



<a href="https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/">https://ejournalgkn.web.id/index.php/atohemajurnal/</a>	Diterima pada tanggal	5 Januari 2024
Vol.1 No 1 Januari 2024, pp 55 - 67	Disetujui pada tanggal	23 Januari 2024

## **KONSELING PASTORAL SEBAGAI PENDAMPINGAN BAGI PEMUDA YANG SULIT KELUAR DARI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM PACARAN**

**Suryaningsi Dorthea Lalompoh**

Institut Agama Kristen Negeri Manado, Email: [indrydorthea@gmail.com](mailto:indrydorthea@gmail.com)

**Elsye Esterina Londo**

Sekolah Tinggi Teologi Injili Setia Siau, Email: [elindo@sttissiau.ac.id](mailto:elindo@sttissiau.ac.id)

### **ABSTARK**

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan fenomena yang banyak terjadi yaitu *toxic relationship* dalam hubungan pacaran. Hubungan *toxic* yang seharusnya harus segera diperbaiki atau diakhiri, namun kenyataannya banyak yang bertahan dan sulit keluar dari hubungan tersebut, salah satunya terjadi pada tiga pemuda Kristen di Kabupaten Kepulauan Sangihe. Berdasarkan penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa penyebab mereka sulit keluar sehingga bertahan dalam *toxic relationship* yaitu karena, memiliki ketergantungan emosional, perasaan cinta yang besar terhadap pasangan, berharap agar pasangan berubah, mudah dibujuk oleh pasangan, dan menyangkan hubungan yang telah terjalin lama. Dengan memilih bertahan pada hubungan tersebut, ada dampak negatif yang dialami yaitu mempengaruhi kesehatan fisik, psikis, spiritual, dan situasi sosial pemuda tersebut. Berdasarkan permasalahan ini, maka konseling pastoral sangat penting dilakukan sebagai upaya memeberikan pendampingan kepada pemuda yang sulit keluar dari *toxic relationship*. Hal ini penting sebab pemuda Kristen perlu terus mendapat perhatian dari gereja, sebab mereka merupakan tulang punggung gereja. Sehingga sikap peduli dan perhatian dari gereja dapat diwujudkan melalui konseling pastoral untuk membantu mereka melewati masa itu dengan memberi pemahaman-pemahaman supaya mereka dapat menentukan keputusan yang tepat, mengalami pemulihan dari segala luka yang dialami, dan mengalami kedamaian.

**Kata Kunci:** *Konseling Pastoral, Pemuda, Toxic Relationship, Pacaran*

## **ABSTRACT**

*This research is motivated by a common phenomenon, namely the occurrence of toxic relationships in dating relationships. Toxic relationships that should be immediately repaired or ended, but in reality many persist and find it difficult to get out of these relationships, one of which happened to three Christian youths in Sangihe Islands Regency. Based on the research conducted, it was found that the reason they find it difficult to get out and therefore stay in a toxic relationship is because they are emotionally dependent, feel great love for their partner, hope that their partner will change, are easily persuaded by their partner, and imagine a relationship that has existed for a long time. By choosing to stay in this relationship, there are negative impacts experienced, namely affecting the young man's physical, psychological, spiritual health and social situation. Based on this problem, it is very important to carry out pastoral counseling as an effort to provide assistance to young people who have difficulty getting out of toxic relationships. This is important because young Christians need to continue to receive attention from the church, because they are the backbone of the church. So that the caring and caring attitude of the church can be realized through pastoral counseling to help them get through this period by providing understanding so that they can make the right decisions, experience recovery from all the wounds they have experienced, and experience peace.*

**Keywords: Pastoral Counseling, Youth, Toxic Relationship, Dating**

## **A. PENDAHULUAN**

Pada hakikatnya, manusia memiliki peran ganda yaitu sebagai makhluk individu dan makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial, hidup berkelompok dalam kehidupan sehari-hari, yang di dalamnya ada interaksi atau komunikasi antara satu dengan yang lain. Melalui interaksi yang terjadi dengan orang lain, manusia merasa kebutuhan sosialnya terpenuhi. Salah satu kebutuhan manusia dalam hidupnya yaitu kebutuhan untuk dicintai. Oleh sebab itu dalam kehidupan manusia ada fase atau masa di mana, manusia menjalin hubungan percintaan atau pacaran.

Pacaran adalah hubungan yang dijalani oleh dua orang yang bertemu, melakukan aktivitas bersama agar saling mengenal satu sama lain.<sup>1</sup> Pada saat pacaran seseorang mengekspresikan emosi kasih sayang bagi individu lain yang menjadi pilihan mereka.

---

<sup>1</sup> Bunga Karima Finnisa, "Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Pacaran Pada Remaja di Samarinda", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9 Nomor 3 (2021), h. 496

Aktivitas yang dilakukan dalam berpacaran biasanya diisi dengan beberapa kegiatan berbagi kasih dan cinta dengan memberi perhatian, berpegangan tangan, atau bertukar pemberian (Rabu dan Rongan, 2018).<sup>2</sup> Hubungan pacaran merupakan masa yang dilalui oleh orang-orang yang belum memungkinkan sampai pada tahap pernikahan. Seseorang yang menjalin hubungan pacaran biasanya kebanyakan terjadi di kalangan pemuda.

Pemuda adalah masa di mana seseorang sudah cukup dewasa baik secara fisik maupun psikis. Pemuda adalah seseorang yang berada pada usia 18-25 tahun yang sudah memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri akan kebutuhan hidupnya dan bisa hidup mandiri (Sijabat, 2009). Pada umur ini pemuda sudah mampu berpikir akan cita-cita dan masa depan seperti kuliah, mencari pekerjaan, serta menentukan pasangan hidup.

Setiap pasangan yang berpacaran tentunya menginginkan hubungan sehat yang diwujudkan melalui perasaan saling menyayangi dan mencintai, saling menguatkan, saling mendukung, dan bertukar cerita. Namun, kenyataannya hubungan pacaran tidak selalu berjalan indah dan sesuai dengan diharapkan. Banyak kasus yang menunjukkan bahwa, dalam sebuah hubungan terdapat salah satu pihak yang tidak nyaman, tersakiti, mengalami kekerasan, dengan kata lain hubungan tersebut menjadi hubungan yang tidak sehat, beracun atau bisa disebut dengan “Toxic Relationship”.

*Toxic Relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat di mana salah satu pihak merasa tersakiti. Hubungan seperti ini bisa dikatakan sebagai hubungan yang tidak saling menghubungkan, disebabkan adanya dominasi dari salah satu pihak sehingga ada pihak lain yang merasa tertekan dan tidak nyaman.<sup>3</sup> Ada beberapa bentuk *toxic relationship* yang yaitu kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual dan

---

<sup>2</sup> Andi Tiara Nurul Izzah Fathia, Erna Herawati, “Pengalaman dan Makna Pacaran Pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi”, *Umbara: Indonesian Journal of Anthropology*, Vol. 8 Nomor 1 (2023), h. 31

<sup>3</sup> Nadia Nurul Saskia, Fairus Prihatin Idris, Sumiaty, “Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makasar”, *Window of Public Health Journal*, Vol. 4 Nomor 3 (2023), h. 526

kekerasan ekonomi (Patriadjawane dan Wijono, 2019).<sup>4</sup> Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang paling sering terjadi pada seseorang yang mengalami perilaku *toxic* dari pasangannya.

Perempuan merupakan korban yang paling banyak mendapat perlakuan *toxic* dari pasangannya. Pada tahun 2022, Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) mengungkapkan bahwa ada 1.151 kasus kekerasan yang kepada perempuan yang dilakukan oleh pasangan sendiri.<sup>5</sup> Menurut penelitian yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2021 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, peneliti memperoleh hasil bahwa beberapa mahasiswa mengalami perilaku yang buruk atau *toxic* dari pasangannya yang dipengaruhi oleh faktor yaitu kekerasan fisik, sosial, dan psikis.<sup>6</sup> Ada juga penelitian yang dilakukan kepada 3 mahasiswa perempuan Universitas Purwokerto, mereka terikat dalam hubungan yang tidak sehat. Akibatnya, mereka menjadi anak yang pemurung, sulit tidur, mudah stress, kehilangan kepercayaan pada diri dan orang lain, dan hubungan dengan teman serta keluarga menjadi jauh.

Ada asumsi yang bersifat “common sense” menyatakan bahwa seorang perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam berpacaran akan mudah mengakhiri hubungan tersebut.<sup>7</sup> Pernyataan tersebut berbanding terbalik dengan beberapa kenyataan yang terjadi saat ini, bahwa perempuan yang menjadi korban kekerasan banyak yang memilih bertahan dan sulit keluar dari hubungan *toxic* tersebut. Ada beberapa alasan yang menyebabkan seseorang bertahan dan sulit keluar dari hubungan *toxic*. Korban yang memilih untuk

---

<sup>4</sup> Driyadha Adhe Putra, Prias Hayu Purbaning Tyas, “Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran”, *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, Vol 5 Nomor 1 (2023), h. 56

<sup>5</sup> Agus Yulianto, “KomenPPPA:Hindari Toxic Relationship”, Rejabar (2023), <https://rejabar.republika.co.id/berita/rqezr7396/kemenpppa-hindari-toxic-relationship> (diakses 21 November 2023)

<sup>6</sup> Driyadha Adhe Putra, Prias Hayu Purbaning Tyas, “Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran”, *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, Vol 5 Nomor 1 (2023), h. 55

<sup>7</sup> Dila Widya Sambhara, Ika Yuniar Cahyanti, “Tahapan Pengambilan Keputusan Untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari *Stages of Change*”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 2 Nomor 2 (2013), h. 70

bertahan biasanya disebabkan karena korban memiliki harapan kepada pelaku untuk berubah (CY, 2013). Adapun yang menyebutkan bahwa muncul perasaan takut kehilangan dan ketergantungan pada pasangan yang melakukan kekerasan, sehingga itu menjadi alasan mereka bertahan (SR,2012). Peneliti-peneliti sebelumnya mengidentifikasi faktor-faktor korban memilih bertahan dalam hubungan *toxic*. Salah satu faktornya yaitu karena pengaruh masa lalu dimana korban pernah mengalami kekerasan saat kecil.<sup>8</sup> Alasan lain korban memilih bertahan yaitu karena mereka menganggap itu sebagai sikap protektif dan bentuk kasih sayang pacar mereka.

Berdasarkan fenomena *toxic relationship* yang banyak terjadi dalam pacaran pemuda kristen zaman sekarang, tentunya gereja harus berperan penting untuk terus mendampingi, peka terhadap kehidupan pemuda dan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi. Sebab, pemuda merupakan seorang yang akan melanjutkan menjadi pemimpin dan pelayan gereja, sehingga harusnya mereka memiliki fisik, spiritual, dan mental yang sehat untuk mempersiapkan dan memperkuat diri mereka menjadi penerus gereja di masa depan. Pelayanan yang dapat diberikan kepada setiap jemaat khususnya pemuda yaitu pelayanan konseling pastoral.

Konseling pastoral merupakan salah satu pendampingan yang sangat penting dilakukan dalam kehidupan jemaat, khususnya pemuda. Pendampingan merupakan suatu tindakan memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan. Menurut Beek, istilah pendampingan diartikan sebagai kegiatan menjadi mitra dalam menemani, bahu membahu, membagi dengan tujuan saling menumbuhkan.<sup>9</sup> Konseling pastoral sendiri merupakan

---

<sup>8</sup> Dila Widya Sambhara, Ika Yuniar Cahyanti, "Tahapan Pengambilan Keputusan Untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari *Stages of Change*", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 2 Nomor 2 (2013), h. 71

<sup>9</sup> Micle Edwin Tumondo, Rudolf Segala, Stimson Hutagalung, "Kebutuhan Pendampingan Pastoral Mengatasi Kecanduan Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Remaja Di Jemaat GMAHK PIONEER Tompaso", *Jurnal Teologi Kristen*, Vol. 3 Nomor 2 (2021), h. 206

pelayanan penggembalaan yang bertujuan untuk membantu jemaat dalam menghadapi masalah atau kesulitan, serta mengupayakan agar jemaat bisa bertumbuh, dan berkembang dalam iman. Konseling pastoral memiliki beberapa fungsi, yaitu: fungsi menyembuhkan, fungsi menopang, fungsi membimbing, fungsi memperbaiki hubungan, fungsi memberdayakan, dan fungsi mentransformasi. Dalam pendampingan konseling pastoral, ada beberapa tahapan, pendekatan, sikap, dan keterampilan yang diterapkan ketika mendampingi jemaat atau klien.

Penelitian mengenai *toxic relationship* dalam pacarana, mengarah kepada pemuda berjenis kelamin perempuan yang ada pada masa dewasa awal yaitu di umur 20-an, terkhusus pada beberapa pemuda Kristen yang ada di Kabupaten Kepulauan Sangihe. Pemuda ini ada dalam hubungan yang toxic dalam berpacaran, dan mereka merasa sulit keluar dari hubungan itu walaupun sering mendapat tindakan kurang baik dari pasangan mereka. Dalam hal ini, peneliti hendak melihat apa yang menjadi faktor penyebab mereka sulit keluar dari hubungan tersebut, apa saja dampak negatif yang mereka alami, dan bagaimana peran dan kepentingan konseling pastoral dalam permasalahan yang mereka alami.

## **B. METODOLOGI**

Penelitian adalah proses penyelidikan ilmiah melalui pengumpulan, pengolahan, analisis dan menyimpulkan data. Menurut Suhardjono, penelitian merupakan suatu upaya mencari informasi untuk memecahkan masalah dengan metode ilmiah. Menurut Hadi, jenis-jenis penelitian dapat digolongkan ke dalam berbagai bidang, yaitu bidang ilmu, pendekatan, tempat, tujuan, kegunaan dan tarafnya.<sup>10</sup> Jenis penelitian yang sering digunakan para peneliti

---

<sup>10</sup> Hindayanti Mustafidah dan Suwarsito, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, (Purwokerto: UMP Press, 2020), h. 18.

yaitu jenis penelitian berdasarkan pendekatan yang dipakai; yang didalamnya terdapat 2 (dua) metode penelitian yaitu: penelitian kuantitatif dan penelitian kualitatif.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk mengetahui hasil penelitian tentang fenomena yang ada dalam situasi yang alamiah, bukan dalam situasi yang terkendali, eksperimen atau labolatoris. Dalam hal ini, sesuai dengan permasalahan yang menjadi fokus penelitian, maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan cara mendeskripsikan faktor penyebab pemuda sulit keluar dari hubungan *toxic*, bagaimana dampak yang negatif dialami, serta bagaimana peran dan kepentingan konseling pastoral dalam permasalahan ini.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

*Toxic Relationship* merupakan hubungan tidak sehat yang diawali dengan konflik, yang terjadi secara terus menerus baik dilakukan oleh kedua belah pihak atau hanya sepihak sehingga mengakibatkan adanya pihak yang merasa tidak nyaman dan dirugikan. Penelitian dilakukan terhadap beberapa tiga pemuda perempuan Kristen yang ada di Kabupaten Kepulauan Sangihe, yang ada dalam *toxic relationship* dalam pacaran. Ketiga pemuda ini berada di usia 22 tahun, memiliki latar belakang hidup dan *toxic relationship* yang berbeda-beda. Ada yang mengalami kekerasan fisik, kekerasan emosional, ketidaksetiaan, selalu mengontrol dan manipulatif.

Pada bagian ini penulis mendeksripsikan dan menganalisis mengenai faktor penyebab pemuda sulit keluar dari *toxic relationship*, dampaknya, serta kepentingan konseling pastoral dalam kasus ini.

## 1. Penyebab Pemuda Sulit Keluar Dari *Toxic Relationship* Dalam Pacaran

Meskipun perasaan tidak nyaman lebih dominan dirasakan dalam *toxic relationship*, namun faktanya banyak orang yang sulit keluar dari hubungan tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa pemuda mereka menuturkan beberapa alasan mereka bertahan dan tidak bisa lepas dari hubungan tersebut yaitu: adanya harapan bahwa pasangan mereka akan berubah, perasaan sayang besar sehingga tidak tega melepaskan pasangan, cepat luluh dengan rayuan/bujukan pasangan, merasa takut kehilangan/menggantungkan hidup dan kebahagiaan terhadap pasangannya, menyangkan berakhirnya hubungan yang telah terjalin bertahun-tahun, dan tidak mau memutuskan sebab tidak ingin memulai hubungan dengan orang baru lagi.

Beberapa alasan yang diutarakan oleh beberapa pemuda di atas, sama halnya dengan beberapa penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa alasan bertahan dan tidak bisa keluar dari hubungan *toxic* yaitu karena beberapa perlakuan dari pasangan menjadi pemenuhan kebutuhan bagi mereka, dan hal itu terjadi karena mereka menggantungkan hidup atau kebahagiaan kepada pasangan mereka. Ada juga perasaan yang kuat mereka bertahan yaitu karena cintanya pada pasangan. Ada keyakinan yang besar pula terhadap pasangan bahwa seiring berjalannya waktu mereka akan berubah dan menyadari kesalahan yang dilakukan.<sup>11</sup>

Berdasarkan pernyataan dari pemuda mengenai penyebab mereka sulit keluar dari *toxic relationship* dapat dilihat bahwa: pertama, ada ketergantungan emosional atau terikat secara emosional dengan pasangan mereka, walaupun hubungan tersebut

---

<sup>11</sup> Firsta Hernie Kartika Prameswari, "Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya" *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.08 Nomor 7 (2021), h.215



tidak sehat. Ada perasaan cinta yang besar, dan ada harapan yang besar terhadap pasangan untuk berubah. Ada kemungkinan juga mereka tidak mendapat kasih sayang dari orang-orang terdekat mereka sehingga ia mengharapka itu dapat diterima dari pasangannya. Kemudian, ada perasaan takut kesepian atau tidak mau sendiri. Kedua, rendahnya harga diri dan cinta diri, di mana ada perasaan tidak pantas atau mereka harus menerima perlakuan buruk dari pasangan dan berpikir bahwa tidak bisa menemukan seseorang yang memperlakukan mereka dengan baik. Ketiga, kurangnya dukungan dari orang-orang terdekat. Keempat, ada sikap manipulatif dari pasangan, di mana ada cara-cara yang dilakukan seperti penyalahgunaan emosi supaya pasangan tetap bertahan.

## 2. Dampak Negatif Pemuda Yang Bertahan Dalam *Toxic Relationship*

Sebagaimana *toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat tentunya ada dampak negatif yang dialami seseorang yang bertahan dalam hubungan ini. Adapun dampak negatif yang dialami pemuda yang bertahan dalam hubungan *toxic* yaitu ada yang mengalami luka dan memar di tubuh akibat kekerasan fisik dari pasangan. Kemudian ada juga yang mengalami stress, ketakutan berlebihan, trauma, malu terhadap diri sendiri dan orang-orang yang mengetahui keadaannya, merasa terkekang sehingga tidak bebas melakukan sesuatu tanpa izin dari pasangan, berkurangnya kepercayaan diri, merasa tidak berharga, sering *overthinking*, dan menjadi sering mengucapkan kata-kata cacian akibat kebiasaan komunikasi yang tidak sehat dengan pasangannya.

Dampak negatif yang dialami oleh pemuda-pemuda tersebut, tentunya sangat mempengaruhi kesehatan fisik, psikis, spiritual, dan situasi sosial mereka. Ada sakit dan luka di tubuh, stress dan kesemasan, mengganggu keseimbangan emosional

mereka, mempengaruhi spiritual, dan hubungan dengan orang-orang terdekat menjadi kurang baik, tidak bisa bebas bertemu orang-orang serta menjadi perbincangan-perbincangan orang.

### 3. Kepentingan Konseling Pastoral Bagi Pemuda Sulit Keluar Dari *Toxic Relationship*

Konseling pastoral merupakan pelayanan yang dilakukan oleh hamba Tuhan kepada jemaat. Tulus Tu'u menjelaskan lima hal penting tentang konseling pastoral yaitu pertama, tugas yang sangat penting dilakukan digereja, sebab jemaat disebut sebagai domba milik Kristus yang membutuhkan tanggung jawab pelayanan dari sang gembala. Kedua, konseli yang bergumul harus dikunjungi, dicari, dan diperhatikan agar mereka dapat ditolong. Ketiga, pertolongan dilakukan melalui proses konseling. Keempat, percakapan berlangsung timbal balik, mendalam dan terarah. Kelima, terjadi perubahan karena iman dan ketaatan pada firman Tuhan.<sup>12</sup> Konseling pastoral merupakan pelayanan yang bersifat penggembalaan, dilakukan oleh hamba Tuhan, pendeta atau konselor Kristen terhadap jemaat atau konseli yang dilakukan untuk mengembalakan jemaat untuk lebih dekat dengan Tuhan, membangun iman jemaat serta mendampingi jemaat yang sedang bergumul menghadapi masalahnya.

Berdasarkan fenomena *toxic relationship* dalam hubungan pacaran, khususnya dikalangan pemuda Kristen, tentunya konseling pastoral menjadi salah satu pendampingan yang perlu dilakukan oleh hamba Tuhan, sebagai bentuk kepedulian dan perhatian untuk membantu mereka yang sulit keluar dari hubungan tersebut. Dalam hal ini konseling pastoral dapat membantu pemuda yang sulit keluar dari *toxic relationship*, dengan melakukan perkunjungan. Melalui perkunjungan tersebut seorang konselor atau hamba Tuhan dapat menerapkan prinsip-prinsip konseling pastoral

---

<sup>12</sup> Yohan Brek, *Konseling Pastoral - Teori dan Penerapannya*, (Purwokerto:Penapersada,2023), h. 7-8

sesuai kebutuhan dari pertolongan yang akan dilakukan. Hal ini perlu dilakukan, sebab pemuda merupakan seorang yang akan melanjutkan menjadi pemimpin dan pelayan gereja, sehingga harusnya mereka memiliki fisik, spiritual, dan mental yang sehat untuk mempersiapkan dan memperkuat diri mereka menjadi penerus gereja di masa depan.

Konseling pastoral sangat berperan penting bagi pemuda yang sulit keluar atau terjebak dalam *toxic relationship*, karena di dalam pelayanan tersebut, ada pendampingan emosional, di mana seorang konselor atau hamba Tuhan akan mendengarkan dengan sikap empati serta memberikan ruang bagi pemuda secara bebas dan terbuka untuk menyampaikan perasaan, atau pengalaman mereka tanpa penghakiman dari konselor. Kemudian ada dukungan spiritual dan pemahaman akan nilai-nilai spiritual, dalam hal ini konselor membantu pemuda untuk memberikan pemahaman tentang nilai-nilai spiritual dan moral yang mungkin telah terabaikan dalam hubungan *toxic* yang dijalani. Konselor dapat membantu mereka mendapatkan makna dan tujuan pengalaman mereka, misalnya dengan berdoa atau meditasi. Kemudian pembinaan hubungan yang sehat, dalam hal ini konselor atau hamba Tuhan membantu pemuda untuk membangun hubungan yang sehat dengan pasangannya terlebih dengan dirinya sendiri, sebab ia perlu memahami bahwa dirinya berharga. Dengan begitu ia, akan memahami dan mampu melihat apa keputusan untuk hubungannya serta mencegah agar tidak terjebak dalam hubungan *toxic* di masa depan. Ada pemberian nasihat yang diberikan berdasarkan prinsip-prinsip agama dan moral. Kemudian ada pemulihan/penyembuhan untuk membantu pemuda yang mengalami dampak negatif dari hubungan *toxic* dan membantu mereka membangun kembali harga diri, mengatasi rasa bersalah atau malu, mengalami pemulihan secara holistik.

#### **D. PENUTUP**

## A. Kesimpulan

*Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat dimana ada salah satu pihak yang lebih mendominasi, dan pihak lain merasa tertekan serta tidak nyaman. Meskipun begitu, ada banyak hubungan yang bertahan walaupun ada dalam situasi yang *toxic*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada tiga pemuda di Kabupaten Kepulauan Sangihe, ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka bertahan dan sulit keluar dari *toxic relationship*, yaitu: berharap bahwa pasangan akan berubah, rasa cinta yang besar, cepat luluh dengan rayuan/bujukan pasangan, takut kehilangan/menggantungkan hidup dan kebahagiaan terhadap pasangan, tidak tega mengakhiri hubungan yang telah terjalin bertahun-tahun, dan tidak mau memutuskan sebab tidak ingin memulai hubungan dengan orang baru lagi.

Adapun dampak negatif yang dialami oleh pemuda-pemuda tersebut, sangat mempengaruhi kesehatan fisik, psikis, spiritual, dan situasi sosial mereka. Ada rasa sakit dan luka di tubuh karena kekerasan yang dilakukan, stress dan kesemasan, mengganggu keseimbangan emosional mereka, mempengaruhi spiritual sebab sering merasa putus asa dan hilang harapan, serta hubungan dengan orang-orang terdekat menjadi kurang baik, tidak bebas berpergian, serta menjadi perbincangan orang-orang.

Berdasarkan fenomena *toxic relationship* dalam hubungan pacaran, khususnya dikalangan pemuda Kristen, konseling pastoral perlu dilakukan oleh hamba Tuhan, sebagai bentuk kepedulian dan perhatian untuk membantu mereka yang sulit keluar dari hubungan tersebut. melalui konseling pastoral dapat dilakukan perkunjungan oleh seorang konselor atau hamba Tuhan dengan menerapkan prinsip-prinsip konseling pastoral sesuai kebutuhan dari pertolongan yang akan dilakukan. Ini penting dilakukan sebab pemuda adalah tulang

panggung gereja, sehingga mereka harus memiliki fisik, spiritual, dan mental yang sehat untuk mempersiapkan dan memperkuat diri mereka menjadi penerus gereja di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Brek Yohan, *Konseling Pastoral-Teori dan Penerapannya*, Purwokerto: Penapersada, 2023.
- Fathia Tiara Nurul Izzah Andi, Erna Herawati, “Pengalaman dan Makna Pacaran Pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi”, *Umbara: Indonesian Journal of Anthropology*, 8 (2023) 1.
- Finnisa Karima Bunga, “Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Pacaran Pada Remaja di Samarinda”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (2021) 3.
- Mustafidah Hindayanti dan Suwarsito, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*, Purwokerto: UMP Press, 2020.
- Prameswari Hernie Kartika Firsta, “Dinamika Psikologis Remaja Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran Yang Memilih Mempertahankan Hubungan Pacarannya” *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (2021) 7.
- Putra Adhe Driyadha, Prias Hayu Purbaning Tyas, “Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran”, *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5 (2023) 1.
- Saskia Nurul Nadia, Fairus Prihatin Idris, Sumiaty, “Perilaku Toxic Relationship Terhadap Kesehatan Remaja Di Kota Makasar”, *Window of Public Health Journal*, 4 (2023) 3.
- Sambhara Widya Dila, Ika Yuniar Cahyanti, “Tahapan Pengambilan Keputusan Untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari *Stages of Change*”, *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (2013) 2.
- Tumondo Edwin Micle, Rudolf Segala, Stimson Hutagalung, “Kebutuhan Pendampingan Pastoral Mengatasi Kecanduan Untuk Mengatasi Kecanduan *Game Online* Remaja Di Jemaat GMAHK PIONEER Tompaso”, *Jurnal Teologi Kristen*, 3 (2021) 2.
- Yulianto Agus, “*KomenPPPA:Hindari Toxic Relationship*”, Rejabar (2023), <https://rejabar.republika.co.id/berita/rqezr7396/kemenpppa-hindari-toxic-relationship> (diakses 21 November 2023)