

**RESILIENSI MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM IAIN  
PONOROGO DALAM MENGHADAPI *TOXIC RELATIONSHIP*  
KELUARGA**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Yulfina Kurnia Asih**

**NIM. 303180038**

Pembimbing:

**Muhammad Nurdin, M.Ag**

**NIP. 197604132005011001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**2022**

## ABSTRAK

**Asih, Yulfina Kurnia. 2022.** Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Muhammad Nurdin, M.Ag.

**Kata Kunci:** Resiliensi, *Toxic Relationship*, Keluarga

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif serta kemampuan individu untuk merespon trauma yang dihadapi dengan cara-cara yang produktif. Sedangkan *toxic relationship* sendiri memiliki arti hubungan tidak sehat yang dibangun diatas konflik, persaingan dan kebutuhan satu orang untuk mengendalikan orang lain. Peneliti ingin mengetahui lebih mendalam mengenai resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang berani menceritakannya karena tidak sedikit dari mereka yang menyembunyikannya.

Maka, dalam skripsi ini membahas tiga persoalan. Diantaranya bagaimana bentuk *toxic relationship* yang terjadi dalam keluarga mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo, aspek resiliensi mahasiswa IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga, serta apa saja resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga. Untuk menjawab rumusan masalah diatas, jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan naratif atau *narrative research*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Untuk teknik analisis data dengan menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini penulis melibatkan tiga informan yang merupakan mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang mengalami *toxic relationship* didalam keluaraganya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bentuk-bentuk *toxic relationship* keluarga yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo terbagi menjadi dua, yakni verbal dan non verbal. Aspek-aspek resiliensi yang dialami oleh ketiga mahasiswa adalah regulasi emosi, optimisme, analisis penyebab masalah efikasi diri serta peningkatan aspek positif. Individu yang resilien mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo melalui empat tahapan resiliensi, yakni tahap mengalah, bertahan, pemulihan dan berkembang pesat. Setelah melakukan tahapan tersebut ada beberapa resiliensi yang dilakukan oleh mahasiswa, diantaranya ialah berusaha mencoba menerima keadaan, berbagi keluh kesah dengan bercerita kepada satu orang yang dipercaya, memaafkan perilaku *toxic* yang dilakukan oleh keluarga, serta mencari *support system* baru.

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Ponorogo, 3 November 2022

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi  
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
IAIN Ponorogo

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami baca/teliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap skripsi saudara:

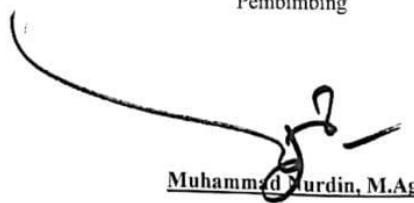
Nama : Yulfina Kurnia Asih  
NIM : 303180038  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN  
Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosyah skripsi  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu, kami  
mengharap atas persetujuan munaqosyahnya.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pembimbing



Muhammad Mardin, M.Ag

NIP. 19760413200501001

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulfina Kurnia Asih

NIM : 303180038

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga

Dengan ini menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis ini telah diperiksa dan disahkan oleh pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id).

Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 18 November 2022

Penulis,

**Yulfina Kurnia Asih**

NIM. 303180038

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yulfina Kurnia Asih

NIM : 303180038

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil penelitian saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan penelitian atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 18 November 2022

Yang membuat pernyataan



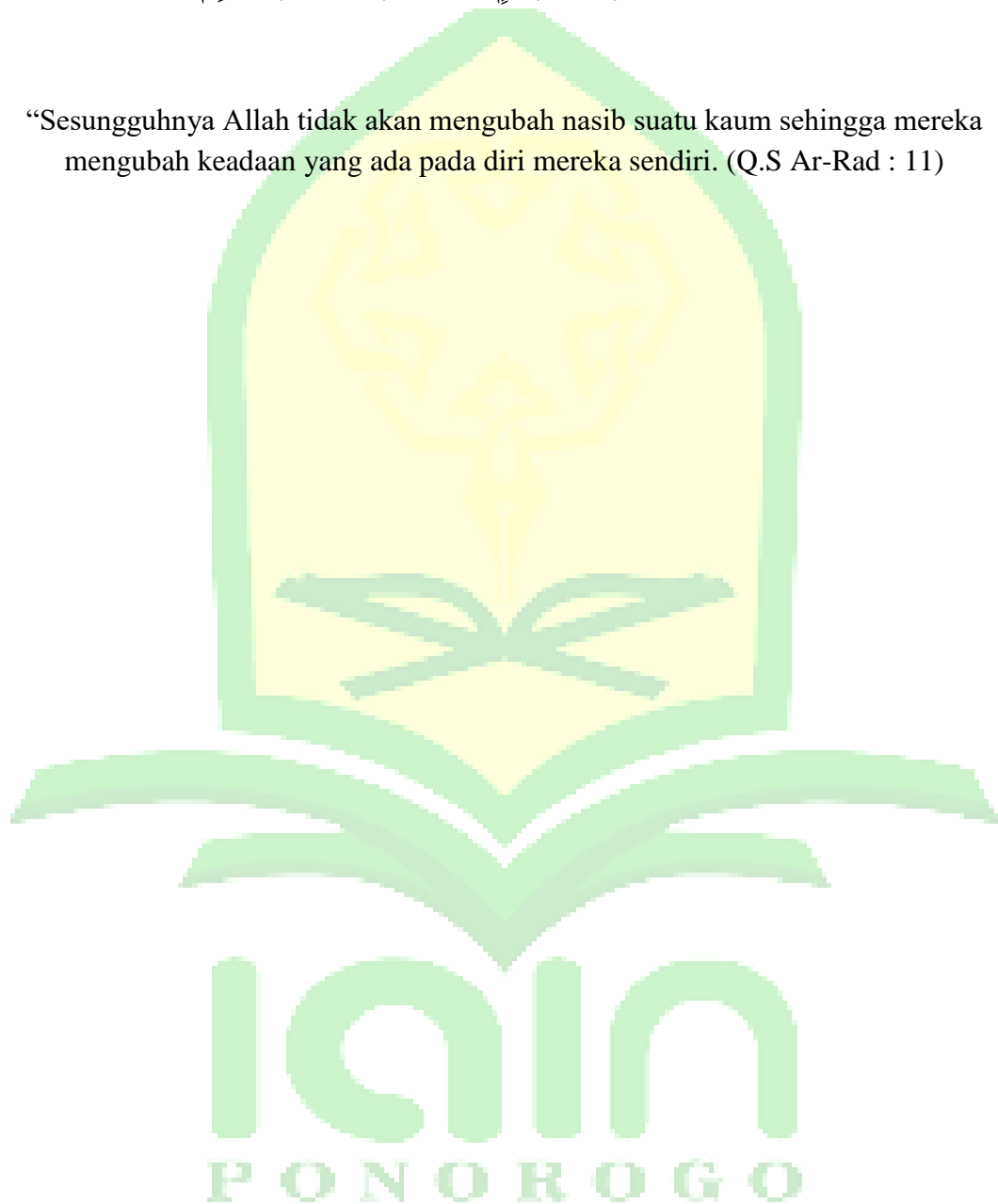
**Yulfina Kurnia Asih**

NIM. 303180038

## MOTTO

... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Q.S Ar-Rad : 11)



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Telaah Pustaka .....	7
F. Metode Penelitian .....	13
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	13
2. Lokasi Penelitian .....	13
3. Data dan Sumber Data Penelitian .....	14
4. Teknik pengumpulan data .....	15
5. Teknik Pengolahan Data .....	17
6. Teknik Analisis Data .....	17
7. Pengecekan Keabsahan Data .....	19
G. Sistematika Pembahasan .....	20
<b>BAB II : Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menghadapi <i>Toxic Relationship</i> Keluarga</b> .....	<b>23</b>
A. Resiliensi .....	23
1. Pengertian Resiliensi .....	23
2. Aspek-aspek Resiliensi .....	23

3. Tahapan Resiliensi .....	27
B. Mahasiswa.....	29
C. <i>Toxic Relationship</i> .....	32
1. Pengetrian <i>Toxic Relationship</i> .....	32
2. Bentuk-bentuk <i>Toxic Relationship</i> .....	34
3. Dampak <i>Toxic Relationship</i> .....	37
D. Keluarga .....	39
1. Keluarga .....	39
<b>BAB III : Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam</b>	
<b>Menghadapi <i>Toxic Relationship</i> Keluarga.....</b>	<b>42</b>
A. Profil Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam .....	42
B. Data Bentuk <i>Toxic Relationship</i> dalam Keluarga Mahasiswa	
Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	45
C. Data Aspek-aspek Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan	
Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi <i>Toxic Relationship</i>	
Keluarga .....	51
D. Data Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN	
Ponorogo dalam menghadapi <i>Toxic Relationship</i> Keluarga .....	55
<b>BAB IV : Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam</b>	
<b>Menghadapi <i>Toxic Relationship</i> Keluarga.....</b>	<b>63</b>
A. Analisa Bentuk <i>Toxic Relationship</i> dalam Keluarga Mahasiswa	
Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	63
B. Analisa Aspek-aspek Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan	
Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi <i>Toxic Relationship</i>	
Keluarga .....	67
C. Analisa Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN	
Ponorogo dalam menghadapi <i>Toxic Relationship</i> Keluarga. ....	71
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan. ....	76
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>



**LAMPIRAN..... 82**  
**RIWAYAT HIDUP..... 119**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Sebagai makhluk sosial manusia hidup saling membutuhkan, yang mana mereka hidup berkelompok serta selalu berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Manusia selalu ingin memenuhi kebutuhannya dalam hal berinteraksi maupun bersosialisasi. Hubungan yang terjadi diantara mereka pun beragam, dimulai dari hubungan yang terdekat yakni hubungan dengan keluarga, kerabat, teman hingga pasangan.

Salah satu hubungan terdekat manusia adalah hubungannya dengan keluarga. Karena orang-orang yang paling mempengaruhi kehidupan seseorang serta membentuk diri seseorang ialah keluarga. Keluarga adalah komunitas terkecil dimasyarakat yang berperan sebagai tempat berbagi kasih sayang. Keluarga yang baik dimulai dengan cinta, dibangun dengan kasih sayang, dan dipelihara dengan kesetiaan. Hubungan dalam keluarga yang sehat harus didominasi oleh kasih sayang, penerimaan yang tulus, kebebasan dalam berfikir serta saling peduli dan menghormati<sup>1</sup>.

Fungsi dasar keluarga ialah memberikan rasa aman, kasih sayang dan mengembangkan hubungan yang baik diantara anggota keluarga, karena hubungan cinta kasih dalam keluarga tidak sebatas perasaan, akan tetapi juga menyangkut pemeliharaan, rasa tanggung jawab, perhatian,

---

<sup>1</sup> Daniel Pupso Wardoyo, " *Tibadikamu Sebuah Perjalanan Menuju Kamu*", Penerbit Andi, Yogyakarta; 2021, 2

serta pemahaman<sup>2</sup>. Semua hal bermula dari keluarga, baik itu pendidikan, ilmu, iman maupun karakteristik. Setiap orang pasti mendambakan hubungan *Sakinah, Mawaddah, Wa Rohmah* didalam keluarganya. Keluarga bahagia ibarat surga dunia, sebagaimana dalam sabda Rasulullah SAW, yakni “Rumahku Surgaku”. Selain itu keluarga adalah tempat pertama yang kita singgahi sebelum berhubungan dengan orang lain yang berfungsi menjadi sebuah wadah orientasi bagi anak, yang merupakan sejarah utama hidup sang anak yang menjadi dasar penting dalam pembentukan karakter manusia itu sendiri. Untuk menciptakan karakter yang kuat dan jiwa yang baik pada anak didalam keluarga, diperlukan terciptanya suasana keluarga yang harmonis dan dinamis<sup>3</sup>.

Normalitas keluarga akan berpengaruh terhadap perilaku sosial remaja. Dalam keluarga normal (harmonis) seseorang akan cenderung berperilaku positif, sebaliknya pada keluarga yang tidak normal (rusak) seseorang akan cenderung berperilaku sosial negatif seperti kesulitan, kesedihan, putus asa sering di temui dalam kehidupan<sup>4</sup>. Idealnya sebuah keluarga adalah setiap kelompok atau individu yang menyediakan lingkungan yang aman dan percaya yang mendorong pembelajaran dan perkembangan sehat, akan tetapi tidak semua yang terjadi sesuai dengan apa yang diharapkan, karena didalam suatu hubungan khususnya keluarga

---

<sup>2</sup>Septiani, “Resiliensi Remaja *Broken Home* (Studi Kasus Remaja Putri di Desa Luwung RT 03 RW 02 Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara),” (Skripsi, IAIN Purwokerto, Purwokerto, 2018), 89.

<sup>3</sup> Darosy Endah Hyoscyamina, Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.10 No.2, 2011. 144

<sup>4</sup> M.C. Ruswahyuningsih, Tina Afiatin, “Resiliensi Remaja Jawa”, *Gajah Mada Journal of Pshycology*, Vol.1 No.2, 97

bisa saja terjadi hubungan beracun atau biasa disebut dengan *toxic relationship*.

*Toxic Relationship* termasuk hubungan yang tidak sehat dikarenakan dapat berdampak buruk bagi keadaan mental maupun fisik. *Toxic relationship* termasuk hubungan yang beracun yang dapat menyebabkan seseorang merasa dirugikan yang dimana salah satu pihak merasa direndahkan<sup>5</sup>. Seseorang yang pernah mengalami atau berada dalam hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal atau konflik batin. *Toxic relationship* dapat menyebabkan terjadinya konflik batin dalam diri. Konflik batin ini akan mengarah pada amarah, depresi, atau kecemasan. Hal ini menyebabkan mereka yang terlibat di dalamnya kesulitan untuk hidup produktif dan sehat. Hubungan yang tidak sehat ini dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional maupun kekerasan seksual yang dapat menyebabkan konflik batin berupa kemarahan, depresi, atau kecemasan serta menyebabkan sulit dalam menjalani hidup yang sehat dan produktif<sup>6</sup>. Akibat dari hubungan beracun atau *toxic relationship* ini tetap sama, yakni merugikan. ketika seseorang terjebak dalam hubungan beracun ini tidak sedikit yang melarikan diri sebab tidak semua orang yang terjebak didalam hubungan seperti ini dapat bertahan.

*Toxic* yang terjadi didalam keluarga merupakan suatu hal yang keliru yang mengakibatkan terlalu mementingkan kehendak serta keinginannya

---

<sup>5</sup>Mary Philia, dkk, "Restoration of trust in toxic relationships," *Budapest International Research and Critics Institute Journal*, 5 No.2 (May, 2022), 9402

<sup>6</sup> Very Julianto, Rara A. Cahayani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra Restu Aji, "Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol.8 No.1, 2020, 104

sendiri tanpa memahami perasaan dan keinginan individu lain sehingga menimbulkan rasa tidak menghargai antar anggota keluarga tersebut. Pada dasarnya *toxic* didalam keluarga bukan berasal dari suatu konsep tertentu, tetapi istilah ini digunakan untuk menjelaskan dampak dari hubungan antara keluarga<sup>7</sup>.

Berdasarkan Catatan Tahunan (Catahu) Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, 9.637 kasus berada di ranah privat (71%). Jumlah ini meningkat dari tahun 2018. Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 2.073 kasus, dan jumlah kekerasan terhadap keluarga mencapai 5.114 kasus<sup>8</sup>. Dari hasil penelitian di atas ternyata presentase jumlah *toxic relationship* di Indonesia cukup besar, sehingga masalah ini tidak bisa dianggap remeh<sup>9</sup>.

Pada hakikatnya setiap orang tidak terlahir memiliki hal itu karena kita sendiri yang menciptakannya. Memiliki resiliensi atau bangkit dari kondisi terpuruk yang terwujud dalam beberapa aspek yakni aspek nilai positif dan penilaian yang baik terhadap kehidupan saat ini. Setiap orang memiliki harapan dan tanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri, *independent*, optimis, memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah, memiliki implus kontrol (kesulitan dalam mengendalikan emosi/perilaku) dan efikasi diri, bisa mengambil makna dari kehidupan yang realistis terhadap

---

<sup>7</sup>Novi Andayani Praptiningsih, dkk, "Toxic Relationship dalam Komunikasi", *Communication*, 12 No.2 (Oktober, 2021), 141

<sup>8</sup> Darosy Endah Hyosecyamina, "Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.10 No.2, 2011. 132

<sup>9</sup>Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan 2019

hal-hal baik yang biasa dilakukan<sup>10</sup>. Kemampuan bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang buruk yang dapat bertahan yang disebut dengan resiliensi, yakni bagaimana cara seseorang dalam beradaptasi selama masa sulit atau masa stress atau kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari tekanan hidup serta belajar mencari elemen positif dari lingkungannya untuk membantu kesuksesan proses beradaptasi dengan segala keadaan dan mengembangkan seluruh kemampuannya, meskipun berada dalam kondisi hidup tertekan baik secara internal maupun eksternal<sup>11</sup>.

Saat ini banyak ditemui *toxic relationship* keluarga pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo seperti contoh berupa pemikiran yang tidak sesuai antara orangtua kepada anak atau sebaliknya dan sikap perlakuan orangtua yang tidak mencerminkan kehangatan serta tempat mencurahkan kasih sayang. Hal-hal tersebut yang banyak ditemui pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam sehingga dapat berakibat negatif baik fisik maupun psikisya. Membuat mahasiswa menjadi kehilangan rasa sayang, menurunnya rasa kepedulian terhadap orang lain. Mahasiswa yang mengalami hubungan beracun (*toxic relationship*) keluarga pada umumnya lebih banyak mengalami masalah sehingga harus dituntut untuk mampu melawan kenyataan.

---

<sup>10</sup>Ratih Ambarwati & Pihasniwati, "Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang tua", *Jurnal Psikologika*, Vol.22 No.1, 2017, 50

<sup>11</sup> Antonina Panjtja Juni Wulandari, "Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi," *Psychology* (Jakarta; Binus University, 2020), 1

Dengan melihat permasalahan diatas, inilah yang membuat penulis tertarik untuk mengambil tema tersebut. Dalam penelitian ini tema yang akan diangkat oleh penulis berupa resiliensi (upaya untuk bangkit) mahasiswa yang pernah mengalami *toxic relationship* dalam keluarga, dimana terdapat tiga mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. .

Inilah yang melatar belakangi perlunya dilakukan penelitian dengan judul :”*Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi Toxic Relationship Keluarga.*”

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah di deskripsikan diatas hingga peneliti menemukan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana bentuk *toxic relationship* yang terjadi dalam keluarga mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo?
2. Bagaimana aspek resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga?
3. Bagaimana upaya resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berangkat dari latar belakang masalah dan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan bentuk *toxic relationship* yang terjadi dalam keluarga mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

2. Menganalisis aspek resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga
3. Mengetahui upaya resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis :

1. Secara Teoritis
  - a. Dapat memberikan wacana baru yang dapat digunakan sebagai sumber rujukan mencari referensi mengenai penelitian tentang resiliensi dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga.
  - b. Dapat memberikan penambahan ilmu pengetahuan dan menambah , khususnya bagi individu dalam mengatasi *toxic relationship* yang terjadi dalam .
2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan individu mampu dan berhasil menjadi individu yang resilien serta dapat beradaptasi dengan pengalaman *toxic relationship* keluarga.

#### **E. Telaah Pustaka**

Sebelum melakukan penelitian mengenai resiliensi mahasiswa (dewasa awal) dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga, penulis terlebih dahulu melakukan peninjauan lanjut terhadap penelitian



sebelumnya. Terdapat literatur yang berkaitan dengan judul objek penelitian yang menjadi acuan pada penelitian ini, berikut uraiannya :

*Pertama*, Skripsi dengan judul “ Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berasal dari Keluarga *Broken Home*”<sup>12</sup> karya Franciskus Yudha Satriya Darma. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif. Subjek dalam penelitian ini ialah orang yang memasuki fase dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home*. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui aspek dan mendapatkan gambaran secara mendalam tentang resiliensi pada masa dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home* terlihat dari beberapa hal, diantaranya ialah, aspek kesadaran emosi dan pengendalian emosi (*emotion awareness and regulation*) yang diperoleh dari ketekunan berdoa, optimisme dalam diri yang muncul karena adanya kemampuan dalam menjadikan suatu peristiwa yang buruk menjadi sebuah motivasi untuk dapat bangkit dan mencapai keberhasilan dimasa depan, kemampuan untuk berempati (*emphaty*) yang terlihat dari kesediaan mendengarkan keluh kesah teman dan memberikan masukan, efikasi diri (*self-efficacy*), terlihat dari adanya keyakinan bahwa keberhasilan dapat tercapai dengan adanya doa dan perjuangan, hubungan pencapai (*connecting & reaching out*), terlihat dari kemampuan untuk bangkit dan

---

<sup>12</sup>Franciskus Y. S. Darma, “Resiliensi Pada Dewasa Awal yang Berasal dari Keluarga *Broken Home*,” (Skripsi, USM, Semarang, 2017), 21.

menerima keadaan sekarang, serta tetap memiliki penilaian positif terhadap teman yang menilainya negatif sebagai anak yang berasal dari keluarga *broken home* dan keterampilan memecahkan masalah (*metakognitif*) yang terlihat dari adanya usaha untuk mencari bagaimana cara mengatasi permasalahan yang dialami.

Persamaan skripsi diatas dengan skripsi yang penulis buat terletak pada persamaan pembahasan mengenai resiliensi yang dapat memberikan gambaran apa saja resiliensi yang telah dilakukan agar tidak terpuruk dalam suatu permasalahan. Sedangkan perbedaan antara skripsi ini dengan skripsi yang penulis buat terletak pada skripsi ini hanya berfokus pada aspek resiliensi yang dilakukan oleh remaja dalam menghadapi *toxic* dalam keluarga berupa *broken home*, sedangkan skripsi peneliti membahas resiliensi secara keseluruhan.

**Kedua**, Skripsi dengan judul “Resiliensi Remaja *Broken Home*”<sup>13</sup>, karya Septiani. Metode Penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif dengan teknik penelitian studi kasus (*case study*). Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang dengan rentang usia 12-21 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk resiliensi remaja *broken home*. Hasil penelitian yang di dapatkan bahwa bentuk resiliensi remaja *broken home* adalah bahwa ungkapkan emosi dengan diam, mampu mengendalikan keinginan, optimis dengan cita-cita yang bisa tercapai, mengetahui penyebab perceraian orangtuanya, membantu

---

<sup>13</sup>Septiani, “Resiliensi Remaja *Broken Home* (Studi Kasus Remaja Putri di Desa Luwung RT 03 RW 02 Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara),” (Skripsi, IAIN Purwokerto, Purwokerto, 2018), 8.

orang yang membutuhkan bantuan, memiliki cara tersendiri dalam menyelesaikan masalah dan memiliki tujuan hidup serta mampu mengambil hikmah dari peristiwa perceraian orangtuanya. Adapula dengan mengungkapkan emosi dengan curhat pada orang lain, dapat mengendalikan keinginannya, optimis dengan cita-cita menjadi wanita karir, mampu menganalisis penyebab perceraian orangtuanya, dalam menyelesaikan masalah memiliki cara tersendiri, membantu orang yang membutuhkan bantuannya bahkan kepada orang lain yang bukan anggota keluarganya, dan memiliki tujuan hidup serta dapat mengambil hikmah dari perceraian orangtuanya. Persamaan skripsi diatas dengan yang ditulis peneliti adalah persamaan pembahasan mengenai resiliensi pada remaja, sedangkan perbedaannya terletak pada subjeknya. Subjek penelitian terdahulu adalah remaja dengan kisaran umur 12-21 tahun, sedangkan yang penulis teliti adalah dewasa awal yang memasuki usia 18-25 tahun.

**Ketiga**, Skripsi dengan judul “*Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua*”<sup>14</sup> karya Merlin Indriyani. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi remaja korban perceraian orang tua. Subjek dari penelitian ini remaja putri dengan usia 12-16 tahun yang menjadi korban perceraian orang tua. Hasil dari penelitian ini bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi remaja tersebut. Faktor internal resiliensi yang yang mempengaruhi remaja

---

<sup>14</sup>Merlin Indriyani, “Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua,” (Skripsi, UIN Malik Ibrahim, Malang, 2018), 2.

tersebut diantaranya memiliki kemampuan kognitif yang baik, religius yang baik, serta memiliki rasa kasih sayang. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi ialah adanya perhatian orang-orang sekitar kepada subjek. Persamaan skripsi di atas dengan yang penulis teliti terletak pada persamaan pembahasan mengenai resiliensi remaja dalam menghadapi *toxic* berupa perceraian orang tua. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek, subjek penelitian terdahulu adalah remaja dibawah enam belas tahun, sedangkan subjek yang penulis teliti adalah remaja yang memasuki fase dewasa awal diatas enam belas tahun.

*Keempat*, Jurnal Psikogenesis dengan judul “Resiliensi Trauma dan Gejala *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan”<sup>15</sup> karya Renada Gita Paramitha dan Chandradewi Kusrisanti, Volumen 6, No.2. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas YARSI Jakarta Pusat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gejala PTSD dan resiliensi terhadap trauma pada individu dewasa awal yang pernah terpapar kekerasan. Karakteristik penelitian ini adalah individu dewasa awal yang pernah. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya bagi institusi ataupun praktisi yang berminat dalam pemulihan trauma untuk mulai mengembangkan program intervensi yang berfokus pada peningkatan resiliensi trauma bagi penyintas kekerasan. Penelitian ini dilakukan melalui dua kuesioner dan mengungkapkan bahwa dampak yang individu rasakan setelah mengalami

---

<sup>15</sup>R.G. Paramitha, “Resiliensi Trauma dan Gejala *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan,” Jurnal Psikogenesis No.2 Vol.6, hlm 4

kekerasan tergantung pada waktu, jenis dan keparahan paparan kekerasan tersebut serta untuk memaparkan berbagai faktor yang ada dilingkungan individu. Persamaan jurnal diatas dengan skripsi penulis terletak pada pembahasan upaya resiliensi pada masa dewasa awal. Sedangkan perbedaannya terletak pada pembahasan, jika skripsi penulis membaha lebih luas, yakni tentang *toxic relationship* keluarga sedangkan jurnal tersebut membahas perihal paparan kekerasan.

*Kelima*, Artikel penelitian dengan judul “*Gambaran Resiliensi pada Individu Deawasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orang Tua*”<sup>16</sup> karya Shofi Tri Amalia dan Ika Yuniar Cahyanti, Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang negatif dan hasil yang positif dalam proses adaptasi dikarenakan perceraian orang tua. Resiliensi pada individu yang memasuki fase dewasa awal ini memiliki kesulitan yang berbeda-beda, namun terdapat persamaan tumbuhnya kekuatan yang membuat individu lebih mengantisipasi dalam menghadapi suatu permasalahan. Sumber resiliensi yang digunakan dalam beradaptasi ialah “*I am*”, “*I have*”, “*I can*” yang dapat membawa perubahan beradaptasinya menjadi lebih berfikir jauh sebelum bertindak, lebih dewasa serta lebih memperbanyak rasa syukur. Persamaan artikel diatas dengan skripsi yang diteliti ialah upaya resiliensi yang dilakukan,

---

<sup>16</sup>Shofi Tri Amalia, dkk, ”Gambaran Resiliensi pada Individu Deawasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orang Tua ”, dalam *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, BRPKM (Surabaya: Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 2021), 268

sedangkan perbedaannya artikel tersebut hanya membahas satu permasalahan berupa perceraian orang tua.

## **F. Metode Penelitian:**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan penelitian dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang sifatnya deskriptif yakni menjelaskan dan mendeskripsikan serta menggambarkan suatu penelitian dengan berbagai sumber data pendukung, seperti transkrip wawancara, foto, rekaman video, catatan. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah naratif (*narrative research*).

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan sendiri dilakukan dengan cara melakukan pengamatan langsung terhadap objek yang diteliti guna mendapatkan data yang relevan<sup>17</sup>. Penelitian lapangan kualitatif naratif ini dilaksanakan terhadap mahasiswa BPI IAIN Ponorogo mengenai resiliensi dalam mengatasi *toxic relationship* keluarga.

### **2. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di kampus IAIN Ponorogo Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah tepatnya pada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut

---

<sup>17</sup>Sugiono, Metode Penelitian Bisnis , Alfabeta, Bandung, 2008, hlm. 17

dikarenakan peneliti akan berfokus pada resiliensi mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengalami *toxic relationship* didalam keluarganya.

### 3. Data dan Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>18</sup> Sumber data yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

#### a. Data Primer

Data primer atau data dari tangan pertama adalah data yang diperoleh langsung dari subyek peneliti menggunakan alat pengukuran atau pengambilan data langsung pada subyek sebagai data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh peneliti dan subyek yang diteliti.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini, data primer yang akan digunakan oleh peneliti yaitu berupa data verbal, observasi, dan hasil wawancara dengan para informan yang kemudian dicatat dalam bentuk catatan tertulis, rekaman dengan menggunakan *recorder*, serta pengambilan foto.

Data-data primer akan peneliti peroleh dari informan. Informan yang dipilih adalah orang-orang yang berkompeten (dianggap tahu) atau berkaitan baik secara langsung maupun

<sup>18</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya)1994,

<sup>19</sup> Saifudin Anwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar)1998, 9

tidak langsung dengan fokus penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subyek mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang memiliki resilien dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber data pendukung merupakan data-data yang digunakan untuk memperkuat sumber data utama. Sumber data sekunder diantaranya didapat dari hasil wawancara dengan tetangga atau kerabat untuk memperkuat data. Data lain juga didapat dari sumber bacaan dan berbagai sumber lainnya. Sumber data pendukung di sini adalah buku-buku yang terkait dengan resiliensi remaja dalam mengatasi *toxic relationship* dalam keluarga.

4. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Teknik wawancara

Instrumen wawancara digunakan dalam penelitian kualitatif karena dapat mengungkap informasi lintas waktu, yaitu berkaitan dengan masa lampau, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Data yang dihasilkan dari wawancara bersifat terbuka, menyeluruh,



dan tidak terbatas, sehingga mampu membentuk informasi yang utuh dan menyeluruh dalam mengungkap penelitian kualitatif.

b. Teknik Observasi

Istrumen observasi digunakan dalam penelitian kualitatif sebagai pelengkap dari teknik wawancara yang telah dilakukan. Observasi dalam penelitian kualitatif sebagai pelengkap dari teknik wawancara yang telah dilakukan. Observasi dalam penelitian kualitatif digunakan untuk melihat dan mengamati secara langsung objek penelitian, sehingga peneliti mampu mencatat dan menghimpun data yang diperlukan untuk mengungkap penelitian yang dilakukan<sup>20</sup>. Dalam observasi penelitian kualitatif diharuskan memahami terlebih dahulu variasi pengamatan dan peran-peran yang dilakukan peneliti.<sup>21</sup>

c. Teknik dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk karya, semisal karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian

---

<sup>20</sup> Kristi E. Poerwandari, Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia. (Depok: LPSP3 UI, 2013), 73.

<sup>21</sup> Thalha Alhamid, Resume Instrumen Pengumpulan Data, (Sorng; Sekolah Tinggi Agama Islam), 9-10

kualitatif<sup>22</sup>. Dalam penelitian kali ini, penulis menggunakan dokumen yang berbentuk foto-foto.

#### 5. Teknik Pengoalahan Data

- a. Pemeriksaan Data (*Editing*), editing adalah meneliti data-data yang telah diperoleh, terutama dari kelengkapan jawaban, keterbatasan penulisan, kejelasan makna, kesesuaian dan relevansinya dengan data lain.
- b. Klasifikasi (*Classifying*), klasifikasi adalah proses pemilahan data yang didapatkan di lapangan baik dari hasil wawancara, observasi, dokumentasi, dan pencatatan lain yang diperoleh di lapangan.
- c. Verifikasi (*verifying*), memeriksa kembali kelengkapan data yang diperoleh agar validitas data dapat diakui dan digunakan dalam penelitian.
- d. Kesimpulan (*concluding*), langkah terakhir dalam pengolahan data yakni kesimpulan. Kesimpulan data ini akan menjadi proses terakhir dalam pengolahan data yang merangkum dari tiga proses sebelumnya yakni *editing, classifying, dan verifying*.<sup>23</sup>

#### 6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan,

---

<sup>22</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta)2015., 318

<sup>23</sup> 4 Lexy J. Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung, Remaja Rosdakarya: 2017), Hal 104-105.

dan bahan-bahan lain, sehingga mudah difahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.

Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai setelah dianalisis terasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi, sampai tahap tertentu diperoleh data yang dianggap kredibel atau biasa disebut dengan data jenuh<sup>24</sup>

Penelitian ini akan dianalisis secara kualitatif untuk mengolah data dari lapangan:

a. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.<sup>25</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti mereduksi data dengan menganalisis tentang resiliensi remaja dalam mengatasi *toxic relationship* dalam keluarga pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo.

---

<sup>24</sup>*Ibid*, 244

<sup>25</sup>*Ibid*, 338

### b. Penyajian Data

Penyajian adalah rakitan organisasi informasi yang memungkinkan kesimpulan riset yang dilakukan, sehingga peneliti lebih mudah memahami apa yang sedang terjadi dan apa yang dilakukan. Dalam hal ini Miles and Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.<sup>26</sup>

Penyajian data peneliti lakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi hingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami konteks isi yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

### c. Penarikan Kesimpulan

Proses ini dilakukan dari awal pengumpulan data. Dalam hal ini peneliti harus mengerti apa arti dari hal-hal yang ditelitinya, dengan catatan peraturan, pola-pola, pertanyaan konfigurasi yang mapan dan arahan sebab-akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan<sup>27</sup>

## 7. Pengecekan Keabsahan Data

Pengabsahan temuan di dalam penelitian ini menggunakan tiga uji, masing-masing uji tersebut adalah :

---

<sup>26</sup> Miles & Huberman, *Analisi Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press)1992., 341

<sup>27</sup>*Ibid*, 338

- a. Perpanjangan pengamatan. Dibutuhkan untuk mengumpulkan data dalam waktu yang lama, dengan mengamati kembali ke lapangan agar memperoleh data yang benar.
- b. Peningkatan temuan. Dibutuhkan untuk menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal yang sedang dicari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci.
- c. Triangulasi. Dilakukan untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data yang telah diperoleh. Teknik triangulasi yang digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber lainnya, artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda.

### **G. Sistematika Pembahasan**

Sebagai gambaran peneliti yang tertuang dalam karya tulis ilmiah ini, maka penulis menyusun sistematika pembahasannya menjadi lima bab, masing-masing terdiri atas sub-sub yang berkaitan erat dan merupakan kesatuan yang utuh, yaitu:

**BAB I:** Pada bab ini berisikan pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

**BAB II** : Pada bab ini berisi kajian teori. *Pertama* mengenai Resiliensi, *kedua* mengenai mahasiswa, *ketiga* hubungan beracun (*toxic relationship*), *keempat* keluarga.

**BAB III**: Pada bab ini berisi paparan data umum yang mendeskripsikan tentang temuan yang diperoleh yaitu mendeskripsikan bentuk resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga, menganalisis aspek resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga serta mengetahui upaya resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga.

**BABIV**: Pada bab ini berisi analisis data, bentuk resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga, aspek resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga serta upaya resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga.

P O N O R O G O

**BAB V:** Pada bab ini berisi penutup, yaitu kesimpulan atas rumusan masalah yang dikemukakan dan saran yaitu masukan yang berhubungan dengan penelitian untuk pihak terkait.



## BAB II

### Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

#### IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga

##### A. Resiliensi

###### 1. Pengertian Resiliensi Menurut Teori Reivich dan Shatte

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespons *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Secara umum karakteristik resiliensi ditandai dengan adanya kemampuan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami. Resiliensi adalah proses *koping* terhadap *stressor*, kesulitan, perubahan maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif. Resiliensi bukan sesuatu yang dimiliki seseorang sejak lahir atau secara otomatis bertahan dalam diri seseorang setelah sekali ia berhasil mencapainya. Hal tersebut dikemukakan pula oleh Perkins dan Caldwell, serta Garnezy yang menyampaikan bahwa resiliensi bukan sebuah sifat yang menetap pada diri individu, namun merupakan hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dalam individu.<sup>28</sup>

Resiliensi mempunyai arti sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali (*to bounce back*) dari pengalaman emosi negatif dan

---

<sup>28</sup> Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur; Prenadamedia Grup), 2018.  
22-23



kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman<sup>29</sup>.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan yang signifikan.

## 2. Aspek Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte

Menurut Reivich & Shatte resiliensi mencakup tujuh aspek, diantaranya yaitu :

### a. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk tetap terlihat tenang ketika berada didalam kondisi yang penuh dengan tekanan. Setiap individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi akan dapat mengendalikan dirinya apabila individu tersebut merasa kesal serta dapat mengatasi rasa sedih, cemas atau marah sehingga dapat mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Pengeskpresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup>Denrich, Melenting Menjadi Resiliensi, (Yogyakarta: Cv. Andi Offset),2018. 2

<sup>30</sup>I Putu Suiraoaka, Model Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja terhadap Paparan Iklan Makanan yang Tidak Sehat,( CV. Feniks Muda Sejahtera, Bandung 2022) ,

b. Pengendalian implus

Pengendalian implus merupakan suatu kemampuan mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Dalam mengendalikan perilaku dan fikiran individu yang memiliki pengendalian implus rendah akan sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang menyebabkan individu mudah marah, hilangnya kesabaran, berperilaku agresif pada situasi kecil yang tidak terlalu penting serta impulsif yang dapat mengakibatkan lingkungan yang berada disekitarnya merasa tidak nyaman serta dapat memicu munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

c. Optimisme

Individu yang optimis merupakan salah satu ciri individu yang resilien. Dibandingkan individu yang pesimis, individu yang optimis terlihat lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam melakukan suatu pekerjaan serta tidak mengalami depresi. Individu memiliki harapan atas masa depannya serta percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menngani masalah-masalah yang muncul dimasa depan.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>*Ibid*, 27

d. Empati

menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain.

e. Analisis penyebab masalah

Merupakan kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahan individu<sup>32</sup>.

f. Efikasi diri

Merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Individu dengan efikasi yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya, karena individu tidak merasa ragu serta percaya dengan kemampuan dirinya. Hal ini yang akan membuat individu mampu bangkit dari suatu kegagalan yang dialami.

g. Peningkatan aspek positif

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif didalam hidup. Individu yang memiliki aspek positif dalam hidup mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis serta memiliki makna tujuan hidup yang mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu ini pun akan dapat lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup

---

<sup>32</sup>Ibid, 27

serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.<sup>33</sup>

### 3. Tahapan Resiliensi Menurut Reivich dan Shatte

Reivich dan Shatte Menyebutkan bahwa terdapat empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan diantaranya yaitu <sup>34</sup>:

#### a. Mengalah (*backdown*)

Yakni di mana seorang individu akhirnya mengalah setelah menghadapi kesulitan. Level ini kemungkinan disebabkan oleh individu menemukan kesulitan terlalu menantang atau berlebihan. Contoh potensihasilnya beralih ke obat-obatan atau alkohol, mengalami depresi klinis dan berkomitmen bunuh diri.

#### b. Bertahan (*survival*)

Pada tahap ini individu tidak dapat mencapai atau kembali ke tingkat kesehatan yang sehat fungsi psikologis dan emosional setelah kesulitan. Artinya, efek dari mengalami kesulitan sangat melemahkan sehingga mereka tidak dapat sepenuhnya pulih dan terganggu atau berkurang dalam beberapa hal. Orang-orang ini mungkin mengalami perasaan, pikiran, dan/atau perilaku negatif jangka panjang, mis., ketidakmampuan untuk terlibat secara dekat hubungan pribadi, kepuasan kerja berkurang, depresi.

#### c. Pemulihan (*recovery*)

---

<sup>33</sup>*Ibid*, 27-28

<sup>34</sup>Coulson, R. "Resilience and self-talk in." *University Student: University of Calgary* (2006). 70

Tahap pemulihan yakni apabila individu mampu kembali (bangkit kembali) ke tingkat psikologis dan emosional berfungsi dan adaptasi yang dialami sebelum kesulitan meskipun mungkin ada beberapa efek sisa jangka panjang yang minimal. Dengan demikian individu kembali terlibat dalam aktivitas dan seringkali menyatukan kembali kehidupan mereka. Dengan ini individu mampu menunjukkan diri sebagai individu yang resilien.<sup>35</sup>

d. Berkembang pesat (*thrivers*)

Pada tahap ini individu tidak hanya kembali ke level sebelumnya yang berfungsi setelah mengalami kesulitan, mereka benar-benar melampaui level ini dalam beberapa hal. Artinya, proses terlibat dan mengatasi tantangan menghasilkan kualitas yang membuat individu lebih baik atau pada tingkat yang lebih tinggi. Individu berkembang sebagai sebuah transformasi proses yang menambah nilai kehidupan. Hal ini dapat dimanifestasikan secara perilaku, kognitif dan/atau emosional, misalnya dengan peningkatan rasa tujuan dalam hidup, kejelasan visi, atau penataan ulang peran-prioritas serta pengembangan atau penguatan keterampilan baru. Pengalaman yang dialami individu akan menjadikan mereka mampu mengatasi serta menghadapi kondisi yang menekan bahkan menantang hidup unruk membuat individu menjadi lebih baik.

---

<sup>35</sup>*Ibid*, 70

## B. Mahasiswa

Mahasiswa adalah sebutan untuk orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas sekolah tinggi, akademik dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa berasal dari dua kosakata yakni “Maha” untuk mewakili tingkatan tertinggi seorang siswa dan kata “Siswa” yang berarti peserta didik pada jenjang pendidikan tertentu<sup>36</sup>.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi. Menurut Siswoyo seorang mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak.<sup>37</sup>

Menurut *Guardian of Value*, mahasiswa dikatakan sebagai pelajar tingkat tinggi memiliki peran sebagai penjaga nilai-nilai masyarakat yang kebenarannya mutlak, yakni menjunjung tinggi kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati dan sifat yang dibutuhkan dalam kehidupan dalam masyarakat lainnya. Selain itu juga, dituntut pula untuk mampu berpikir secara ilmiah tentang nilai-nilai yang mereka jaga<sup>38</sup>.

---

<sup>36</sup>Avuan Muhammad Rizki, *7 Jalan Mahasiswa*, (Sukabumi; CV.Jejak ), 2018. 14

<sup>37</sup> Intan Hasian Sinabela, *Hubungan Student Engagement dengan Social Loafing pada Mahasiswa* (Sumatera Utara; Amirulloh Syarbini, 2018), 16

<sup>38</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Kampus* (Bandung; Cv. Rasi Terbit, 2015), 15

Menurut *Agent of Change*, mahasiswa bertindak sebagai penggerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk dapat bergerak dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi, dengan pertimbangan berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mereka miliki. Bukan waktunya lagi sebagai mahasiswa hanya diam dan juga tidak peduli dengan permasalahan bangsa dan juga negaranya, karena dipundak merekalah (mahasiswa) titik kebangkitan suatu negara atau bangsa diletakan.<sup>39</sup>

Menurut Moral Force, mahasiswa memiliki tingkat pendidikan yang paling tinggi, sehingga diwajibkan untuk mereka memiliki moral yang baik pula. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitasnya dalam kehidupannya. Hal ini yang menyebabkan mengapa mahasiswa dijadikan kekuatan dari moral bangsa yang diharapkan mampu menjadi contoh dan juga penggerak perbaikan moral pada masyarakat<sup>40</sup>.

Menurut Sarwono, mahasiswa adalah setiap orang yang secara terdaftar untuk mengikuti pelajaran disebuah perguruan tinggi dengan batasan umur sekitar 18 – 30 tahun. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya, karena adanya ikatan dengan suatu perguruan tinggi<sup>41</sup>.

---

<sup>39</sup>*Ibid*, 16

<sup>40</sup> Avuan Muhammad Rizki, 7 Jalan Mahasiswa, (Sukabumi; CV. Jejak, 2019). 14

<sup>41</sup>*Ibid*, 15

Menurut Knopfemacher, mahasiswa adalah seseorang calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang didik dan diharapkan untuk menjadi calon-calon yang intelektual<sup>42</sup>.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah orang yang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi yang diwajibkan memiliki moral-moral yang baik serta dapat berperan sebagai penjaga nilai-nilai masyarakat dan bertindak sebagai penggerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk dapat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi.

Seorang mahasiswa rata-rata berumur kisaran 18 keatas yang berarti dalam psikologi perkembangan memasuki tahapan masa dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun ialah dimana masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif, masa yang penuhdengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi, periode komitmen dan masa ketergantungan.<sup>43</sup> Pada masa ini mahasiswa merasa lebih dewasa serta memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan orang lain, memiliki kesempatan besar untuk memilih dan mengeksplorasi nilai , gaya hidup, menikmati kebebasan dan mrasa lebih tertantang secara intelektual.

Dalam sebuah studi longitudinal oleh Ann Masten dkk , orang pada masa dewasa yang menjadi kompeten setelah mengalami kesulitan saat masa tumbuh kembangnya menjadi lebih cerdas, mengalami kualitas

---

<sup>42</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung; CV.Rasi Terbit), 2015. 17-18

<sup>43</sup> Reni Asmar Ariga, *Konsep Dasar Keperawatan*, (Sleman; Deep Publish), 2020. 44



pengasuhan yang lebih baik. masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan<sup>44</sup>.

### **C. Hubungan Beracun (*Toxic Relationship*)**

#### **1. Pengertian Hubungan Beracun (*Toxic Relationship*)**

Hubungan beracun adalah jenis hubungan yang tidak sehat, yang dibangun di atas konflik, persaingan, dan kebutuhan satu orang untuk mengendalikan orang lain. Hubungan bisa dikatakan sebagai hubungan tidak sehat yang saling menghancurkan, dimana komitmen dibangun berdasarkan rasa saling tidak percaya. Sementara itu, ideal dan sehatnya suatu hubungan adalah hubungan yang dilandasi oleh komitmen dan kasih sayang, yang dihubungkan dengan kepercayaan<sup>45</sup>.

---

<sup>44</sup> Alifia Fernanda Putri, " Pentingnya Orang dewasa awal menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol.3 No.3(2019). 36

<sup>45</sup> Very Julianto, dkk, "Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship* dengan Kesehatan Psikologis", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol.8, No.1 (2020). 104

Hubungan beracun dapat tampak sangat sehat dari sudut pandang orang luar, tetapi bisa sangat berbeda di dalam. Untuk beberapa alasan, hubungan ini sangat sulit untuk dipahami dan tanda-tanda khas dari hubungan beracun termasuk kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan gangguan yang ditujukan pada seseorang.

Menurut Dr. Lilian Glass bahwa *toxic relationship* diartikan sebagai hubungan antar individu yang tidak saling mendukung, menunjukkan konflik dalam hubungan. *Toxic relationship* merupakan relasi yang membuat salah satu pihak merasa tidak didukung, direndahkan atau diserang. Bentuk tindakan negatif yang bisa menggerogoti kesehatan mental fisik seseorang ini bisa berupa serangan fisik, psikologis ataupun emosional<sup>46</sup>. *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak menyenangkan bagi diri sendiri atau orang lain. Hubungan ini juga akan membuat seseorang merasa lebih buruk. Ciri-ciri *toxic relationship* antara lain, merasa tidak aman, ada kecemburuan, keegoisan, ketidakjujuran, sikap merendahkan, memberi komentar negatif, dan mengkritik.

Seseorang yang terjebak dalam *toxic relationship* berpotensi kehilangan rasa percaya diri dan kebahagiaan. Hal ini bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental maupun fisik. Adapun beberapa tanda *toxic relationship* yang bisa kamu temukan jika berada di dalamnya.

---

<sup>46</sup>*Ibid*, 108

Ketika seseorang keluar dari hubungan beracun, mereka mengalami suatu bentuk kilas balik yang membawa kenangan mengganggu yang tak terbayangkan dari peristiwa traumatis yang menjadi penyebab kekhawatiran dalam kehidupan sosial seseorang.

## 2. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship*

Bentuk *toxic relationship* terbagi menjadi 2 bentuk, yakni verbal dan non-verbal.

### 1) Verbal

*Toxic relationship* berbentuk verbal merupakan salah satu perilaku beracun yang bersifat verbal atau perkataan tanpa melibatkan fisik, namun kekerasan verbal bisa saja melukai hati individu tersebut. Pengaruh dari kekerasan verbal yang pernah dirasakan individu ialah menjadi takut, kurang percaya diri, memiliki emosi yang tinggi, dan memiliki tingkah laku yang agresif<sup>47</sup>.

- a) *Gaslighting*, dalam jurnalnya, Asisten Profesor di University of Michigan, Paige Sweet mengatakan jika kekerasan verbal berbentuk *gaslighting* sering dipakai sebagai strategi orang untuk memanipulasi pikiran di dalam suatu hubungan. Umumnya, *gaslighting* akan menuduh individu yang memiliki masalah kejiwaan sehingga ia menjadi kurang percaya diri. Selain itu juga, individu yang mengalami

---

<sup>47</sup>Mutiara, Narulita, S., & Zakiyah.. Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Perilaku Kekerasan pada Remaja., 2018), 11.

*gaslighting* pada akhirnya mudah dikendalikan dan menuruti apa yang dikatakan<sup>48</sup>.

- b) Memiliki ekspektasi yang berlebihan, ketika individu memiliki impian dan cita-cita, terkadang keluarga atau orang tua yang membujukannya dengan ekspektasi yang berlebihan. Mereka tidak men-support keinginan tersebut, namun mereka malah mengarahkannya pada keinginan mereka, yang dimana hal inilah yang akan membuat individu merasa terbebani dan tertekan.
- c) Memiliki sifat egois dan kurang empati, selalu mengutamakan diri sendiri tanpa tahu kebutuhan dan perasaan orang lain seperti apa. Keluarga atau orang tua dengan kriteria ini biasanya selalu mengukur segala sesuatu sesuai dengan perasaannya suka mengatur. Tentu ini tindakan yang salah, karena tanpa disadari mereka lah yang sudah mengacaukan hati dan psikologis individu tersebut.
- d) Mengumbar keburukan, layaknya manusia, kita sebagai anggota terkecil didalam keluarga juga memiliki perasaan yang harus di jaga. Membicarakan keburukan orang lain, apalagi didengar langsung oleh mereka tentu akan melukai hatinya sehingga rasa percaya dirinya juga akan hilang.

---

<sup>48</sup>*Ibid*, 12-14

- e) Selalu menyalahkan, hal ini akan membuat individu memiliki rasa kurang percaya diri dan malu untuk mengeluarkan pendapat.
  - f) Tidak menghargai pendapat dan usaha yang dilakukan, pastikan keluarga untuk selalu memberikan apresiasi dan menghargai pada setiap usaha dan pendapat anggota keluarga lainnya, karena dari hal tersebut individu akan merasa percaya diri dan dihargai.
  - g) Mengungkit kesalahan, hal ini akan membuat individu merasa sangat bersalah. Apabila sudah dimaafkan sebisa mungkin jangan diungkit kembali atas permasalahan yang telah terjadi<sup>49</sup>.
- 2) Non verbal

Perilaku *toxic* non-verbal atau yang dilakukan terhadap fisik ialah perilaku *toxic* yang kerap dilakukan menggunakan alat atau anggota tubuh, misalnya kaki atau tangan. Biasanya seseorang melakukan kekerasan non verbal kepada individu dalam bentuk tamparan, pukulan, tendangan, dan segala bentuk kekerasan yang menyebabkan luka fisik. Adanya kekerasan verbal maupun non verbal ini, secara tidak langsung telah menunjukkan komunikasi keluarga yang negatif dan akan

---

<sup>49</sup> *Ibid*, 14-17

memberikan dampak yang negatif seperti trauma, sulit bergaul, minder, hingga depresi.<sup>50</sup>

### 3. Dampak *Toxic Relationship*

Mengingat efeknya yang besar terhadap sesama anggota keluarga kamu mungkin tidak ini perilaku tersebut muncul pada keluarga tercinta. Oleh karena itu, penting untuk kamu mengetahui juga dampak yang ditimbulkan apabila seseorang tinggal dalam keluarga *toxic* ini, diantaranya ialah<sup>51</sup>:

- 1) Mengisolasi dari hubungan lain yang lebih memberdayakan & mendukung, ketika individu terus-menerus berada di lingkungan yang negatif, menderita stres dan pelecehan emosional. Hubungan beracun mengambil banyak ruang mental, yang merupakan sumber daya yang terbatas. Isolasi ini sebenarnya membuat segalanya lebih buruk. Memutuskan hubungan dari orang lain akan menyebabkan lebih banyak kecemasan dan kesepian.
- 2) Menjadikan hal negatif menjadi bagian dari hidup, *toxic relationship* akan membuat pikiran menjadi negatif. Energi negatif itu sulit dihilangkan karena hal dapat memengaruhi sepanjang hari. Berada dalam keadaan pikiran negatif akan membuat individu memandang dunia secara umum dari perspektif yang lebih negatif.

---

<sup>50</sup>Artikel Iona Putri Yarisda, Mahasiswi Magister Ilmu Komunikasi FISIP UNAND

<sup>51</sup> Sarah Halpern, dkk, "Relationship Churning, Physical Violence, and Verbal Abuse in Young Adult Relationships," *Departement of Sosiologi, Bowling Green State University*, vol.75 (January, 2013). 10

- 3) Memiliki harga diri yang rendah, seseorang yang *toxic* mungkin terus-menerus menjatuhkan individu lain, tindakan yang dilakukan, dan perasaan individu lain yang dapat menjadikannya tidak berharga. Hal ini juga dapat membuat individu mengalami kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki.
- 4) Memicu kecemasan dan stres, hubungan beracun menciptakan ketegangan mental dan stres. Studi ini menemukan bahwa hubungan beracun meningkatkan kecemasan dan gangguan stres, sementara hubungan yang sehat akan memberikan efek sebaliknya<sup>52</sup>.
- 5) Mengabaikan diri sendiri, emosi negatif mampu meruntuhkan kebiasaan sehat yang bisa dilakukan. Semisal mengabaikan rutinitas perawatan diri, kebiasaan tidur, jadwal olahraga, atau bahkan kebersihan pribadi. Tidur yang tepat, rutinitas olahraga, dan diet sehat semuanya memengaruhi kesehatan mental dan kesehatan Anda secara keseluruhan.<sup>53</sup>

Dampak paling besar yang mampu terjadi hingga jangka waktu panjang yaitu dapat mengganggu kestabilan mental seseorang. Ini dapat terjadi dalam jangka pendek atau terjadi dalam jangka waktu

---

<sup>52</sup>Racionero-Plaza, Sandra, et al. "Toxic nightlife relationships, substance abuse, and mental health," A qualitative case study of two patients." *Frontiers in psychiatry* 11 (2021): 60-62

<sup>53</sup>*Ibid*, 63

yang panjang. Bahkan seseorang yang ‘normal’ saja bisa menjadi ‘gila’ jika ditempatkan pada lingkungan yang tidak sehat ini<sup>54</sup>.

*Toxic relationship* yang khususnya terjadi dalam keluarga mampu memicu timbulnya stres, gangguan kecemasan, perasaan tidak aman, dan membuat seseorang menjadi introvert karena takut bertemu orang lain. Segala perlakuan buruk, kata-kata kasar, sifat yang tidak patut dicontoh akan terekam terus menerus dalam otak dan memunculkan aura negatif juga pada orang lain. Kondisi keluarga menjadi begitu negatif dan tidak nyaman.

#### D. Keluarga Menurut Fitzpatrick

##### 1. Pengertian Keluarga

Fitzpatrick memberikan definisi tentang keluarga berdasarkan tiga sudut pandang, yaitu definisi struktural, definisi fungsional, serta definisi interaksional<sup>55</sup>:

- a. Definisi Struktural, Keluarga didefinisikan berdasarkan kehadiran atau ketidakhadiran anggota keluarga, seperti orang tua, anak dan kerabat lainnya. Definisi ini memfokuskan pada siapa saja yang menjadi bagian dari keluarga. Dari sini muncul perspektif bahwa keluarga sebagai asal usul (*families of origin*), keluarga sebagai wahana memiliki keturunan (*familis of procreation*) dan keluarga besar (*extended family*).

---

<sup>54</sup> Iskandar, Ditha Savitri. “Dampak Pola Asuh Toxic Parents dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja”, *Diss. Universitas (Pendidikan Indonesia, 2021)*. 97

<sup>55</sup> Sri Lestari, *Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta; Kencana, 2016). 5



- b. Definisi Fungsional, Keluarga didefinisikan dengan penekanan pada terpenuhinya tugas-tugas dan fungsi-fungsi psikososial yang mencakup perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi serta pemenuhan peran-peran tertentu. Definisi ini difokuskan pada tugas-tugas yang dilakukan oleh keluarga.
- c. Definisi Transaksional, Keluarga didefinisikan sebagai kelompok yang mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai keluarga (*family identity*) yang berupa ikatan emosi, pengalaman historis maupun cita-cita masa depan. Definisi ini menfokuskan bagaimana keluarga melaksanakan fungsinya.<sup>56</sup>

Secara Umum, keluarga dapat disebut dengan istilah “masyarakat kecil dalam masyarakat besar”, atau masyarakat di dalam masyarakat”. Sebab keluarga semacam organisasi, perkumpulan, masyarakat<sup>57</sup>.

Menurut Duval, keluarga ialah sehubungan orang yang diikat oleh ikatan perkawinan, adaptasi dan kelahiras yang berujuan untuk menciptakan dan memperahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental dan emosional serta sosial individu yang ada didalamnya.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup>*Ibid*, 16

<sup>57</sup> Rizem Aizid, *Fiqh Keluarga*, (Yogyakarta; Laksana ), 2018. 34

<sup>58</sup> Yupi Supartini, *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*, (Jakarta; Penerbit buku kedokteran, 2004). 22

Menurut Balion dan Maglaya, keluarga ialah dua atau lebih individu yang bergabung karena terdapat hubungan darah, perkawinan dan adopsi dalam suatu rumah tangga dan saling berinteraksi satu sama lain dengan tujuan menciptakan dan mempertahankan suatu budaya.<sup>59</sup>



---

<sup>59</sup>Nasrul Effendy, *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta; Penerbit buku kedokteran, 1998).32

### **BAB III**

#### **Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga**

##### **A. Profil Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam**

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diproyeksikan untuk mempersiapkan sumber daya manusia profesional yang handal dalam bidang pembimbingan, penyuluhan, dan konseling permasalahan sosial, secara spesifik persoalan keluarga, dengan pendekatan Bimbingan Penyuluhan Islami. Mahasiswa Program Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo berasal dari berbagai macam latar belakang pendidikan seperti pesantren, MAN, MAS, dan SMU dan SMK yang berdomisili di Ponorogo dan kabupaten-kabupaten di sekitarnya, khususnya di Jawa Timur bagian barat dan Jawa Tengah bagian timur, serta dari berbagai propinsi di Indonesia. Mereka juga berasal dari berbagai kultur dan tingkat sosial yang beragam. Keadaan ini memberi nuansa kemajemukan sehingga tercipta suatu interaksi yang dinamis dalam kehidupan kampus.

Struktur organisasi Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo ini menyatu dengan struktur organisasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan IAIN Ponorogo. Organisasi IAIN sendiri disusun sesuai dengan PP No. 60 Tahun 1999 dan Statuta IAIN Ponorogo tahun 2016. Struktur ini di desain untuk menjawab tantangan dan peluang yang dihadapi program

studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dalam mengimplementasikan visi, misi, sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan.

Visi program Bimbingan Penyuluhan Islam antara lain ialah menjadi program studi Bimbingan Penyuluhan Islam yang unggul dalam bidang konseling keluarga sakinah untuk mewujudkan keluarga madani. Selain itu Misi program Bimbingan Penyuluhan Islam antara lain ialah melaksanakan pendidikan dan pembelajaran yang unggul dibidang konseling keluarga sakinah, melaksanakan penelitian untuk memperkuat kompetensi yang unggul dibidang konseling keluarga sakinah, melaksanakan pengabdian masyarakat dibidang konseling keluarga sakinah serta melaksanakan kerjasama yang baik dengan lembaga dalam negeri maupun luar negeri untuk memperkuat kompetensi yang unggul di bidang konseling keluarga sakinah.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) diasuh oleh 6 orang dosen tetap prodi yang kesemuanya memiliki keahlian sesuai Prodi. (keahlian sesuai Prodi). Tingkat pendidikan dosen tetap sesuai program studi cukup representatif yaitu minimal berpendidikan S-2. Sedangkan tenaga pendukung prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), untuk staff administrasi 2 orang, pustakawan ada 5 orang terdiri atas; 2 orang berpendidikan S2, dan 3 orang berpendidikan S1. Melihat jumlah tenaga pendukung dan jumlah mahasiswa, maka tenaga pendukung ini sudah cukup untuk melayani kebutuhan mahasiswa.

Jumlah mahasiswa sampai dengan tahun akademik 2018-2019 adalah 96 dengan 62 mahasiswa aktif pada tahun pertama dan 34 mahasiswa aktif pada tahun kedua. Mahasiswa BPI memiliki latar belakang pendidikan yang beragam yang merupakan lulusan dari SMA, MA, dengan latar belakang sosial ekonomi mayoritas menengah ke bawah yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Berbagai sarana dan prasarana perkuliahan termasuk fasilitas pendukung lainnya sudah tersedia, seperti gedung kuliah, tempat parkir, masjid, toilet, taman, laboratorium terpadu (bahasa, komputer, laboratorium Tafsir Hadits, Bimbingan Penyuluhan Islam), perpustakaan, laptop, LCD, TV, VCD player, internet, 2 bis, 7 mobil xenia, 1 mobil kijang, 1 mobil Xtrail, 1 mobil Inova, gedung olah raga, gedung untuk kegiatan ekstrakurikuler mahasiswa, dan lain-lain. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini diselenggarakan di kampus 2 Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492. Lokasi ini cukup strategis, mudah dijangkau, dan cukup kondusif bagi proses pembelajaran karena lokasi kampusnya berada di lingkungan yang asri.

Pemenuhan kebutuhan mahasiswa yang berkaitan dengan administrasi akademik telah dikembangkan sistem komputer online OPAK antar program studi guna memudahkan mahasiswa mengakses data tentang hal-hal yang berhubungan dengan administrasi umum, keuangan dan akademik. Informasi yang dapat diakses oleh mahasiswa antara lain: matakuliah yang ditempuh dalam KRS, daftar IP dan IPK,

nilai dalam KHS, jadwal mata kuliah, dosen wali, kalender akademik dan lain-lain. Sedangkan untuk menunjang semua kegiatan yang ada di prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), maka dana operasional prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) bertumpu pada dana DIPA. Dana DIPA sendiri bersumber dari dana APBN dan dana PNBPN. Dana PNBPN merupakan dana yang diperoleh dari mahasiswa yang kemudian di setor kepada Kas Negara dan selanjutnya diambil kembali dan dimanfaatkan untuk kegiatan mahasiswa. Dana PNBPN ini meliputi dana yang berasal dari pembayaran SPP.

Kurikulum Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) merupakan implementasi dari visi, misi, tujuan dan sasaran yang secara operasional dilakukan dalam rangka menghasilkan lulusan yang unggul dalam bidang Bimbingan Penyuluhan Islam. Kurikulum yang berlaku pada prodi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) ini adalah kurikulum hasil penyusunan tahun 2016.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) mempunyai beban studi sebanyak 146 SKS yang disebarkan dalam 8 (delapan) semester dan dapat ditempuh sekurang-kurangnya dalam 8 (delapan) semester dan selama-lamanya 14 (empat belas) semester. Perkuliahan dilaksanakan secara terintegrasi di antara mata kuliah yang ditawarkan dalam satu semester. Kuliah diberikan dalam bentuk tatap muka, diskusi, praktek lapangan, penelitian, pengembangan minat, seminar dan lokakarya.

Dosen dan mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) telah melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang meliputi penulisan karya ilmiah, penelitian, publikasi dan pengabdian pada masyarakat. Semua kegiatan ini dapat terselenggara secara mandiri berkat kerjasama dengan institusi/lembaga terkait.<sup>60</sup>

### **B. Bentuk *Toxic Relationship* keluarga yang Terjadi pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo**

Hubungan beracun (*toxic relationship*) dapat diartikan sebagai hubungan yang tidak sehat yang saling menghancurkan, dimana komitmen dibangun berdasarkan rasa saling tidak percaya. Terjadinya *toxic relationship* didalam suatu hubungan merupakan suatu hal yang berdampak negatif bagi individu yang mengalaminya.

Adapun bentuk-bentuk *toxic relationship* keluarga yang peneliti temui dari individu yang diwawancara oleh penulis :

#### **1. Verbal**

Bentuk *toxic relationship* secara verbal merupakan salah satu perilaku beracun yang bersifat verbal atau perkataan tanpa melibatkan fisik, namun kekerasan verbal bisa saja melukai hati individu tersebut.

##### **a. Memiliki sifat egois dan kurang empati**

Dalam hal ini keluarga selalu mengutamakan diri sendiri tanpa tahu kebutuhan dan perasaan orang lain seperti apa. Keluarga

---

<sup>60</sup>[bpi.iainponorogo.ac.id](http://bpi.iainponorogo.ac.id)

seperti ini biasanya selalu mengukur segala sesuatu sesuai dengan perasaannya suka mengatur, dan tanpa disadari mereka lah yang sudah mengacaukan hati dan psikologis individu tersebut. Seperti yang disampaikan oleh mahasiswa PLS,

“keluarga saya termasuk keluarga yang cukup toxic. Saya memiliki orang tua keras dimana semua perkataan mereka harus didengar dan dilaksanakan tanpa memikirkan perasaan saya. Apapun hal yang menjasi kesukaan atau hal yang tidak saya suka mereka tidak peduli<sup>61</sup>.”

Hal inipun juga dirasakan oleh mahasiswa ACW yang merasakan terdapat *toxic* didalam keluarganya,

“saya merasa keluarga saya terlalu egois kepada saya karena apapun yang saya lakukan harus sesuai dengan apa yang mereka katakan dan tidak boleh mengelak apapun yang mereka katakan. Apalagi kalau perihal main keluar rumah suatu hal yang dilarang.<sup>62</sup>”

Hal yang hampir samapun dirasakan oleh mahasiswa IN, dirinya merasa bahwa keluarganya sangat egois. Seperti yang mahasiswa IN ungkapkan,

“Keluarga saya tu maunya menang sendiri, apa apa harus sesuai dengan kemauan mereka”<sup>63</sup>

b. Tidak menghargai pendapat dan acuh

Didalam keluarga perlu adanya saling *support* antar anggota keluarga saling mengapresiasi, saling menghargai terutama dalam menyampaikan pendapat apapun. Apabila sesama anggota keluarga tidak bisa menghargai pendapat maka akan menimbulkan ketidaknyaman bagi individu yang merasakannya, seperti yang diutarakan oleh mahasiswa PLS,

---

<sup>61</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/15-05-2022

<sup>62</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 06//W/16-05-2022

<sup>63</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/17-05--2022



“orang tuaku itu ga pernah denger apa yang aku sampaikan, mungkin satu dua kali pernah kalau memang mereka fikir itu penting, jadi kalau bagi mereka ga penting mau menurut kita sepenting appaun itu gabakal diterima”<sup>64</sup>

Begitu pula yang disampaikan oleh mahasiswa ACW,

“kalau semisal ada kumpul keluarga entah itu keluarga inti atau keluarga besar setiap aku menyuarakan pendapat itu jarang didengar bahkan diabaikan, ga pernah mengapresiasi juga atas apa yang udah aku capai”<sup>65</sup>

Tidak berbeda jauh dengan pernyataan mahasiswa PLS, begini yang diungkapkan oleh mahasiswa IN,

“ketika saya mendapatkan pencapaian yang baik keluarga saya tidak akan peduli dengan hal itu, ketika aku ngomong suatu mereka jarang banget mau dengerin, kayak acuh dan gak peduli.”<sup>66</sup>

#### c. Mengungkit kesalahan

Setiap manusia didunia ini pasti pernah melakukan kesalahan baik kesalahan yang disengaja maupun tidak. Kebanyakan orang pasti akan lebih mengingat satu kesalahan yang diperbuat daripada 100 kebaikan yang telah dilakukan. Hal ini dapat menyebabkan individu memiliki rasa bersalah yang terus menerus serta tidak lagi percaya dengan dirinya sendiri, seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS

“Dalam satu hari aja kalau aku melakukan hal yang menurut mereka salah, mereka itu akan mengungkit kesalahanku dari semenjak aku kecil. Apa saja yang mereka ingat tentang kesalahan-kesalahanku bakal mereka ungkapin semua.”<sup>67</sup>

---

<sup>64</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor: 15/W/15-05-2022

<sup>65</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/16-05-2022

<sup>66</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/17-05-2022

<sup>67</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/15-05-2022

Begitu pula mahasiwa ACW yang merasa bahwa keluarganya melakukan hal yang sama pula, seperti yang mahasiswi ACW ungkapkan,

“Mereka itu kayak seneng nyari nyari kesalahanku, kalau udah ketemu mereka akan ngaitin sama kesalaha-keslahanku yang dulu<sup>68</sup>”

Hampir sama dengan yang dungkapkan oleh mahasiswi PLS dan ACW, seperti ini ungkapan mahasiwi IN,

“Mereka sukanya cari-cari kesalahan orang lain, kalau udah dapet kesalahanyang dicari bakalan disambungin sama kesalahan-kesalahan lainnya.”<sup>69</sup>

d. Menuntut

Menuntut sendiri memiliki arti meminta dengan keras atau mengharuskan sesuatu itu terpenuhi. Dalam hal ini akan membuat individu yang mengalaminya merasa tertekan apabila tidak sesuai apa yang diharapkan. Seperti yang disampaikan oleh mahasiswi PLS

“Sekolah orang tua yang menentukan, pilihan baju makanan, hobi, pasangan hidup, kerjaan harus orang tua yang menentukan. Contohnya kayak soal pekerjaan, bapak minta harus jadi pegawai sedangkan ibu minta harus jadi cepet jadi orang sukses. Begitu juga dalam hal pasangan kalau mereka berdua gak suka ya gaboleh dilanjutkan”<sup>70</sup>

Dalam hal ini mahasiwi ACW juga memberikan ungkapan yang tidak beda jauh dengan mahasiswa PLS,

“Dari kecil aja udah ditentuin nanti kalau kuliah harus ambil jurusan ini dan kerjanya harus ini. Dituntut harus bisa jadi pegawai negri karena basic keluarga pegawai negri semua”<sup>71</sup>

---

<sup>68</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/16-05-2022

<sup>69</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 01/W/17-05-2022

<sup>70</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/15-05-2022

<sup>71</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/16-05-2022

Sedangkan individu IN mengaku jika keluarganya tidak menuntut apapun dari dirinya, seperti yang diungkapkan oleh individu IN,

“Keluarga saya tidak menuntut apapun dari saya karena memang udah sangking ga pedulinya sama saya.”<sup>72</sup>

e. Membandingkan

Membandingkan diri dengan orang lain atau menjadi hal yang tidak bisa terlepas dalam kehidupan manusia. Tidak mengenal muda dan tua, kaya dan miskin. Bahkan, ketika tahu bahwa perbandingan diri itu membawa dampak yang tidak baik, tidak bahagia, dan tidak produktif. Membandingkan sesuatu dengan orang lain bukan sebuah hal tabu didalam keluarga, mungkin hampir semua keluarga pernah membandingkan individu dengan yang lainnya. Seperti yang disampaikan oleh mahasiswi PLS,

“Sering banget dibanding-bandingin sama temen yang punya prestasi bagus, punya prospek kerja yang bagus, punya pasangan yang bagus. Padahal semua kan juga udah ada porsinya masing masing, penting kita berdoa sama ikhtiar”<sup>73</sup>

Hampir mirip dengan yang disampaikan mahasiswi PLS, seperti ini yang disampaikan oleh mahasiswi ACW,

“Dari jaman aku kecil sampai sekarang, bapak ibukku masih sering bandingin aku entah bandinginnya sama temenku dulu yang udah pada kerja dan buka usaha, bandingin sama adikku sendiri yang udah udah pinter cari uang, atau dibandingin sama kakaku yang kerja di bagian pemerintahan”<sup>74</sup>

---

<sup>72</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 06/W/16-05-2022

<sup>73</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 05/W/15-05-2022

<sup>74</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 05/W/16-05-2022

Sejalan dengan yang diungkapkan mahasiswi PLS, mahasiswi

IN mengungkapkan,

“hampir semua kesalahan atau hal buruk yang ada pada diri saya mereka bandingin orang lain, seperti yang udah saya bilang sebelumnya mereka suka nyari-nyari kesalahan terus dibandingin deh sama yang lebih bagus”<sup>75</sup>

## 2. Non Verbal

Perilaku *toxic* non-verbal atau yang dilakukan terhadap fisik ialah perilaku *toxic* yang kerap dilakukan menggunakan alat atau anggota tubuh, misalnya kaki atau tangan. Misalnya seperti memukul, menampar, menyeret dan menendang. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS,

“biasanya kekerasan fisik yang saya terima tu dipukul, ditendang, diseret keluar, kepala di masukkan ke bak air yang bekasnya masih ada sampai sekarang, pokoknya kalau orang tua saya lagi ada masalah atau melakukan kesalahan pasti pelampiasannya keanakna sendiri”<sup>76</sup>

Tidak jauh beda dengan yang dialami mahasiswi PLS, seperti ini ungkapan mahasiswi ACW,

“saya cukup sering dipukul pake gagang sapu setiap saya melakukan kesalahan, entah itu kesalahan kecil atau cukup besar, kadang juga dipukul cukup keras dibagian punggung atau ga jarang juga saya diseret keluar rumah”<sup>77</sup>

Tak jauh beda dengan yang diungkapkan mahasiswi PLS dan ACW, mahasiswi IN juga mengungkapkan hal yang sama,

“Mereka kalau udah emosi banget sama aku pasti mainnya main tangan, kayak gabisa gitu bicara baik-baik”<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 05/W/17-05-2022

<sup>76</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/15-05-2022

<sup>77</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/16-05-2022

<sup>78</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 15/W/17-05-2022

### C. Aspek Resiliensi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship Keluarga*

Dalam penelitian ini, penulis melakukan observasi terhadap mahasiswa PLS, ACW dan IN. Dan hasilnya adalah sebagai berikut:

#### 1. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk tetap terlihat tenang ketika berada didalam kondisi yang penuh dengan tekanan. Setiap individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi akan dapat mengendalikan dirinya apabila individu tersebut merasa kesal serta dapat mengatasi rasa sedih, cemas atau marah sehingga dapat mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat tenang meskipun berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dalam menghadapi *toxic relationship* di dalam keluarganya.<sup>79</sup>

#### 2. Pengendalian implus

Pengendalian implus merupakan suatu kemampuan mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Dalam mengendalikan perilaku dan fikiran individu yang memiliki pengendalian implus rendah akan sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang menyebabkan individu mudah marah, hilangnya kesabaran,

---

<sup>79</sup>Observasi dengan PLS, ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 1/O/15-05-2022, 1/O/16-05-2022, 1/O/17-05-2022

berperilaku agresif pada situasi kecil yang tidak terlalu penting serta implusif yang dapat mengakibatkan lingkungan yang berada disekitarnya merasa tidak nyaman serta dapat memicu munculnya permasalahan dalam hubungan sosial. Hal ini penulis amati pada mahasiswa PLS<sup>80</sup> ketika diwawancara. Mahasiswa PLS lebih dapat mengendalikan keinginannya bersamaan dengan tekanan yang datang dari kedua orangtuanya. Sedangkan penulis tidak menemukan hal itu pada mahasiswa ACW dan IN<sup>81</sup>.

### 3. Optimisme

Individu yang optimis merupakan salah satu ciri individu yang resilien. Dibandingkan individu yang pesimis, individu yang optimis terlihat lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam melakukan suatu pekerjaan serta tidak mengalami depresi. Individu memiliki harapan atas masa depannya serta percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat yakin dapat menghadapi permasalahan yang dialami meskipun berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dalam menghadapi *toxic relationship* didalam keluarganya.<sup>82</sup>

### 4. Empati

---

<sup>80</sup>Observasi dengan PLS Lihat transkrip observasi: nomor 2/O/15-05-2022

<sup>81</sup>Observasi dengan ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 2/O/16-05-2022, 17/O/17-05-2022

<sup>82</sup>Observasi dengan PLS, ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 3/O/15-05-2022, 3/O/16-05-2022, 3/O/17-05-2022

Menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain. Hal ini penulis amati pada mahasiswa PLS<sup>83</sup> ketika diwawancara. Mahasiswa PLS lebih dapat menunjukkan empatinya. Terlihat dari setiap jawabannya yang memikirkan perasaan keluarganya Sedangkan penulis tidak menemukan hal itu pada mahasiswa ACW dan IN<sup>84</sup>

#### 5. Analisis penyebab masalah

Merupakan kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahan individu<sup>85</sup>. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat mampu menganalisis atau menelaah permasalahan yang terjadi.<sup>86</sup>

#### 6. Efikasi diri

Merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif . individu dengan efikasi yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya, karena individu tidak merasa ragu serta percaya dengan kemampuan dirinya. Hal ini yang akan membuat individu mampu bangkit dari suatu kegagalan yang dialami. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab

---

<sup>83</sup>Observasi dengan PLS Lihat transkrip observasi: nomor 4/O/15-05-2022

<sup>84</sup>Observasi dengan ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 4/O/16-05-2022, 4/O/17-05-2022

<sup>85</sup>*Ibid*, 27

<sup>86</sup>Observasi dengan PLS, ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 5/O/15-05-2022, 5/O/16-05-2022, 5/O/17-05-2022

pertanyaan wawancara, mereka yakin memiliki kemampuan menghadapi masalah secara efektif.<sup>87</sup>

#### 7. Peningkatan aspek positif

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif didalam hidup. Individu yang memiliki aspek positif dalam hidup mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis serta memiliki makna tujuan hidup yang mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu ini pun akan dapat lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat mengalami aspek peningkatan dalam hidup dan memiliki makna tujuan hidup untuk kedepannya.<sup>88</sup>

### **D. Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi Toxic Relationship Keluarga**

Keluarga berperan untuk mengajarkan interaksi yang bersifat mendalam. Keluarga sendiri memiliki peran menyanyangi, mengayomi, membimbing anggota keluarganya yang lain supaya memiliki kepribadian yang baik. Keluarga ibarat rumah, tempat pulang setelah lelah dalam

---

<sup>87</sup>Observasi dengan PLS, ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 6/O/15-05-2022, 6/O/16-05-2022, 6/O/17-05-2022

<sup>88</sup>Observasi dengan PLS, ACW, IN, Lihat transkrip observasi: nomor 7/O/15-05-2022, 7/O/16-05-2022, 7/O/17-05-2022



menghadapi dunia luar, namun tidak semua individu merasakan hal itu.

Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa PLS ,

“Saya mengetahui keluarga saya bermasalah sejak saya masih kecil. Sejak saya mengetahui bapak saya bekerja diluar negeri sedangkan ibu saya berselingkuh dirumah. Dan setiap kali ibuk saya punya masalah dengan selingkuhannya saya yang kena imbasnya.”<sup>89</sup>

Berbeda dengan pengalaman yang individu PLS ceritakan, individu ACW mempunyai pengalaman sendiri.

“Dulu hubungan saya sama orang tua baik baik aja, semakin saya dewasa kok jadi beda, jadi cuek dan ga peduli. Selain itu kedua orang tua saya pun jadi tidak akur, kayak ga peduli satu sama lain meskipun kita masih satu rumah”<sup>90</sup>

Dalam menghadapi hal seperti ini tidak semua individu dapat bertahan dan bangkit dari keterpurukan yang dialami. Individu yang berhasil bangkit atau bertahan dari keterpurukan disebut inividu yang memiliki resilien. Resiliensi mempunyai arti sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman. Salah satu contohnya seperti yang disampaikan mahasiswi PLS

“saya sudah mulai mencoba menerima keadaan saya sekarang dan berusaha menjadi penengah ketika terjadi masalah didalam keluarga saya”<sup>91</sup>

Fungsi dari resiliensi sendiri ialah dapat mengubah pandangan menjadi positif, orang yang memiliki resilien juga dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah serta menjadikan

---

<sup>89</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat trankrip wawancara nomor : 09/W/15-05-2022

<sup>90</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat trankrip wawancara nomor 09/W/16-05-2022

<sup>91</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat trankrip wawancara nomor : 10/W/15-05-2022

pengalaman hidupnya lebih kaya dan bermakna. Ketika kita sebagai individu mengalami kemunduran yang ekstrim kita membutuhkan resiliensi secara bertahap guna menyembuhkan diri. Adapun tahapan-tahapan resiliensi untuk menghadapi *toxic relationship* dalam keluarga yang penulis temui dari kedua individu :

### 1. Mengalah

Pada tahap ini individu akan mengalah setelah menghadapi kesulitan. Level ini kemungkinan disebabkan oleh individu menemukan kesulitan terlalu menantang atau berlebihan. Seperti yang dirasakan oleh mahasiswa PLS,

“kalau sudah bener bener capek saya mending diem daripada ikut bicaralah malah nambah nambahin masalah.”<sup>92</sup>

Respon yang ditunjukkan oleh mahasiswa PLS juga dilakukan oleh mahasiswa ACW,

“Setiap hari tu bener bener ada aja masalah yang nyebabin adu mulut sama keluarga, kadang juga kesel dan udah capek sama keadaan yang gini-gini terus, waktu itu saya bener bener udah ngalah nyerah dan terserah mereka mau ngomong apa ke saya”<sup>93</sup>

Begitu juga yang diungkapkan oleh mahasiswa IN,

“cuapek benget rasane, makannyta mendingan aku ngalah aja”<sup>94</sup>

### 2. Bertahan (*survival*)

Pada tahap ini individu tidak dapat mencapai atau kembali ke tingkat kesehatan yang sehat serta kesulitan dalam mengolah psikologis dan emosionalnya. Orang-orang ini mungkin mengalami

---

<sup>92</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 11/W/15-05-2022

<sup>93</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 11/W/16-05-2022

<sup>94</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 11/W/17-05-2022

perasaan, pikiran, atau perilaku negatif jangka panjang. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS,

“Saya tidak bisa fokus pada hal lain, sakit hati dan emosi saya masih selalu terbawa ketika bertemu dengan orang lain.”<sup>95</sup>

Berbeda dengan yang diungkapkan mahasiswi PLS, mahasiswi ACW dan IN mengungkapkan seperti ini,

“Sekarang saya jadi orang yang gampang emosian dan moodyan, selain itu pikiran saya jadi negatif terus yang membuat saya selalu overthinking.”<sup>96</sup>

### 3. Pemulihan (*recovery*),

Pemulihan yakni apabila individu mampu kembali bangkit kembali pada psikologis dan emosional yang baik dan dapat beradaptasi dengan kejadian yang dialami. Hal ini dapat membuat individu kembali terlibat dalam aktivitas dan seringkali menyatukan kembali kehidupan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS,

“saya bingung kadang gimana cara saya ngatur emosi dan bisa happy, mau keluar juga gaboleh, jadi sewaktu ada jam kuliah atau ada acara kampus saya sempetin canda canda sama temen-temen lain supaya hati dan mood saya bisa baik lagi”<sup>97</sup>

Sedangkan mahasiswi ACW mengungkapkan seperti ini,

“aslinya pengen banget keluar ngumpul main sama temen temen kayaknya juga seru, tapi disisi lain mau izin keuar aja harus jelas alasannya dan penting atau enggak, jadi semisal masih bisa online kenapa harus dateng, dari situ saya mencoba menenangkan diri diri menonton channel K-Pop atau korean drama, video relaksasi yang dapat membuat saya merasa tenang dan berfikir jernih”<sup>98</sup>

Berbeda dengan mahasiswa PLS dan ACW, mahasiswa IN mengungkapkan seperti ini :

---

<sup>95</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 12/W/15-05-2022

<sup>96</sup>Wawancara dengan ACW dan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 12/W/16,17-05-

<sup>97</sup>Wawancara dengan PLS Lihat transkrip wawancara nomor : 13/W/15-05-2022

<sup>98</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 13/W/16-05-2022

“kalau buat pemulihan jika ada masalah saya lebih suka nonton kajian islami, contohnya kayak ceramahnya ust. Hannan Attaki<sup>99</sup>

#### 4. Berkembang pesat (*thrivers*)

Pada tahap ini individu tidak hanya kembali ke level sebelumnya yang berfungsi setelah mengalami kesulitan. Pengalaman yang dialami individu akan menjadikan mereka mampu mengatasi serta menghadapi kondisi yang menekan bahkan menantang hidup unruk membuat individu menjadi lebih baik. Seperti yang diungkapkan PLS,

“Meskipun terjadi toxic relationship didalam keluarga saya, saya sudah bisa menerima atas apa yang terjadi pada saya dan saya masih berharap dapat memperbaiki hubungan ini menjadi lebih baik lagi. Dan dari sini saya belajar bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya dan mungkin Allah merasa bahwa saya dapat melewatinya<sup>100</sup>”

Hampir sama dengan yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS, begini ungkapan mahasiswi ACW dan IN,

“Semua yang terjadi didunia ini sudah diatur sedemikian baiknya oleh sang pencipta, apabila garis takdir saya seperti ini saya akan menerima dengan lapang dada, saya akan selalu mengambil hal hal positif atas segala sesuatu yang saya hadapi dan yang saya alami.<sup>101</sup>”

Setelah melalui tahapan-tahapan diatas ada beberapa resiliensi atau cara untuk bertahan dan bangkit yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga, diantaranya ialah :

##### a. Mencoba menerima keadaan

Kenyataannya sangat sulit untuk menerima suatu hal yang buruk. Namun, akan lebih susah untuk tidak menerima kenyataan.

---

<sup>99</sup>Wawancara dengan IN, Lihat trankrip wawancara nomor : 13/W/17-05-2022

<sup>100</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat trankrip wawancara nomor : 4/W/15-05-2022

<sup>101</sup>Wawancara dengan ACW D dan IN, Lihat trankrip wawancara nomor : 4/W/15, 16-05-2022, 4/W/17-05-2022

Tapi hal ini tidak bisa disamaratakan dengan setiap individu.

Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswa PLS,

“Alhamdulillah saya dari dulu sudah bisa memahami dan menerima keadaan saya yang seperti ini, meskipun didalam hati kecil saya memiliki harapan ingin memiliki keluarga yang harmonis dan bahagia<sup>102</sup>.”

Berbeda dengan mahasiswi PLS, mahasiswi ACW memberikan pernyataan seperti ini,

“Dulu saya marah banget sama keadaan kenapa keluarga saya seperti ini, tapi seiring berjalannya waktu saya mulai belajar menerima bahwa ini takdir yang memang harus saya jalani.<sup>103</sup>”

Sama halnya dengan mahasiswi ACW, mahasiswi IN memberikan ungkapan seperti ini,

”keluarga saya tu dulu bahaia banget tapi sekarang malah kayak toxic gitu kesannya, saya memang belum bisa menerimasepenuhnya keluarga saya begini, tapi mungkin ini jalan terbaik yang Allah kasih buat saya.<sup>104</sup>”

b. Bercerita dengan satu orang

Untuk mempunyai kesehatan mental yang baik, setiap orang membutuhkan setidaknya satu orang yang dengannya dapat menjadi tempat untuk mencurahkan segala keluh kesah dan segala problematika kehidupan. Salah satu cara ini dianggap bisa mengurangi beban individu yang mengalami *toxic relationship* didalam kehidupannya. Seperti yang diungkapkan mahasiswi PLS,

“Biasanya saya kalau bener bener banyak fikiran, capek, strees saya keluar nemuin pacar saya disitu saya ungkapain apapun yang saya rasakan”<sup>105</sup>

---

<sup>102</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/15-05-2022

<sup>103</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor 02/W/16-05-2022

<sup>104</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 02/W/17-05-2022

<sup>105</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/15-05-2022

Berbeda dengan mahasiswa PLS, mahasiswa ACW mengungkapkan seperti ini,

“alhamdulillah saya punya satu temen yang mau jadi pendengar yang baik dan mau menerima keluh kesah saya apapun itu.”<sup>106</sup>

Sedangkan Mahasiswa IN mengungkapkan seperti ini,

“Saya mending dirumaah terus liat kajian yang islami”<sup>107</sup>

c. Memaafkan

Memaafkan berarti memilih untuk menerima keadaan apa adanya, bukan mengharapkan *outcome* yang lebih baik. Memaafkan dan memberikan kesempatan kedua kepada keluarga dapat memberikan ketenangan batin. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS,

“Walaupun saya merasa tertekan dikeluarga ini tapi saya mencoba menanamkan pada diri saya bahwa tidak boleh membenci keluarga sendiri seburuk apapun perlakuan mereka terhadap kita.”<sup>108</sup>

Berbeda dengan pernyataan mahasiswi PLS, mahasiswi ACW mempunyai ungkapan tersendiri,

“Meskipun awalnya sulit tapi saya berusaha memaafkan dan mencoba tidak mengingat hal buruk yang mereka lakukan kepada saya.”<sup>109</sup>

Mahasiswi IN pun mempunyai pernyataan tersendiri,

“Saya itu tipe orang yang kalau udah kecenatok sama buruknya orang lain susah banget buat ngelupainnataupun maafin. Tapi saya mencoba untuk membuang jauh jauh fikiran itu supaya saya tidak memiliki dendam”<sup>110</sup>

d. Mencari *support system* baru

---

<sup>106</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/16-05-2022

<sup>107</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 03/W/17-05-2022

<sup>108</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 08/W/15-05-2022

<sup>109</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 08/W/16-05-2022

<sup>110</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 08/W/1-05-2022

*Support system* dirasa sangat diperlukan saat individu berada di titik terendah dalam kehidupannya. Pada situasi seperti ini, individu sangat membutuhkan dukungan dari orang terdekatnya, baik teman maupun pasangan. Hal ini juga dapat membantu meringankan perasaan penderitaan dan kesepian. Seperti yang diungkapkan oleh mahasiswi PLS,

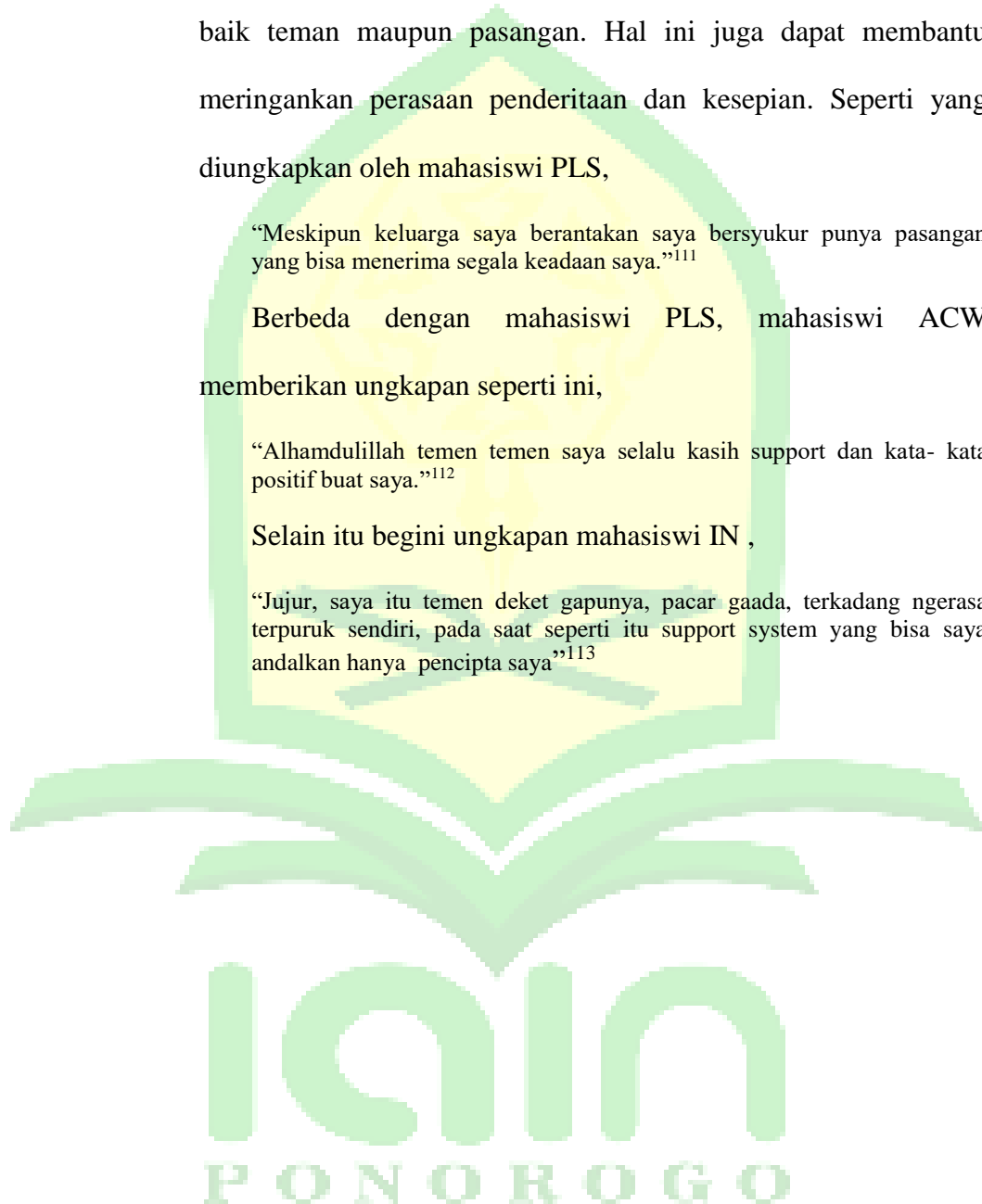
“Meskipun keluarga saya berantakan saya bersyukur punya pasangan yang bisa menerima segala keadaan saya.”<sup>111</sup>

Berbeda dengan mahasiswi PLS, mahasiswi ACW memberikan ungkapan seperti ini,

“Alhamdulillah temen temen saya selalu kasih support dan kata-kata positif buat saya.”<sup>112</sup>

Selain itu begini ungkapan mahasiswi IN ,

“Jujur, saya itu temen deket gapunya, pacar gaada, terkadang ngerasa terpuruk sendiri, pada saat seperti itu support system yang bisa saya andalkan hanya pencipta saya”<sup>113</sup>



---

<sup>111</sup>Wawancara dengan PLS, Lihat transkrip wawancara nomor : 19/W/15-05-2022

<sup>112</sup>Wawancara dengan ACW, Lihat transkrip wawancara nomor : 19/W/16-05-2022

<sup>113</sup>Wawancara dengan IN, Lihat transkrip wawancara nomor : 19/W/17-05-2022

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

#### IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga

Berdasarkan hasil wawancara , observasi dan dokumentasi yang berhasil penulis peroleh pada Bab III, maka selanjutnya Bab IV ini penulis akan menganalisis data-data yang telah terkumpul dari hasil penelitian yang dilakukan penulis dalam bentuk analisis deskriptif. Dalam menganalisis data-data ini penulis memaparkan dari hasil wawancara penelitian dengan informan, dimana informan tersebut ada sama-sama individu yang resilien dalam menghadapi *toxic relationship* dalam keluarga.

#### A. Analisa Bentuk *Toxic Relationship* Keluarga terhadap Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

*Toxic relationship* merupakan suatu hubungan tidak sehat yang dapat menghancurkan seseorang dimana tidak adanya komitmen dan kepercayaan di dalam hubungan tersebut. Jenis hubungan seperti ini biasanya dibangun diatas konflik atau kebutuhan orang untuk mengendalikan orang lain. Individu yang terjebak didalam hubungan seperti ini berpotensi kehilangan rasa percaya diri dan kebahagiaan didalam dirinya, serta ia akan merasa tidak didukung, disalahpahami, direndahkan atau diserang. Hubungan seperti ini dapat terjadi dimana



saja termasuk didalam sebuah keluarga yang dampat memberikan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya.

Dari hasil penelitian melalui wawancara dan observasi yang telah penulis lakukan menghasilkan bahwa terdapat berbagai bentuk *toxic* keluarga yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Ponorogo baik secara verbal maupu non verbal, diantaranya sebagai berikut :

#### 1. Verbal

Bentuk *toxic relationship* verbal yang dimaksud ialah bentuk perilaku negatif yang bersifat perkataan tanpa melibatkan fisik yang mungkin dapat melukai hati individu yang mengalaminya. Adapun bentuk-bentuk *toxic relationship* secara verbal yang penulis temui dari ketiga informan adalah :

##### a. Memiliki sikap egois dan kurang empati

Rasa ego sebenarnya ada dalam tiap diri manusia, hanya saja kadarnya berbeda-beda. Perbedaan ini dapat dipengaruhi kondisi keluarga hingga pengalaman hidup. Mahasiswa PLS, ACW dan IN merasakan sikap egois dan kurang empati didalam keluarganya yang rata-rata keluarga mereka semua hal yang dikatakan atau diinginkan oleh keluarga mereka harus di wujudkan atau terealisasikan. Keluarga mereka seakan tidak peduli dan

tidak memikirkan dampak apa yang akan terjadi ketika mereka melakukan hal demikian.

b. Tidak menghargai pendapat dan acuh

Sikap saling menghargai didalam keluarga dirasa sangat dibutuhkan demi menjaga keharmonisan keluarga. Salah satu penyebab yang menjadikan seseorang sulit menghargai orang lain adalah selalu merasa dirinya berkuasa dan merasa lebih dari orang lain. Apabila sikap tersebut ada didalam keluarga, maka mungkin akan menimbulkan ketidaknyamanan bagi individu yang merasakannya.

Mahasiswa PLS, ACW dan IN mendapati hal tersebut didalam keluarga mereka. Sikap yang ditunjukkan oleh keluarga PLS dan IN cenderung dengan acuh atas apapun yang mereka sampaikan karena dianggap tidak penting. Sedangkan mahasiswa ACW cenderung dengan tidak menghargai dan tidak mengapresiasi atas pencapaian yang didapat.

c. Mengungkit kesalahan

Mengungkit kesalahan merupakan suatu hal dilakukan oleh individu apabila merasa emosi atau marah akan adanya suatu hal. Namun apabila hal itu terus diperpanjang

maka akan menimbulkan individu lain memiliki rasa bersalah yang lebih dan tidak percaya dengan diri sendiri.

Dari ketiga mahasiswa yang penulis teliti, mereka semua merasakan hal yang sama. Rata rata dari mereka merasa bahwa keluarga mereka selalu mencari kesalahan mereka dan akan dikaitkan dengan kesalahan-kesalahan yang terjadi sebelumnya.

d. Menuntut

Menuntut merupakan keharusan yang harus dapat terealisasikan. Apabila hal ini terjadi terus menerus didalam keluarga maka akan menimbulkan perasaan tertekan apabila tidak seperti apa yang diharapkan.

Dalam hal inimahasiswa PLS dan ACW merasakan adanya tuntutan dari keluarga mereka yang harus bisa terealisasikan meskipun begitu mereka terkadang tidak terlalu memikirkannya. Sedangkan mahasiswa IN tidak merasakan hal itu didalam keluarganya karena keluarganya sudah tidak peduli dengan apa dilakukannya.

e. Membandingkan

Suatu perbandingan akan membawa dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Hal ini dapat menyebabkan individu menjadi stres, tertekan serta turunnya rasa percaya diri. Mereka mungkin berfikir

apabila dengan cara membanding-bandingkan dengan orang lain akan membuat individu menjadi lebih baik lagi, namun justru hal ini akan membuat individu menjadi tertekan. Dalam hal ini mahasiswa PLS, ACW dan IN merasakan keluarga mereka sering sekali membanding-bandingkan mereka dengan orang lain dengan tujuan supaya mereka dapat menjadi individu yang berguna.

## 2. Non Verbal

Bentuk *toxic relationship* non verbal merupakan perilaku yang dilakukan terhadap fisik menggunakan alat atau anggota tubuh. Contohnya seperti memukul, menendang, menampar, dan yang lainnya. dalam hal ini rata rata dari ketiga mahasiswa yang penulis teliti mereka sering mendapatkan tindakan kekerasan seperti ditendang, ditampar, diseret dan dipukul.

## **B. Analisa Aspek-aspek Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga**

Dalam penelitian ini, penulis menemukan hasil observasi terhadap mahasiswa PLS, ACW dan IN. Dan hasilnya adalah sebagai berikut:

### 1. Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk tetap terlihat tenang ketika berada di dalam kondisi yang penuh dengan tekanan. Setiap individu yang memiliki kemampuan meregulasi

emosi akan dapat mengendalikan dirinya apabila individu tersebut merasa kesal serta dapat mengatasi rasa sedih, cemas atau marah sehingga dapat mempercepat dalam penyelesaian suatu masalah. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat tenang meskipun berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dalam menghadapi *toxic relationship* didalam keluarganya.

## 2. Pengendalian implus

Pengendalian implus merupakan suatu kemampuan mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Dalam mengendalikan perilaku dan fikiran individu yang memiliki pengendalian implus rendah akan sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang menyebabkan individu mudah marah, hilangnya kesabaran, berperilaku agresif pada situasi kecil yang tidak terlalu penting serta impulsif yang dapat mengakibatkan lingkungan yang berada disekitarnya merasa tidak nyaman serta dapat memicu munculnya permasalahan dalam hubungan sosial. Hal ini penulis amati pada mahasiswa PLS ketika diwawancara. Mahasiswa PLS lebih dapat mengendalikan keinginannya bersamaan dengan tekanan yang datang dari kedua orangtuanya. Sedangkan penulis tidak menemukan hal itu pada mahasiswa ACW dan IN.

### 3. Optimisme

Individu yang optimis merupakan salah satu ciri individu yang resilien. Dibandingkan individu yang pesimis, individu yang optimis terlihat lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam melakukan suatu pekerjaan serta tidak mengalami depresi. Individu memiliki harapan atas masa depannya serta percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat yakin dapat menghadapi permasalahan yang dialami meskipun berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan dalam menghadapi *toxic relationship* didalam keluarganya.

### 4. Empati

Menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain. Hal ini penulis amati pada mahasiswa PLS ketika diwawancara. Mahasiswa PLS lebih dapat menunjukkan empatinya. Terlihat dari setiap jawabannya yang memikirkan perasaan keluarganya Sedangkan penulis tidak menemukan hal itu pada mahasiswa ACW dan IN

### 5. Analisis penyebab masalah

Merupakan kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahan individu<sup>114</sup>. Hal

---

<sup>114</sup>*Ibid*, 27

ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka terlihat mampu menganalisis atau menelaah permasalahan yang terjadi.

#### 6. Efikasi diri

Merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Individu dengan efikasi yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya, karena individu tidak merasa ragu serta percaya dengan kemampuan dirinya. Hal ini yang akan membuat individu mampu bangkit dari suatu kegagalan yang dialami. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka yakin memiliki kemampuan menghadapi masalah secara efektif.

#### 7. Peningkatan aspek positif

Resiliensi sendiri merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif di dalam hidup. Individu yang memiliki aspek positif dalam hidup mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis serta memiliki makna tujuan hidup yang mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu ini pun akan dapat lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi. Hal ini penulis temukan pada ketiga narasumber ketika menjawab pertanyaan wawancara, mereka

terlihat mengalami aspek peningkatan dalam hidup dan memiliki makna tujuan hidup untuk kedepannya.

### **C. Analisa Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam Menghadapi Toxic Relationship Keluarga**

Dalam menghadapi *toxic relationship* keluarga tidak semua individu dapat bertahan dan bangkit dari keterpurukan yang dialami. Individu yang berhasil bangkit atau bertahan dari keterpurukan disebut individu yang memiliki resilien. Resiliensi mempunyai arti sebagai suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosi negatif dan kemampuan untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap permintaan-permintaan yang terus berubah dari pengalaman-pengalaman.

Resiliensi memiliki fungsi mengubah pandangan negatif menjadi pandangan positif. Individu yang memiliki resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah serta menjadikan pengalaman hidupnya lebih kaya dan bermakna. Ketika kita sebagai individu mengalami kemunduran yang ekstrim kita membutuhkan resiliensi secara bertahap guna menyembuhkan diri.

Adapun tahapan resiliensi yang penulis temui dari ketiga mahasiswa adalah :

#### **1. Mengalah**

Mengalah adalah tahap dimana mahasiswa akan mengalah yang kemungkinan disebabkan karena mahasiswa menemukan



kesulitan yang menantang atau berlebihan. Pada tahap ini ketiga mahasiswa merasa lelah dengan keadaan yang mereka alami dan lebih baik diam.

## 2. Bertahan (*survival*)

Pada tahap ini mahasiswa tidak dapat mencapai atau kembali ke tingkat kesehatan yang sehat serta kesulitan dalam mengolah emosionalnya. Mahasiswa ini kebanyakan merasakan perasaan, pikiran, atau perilaku negatif jangka panjang. Pada tahap ini mahasiswa PLS merasa bahwa ia tidak bisa mengontrol emosi ketika bertemu dengan orang lain. Sedangkan mahasiswa ACW dan IN merasa bahwa mereka menjadi pribadi yang emosian, *moody* dan selalu *overthinking*.

## 3. Pemulihan (*recovery*)

Pemulihan adalah tahap dimana mahasiswi mampu kembali bangkit kembali pada psikologis dan emosional yang baik dan dapat beradaptasi dengan kejadian yang telah dialami. Hal ini dapat membuat mahasiswa kembali dalam aktivitas dan seringkali mereka lakukan. Pada tahap ini mahasiswa PLS mencoba terbuka kepada teman temannya yang mneyeybabkan ia dapat pulih dari kondisi sebelumnya. Sedangkan mahasiswa ACW melakukan pemulihan dengan cara meneonton acara acara yang menghibur dan membuat pikirannya jernih. Lain halnya dengan mahasiswa PLS dan ACW, mahasiswa IN lebih memilih untuk mendengarkan

kajian kajian yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Hal itu dapat membuat mahasiswa IN menjadi lebih tenang.

#### 4. Berkembang pesat (*thrives*)

Pada tahap ini mahasiswa tidak hanya kembali pada level sebelumnya yang berfungsi setelah mengalami kesulitan. Namun, pengalaman yang dialami mahasiswa akan menjadikan mereka mampu mengatasi serta menghadapi kondisi yang menekan bahkan menantang hidup untuk membuat mahasiswa menjadi lebih baik. Pada tahap ini ketiga mahasiswi berhasil berada di titik ini. Mereka percaya bahwa setiap takdir kehidupan sudah ditakdirkan dan mereka percaya bahwa Allah tidak akan menguji hamba-hambanya diluar batas kemampuannya. Dan dari pengalaman yang mereka alami mereka akan mencoba mengambil hal-hal positif didalamnya.

Tahap resiliensi dilakukan apabila mahasiswa mengalami atau berada di titik terendah dalam kehidupan maka membutuhkan resiliensi secara bertahap yang berguna untuk menyembuhkan diri. Berikut adalah resiliensi atau cara untuk bertahan dan bangkit yang penulis temukan dalam diri mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo, diantaranya :

##### 1. Mencoba menerima keadaan

Pada dasarnya individu yang merasa di perlakukan secara buruk sangat sulit untuk melupakannya. Memang pada kenyataannya

tidak mudah menerima suatu hal dan kenyataan yang buruk. Namun alangkah baiknya apabila berusaha menerima keadaan yang terjadi. Mahasiswa PLS, ACW dan IN sudah bisa menerima keadaan yang terjadi didalam keluarga mereka meskipun pada awalnya mereka sempat menyerah.

## 2. Bercerita dengan satu orang

Menjadi pribadi terlalu introvert mungkin bukanlah satu hal yang baik, karena apabila individu memendam masalah atau perkara yang mengganggu hidupnya terus-menerus akan berakibat menyakiti dirinya sendiri, baik secara mental pikiran, fisik dan hati. setiap orang menginginkan dirinya baik-baik saja dan salah satu cara yang bisa dan cukup. Setidaknya satu orang yang dengannya dapat menjadi tempat untuk mencurahkan segala keluh kesah dan segala problematika kehidupan. Dari ketiga mahasiswa bimbingan penyuluhan islam yang mengalami *toxic* didalam keluarganya, masing-masing dari mereka memiliki patner cerita yang terdiri dari pasangan maupun teman.

## 3. Memaafkan

Memaafkan berarti memilih untuk menerima keadaan apa adanya. Dalam hal ini individu memberikan kesempatan kedua kepada keluarga supaya dapat memberikan ketenangan batin. Namun, Memaafkan juga merupakan cara kita mengasah pengendalian diri dan nilai moral yang kita miliki. Dalam hal ini

ketiga mahasiswa, yakni PLS, ACW dan IN sudah memaafkan perlakuan-perlakuan buruk yang mereka terima didalam keluarga mereka meskipun awalnya sulit. Mereka menanamkan prinsip dalam diri mereka tidak boleh membenci keluar sendiri seburuk apapun perlakuan buruk mereka kepada kita.

#### 4. Mencari *support system* baru

*Support system* merupakan individu yang memberikan dukungan, perhatian kepada sesama individu lainnya. *Support system* sangatlah dibutuhkan meringankan beban individu yang mengalami masalah dalam hidupnya. Biasanya mereka adalah orang yang di percaya sepenuhnya dan siap menampung berbagai keluhan kesah masalah kehidupan ini. dalam hal ini mahasiswa PLS dan ACW berhasil menemukan atau memiliki *support system* terbaik dalam hidup mereka. Sedangkan mahasiswa IN merasa tidak membutuhkannya karena ia merasa ia memiliki Allah yang akan selalu bersamanya.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkam dan diuraikan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo dalam meng hadapi toxic relationship keluarga sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk *toxic relationship* keluarga yang dialami mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo terbagi menjadi dua, yakni verbal dan non verbal. Bentuk *toxic relationship* verbal yakni perilaku beracun atau negatif berupa perkataan tanpa melibatkan fisik. Bentuk *toxic* verbal meliputi, adanya sifat egois dan kurang empati didalam keluarga, tidak menghargai pendapat dan acuh, sering mengunkit kesalahan, menuntut dan membandingkan. Sedangkan bentuk *toxic relationship* non verbal yakni perilaku yang dilakukan terhadap fisik menggunakan alat atau anggota tubuh. Bentuk *toxic* non verbal meliputi memukul, menampar, menyeret dan menendang.
2. Aspek-aspek resiliensi yang dialami oleh ketiga mahasiswa adalah regulasi emosi, optimisme, analisis penyebab masalah efikasi diri serta peningkatan aspek positif. Sedangkan mahasiswa ACW dan IN tidak mengalami aspek resiliensi berupa pengendalian implus dan empati.

3. Supaya menjadi individu yang resilien mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo melalui empat tahapan resiliensi, yakni tahap mengalah, bertahan, pemulihan dan berkembang pesat. Setelah melakukan tahapan tersebut ada beberapa beberapa resiliensi yang dilakukan oleh mahasiswa, diantaranya ialah berusaha mencoba menerima keadaan, berbagi keluh kesah dengan bercerita kepada satu orang yang dipercaya, memaafkan perilaku *toxic* yang dilakukan oleh keluarga, serta mencari *support system* baru.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang mungkin dapat berguna bagi pihak-pihak terkait. Adapun saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dalam keluarga, disarankan agar lebih menerima dirinya terkait problematika yang dihadapi. Caranya dengan mencari tahu bagaimana cara menghadapi apabila terjadi *toxic* didalam keluarga.
2. Bagi lingkungan sekitar (khususnya keluarga), disarankan agar lebih memperhatikan bagaimana perilaku sehari-hari apakah menimbulkan hal yang negatif atau tidak, demi menjaga kesehatan mental individu lainnya.
3. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan banyak yang tertarik membahas serta dapat mengembangkan penelitian mengenai resiliensi dalam

menghadapi *toxic relationship* keluarga, mengingat mungkin tidak sedikit individu yang mengalami dan memilih menutup diri dari lingkungan sekitar. Selain itu dapat menambah rujukan mengenai resiliensi dalam menghadapi *toxic relationship*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, M.C. Ruswahyuningsih, Tina, "Resiliensi Remaja Jawa", Gadjah Mada Journal of Psychology, Vol.1 No.2, TT
- Aizid, Rizem, *Fiqh Keluarga*, (Yogyakarta; Laksana ), 2018
- Amalian, Shofi Tri, dkk, "Gambaran Resiliensi pada Individu Dewasa Awal terhadap Situasi Akibat Perceraian Orang Tua ", dalam *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, BRPKM (Surabaya: Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental), 2021
- Alhamid, Thalha, Resume Instrumen Pengumpulan Data, (Sorng; Sekolah Tinggi Agama Islam), 2019
- Ambarwati, Ratih & Pihasniwati, "Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang tua", *Jurnal Psikologika*, Vol.22 No.1, 2017
- Anwar, Saifudin, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar), 1998
- Ariga, Reni Asmar, *Konsep Dasar Keperawatan*, (Sleman; Deep Publish), 2020
- Assjari & Permanarian, "Desain Penelitian Naratif", *Telaah*, 9 No.2, 2010
- Bunga, Ihromi, *Bunga Rampai Sosiologi Keluarga*, (DKI Jakarta; IKAPI), 2004
- Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan 2019
- Darma, Franciskus Y. S., "Resiliensi Pada Dewasa Awal yang Berasal dari Keluarga Broken Home," (Skripsi, USM, Semarang), 2017
- Denrich, Melenting Menjadi Resiliensi, (Yogyakarta: Cv. Andi Offset), 2018
- Effendy Nasrul, *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta; Penerbit buku kedokteran), 1998
- Gafur, Harun, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung; CV.Rasi Terbit), 2015
- Halpern, dkk, "Relationship Churning, Physical Violence, and Verbal Abuse in Young Adult Relationships," *Departement of Sosiologi, Bowling Green State University*, vol.75, 2013



- Harrison, Jean, and Melody Dixon. *Narcissist Abuse Recovery: The Ultimate Guide for How to Understand, Cope, and Move on from Narcissism in Toxic Relationships*. Vol. 1.( Bernard Pardieu), 2019
- Hendriyani, Wiwin, *Resiliensi Psikologis*, (Jakarta Timur; Prenadamedia Grup), 2018
- Huberman, Miles, *Analisi Data Kualitatif*, (Jakarta: UI Press)1992
- Hyoscymina, Darosy Endah, Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak, *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.10 No.2, 2011
- Indriyani, Merlin, “Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua,” (Skripsi, UIN Malik Ibrahim, Malang), 2018
- Julianto, Very, Rara A. Cahayani, Shinta Sukmawati, Eka Saputra Restu Aji, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis”, *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol.8 No.1, 2020
- Lestari, Sri, *Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta; Kencana), 2016
- Mamik, Metodologi Kualitatif (Sidoarjo: Zifatama), 2015
- Moleong, Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rosdakarya)1994
- Mutiara, Narulita, S., & Zakiyah, Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Perilaku Kekerasan pada Remaja), 2018
- Paramitha, R.G., “Resiliensi Trauma dan Gejala *Posttraumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan,” *Jurnal Psikogenesis* No.2 Vol.6
- Philia, Mary, dkk, “Restoration of trust in toxic relationships,” *Budapest International Research and Critics Institute Journal*, 5 No.2, 2022
- Plaza, Racionero, Sandra, et al. "Toxic nightlife relationships, substance abuse, and mental health," A qualitative case study of two patients." *Frontiers in psychiatry*, 2021
- Poerwandari, Kristi E., *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. (Depok: LPSP3 UI), 2013

- Praptiningsih, Novi Andayani Praptiningsih, dkk, "Toxic Relationship dalam Komunikasi", *Communication*, 12 No.2, 2021
- Putri, Alifia Fernanda, " Pentingnya Orang dewasa awal menyelesaikan Tugas Perkembangannya", *Indonesian Journal of School Counseling*, Vol.3 No.3, 2019
- R, Coulson. "Resilience and self-talk in." *University Student: University of Calgary*, 2006
- Rizki, Avuan Muhammad, "7 Jalan Mahasiswa", (Sukabumi; CV. Jejak), 2019
- Savitri, Iskandar, Ditha, *Dampak Pola Asuh Toxic Parents dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja*, Diss. Universitas Pendidikan Indonesia, 2021
- Saputra, Nefri Arav& Yuniarti Munaf, *Perkembangan Peserta Didik*, (Seleman; Deepublish), 2020
- Septiani, *Resiliensi Remaja Broken Home* (Studi Kasus Remaja Putri di Desa Luwung RT 03 RW 02 Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara)," (Skripsi, IAIN Purwokerto, Purwokerto), 2018
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta), 2015
- Sinabela, Hasian, *Hubungan Student Engagement dengan Social Loafing pada Mahasiswa* (Sumatera Utara; Amirulloh Syarbini), 2018
- Suiroka, I Putu, *Model Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja terhadap Paparan Iklan Makanan yang Tidak Sehat*, ( CV. Feniks Muda Sejahtera, Bandung), 2022
- Supartini, Yupi, *Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak*, (Jakarta; Penerbit buku kedokteran), 2004
- Wardojo, Daniel Pupspo, " *Tibadikamu Sebuah Perjalanan Menuju Kamu*", Penerbit Andi, Yogyakarta; 2021
- Wulandari, Antonina Panjtja Juni Wulandari, " *Mengenal Resiliensi dalam Ilmu Psikologi*," Psychology (Jakarta; Binus University), 2020
- Wulandari, Resti, *Fenomena Toxic Relationship dalam Pacaran*, (Skripsi; Universitas Brawijaya), 2021

## LAMPIRAN

### PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana kabarnya sekarang? Keluarga baik, sehat?
2. Apakah kamu mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga?  
Bagaimana cara kamu menjalinnya?
3. Apakah didalam keluargamu sering terjadi permasalahan? Jika iya, apa solusi yang kamu lakukan?
4. Apakah itu merupakan sesuatu yang *toxic* atau merugikan? lalu apa yang kamu rasakan ketika berada didalam situasi tersebut?
5. Apa bentuk *toxic* yang sering dilakukan didalam keluargamu?
6. Apakah keluargamu memiliki sikap egois?
7. Bagaimana keluargamu menurutmu?
8. Bagaimana caramu mengatasi *toxic* yang ada dalam keluargamu?
9. Apabila terjadi *toxic* didalam keluargamu, apa yang kamu lakukan?  
Apakah mengalah atau sebaliknya?
10. Bagaimana cara kamu bisa bertahan dengan kondisi yang demikian?
11. Apakah kamu percaya bisa pulih dari hubungan *toxic* yang terjadi dikeluargamu?
12. Apa hal yang kamu lakukan untuk bisa ada dititik ini?
13. Apakah kamu bisa memaafkan keluargamu?
14. Selain *toxic* secara verbal, apakah kamu juga menerima *toxic* berupa kekerasan fisik?

15. Apa upaya yang kamu lakukan untuk bisa bangkit dari keterpurukan atau hubungan *toxic* yang kamu alami?



## TRANSKRIP WAWANCARA

Nama : Subjek A (PLS)  
Alamat : Ponorogo  
Tempat : Kediaman PLS  
Waktu : Minggu, 15 Mei 2022

Keterangan	Wawancara
Nomor: 01/W/15-05-2022  Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022  Ket: Wawancara dengan individu PLS	Bagaimana kabarnya sekarang? Keluarga baik, sehat?  <i>“Alhamdulillah baik, keluarga juga sehat”</i>
Nomor : 02/W/15-05-2022  Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022  Ket: Wawancara dengan individu PLS	Apakah kamu mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga? Bagaimana cara kamu menjalaninya?  <i>“Seperti yang kamu tau keluarga saya ya begitu, alhamdulillah say dari dulu sudah bisa memahami dan menerima keluarga saya yang seperti ini, meskipun didalam hati kescilsaya memiliki harapan ingin memiliki keluarga yang harmonis dan bahagia.”</i>
Nomor : 03/W/15-05-2022	Apakah didalam keluargamu sering terjadi permasalahan? Jika iya, apa solusi yang kamu

<p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>lakukan?</p> <p><i>“Sering sekali, bahkan setiap hari. Biasanya kalau udah banyak pikiran terus ngerasa capek banget, stres aku keluar rumah nemuin pacarku, disitu saya ungkapin apa aja uneg uneg yang aku rasain.”</i></p>
<p>Nomor : 04/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apakah itu merupakan sesuatu yang <i>toxic</i> atau merugikan? lalu apa yang kamu rasakan ketika berada didalam situasi tersebut?</p> <p><i>“toxic banget sih, jujur aku bener-bener ngerasa tertekan ada di situasi kayak gini terus, rasanya kayak pengen menghilang aja”</i></p>
<p>Nomor : 05/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apa bentuk <i>toxic</i> yang sering dilakukan didalam keluargamu?</p> <p><i>“Macem-macam, yang sering banget itu mereka terlalu egois karena yang mana semua perkataan mereka harus didengar dan dilaksanakan tanpa memikirkan bagaimana perasaan saya, apapun hal yang menjadi kesukaan atau hal yang gak aku suka mereka itu gak peduli. Terus mereka itu selalu menuntut dalam hal apapun itu, dari mulai sekolah, hobi, pasangan hidup, kerjaan yang harus jadi pn suruh sukses dalam waktu yang cepet. Habis itu</i></p>

	<p><i>yang sering banget itu ngungkit-ngungkit kesalahan yang dalam satu hari aja kalau aku ngelakuin sesuat8u yang menurut mereka salah mereka akan ngungkit kesalahanku dari semenjak aku kecil. Apa aja kesalahan-kesalahanku bakal mereka ungkapin semuanya. Satu hal lagi, mereka suka membanding-bandingkan, dibandingin sama temen yang punya prestasi bagus, prospek kerja bagus, punya pasangan yang bagus, ya mungkin mikirnya supaya kita jadi lebih bagus kali ya, paahal semua kan udah ada porsinya masing-masing yang penting berdoa dan iktiar sesuai kemampuan. ”</i></p>
<p>Nomor : 06/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apakah keluargamu memiliki sikap egois?</p> <p><i>“Iya, keluarga ku termasuk keluarga yang keras dan punya ego tinggi, seperti yang udah aku bilang sebelumnya semua perkataan mereka harus didengar dan dilaksanakan tanpa memikirkan perasaan saya.”</i></p>
<p>Nomor : 07/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p>	<p>Bagimana keluargamu menurutmu?</p> <p><i>“Aku tahu kalau keluargaku bermasalah sejak kecil. Saat itu aku mengetahui bapak bekerja diluar negeri sedangkan ibu berselingkuh dirumah. Dan setiap kali ibuk punya masalah</i></p>

<p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p><i>dengan selingkuhannya pasti aku yang kena imbasnya”</i></p>
<p>Nomor : 08/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Bagaimana caramu mengatasi <i>toxic</i> yang ada dalam keluargamu?</p> <p><i>“Saat ini udah mulai bisa terima apapun keadaan saat ini, saya mencoba menjadi penengah ketika terjadi masalah meskipun terkadang diacuhkan”</i></p>
<p>Nomor : 9/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apabila terjadi <i>toxic</i> didalam keluargamu, apa yang kamu lakukan? Apakah mengalah atau sebaliknya?</p> <p><i>“Tentu saja mengalah, karena kalau udah capek sama keadaan aku mending dieem daripada ikut bicara atau ngelawan yang jadi masalahnya nambah nanti”</i></p>
<p>Nomor : 10/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Bagaimana cara kamu bisa bertahan dengan kondisi yang demikian?</p> <p><i>“Untuk mencapai titik bertahan jujur sangat sulit, karena pada saat itu saya tidak bisa fokus pada hal-hal lain dan rasa emosi dan sakit masih terbawa ketika bertemu dengan orang lain”</i></p>



<p>Nomor : 11/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apakah kamu percaya bisa pulih dari hubungan <i>toxic</i> yang terjadi dikeluargamu?</p> <p><i>“Saya percaya saya bisa pulih, memang terkadang masih bingung juga gimana cara ngatur emosional saya biar bisa happy. Salah satu hal yang saya lakuin itu ketika sewaktu ada jam kuliah atau ada acara kampus saya puasin caanda-canda sama teman yang lain supaya hati dan mood saya bisa stabil lagi.”</i></p>
<p>Nomor : 12/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apa hal yang kamu lakukan untuk bisa ada dititik ini?</p> <p><i>“Meskipun terjadi toxic relationship dikeluarga saya, saya sudah bisa menerima atas apa yang terjadi pada saya, dan tentu saja saya masih berharap dapat memperbaiki hubungan ini menjadi lebih baik lagi. Dan dari sini saya belajar bahwa Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kemampuannya dan mungkin Allah rasa saya dapat melewatinya”.</i></p>
<p>Nomor : 13/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p>	<p>Apakah kamu bisa memaafkan keluargamu?</p> <p><i>“Tentu saya bisa memaafkan keluarga saya, karena walaupun saya merasa tertekan berada didalam keluarga ini, tapi saya mencoba</i></p>

<p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p><i>menanamkan pada diri saya bahwa tidak boleh membenci keluarga sendiri seburuk apapun perlakuan mereka terhadap kita”</i></p>
<p>Nomor : 14/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Selain <i>toxic</i> secara verbal, apakah kamu juga menerima <i>toxic</i> berupa kekerasan fisik?</p> <p><i>“Pasti kalau itu, biasanya kekerasan fisik yang saya terima itu dipukul, ditendang, diseret, kepaladimasukkan kedalam bak air. Pokoknya kalau emosi mereka menjuncak pasti anaknya yang jadi korbannya. ”</i></p>
<p>Nomor : 15/W/15-05-2022</p> <p>Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu PLS</p>	<p>Apa upaya yang kamu lakukan untuk bisa bangkit dari keterpurukan atau hubungan <i>toxic</i> yang kamu alami?</p> <p><i>“aku ada pacar aya yang bisa memberikan support sistem dan dukungan. ”</i></p>

Nama : Subjek B (ACW)  
 Alamat : Madiun  
 Tempat : Kediaman ACW  
 Waktu : Senin, 16 Mei 2022

Keterangan	Wawancara
<p>Nomor : 01/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Bagaimana kabarnya sekarang? Keluarga baik, sehat?</p> <p><i>“Alhamdulillah masih dengan keadaan yang sama, hehe”</i></p>
<p>Nomor : 02/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apakah kamu mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga? Bagaimana cara kamu menjalinnya?</p> <p><i>“Kalau dibilang baik juga enggak ya, dulu saya marah banget samaa keadaan. Kenapa kok keluarga saya seperti ini, tapi seiring berjalannya waktu saya mulai belajar menerima bahwa ini memang takdir yang harus saya jalani”</i></p>
<p>Nomor : 03/W/16-05-2022</p>	<p>Apakah didalam keluargamu sering terjadi permasalahan? Jika iya, apa solusi yang kamu lakukan?</p>

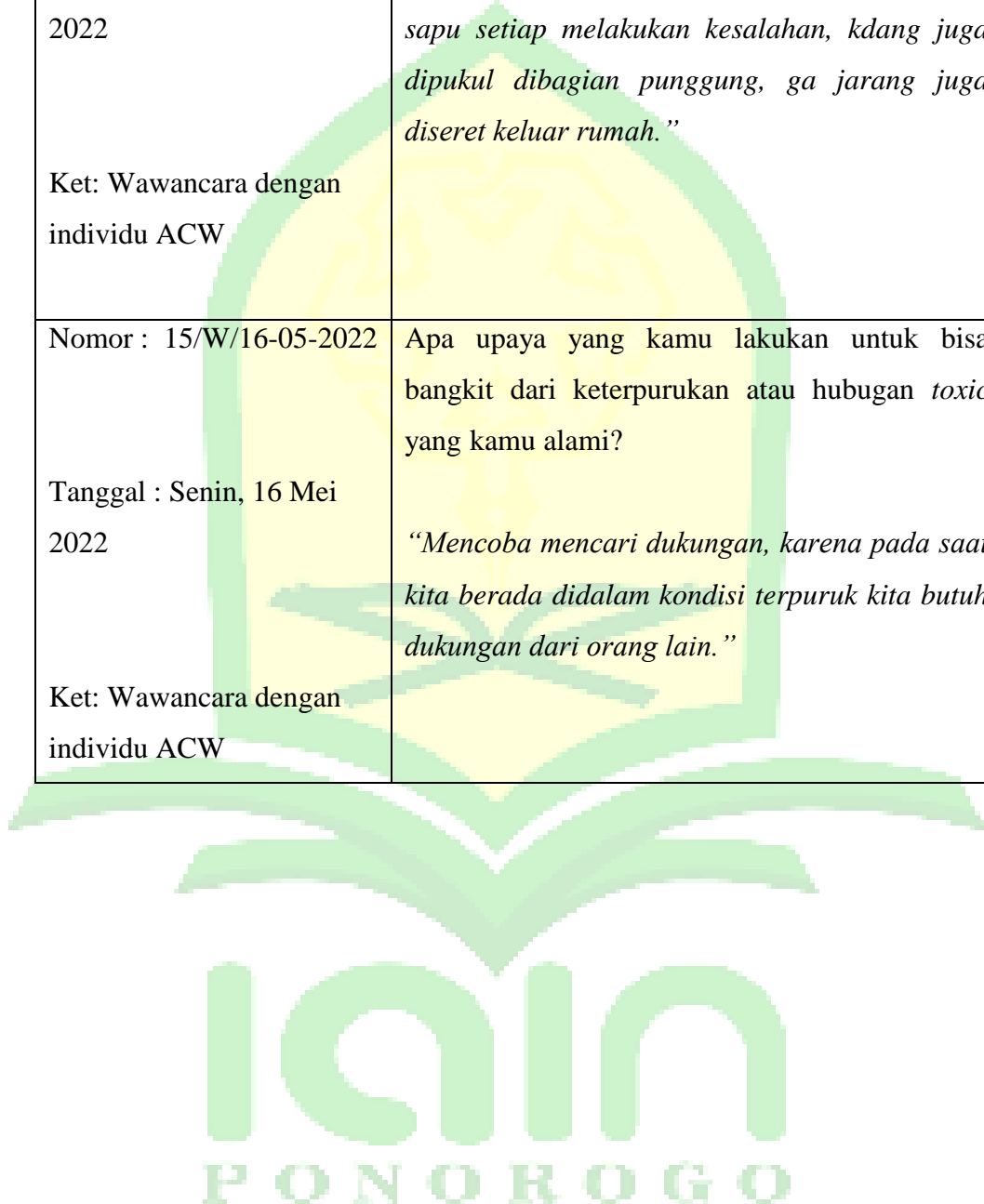
<p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p><i>“Banyak dong kalau masalah mah, namanya juga orang hidup yak apalagi keluargaku yang seperti ini. Biasanya sih aku cerita ke temen kalau ada apa apa, alhamdulillah nya aku punya satu temen yang mau bersedia menjadi pendengar yang baik dan mau mendengarkan ocehan saya apaun itu.”</i></p>
<p>Nomor : 04/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apakah itu merupakan sesuatu yang <i>toxic</i> atau merugikan? lalu apa yang kamu rasakan ketika berada didalam situasi tersebut?</p> <p><i>“Menurutku sih toxic, karena ketika aku diperlakukan seperti itu rasanya kayak gak percaya sama diri sendiri bisa ngelakuin sesuatu dengan baik”</i></p>
<p>Nomor : 05/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apa bentuk <i>toxic</i> yang sering dilakukan didalam keluargamu?</p> <p><i>“Mereka itu kayak acuh banget sama gabisa ngehjargain pendapat orang lain. Misalnya kalau ada kumpul keluarga, mau keluarga besar atau keluarga inti setiap aku ngomong jarang banget ditanggapi dan setiap aku mencapai sesuatu hal yang baik ga pernah tuh di apresiasi sama mereka. Ngungkit kesalahan juga sering tuh, seneng banget kayaknya nyari-nyari keslaahanku, kalau udah ketemu pasti diungkit</i></p>

	<p><i>sama kesalahan yang dulu. Ga cukup itu aja, mereka juga sering menuntut yang berawal dari seneng banding bandingin aku sama orang lain, karena dari kecil sampai sekarang mereka seneng bandingin aku sama temenku yang udah pada kerja sama punya usaha, atau bandingin sama adikku yang udah pinter cari uang, juga sama kakaku saya bisa kerja dibagian pemerintahan. Hal itu yang nyebabin mereka sering nunhtut aku buat kuliahnya harus jurusan ini biar bisa kerja disini karena basic dari keluarga pegawai negeri semua, jadi kayak ga dikasih kebebasan untuk mengeksplor lainnya.”</i></p>
<p>Nomor : 06/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apakah keluargamu memiliki sikap egois?</p> <p><i>“Iya, mereka egois, karena apapun yang saya lakukan hbarus sesuai dengan apa yang mereka katakan dan tidak boleh mengelak, misalnya kayak aku mau izin keluar sama temen itu bener-bener gaboleh kalau emang ga penting”</i></p>
<p>Nomor : 07/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p>	<p>Bagaimana keluargamu menurutmu?</p> <p><i>“Keluargaku itu dulu baik-baik aja, semakin aku dewasa kok jadi beda, jadi cuek terus ga peduli. Selain itu kedua orang tua pun jadi ga akur kayak ga peduli satu sama lain padahal satu rumah”</i></p>

<p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	
<p>Nomor : 08/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Bagaimana caramu mengatasi <i>toxic</i> yang ada dalam keluargamu?</p> <p><i>“Caranya mungkin dengan memaafkan kesalahan mereka, selain itu mencari support system baru yang bisa mendukungku menjadi lebih baik lagi”</i></p>
<p>Nomor : 9/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apabila terjadi <i>toxic</i> didalam keluargamu, apa yang kamu lakukan? Apakah mengalah atau sebaliknya?</p> <p><i>“Aku mencoba mengalah dalam situasi seperti ini, karna setiap hari bener-bener ada masalah yang nyebabin adu mulut sama keluarga, kadang juga kesel dengan keadaan yang gini-gini terus. Kalau udah itu saya mending diem dan terserah mereka mau ngomong apa ke saya.”</i></p>
<p>Nomor : 10/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan</p>	<p>Bagaimana cara kamu bisa bertahan dengan kondisi yang demikian?</p> <p><i>“Untuk sampai itu bener-bener butuh effort banget, karena masih sering gampang emosian, moodyan, selain itu fikiran jadi selalu negatif dan selalu overthingking terhadap suatu hal.”</i></p>

individu ACW	
<p>Nomor : 11/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apakah kamu percaya bisa pulih dari hubungan <i>toxic</i> yang terjadi dikeluargamu?</p> <p><i>“Saya percaya kok saya bisa ngelewatannya, ketika saya sudah jenuh dengan permasalahan yang terjadi saya mencoba memulihkan diri dengan menonton K-Pop atau korean drama atau video relaksasi yang dapat membuat saya merasa tenang dan berfikir jernih.”</i></p>
<p>Nomor : 12/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apa hal yang kamu lakukan untuk bisa ada dititik ini?</p> <p><i>“Semua yang terjadi didunia ini sudah diatur sedemikian baiknyaoleh sang pencipta. Apabila garis takdir saya sudah seperti ini, maka saya akan menerima dengan lapang dada dan saya akan mengambil hal positif atas segala sesuatu yang saya hadapi dan saya alami ”</i></p>
<p>Nomor : 13/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apakah kamu bisa memaafkan keluargamu?</p> <p><i>“Saya memaafkan mereka, walau meskipun awalnya sulit tapi saya berusaha memaafkannya dan mencoba untuk tidak mengingat hal-hal buruk yang mereka lakukan kepada saya.”</i></p>

<p>Nomor : 14/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Selain <i>toxic</i> secara verbal, apakah kamu juga menerima <i>toxic</i> berupa kekerasan fisik?</p> <p><i>“Iya, saya cukup sering dipukul pake gagang sapu setiap melakukan kesalahan, kdang juga dipukul dibagian punggung, ga jarang juga diseret keluar rumah.”</i></p>
<p>Nomor : 15/W/16-05-2022</p> <p>Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu ACW</p>	<p>Apa upaya yang kamu lakukan untuk bisa bangkit dari keterpurukan atau hubungan <i>toxic</i> yang kamu alami?</p> <p><i>“Mencoba mencari dukungan, karena pada saat kita berada didalam kondisi terpuruk kita butuh dukungan dari orang lain.”</i></p>





Nama : Subjek C (IN)  
 Alamat : Madiun  
 Tempat : Kediaman IN  
 Waktu : Selasa, 17 Mei 2022

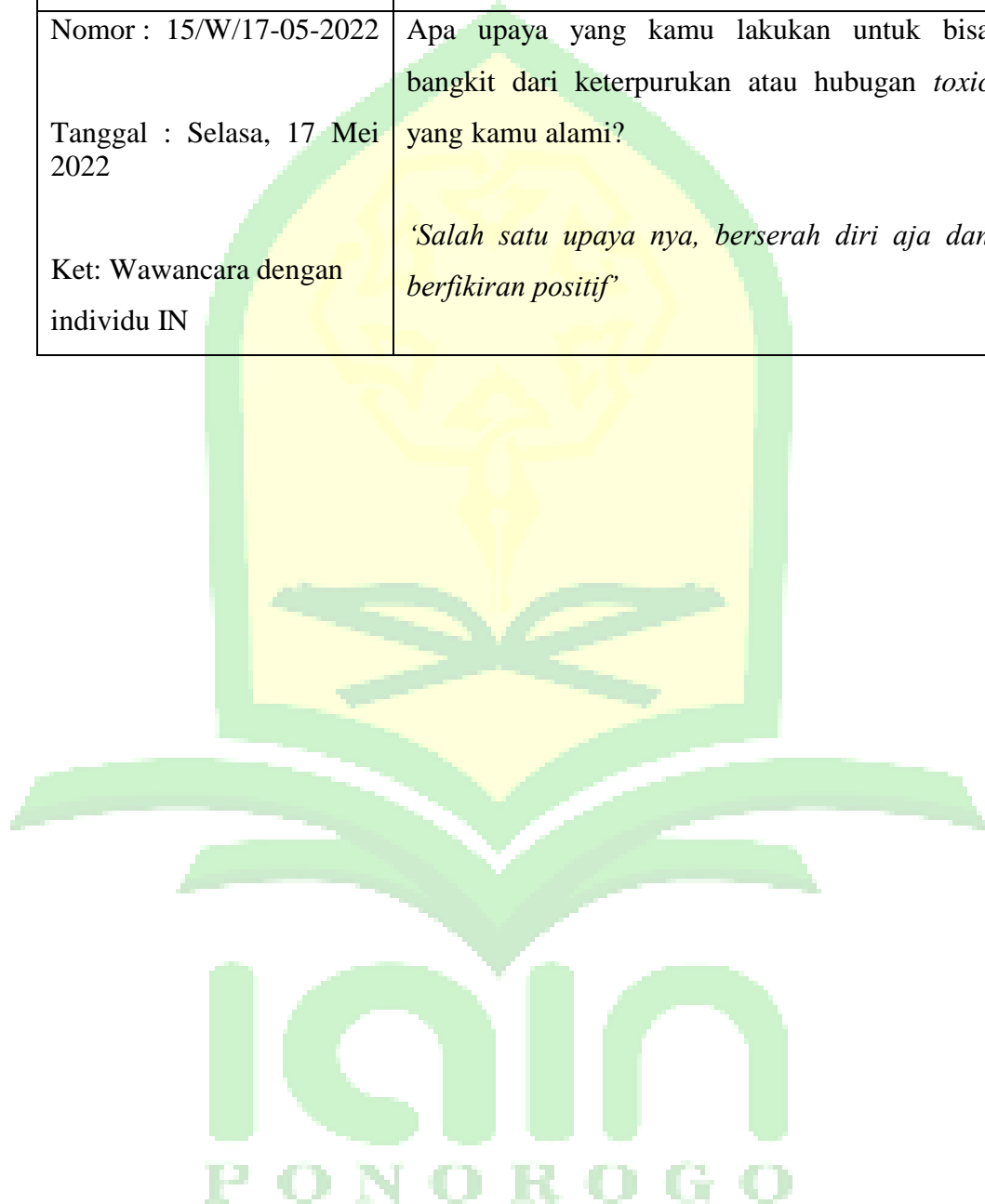
Keterangan	Wawancara
<p>Nomor : 01/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Bagaimana kabarnya sekarang? Keluarga baik, sehat?</p> <p><i>“Alhamdulillah, baik”</i></p>
<p>Nomor : 02/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apakah kamu mempunyai hubungan yang baik dengan keluarga? Bagaimana cara kamu menjalinnya?</p> <p><i>“Eggak baik, karena aku ngerasa keluargaku itu toxic Bisa dibilang aku belum bisa nerima keluargaku kayak gini, tapi mungkin ini memang udah jalan terbaik. ”</i></p>
<p>Nomor : 03/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apakah didalam keluargamu sering terjadi permasalahan? Jika iya, apa solusi yang kamu lakukan?</p> <p><i>“Masalah itu tiap hari ada. Kalau udah capek dan judek sayamending berdiam diri terus liat kajian islami, biasanya sih liat kajiannya ustadz Hanna Attaki”</i></p>

<p>Nomor : 04/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apakah itu merupakan sesuatu yang <i>toxic</i> atau merugikan? lalu apa yang kamu rasakan ketika berada didalam situasi tersebut?</p> <p><i>“sangat sangat merugikan, dampaknya kan juga ke aku. Sekarang aku jadi sering berhalusinasi dengan pikiran yang negatif”</i></p>
<p>Nomor : 05/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apa bentuk <i>toxic</i> yang sering dilakukan didalam keluargamu?</p> <p><i>“Mereka sering tuh nyari-nyari kesalahanku, kalau udha dapet disambung-sambungin sama yang dulu habis itu dibandingin. terus hal yang mereka lakuin dari dulu sampai sekarang itu banding-bandingin, hampir semua kesalahan yang aku lakuin itu selalu dibandingin sama orang lain. seperti yang udah aku bilang sebelumnya mereka suka nyari-nyari kesalahan terus dibandingin deh sama yang bagus. selain itu mereka sangat egois apa-apa maunya menang sendiri dan apa-apa harus sesuai kemauan mereka. Dan satu hal lagi mereka acuh dan kayak ga peduli gitu, contohnya kalau semisal aku dapet pencapaian yang baik keluargaku itu ga peduli akan hal itu, dan ketika aku bicara sesuatu mereka kayak acuh dan ga dengerin apa yang aku omongin.”</i></p>
<p>Nomor : 06/W/17-05-2022</p>	<p>Apakah keluargamu memiliki sikap egois?</p>

<p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p><i>“Ya tentu saja keluargaku egois, sebelumnya udah aku bilang kan kalau keluargaku itu maunya menang sendiri dan apa-apa harus sesuai dengan kemauan mereka.”</i></p>
<p>Nomor : 07/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Bagaimana keluargamu menurutmu?</p> <p><i>“Keluargaku itu dulu bahagian banget, tapoi semakin kesini kayak beda, mereka jadi toxic gitu kesannya.”</i></p>
<p>Nomor : 08/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Bagaimana caramu mengatasi toxic yang ada dalam keluargamu?</p> <p><i>“mencoba menahan diri supaya tidak – memperkeruh suasana”</i></p>
<p>Nomor : 9/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apabila terjadi toxic didalam keluargamu, apa yang kamu lakukan? Apakah mengalah atau sebaliknya?</p> <p><i>“Aku mencoba mengalah dalam situasi seperti ini, karna setiap hari bener-bener ada masalah yang nyebabin adu mulut sama keluarga.”</i></p>
<p>Nomor : 10/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p>	<p>Bagaimana cara kamu bisa bertahan dengan kondisi yang demikian?</p>

<p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p><i>“Saya belum bisa ngontrol diri saya sendiri terkadang masih labil”</i></p>
<p>Nomor : 11/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apakah kamu percaya bisa pulih dari hubungan <i>toxic</i> yang terjadi dikeluargamu?</p> <p><i>“Saya percaya kok saya bisa ngelewatannya, ketika saya sudah jenuh dengan permasalahan yang terjadi saya mencoba memulihkan diri dengan menonton Kajian islami yang bisa menenangkan hati.”</i></p>
<p>Nomor : 12/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apa hal yang kamu lakukan untuk bisa ada dititik ini?</p> <p><i>“Sebisa mungkin selalu memandang segala ha denganl positif”</i></p>
<p>Nomor : 13/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Wawancara dengan individu IN</p>	<p>Apakah kamu bisa memaafkan keluargamu?</p> <p><i>“Tentu bisa meskipun agak sulit, karena saya orangnya kalau udah sekali udah kesenggol sama buruknya orang lain susah banget buat ngelupain ataupun maafin. Tapi saya mencoba membuang jauh-jauh fikiran seperti itu supaya saya tidak memiliki dendam kepada keluarga saya.”</i></p>
<p>Nomor : 14/W/17-05-2022</p> <p>Tanggal : Selasa, 17 Mei</p>	<p>Selain <i>toxic</i> secara verbal, apakah kamu juga menerima <i>toxic</i> berupa kekerasan fisik?</p>

2022	
Ket: Wawancara dengan individu IN	<i>“Saya merasakan hal itu, kalau mereka udah emosi banget sama saya pasti mainnya tangan dan gabisa bicara dengan baik-baik.”</i>
Nomor : 15/W/17-05-2022	Apa upaya yang kamu lakukan untuk bisa bangkit dari keterpurukan atau hubungan <i>toxic</i> yang kamu alami?
Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022	
Ket: Wawancara dengan individu IN	<i>‘Salah satu upaya nya, berserah diri aja dan berfikiran positif’</i>

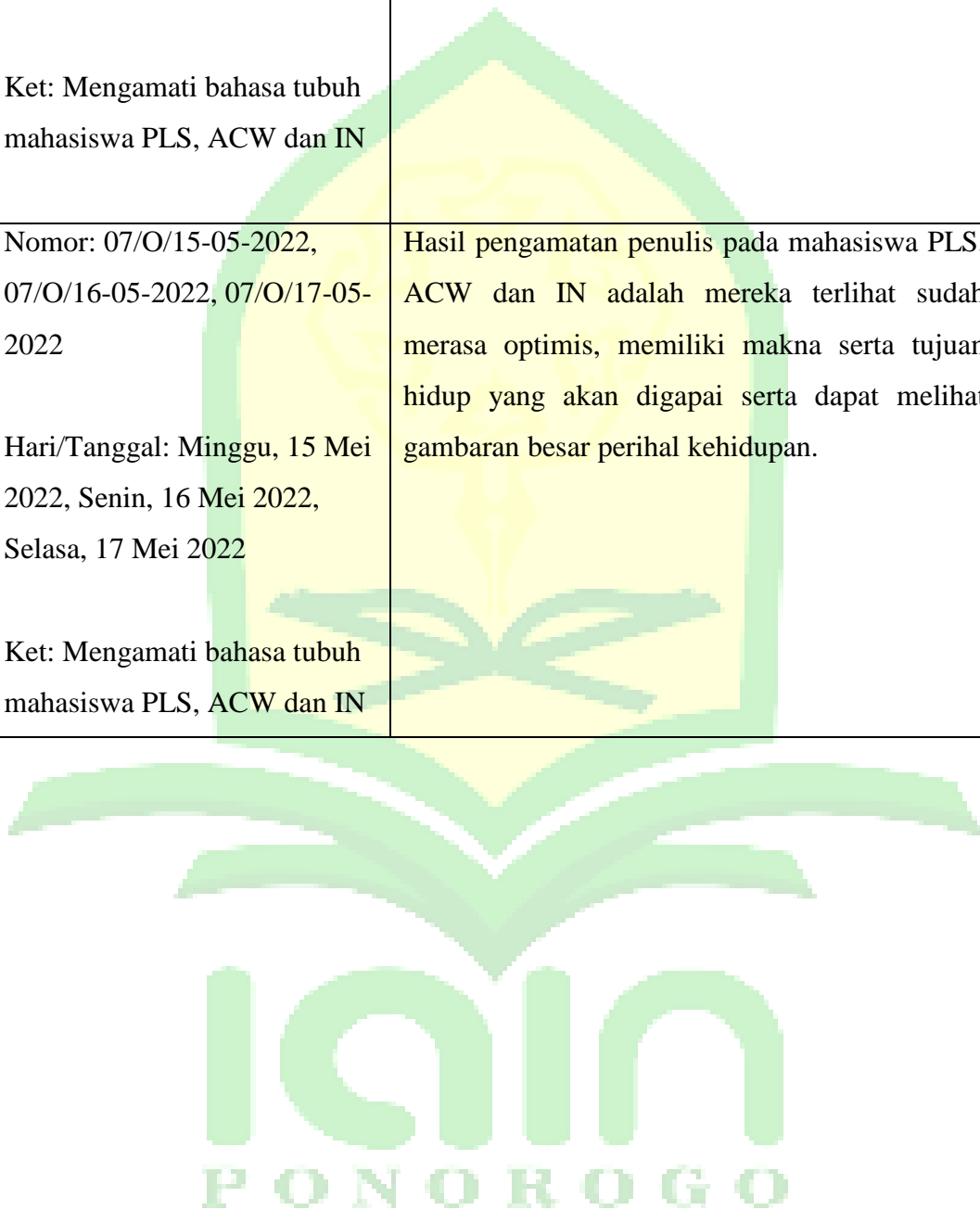


## TRANSKRIP OBSERVASI

<p>Nomor: 01/O/15-05-2022, 01/O/16-05-2022, 01/O/17-05- 2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS, ACW dan IN berupa kemampuan terlihat tenang dalam bersikap maupun menjawab pertanyaan meskipun mereka berada didalam kondisi yang oenuh dengan tekanan.</p>
<p>Nomor: 02/O/15-05-2022, 02/O/16-05-2022, 02/O/17-05- 2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS berupa kemampuan pengendalian keinginan , kesukaan, dorongan dari dalam diri dengan cara mengendalikan keinginannya yang bersamaan dengan keinginan kedua orang tuanya. Namun hal ini tidak ditemukan pada mahasiswa ACW dan IN.</p>
<p>Nomor: 03/O/15-05-2022, 03/O/16-05-2022, 03/O/17-05- 2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022,</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS, ACW dan IN berupa rasa optimis dalam diri mereka ketikamenjawab pertanyaan maupun ketika sedang melakukan sesuatu hal.</p>

<p>Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	
<p>Nomor: 04/O/15-05-2022, 04/O/16-05-2022, 04/O/17-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS berupa kemampuan membaca tanda-tanda psikologis dalam keluarganya serta selalu memikirkan bagaimana perasaan keluarganya. Namun penulis tidak menemukannya pada mahasiswa ACW dan IN.</p>
<p>Nomor: 05/O/15-05-2022, 05/O/16-05-2022, 05/O/17-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada ketiga mahasiswa, yakni mahasiswa PLS, ACW dan IN berupa kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dengan baik ketika terjadi suatu permasalahan yang ada didalam keluarganya.</p>
<p>Nomor: 06/O/15-05-2022, 06/O/16-05-2022, 06/O/17-05-2022</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS, acw dan IN yaitu merekamemiliki keyakinan serta mampu untuk memecahkan suatu masalah</p>

<p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>secara efektif.</p>
<p>Nomor: 07/O/15-05-2022, 07/O/16-05-2022, 07/O/17-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal: Minggu, 15 Mei 2022, Senin, 16 Mei 2022, Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket: Mengamati bahasa tubuh mahasiswa PLS, ACW dan IN</p>	<p>Hasil pengamatan penulis pada mahasiswa PLS, ACW dan IN adalah mereka terlihat sudah merasa optimis, memiliki makna serta tujuan hidup yang akan digapai serta dapat melihat gambaran besar perihal kehidupan.</p>





## TRANSKRIP DOKUMENTASI

Keterangan	Dokumentasi
<p>Nomor : 01/D/15-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal : Minggu, 15 Mei 2022</p> <p>Ket. : Wawancara dengan individu PLS</p>	
<p>Nomor : 02/D/16-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal : Senin, 16 Mei 2022</p> <p>Ket. : Wawancara dengan individu ACW</p>	
<p>Nomor : 03/D/17-05-2022</p> <p>Hari/Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022</p> <p>Ket. : Wawancara dengan individu IN</p>	

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Data Pribadi

1. Nama : Yulfina Kurnia Asih
2. Tempat, Tanggal, Lahir : Wonogiri, 10 April 2000
3. Alamat : Antapani Wetan, Antapani, Bandung
4. Status : Belum Menikah
5. Nama Ayah : Yulafuddin
6. Nama Ibu : Asih Tri Wiyanti
7. Hobi : Menyanyi, Mendengarkan musik
8. Email : kurniayulfina@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

1. RA. Al Muslimun Bandung (2004-2006)
2. MI Miftahul Huda Bandung (2006-2012)
3. MTs. Darul Huda Mayak Ponorogo(2012-2015)
4. MA. Darul Huda Mayak Ponorogo (2015-2018)
5. IAIN Ponorogo (2018-Selesai)

Penulis melanjutkan sekolah di perguruan tinggi IAIN Ponorogo angkatan 2018 dengan mengambil prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Selama menjalani perkuliahan penulis telah melaksanakan KPM di Desa Conto Bulukerto Wonogiri dan PKL di Kecamatan Surodikraman Ponorogo pada tahun 2021. Dengan adanya ketekunan, ketelitian, dan semangat di setiap tantangan yang ada. Alhamdulillah penulis telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan adanya hasil penulisan skripsi ini mampu memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi dunia pendidikan dan masyarakat umum.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang amat sangat atas terselesaikannya tugas akhir penulis dalam menjalani pendidikan untuk memperoleh gelar S-1 yang **berjudul “Resiliensi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Menghadapi *Toxic Relationship* Keluarga”**

