance Of Dating Violence Pada Dewasa Awal Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Manasa*, 9(2), 63-75.
- Rosyad, R. (2016). Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental. *Syifa Al-Qulub*, 1(1), 17-26
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Shaffer, C. S., Adjei, J., Viljoen, J. L., Douglas, K. S., & Saewyc, E. M. (2021). Ten-year trends in physical dating violence victimization among adolescent boys and girls in British Columbia, Canada. *Journal of interpersonal violence*, 36(9-10), 3947-3964.
- Supraktiknya, A. (1995). Komunikasi antar pribadi. Yogyakarta: Kanisius.
- Sari, D. P. (2017). Pendidikan Karakter Berbasis Al-Quran. *Islamic Counseling*, 1(1), 1-24
- Very Julianto et al., "Hubungan Antara Harapan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Orang Yang Mengalami Toxic Relationship Dengan Kesehatan Psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif* 8, no. 1 (2020): 103, <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>
- Warkentin, J. B. (2008). Dating violence and sexual assault among college men: Co-occurrence, predictors, and differentiating factors (Doctoral dissertation, Ohio University).
- Wekerle, C., & Wolfe, D. A. (1999). Dating violence in mid-adolescence: Theory, significance, and emerging prevention initiatives. *Clinical psychology review*, 19(4), 435-456..
- <https://www.suara.com/entertainment/2021/12/15/124005/profil-laura-anna-meninggal-dunia-di-tengah-perjuangan-menuntut-gaga-muhammad?page=all>.
- Wubbolding, R. (1988). Using Reality Therapy. New York: Harper Collins.
- Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- World Health Organization, (2014). Mental health: a state of well-being.
Available from: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/[Accessed 3 Mei 2020].