



**POST-TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA YANG MENGALAMI TOXIC
RELATIONSHIP MENURUT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM**

Wahyunnisa Aisy Agustini

Universitas Sahid Surakarta

Anniez Rachmawati Musslifah

Universitas Sahid Surakarta

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

Email penulis 1 : wahyunnisa.aisy@gmail.com

Email penulis 2 : rachmawatianniez@gmail.com

Abstract. *This research aims to investigate the phenomenon of Post-traumatic growth (PTG) in women who experience toxic relationships according to an Islamic Psychology perspective. PTG refers to the positive changes and growth that emerge after a traumatic experience, and this research focuses on how women who have been involved in toxic relationships experience positive growth in accordance with the teachings and principles of Islamic Psychology. This research will use a qualitative approach with in-depth interview methods with a number of women who have experienced toxic relationships. Additionally, text and content analysis will be used to identify patterns of positive growth that emerge from these traumatic experiences. The collected data will be analyzed by referring to Islamic psychological concepts such as patience, trust, and muhasabah. It is hoped that the results of this research will provide a deeper understanding of how women experience positive growth after experiencing a toxic relationship, as well as how the principles of Islamic Psychology, such as trust and patience, play an important role in this process. The implications of this research can contribute to the development of a more holistic psychotherapy approach based on Islamic values to help someone overcome traumatic experiences and achieve positive growth.*

Keywords: *Post-Traumatic Growth, Toxic relationship, Islamic Psychology*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi fenomena *Post-traumatic growth (PTG)* pada wanita yang mengalami *toxic relationship* menurut perspektif Psikologi Islam. PTG merujuk pada perubahan positif dan pertumbuhan yang muncul setelah pengalaman traumatis, dan penelitian ini berfokus pada cara wanita yang pernah terlibat dalam *toxic relationship* mengalami pertumbuhan positif sesuai dengan ajaran dan prinsip-prinsip Psikologi Islam. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap sejumlah wanita yang mengalami *toxic relationship*. Selain itu, analisis teks dan konten akan digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola pertumbuhan positif yang muncul dari pengalaman traumatis ini. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan merujuk pada konsep-konsep psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana wanita mengalami pertumbuhan positif setelah mengalami *toxic relationship*, serta bagaimana prinsip-prinsip Psikologi Islam, seperti tawakal dan sabar, memainkan peran penting dalam proses ini. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan psikoterapi yang lebih holistik dan berbasis pada nilai-nilai Islam untuk membantu seseorang melewati pengalaman traumatis dan mencapai pertumbuhan positif.

Kata Kunci: *Post-Traumatic Growth, Toxic relationship, Psikologi Islam*

LATAR BELAKANG

Hubungan beracun atau *toxic relationship* merujuk pada hubungan di mana setidaknya salah satu pihak, atau bahkan keduanya, merasa kurang dicintai, tidak mendapatkan dukungan, seringkali direndahkan, disalahpahami, atau bahkan mengalami serangan emosional dan/atau fisik (Astrid, 2021). Tanda-tanda dari *toxic relationship* meliputi perasaan tidak aman dalam menjalani hubungan, pemberian komentar negatif, kecemburuan yang berlebihan, kritik yang tajam, perilaku merendahkan, sikap egois, dan ketidakjujuran, yang semuanya dapat mengakibatkan seseorang merasa lebih buruk (Astuti, 2022).

Munculnya hubungan beracun dalam suatu hubungan dapat menyebabkan seseorang yang terdampak mengembangkan sikap pesimis, dipenuhi oleh emosi negatif, dan menyebabkan pertentangan internal yang pada akhirnya berujung pada kecemasan, bahkan depresi. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak segera diatasi, dampaknya dapat mencakup masalah kesehatan fisik, seperti masalah jantung yang berpotensi berujung pada risiko kematian.

Berbeda dengan hubungan sehat yang melibatkan interaksi dua arah, *toxic relationship* memiliki kecenderungan menjadi satu arah, di mana salah satu pihak mendominasi sementara pihak lain mengalami kerugian. Sulasti *et al* (2022) menjelaskan bahwa *toxic relationship* memiliki potensi merugikan seseorang yang terlibat di dalamnya, termasuk remaja atau pasangan yang menjadi orangtua, karena dampak negatif yang dapat timbul sangat banyak.

Toxic relationship dapat muncul pada siapa pun, termasuk kalangan remaja. Remaja memiliki tingkat kerentanan yang tinggi terhadap keterlibatan dalam hubungan yang tidak sehat karena pada periode ini, identitas mereka sedang dalam proses pembentukan dan cenderung labil. Mereka masih dalam tahap pengembangan kontrol emosi dan seringkali mengekspresikan perasaan negatif melalui perilaku yang tidak sehat. Banyak remaja yang tidak menyadari dan kurang memahami tindakan yang dianggap sebagai penyimpangan dalam hubungan pacaran, seperti kekerasan emosional, seksual, fisik, ekonomi, hingga kekerasan psikis (Hening Pangesti, 2019).

Ramadhani Ayu (2022) menjelaskan bahwasannya *toxic relationship* merupakan suatu realitas kompleks dalam kehidupan manusia yang seringkali memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang, terutama pada perempuan. Toksikitas dalam hubungan dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan pengalaman traumatis lainnya yang dapat memicu berbagai konsekuensi negatif terhadap perkembangan seseorang. Salah satu dampak yang perlu mendapatkan perhatian adalah bagaimana perempuan yang mengalami *toxic relationship* dapat mengalami pertumbuhan paska-trauma (*post-traumatic*

growth) menurut perspektif psikologi Islam.

Post-traumatic growth (pertumbuhan paska-trauma) merujuk pada fenomena di mana seseorang yang mengalami pengalaman traumatis mampu mengalami perkembangan positif, pertumbuhan pribadi, dan penemuan makna baru dalam hidup mereka setelah menghadapi trauma (Lelorain, 2010). Meskipun pengalaman toxic dapat menimbulkan luka emosional dan psikologis, psikologi Islam memberikan dasar filosofis dan spiritual yang dapat memandu seseorang dalam mengatasi dan meresapi pertumbuhan paska-trauma.

Di dalam konteks *toxic relationship*, khususnya pada perempuan, pemahaman tentang bagaimana ajaran-ajaran psikologi Islam dapat membantu mereka menjalani proses pertumbuhan paska-trauma masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendalami fenomena *post-traumatic growth* pada perempuan yang mengalami *toxic relationship*, dengan melibatkan perspektif psikologi Islam sebagai landasan konseptualnya.

Dengan menggali lebih dalam tentang bagaimana nilai-nilai, ajaran, dan praktik-praktik psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat memengaruhi dan membentuk proses *post-traumatic growth* pada perempuan yang mengalami *toxic relationship*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan intervensi psikologis yang holistik dan berbasis pada nilai-nilai keislaman untuk mendukung kesejahteraan perempuan yang mengalami pengalaman toksik dalam hubungan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah pengetahuan di bidang ini dan memberikan wawasan yang berharga untuk praktisi dan peneliti di bidang psikologi, terutama dalam konteks *post-traumatic growth* dan psikologi Islam.

Post Traumatic Growth, Toxic relationship dan Psikologi Islam

Pertumbuhan pascatrauma adalah suatu proses transformasi positif yang dialami oleh seseorang setelah melewati pengalaman trauma, yang tercermin dalam peningkatan kualitas diri atau kondisi yang lebih baik daripada sebelum mengalami trauma. Penting untuk dicatat bahwa pertumbuhan pascatrauma hanya dapat terjadi setelah seseorang berhasil melewati perjuangan dalam menghadapi trauma. Meskipun demikian, hal ini tidak berarti bahwa seseorang yang tidak mengalami trauma tidak dapat mencapai nilai-nilai yang ditemui oleh mereka yang telah mengalami pengalaman traumatis (Subandi, 2014).

Ada lima domain terkait pertumbuhan pasca-trauma, termasuk kekuatan pribadi, perbaikan hubungan interpersonal, peningkatan apresiasi terhadap hidup, peluang baru, dan perubahan dalam dimensi spiritual serta pemahaman baru terkait makna dan tujuan hidup. Penting untuk dicatat bahwa seseorang tidak perlu mencapai seluruh kelima wilayah tersebut,

satu wilayah saja sudah cukup untuk dianggap mengalami pertumbuhan pasca-trauma. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pertumbuhan pasca-trauma bukanlah suatu pencapaian yang mudah, dan tidak semua seseorang memiliki kemampuan apresiasi yang memadai untuk mencapainya.

Maka, seseorang yang telah mencapai fase pertumbuhan pasca trauma dalam menjalani hubungan beracun pasti mengalami peningkatan pribadi, sekecil apapun itu. Selain itu, seseorang yang mengalami PTG pada akhirnya memperluas pandangan mereka, memiliki toleransi yang lebih besar, tingkat stres yang lebih tinggi, dan kemampuan apresiasi yang meningkat. Lebih lanjut, ketika seseorang mengalami PTG, mereka menjadi lebih mampu mengenali kerentanan pribadi, lebih berani meminta bantuan, menyadari diri, dan mengakui kapasitas diri.

Toxic relationship sendiri merupakan hubungan beracun yang berusaha menjatuhkan mental lawannya dengan berbagai bentuk serangan seperti menjatuhkan harga diri dan martabat orang lain sehingga orang lain merasa dirinya sudah dirusak oleh orang lain (Glass, 1995). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat, mengancam diri sendiri dan berdampak pada seseorang yang terlibat sebagai akibat dari pengaruh kondisi diri yang buruk. Seseorang akan merasa kurang nyaman apabila dirinya mempunyai sedikit kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik (Praptiningsih, dan putra 2021).

Pattiradjawane dan Wijono (2019) mengidentifikasi beberapa jenis hubungan beracun yang meliputi kekerasan fisik (physical abuse), kekerasan mental (mental abuse), kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Bentuk-bentuk ini menjadi ciri khas yang sering dialami oleh pasangan ketika dirinya menyadari hubungan yang toxic ketika berpacaran. Selain itu, Sulastri (2022) menyebutkan bahwa terdapat beberapa cara untuk dapat terlepas dari *toxic relationship* yaitu (1) Menemukan akar konflik dari berbincang dengan pasangan maupun konsultasi dengan orang lain, (2) Mempertimbangkan solusisolusi untuk menjadi alternatif jalan keluar, (3) Menerapkan solusi yang dipertimbangkan dan mengevaluasi hasil problem.

Dalam konteks *post-traumatic growth* (PTG) yang terkait dengan toxic relationship, konsep-konsep Psikologi Islam dapat memberikan pandangan khusus mengenai pemahaman, pemulihan, dan pertumbuhan setelah mengalami pengalaman traumatis tersebut. Berikut adalah beberapa konsep Psikologi Islam yang relevan: 1) Sabar (*Patience*), konsep sabar dalam Islam mengajarkan ketekunan dan ketabahan dalam menghadapi cobaan atau kesulitan. Dalam konteks toxic relationship, sabar dapat membantu seseorang untuk menjaga ketenangan batin dan tidak mudah terpancing emosi, sehingga memungkinkan proses pemulihan yang lebih baik; 2) Tawakal (*Reliance on God*), tawakal adalah kepercayaan penuh kepada Allah dan berserah diri

sepenuhnya kepada-Nya. Dalam menghadapi trauma akibat toxic relationship, konsep tawakal mengajarkan seseorang untuk melepaskan beban pikiran dan kekhawatiran kepada Allah, yakin bahwa segala sesuatu berada dalam kendali-Nya. Tawakal memberikan kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi masa sulit; 3) Muhasabah (*Self—Reflection*), konsep muhasabah dan tafakkur mendorong seseorang untuk melakukan refleksi diri secara mendalam. Setelah mengalami toxic relationship, self-reflection dapat membantu seseorang memahami dampak traumatisnya, mengidentifikasi pola-pola perilaku yang merugikan, dan mencari solusi yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

Penerapan konsep-konsep Psikologi Islam dalam konteks PTG pada *toxic relationship* dapat memberikan dasar yang kuat untuk pemulihan yang holistik, mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan sosial dalam perjalanan menuju pertumbuhan positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan tujuan memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman serta perkembangan positif setelah mengalami hubungan beracun pada perempuan. Metode kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami suatu peristiwa atau fenomena, dengan fokus pada pengalaman yang dialami oleh partisipan, termasuk tingkah laku, persepsi, tindakan, dan motivasi secara menyeluruh. Pendekatan ini menjelaskan fenomena tersebut dalam bentuk kata-kata dan Bahasa, merinci aspek-aspek tertentu dalam konteks khusus, dan menggunakan berbagai metode yang bersifat alamiah (Moleong, 2014).

Dalam sebuah penelitian kualitatif, ada beragam metode penelitian yang dapat digunakan. Dalam konteks penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode penelitian kualitatif Fenomenologi. Fenomenologi, dalam konteks ini, merujuk pada pendekatan studi yang berupaya menggambarkan makna universal dari pengalaman hidup seseorang terhadap suatu konsep, peristiwa, atau fenomena (Creswell, 2017). Fenomenologi bertujuan untuk mengkomunikasikan inti dari pengalaman yang dialami manusia secara seseorang, dengan fokus pada perspektif orang yang mengalami pengalaman tersebut.

Unit analisis data merupakan entitas yang menjadi fokus penelitian, mencakup seseorang, kelompok, objek, atau peristiwa dalam konteks kehidupan sosial, seperti aktivitas sehari-hari seseorang atau kelompok yang menjadi partisipan dalam penelitian (Hamidi, 2005). Pendekatan untuk mengidentifikasi unit analisis data adalah dengan menetapkan partisipan penelitian, sehingga peneliti dapat memperoleh informasi terkait penelitian dari partisipan tersebut. Dalam konteks penelitian ini, unit analisis data didefinisikan sebagai entitas yang memberikan gambaran tentang pengalaman dan pertumbuhan positif wanita setelah mengalami

toxic relationship.

Partisipan dipilih melalui pemilihan sengaja (*purposive sampling*) berdasarkan kriteria inklusi, seperti pernah mengalami *toxic relationship* dan bersedia berbagi pengalaman mereka. Dengan mengikuti kriteria-kriteria ini, diharapkan partisipan dapat memberikan kontribusi yang berharga untuk pemahaman tentang pengalaman dan pertumbuhan positif setelah mengalami *toxic relationship* dalam konteks Psikologi Islam.

Wawancara mendalam digunakan sebagai instrumen utama untuk mendapatkan narasi penuh dari partisipan. Pertanyaan wawancara dirancang untuk menggali pengalaman traumatis dan pertumbuhan positif, serta keterkaitannya dengan konsep-konsep Psikologi Islam. Peneliti memutuskan untuk menggunakan metode wawancara karena metode ini memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam terhadap suatu fenomena melalui serangkaian pertanyaan yang diajukan kepada partisipan. Wawancara dapat dianggap sebagai bentuk percakapan yang diarahkan untuk tujuan tertentu. Metode wawancara yang diterapkan adalah wawancara terstruktur, di mana peneliti menyusun guide pertanyaan sebelumnya yang akan diajukan kepada narasumber. Hal ini memerlukan panduan wawancara dan daftar pertanyaan sebagai landasan.

Setelah memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan data yang terkumpul melalui kegiatan analisis, deskripsi, dan penarikan kesimpulan. Dalam metode analisis penelitian kualitatif, analisis data akan dilaksanakan secara langsung setelah selesai proses pengumpulan data dalam suatu periode tertentu. Pada tahap pengumpulan data, seperti saat melakukan wawancara, peneliti telah melakukan analisis terhadap jawaban yang diberikan oleh informan. Apabila hasil analisis terhadap jawaban tersebut masih dirasa kurang memuaskan, peneliti akan melanjutkan pertanyaan tambahan hingga mencapai tahap di mana data yang diperoleh dianggap memuaskan. Menurut pandangan Miles dan Huberman (1984) sebagaimana dikutip oleh Sugiyono (2016), proses analisis data kualitatif dapat dilakukan melalui interaksi yang berkesinambungan hingga mencapai titik kejenuhan. Adapun tahapan dalam analisis data kualitatif melibatkan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ciri-ciri responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dari total tujuh responden, semuanya adalah perempuan. Rata-rata usia peserta adalah 22,7 tahun, dengan peserta termuda berusia 22 tahun dan yang tertua berusia 25 tahun. Dilihat dari latar belakang pendidikan, sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir pada tingkat SMA. Sebagian besar partisipan adalah remaja dewasa yang sedang menempuh pendidikan kuliah. Berdasarkan latar

belakang tempat tinggal partisipan seluruhnya bertempat tinggal di wilayah Solo Raya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut hampir seluruhnya pernah mengalami atau berada pada hubungan yang toxic.

Peneliti mengidentifikasi 9 (sembilan) tema yang merepresentasikan pengalaman partisipan dalam menjalani hubungan yang toxic (*toxic relationship*), yakni sebagai berikut:

a. Pengenalan partisipan pada *toxic relationship*

Tema ini menjadi pijakan utama dalam rangka menggali pemahaman yang lebih mendalam terkait *toxic relationship* sebagai fokus utama penelitian ini. Pengenalan tentang hubungan yang beracun menjadi langkah awal dalam mengenali dampak psikologis, emosional, dan sosial yang mungkin dialami oleh seseorang yang terlibat dalam dinamika hubungan yang tidak sehat. Dengan memahami tema ini, peneliti dapat melangkah lebih jauh untuk menjelajahi aspek-aspek spesifik yang berkaitan dengan pengalaman dan persepsi partisipan terhadap toksisitas hubungan tersebut. Dan hampir partisipan dalam wawancara dengan tegas menyebutkan bahwa:

“hubungan yang dijalani oleh pasangan yang toxic merupakan hubungan yang beracun..” (SM)

Selain itu, partisipan lain juga menyebutkan bahwa

“hubungan toxic relationship yang pernah saya alami merupakan hubungan yang sangat merugikan bagi mental maupun fisik” (NA)

b. Kesadaran dan Identifikasi Diri dalam *toxic relationship*

Kesadaran dan identifikasi diri dalam hubungan yang bersifat toksik ini melibatkan partisipan untuk merinci momen atau tanda-tanda yang membuat mereka menyadari adanya toksisitas dalam hubungan tersebut. Dalam merespons pertanyaan ini, partisipan menjelaskan pengalaman reflektif mereka ketika menyadari adanya dinamika yang merugikan, sehingga membentuk pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses kesadaran dan identifikasi diri dalam konteks hubungan yang bersifat toksik.

Mayoritas partisipan merasa berada pada *toxic relationship* yang disebabkan oleh kekerasan verbal

“Ketika pasangan saya telah menyekang saya dengan alasan yg tidak logis dan dengan kata kata verbal” (LR)

“Tanda-tanda hubungan saya toksik itu ketika pasangan selalu bersikap dominan, dan ketidakseimbangan dalam memberikan dan menerima dukungan” (CN)

c. Pengaruh dan konsekuensi *toxic relationship* pada kehidupan dan kesejahteraan emosional
Toxic relationship dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari dan kesejahteraan emosional seseorang. Ketidakehatan hubungan tersebut dapat memicu tingkat

stres yang tinggi, mengakibatkan penurunan kualitas hidup, dan merusak keseimbangan emosional. Konsekuensi dari *toxic relationship* mungkin melibatkan perasaan cemas, kehilangan rasa percaya diri, dan berpotensi mengarah pada masalah kesehatan mental. Terbukti pada kasus para partisipan yang terlibat dalam hubungan toksik dapat mengalami isolasi sosial dan kesulitan menjaga hubungan interpersonal yang sehat, sehingga memberikan kontribusi negatif terhadap kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

“ketika saya berada pada hubungan tersebut, saya merasa stress emosional, depresi, menyakiti diri sendiri, gangguan tidur, gangguan pencernaan, produktivitas yang menurun, kehilangan fokus pada tujuan dan kebahagiaan pribadi, menghambat pengembangan diri dan potensi seseorang, karena energi dan perhatian lebih difokuskan pada dinamika negatif hubungan” (SNK) “Yang saya sadari adalah saya menjadi orang yang tidak ada teman selain dengan orang yg berhubungan dengan saya di hubungan toxic ini” (ARK)

- d. Perspektif partisipan terhadap konsep sabar, tawakal, dan muhasabah dalam konteks pengalaman toksik.

Dalam konteks toxic relationship, konsep-konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah menunjukkan peran yang signifikan dalam membimbing partisipan menghadapi tantangan dan konflik. Sabar berfungsi sebagai landasan untuk menjaga ketenangan batin ketika dihadapkan pada toksisitas hubungan, sementara tawakal memberikan keyakinan bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali Allah, memberikan kekuatan mental dalam menghadapi kesulitan. Muhasabah, atau introspeksi diri, menjadi alat penting untuk merefleksikan pengalaman traumatis, memahami dampaknya, dan mencari solusi yang sejalan dengan nilai-nilai Islam. Dengan menerapkan konsep-konsep ini, partisipan merasa dapat menemukan titik pijak dalam menghadapi dan mengatasi hubungan yang beracun.

“Pandangan saya itu dapat membuat saya menjadi orang yang lebih tidak emosional dalam menghadapi hal apapun” (ARK)

- e. Pengaruh konsep psikologi islam dalam strategi dan penanganan terhadap toxic relationship
- Dalam strategi dan penanganan terhadap toxic relationship, konsep-konsep Psikologi Islam, seperti sabar, tawakal, dan muhasabah, memainkan peran sentral. Kesabaran (sabar) menjadi landasan kuat untuk menjaga ketenangan dan keseimbangan emosional di tengah konflik. Tawakal, sebagai bentuk kepercayaan penuh kepada Allah, memberikan kekuatan dan keyakinan bahwa setiap kesulitan memiliki hikmah dan Allah selalu menyediakan jalan keluar. Sementara itu, muhasabah, refleksi diri yang mendalam, memungkinkan seseorang untuk memahami akar masalah, melibatkan diri dalam introspeksi, dan merancang solusi yang sejalan dengan prinsip-prinsip keislaman. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep

ini, partisipan merasa dapat membangun strategi penanganan yang berkelanjutan dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual, membimbing mereka menuju pemulihan dan pertumbuhan positif setelah mengalami toxic relationship.

“Saya merasa setelah berada pada toxic relationship ini saya lebih memilih mendekatkan diri kepada Allah, dan menjadi pribadi yang sabar ketika menghadapi pasangan yang toxic, selain itu juga saya sering bermuhasabah ketika diselingkuhi apakah saya memiliki kekurangan atau kesalahan kepada pasangan, sampai pasangan saya memilih bersama dengan wanita lain...” (SM)

- f. Pengalaman pertumbuhan dan perubahan setelah melepaskan diri dari hubungan yang toksik Setelah melepaskan diri dari hubungan yang toksik, partisipan melaporkan pengalaman pertumbuhan yang signifikan dalam aspek psikologis dan emosional. Mereka menggambarkan perubahan positif dalam pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan interpersonal. Proses pemulihan ini tidak hanya mencakup kesadaran akan kerugian dan trauma yang dialami, tetapi juga melibatkan perjalanan menuju kekuatan internal dan pemahaman yang lebih dalam tentang nilai diri. Dengan keluar dari hubungan yang merugikan, partisipan menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi, memperkuat kesehatan mental, dan membuka peluang untuk hubungan yang lebih positif di masa depan.

“Saya merasa setelah menuju pada post-traumatic growth saya kembali menjadi pribadi yang dulu, yang suka membaur dan tidak murung atau membatasi diri seperti pada saat saya masih berada pada toxic relationship” (SS)

- g. Gambaran pertumbuhan positif dan perubahan diri pasca pengalaman traumatis Gambaran pertumbuhan positif dan perubahan diri pasca pengalaman traumatis (*post-traumatic growth*) mencerminkan transformasi seseorang yang, meskipun mengalami trauma dalam toxic relationship, mampu mengembangkan kekuatan internal, peningkatan ketahanan psikologis, serta adaptasi positif terhadap tantangan kehidupan. Melalui proses ini, seseorang tidak hanya pulih dari luka-luka emosional, tetapi juga muncul sebagai pribadi yang lebih kuat, bijak, dan memiliki pemahaman yang mendalam terhadap nilai-nilai hidup.

“Pertumbuhan positif seperti saya tidak merasa takut dan cemas” (ARK) “Saya menjadi pribadi yang lebih bisa mencintai diri sendiri dan lebih kenal dengan orang toxic dalam berhubungan” (LR)

- h. Upaya Mencari Dukungan dan Bantuan Selama atau Setelah Mengalami Toxic Relationship Partisipan mengekspresikan bahwa mereka aktif melakukan upaya mencari dukungan dan bantuan baik selama maupun setelah mengalami toxic relationship. Upaya ini mencakup berbagai bentuk, mulai dari berbicara dengan teman dekat, keluarga, hingga mencari bimbingan profesional seperti konselor atau psikolog. Bagi mereka, langkah ini menjadi

suatu cara untuk meringankan beban emosional dan mendapatkan perspektif serta pemahaman yang mendalam terkait situasi yang mereka alami.

“Saya sampai pernah konsultasi sama psikolog walaupun secara online, tapi dengan begitu, saya menjadi lebih bisa berfikir jernih dan tidak sering menyakiti diri sendiri seperti dulu” (CN)

- i. Dampak dan peran dukungan dalam proses pemulihan dari *toxic relationship* Mengenai dampak dan peran dukungan dalam proses pemulihan dari *toxic relationship*, penelitian ini mendapati bahwa dukungan, baik dari lingkungan sosial maupun profesional, memiliki peran krusial dalam membantu seseorang melewati fase pemulihan. Dukungan ini tidak hanya berperan sebagai penopang emosional, tetapi juga memberikan pandangan objektif serta sumber daya praktis yang mendukung seseorang dalam mengatasi trauma dan membangun kembali kesejahteraan mereka setelah mengalami hubungan yang toksik.

“Saya merasa aman dengan adanya dukungan dan perlindungan dari orang lain” (ARK)

Dari beberapa hasil wawancara di atas dapat kita simpulkan bahwasannya *toxic relationship* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan seseorang, mencakup aspek psikologis, emosional, dan sosial. Namun, melalui penerapan konsep-konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah, seseorang dapat meredakan beban psikologis yang timbul akibat toksisitas hubungan tersebut. Kesadaran akan nilai-nilai sabar membantu seseorang dalam menjaga ketenangan di tengah konflik, tawakal memberikan kepercayaan pada Allah untuk mengatasi kesulitan, dan muhasabah memungkinkan refleksi diri untuk memahami dampak traumatis dan mencari solusi yang sesuai dengan ajaran Islam. Oleh karena itu, konsep-konsep Psikologi Islam menjadi penting dalam membantu seseorang menghadapi dan meredakan dampak negatif dari *toxic relationship*.

Pencapaian *post-traumatic growth* setelah melewati pengalaman *toxic relationship* menunjukkan perjalanan yang luar biasa dalam perubahan dan pertumbuhan seseorang. Meskipun menghadapi tantangan yang menghancurkan, seseorang mampu melihat sisi positif dan membangun diri mereka secara lebih kuat. Proses pemulihan ini membawa mereka menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan memperkuat daya tahan mental. Adanya pertumbuhan positif setelah mengalami trauma hubungan yang toksik menandakan ketangguhan manusia dalam menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk melahirkan kekuatan dari ketidakpastian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menggali dampak *toxic relationship* pada kesejahteraan psikologis perempuan dan mengungkap konsep *post-traumatic growth* (PTG) dengan perspektif Psikologi Islam. *Toxic relationship* menciptakan rasa tidak aman, komentar negatif, kecemburuan berlebihan, dan dampak negatif lainnya. Keterlibatan dalam hubungan beracun dapat menyebabkan konflik batin, kecemasan, depresi, dan bahkan dampak fisik serius seperti penyakit jantung. Remaja wanita rentan terlibat dalam hubungan tidak sehat karena labilitas kepribadian mereka. *Toxic relationship* pada perempuan, khususnya, dapat mencakup berbagai bentuk kekerasan, manipulasi emosional, dan trauma. PTG adalah fenomena di mana seseorang, setelah mengalami trauma, mengalami pertumbuhan positif dan penemuan makna baru dalam hidup. Dalam konteks *toxic relationship*, konsep Psikologi Islam seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dapat membantu seseorang mengatasi trauma. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dengan tujuan mendalami PTG pada perempuan yang mengalami *toxic relationship*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran terhadap *toxic relationship* dimulai dengan pengenalan dan identifikasi diri dalam hubungan beracun. Dampaknya meliputi stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Konsep sabar, tawakal, dan muhasabah memainkan peran penting dalam strategi penanganan. Mereka juga menciptakan ruang bagi pertumbuhan pribadi dan perubahan positif setelah keluar dari hubungan yang merugikan. Pertumbuhan positif melibatkan perubahan pola pikir, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan menetapkan batasan hubungan. Dukungan sosial dan profesional memainkan peran penting dalam proses pemulihan. Kesimpulannya, konsep Psikologi Islam dapat memberikan dasar kuat untuk pemulihan holistik dan pertumbuhan positif setelah mengalami *toxic relationship*.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. W., & Irmawan, D. (2022). Revisi Komunikasi Dengan Pendekatan Psikologi Positif Sebagai Upaya Mengatasi Toxic Relationship. *Charity: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2a), 71-79.
- Lelorain, S., Bonnaud-Antignac, A., & Florin, A. (2010). Long Term Posttraumatic Growth After Breast Cancer: Prevalence, Predictors And Relationships With Psychological Health. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings*, 17, 14-22.
- Creswell, J. (2017). *Research design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. (Keempat). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

POST-TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP*
MENURUT PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). *Toxic relationship* Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja. *Communication*, 12(2), 132-142.
- Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(2), 69-79.
- Ramadhani, A. (2022). Toxic relationship Recovery Dalam Pacaran di Kalangan Remaja (*Doctoral dissertation, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri*).
- Savitri, Astrid. (2021). *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*. Yogyakarta: Penerbit Brilliant.
- Subandi, M. A., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, gratitude, hope and post-traumatic growth among the survivors of the 2010 eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 18(1), 19.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulastri, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi Toxic Relationship: How To Get Rid Of It?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807-820.
- Wulandaru, Hening Pangesti, dkk. (2019). Prevelensi Dan Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa SMA, SMK dan MA Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 8 No. 4.