

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MEDIA
CINEMATHERAPY UNTUK MENGANTISIPASI PERILAKU
TOXIC RELATIONSHIP MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(SKRIPSI)

**Oleh
ZAHRA SHABILA ZULFIANI
2253052011**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MEDIA
CINEMATHERAPY UNTUK MENGANTISIPASI PERILAKU
TOXIC RELATIONSHIP MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

ZAHRA SHABILA ZULFIANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MEDIA *CINEMATHERAPY* UNTUK MENGANTISIPASI PERILAKU *TOXIC RELATIONSHIP* MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

ZAHRA SHABILA ZULFIANI

Fenomena perilaku *toxic relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling menunjukkan perlunya intervensi yang mampu meningkatkan pemahaman mengenai pola relasi tidak sehat agar dapat diantisipasi secara lebih tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *cinematherapy* dalam meningkatkan pemahaman dan sikap antisipatif mahasiswa terhadap perilaku *toxic relationship*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group repeated measures*, melibatkan empat tahap pengukuran (O_1 – O_4) pada sepuluh mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala perilaku *toxic relationship*. Analisis data mencakup statistik deskriptif, uji normalitas, serta uji non-parametrik *Friedman Test* yang dilanjutkan dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan antar tahap pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada setiap tahap, dengan skor rata-rata meningkat dari 63,00 pada O_1 menjadi 81,80; 88,20; dan 104,70 pada O_2 , O_3 , dan O_4 . Temuan kualitatif selama sesi juga memperlihatkan peningkatan kemampuan refleksi, kesadaran relasional, dan kemampuan peserta dalam mengidentifikasi tanda-tanda relasi tidak sehat. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis *cinematherapy* terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dinamika dan antisipasi perilaku *toxic relationship*.

Kata kunci: Konseling Kelompok, *Cinematherapy*, Perilaku *Toxic Relationship*, Mahasiswa.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING SERVICES USING CINEMATHERAPY TO ANTICIPATE TOXIC RELATIONSHIP BEHAVIORS AMONG GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

ZAHRA SHABILA ZULFIANI

The phenomenon of toxic relationship among Guidance and Counseling students indicates the need for an intervention capable of enhancing their understanding of unhealthy relational patterns so that these issues can be anticipated more effectively. This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using cinematherapy in improving students' comprehension and anticipatory attitudes toward toxic relationship behavior. This research employed a quantitative approach with a one-group repeated measures design involving four measurement stages (O_1 – O_4) on ten students selected through purposive sampling. Data were collected using a toxic relationship behavior scale. Data analysis consisted of descriptive statistics, normality testing, and non-parametric procedures using the Friedman Test, followed by the Wilcoxon Signed-Rank Test to determine differences across measurement stages. The findings indicate significant improvement across all stages, with mean scores increasing from 63.00 at O_1 to 81.80, 88.20, and 104.70 at O_2 , O_3 , and O_4 respectively. Qualitative observations during the sessions also demonstrated enhanced self-reflection, relational awareness, and participants' ability to identify indicators of unhealthy relationships. Thus, group counseling using cinematherapy is proven effective in improving students' understanding of the dynamics and prevention of toxic relationship behaviors.

Keywords: Group Counseling, Cinematherapy, Toxic Relationship Behavior, Students.

Judul Skripsi

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING
KELOMPOK MEDIA CINEMATHERAPY
UNTUK MENGANTISIPASI PERILAKU TOXIC
RELATIONSHIP MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Zahra Shabila Zulfiani

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2253052011

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbingan

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi
NIP. 197907142003122001

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I
NIP. 23140273093020

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

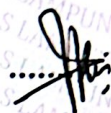
Ketua

: Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A., Psi



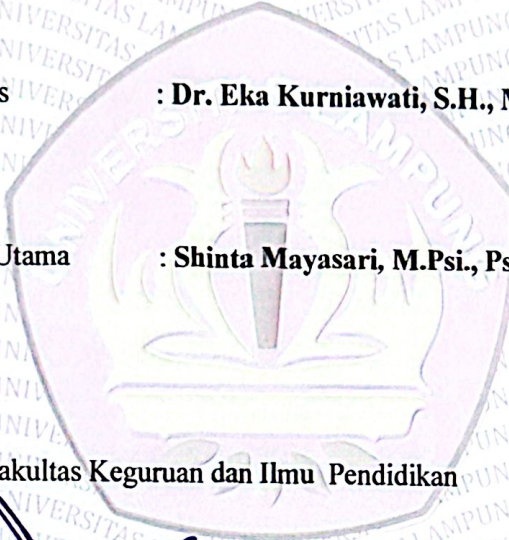
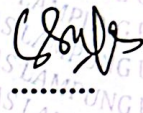
Sekretaris

: Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I



Penguji Utama

: Shinta Mayasari, M.Psi., Psikolog



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



: Albet Maydiantoro, M.Pd

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 23 Desember 2025

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang Bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zahra Shabila Zulfiani
Nomor Pokok Mahasiswa : 2253052011
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Media *Cinetherapy* Untuk Mengantisipasi Perilaku *Toxic Relationship* Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 23 Desember 2025

Yang menyatakan,



Zahra Shabila Zulfiani
NPM. 2253052011

RIWAYAT HIDUP



Zahra Shabila Zulfiani lahir di Serang pada tanggal 27 Juli 2004, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Merupakan putri dari Bapak Ahmad Zulfikar, S.E., dan Ibu Khairunnisa, S.Pd.I., Gr. Penulis menempuh pendidikan formal yang dimulai dari TK Aviciena Anyer. Kemudian melanjutkan di SDN Anyar 4 dan MTsN 4 Serang. Setelah itu menempuh pendidikan di SMAN 1 Anyar.

Kemudian pada tahun 2022 melanjutkan studi di Universitas Lampung, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama masa kuliah, penulis aktif mengikuti berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan kemampuan akademik maupun non-akademik. Beberapa pengalaman yang telah ditempuh di antaranya adalah menjadi *content creator* di Humas Universitas Lampung, Selain itu penulis juga dipercaya sebagai Duta Promosi FKIP Tahun 2025.

Pengalaman-pengalaman tersebut menjadi bagian penting dalam pembentukan karakter, wawasan, dan kemampuan interpersonal penulis, yang mendukung perkembangan akademik dan persiapan memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al- Baqarah: 286)

“Yakinlah, selepas banyak kesabaran yang engkau jalani, Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang indah, hingga engkau lupa betapa pedihnya rasa sakit.”

(Ali bin Abi Tholib)

“It will pass”

(Rachel Vennya)

“Untungnya, bumi masih berputar.

Untungnya, ku tak pilih menyerah.”

(Bernadya)

Aku pernah jatuh sedalam-dalamnya, tapi dari sana aku belajar berdiri lagi. *Life is not always kind, but I choose to keep moving forward.*

(Zahra Shabila Zulfiani)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahillāhi rabbil ‘ālamīn.

Segala puji hanya bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Allah SWT, Dzat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji dan syukur hanyalah milik-Mu, atas setiap nikmat, kekuatan, dan kesempatan yang Engkau berikan hingga akhirnya aku dapat menyelesaikan perjalanan ini.

Orang Tua Tercinta

Ayah **Ahmad Zulfikar, S.E.** dan Mamah **Khairunnisa, S.Pd.I., Gr.** yang selalu menjadi alasan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang tanpa batas, dan pengorbanan yang tidak pernah tergantikan.

Adikku Tersayang

Rizkya Zulfian Alfarizi, Faqih Zulfian Alvaroby. Terima kasih kepada adik-adikku yang selalu memberi warna, semangat, dan tawa dalam setiap perjuanganku. Kehadiran kalian menjadi penguat di saat aku Lelah.

diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan dan tetap melangkah.

Almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan, rintangan, serta kesulitan yang dihadapi. Namun, berkat doa, bantuan, motivasi, serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Media *Cinematherapy* untuk Mengantisipasi Perilaku *Toxic Relationship* Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.” Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Ibu Rani Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Shinta Mayasari, M.Psi., Psikolog. selaku dosen Penguji yang telah membimbing dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., MA.Psi. selaku Pembimbing Pertama terima kasih atas perhatian dan banyak kebaikan yang ibu berikan.
6. Umi Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd selaku Pembimbing Kedua yang telah memberikan masukan dan mengarahkan yang membangun demi terselesaikannya skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas segala ilmu, bimbingan, yang diberikan selama masa perkuliahan. Semoga ilmu yang telah ditanamkan menjadi bekal berharga dalam perjalanan hidup dan pengabdian penulis di masa depan.
8. Panutanku dan Surgaku, Ayah Ahmad Zulfikar, S.E., dan Mamah Khairunnisa, S.Pd.I.,Gr. Dengan penuh rasa hormat dan cinta terima kasih yang sedalam-dalamnya atas doa, kasih sayang, serta dukungan moril maupun materil yang tiada henti diberikan. Segala jerih payah, pengorbanan, dan nasihat yang senantiasa mengiringi langkah merupakan kekuatan utama dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan bagi Ayah dan Mamah tercinta.
9. Adikku Tercinta, Rizkya Zulfian Alfarizi dan Faqih Zulfian Alvaroby. Saudaraku Muli Rahma Maulida. Ketahuilah hidup ini tidak selalu mudah dan tidak selalu ramah, tetapi dari setiap kesulitan akan lahir kekuatan. Terima kasih kehadiran kalian membuat penulis selalu ingat bahwa ada rumah tempat pulang dan ada alasan untuk terus berjuang. Semoga kalian dapat tumbuh lebih baik, lebih bijak, dan lebih kuat dibanding diriku.
10. Terima kasih Aria Prasetyo. Banyak pelajaran yang penulis ambil sepanjang proses ini, terima kasih telah bersedia berjalan dalam ruang yang sama untuk saling belajar dan berkembang. Proses yang terjalin, secara sadar maupun tidak, turut membentuk cara pandang dan kedewasaan dalam memahami relasi, serta berkontribusi pada arah dan proses penyusunan skripsi ini. Semoga hal-hal baik senantiasa menyertai kita, *as we continue to grow with better awareness and intention*.
11. Kakakku, Sahabatku ‘skies’– Tsabitha Putri Marhani, Alfara Zikra Fadillah, Laula Khairun Nisa. Tak lupa Imas Masruroh, 4gurls Hilda Mulda Ningsih, Hardini Dwi Yulianti, Jasmine Nuraulia. Terima kasih telah menjadi rumah tempat penulis kembali, penguat di saat penulis rapuh, dan pengingat bahwa penulis tak pernah benar-benar sendiri.

12. Sahabatku, Aziza Mumtaz, Natasha Faradita, Dela Puspita, Reni Hanifah, Aulia Nurus Syafna, Nata Junanta, Dea Damayanti, dan “Pejuang Skripsi”. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Semoga kebersamaan yang telah terbentuk ini dapat terus terjalin dalam berbagai fase kehidupan berikutnya.
13. Tim Magang Humas UNILA *Batch* 1 dan 2. Terima kasih telah menjadi tempat pulang sekaligus ruang berkembang bagi penulis. Dari setiap pengalaman dan pembelajaran yang diberikan, penulis menyadari bahwa “rumah” tidak selalu berbentuk bangunan, terimakasih telah memberi ruang untuk tumbuh. Pengalaman serta ilmu yang penulis dapatkan menjadi bekal berharga yang akan terus diingat dan dibawa ke langkah berikutnya.
14. Sahabatku Andini Ekaputri Salsabila, Nurlaela. bete *gurls*, Ayu Yulianti, Nur Rahma Suci, Najwa Itminani Taba, Nur Imania Danema, Sri Mulyaningsih dan Adikku Jesica Florensia. Terimakasih sudah tetap menemani penulis, kehadiran kalian membuat proses ini terasa lebih mudah.
15. Teman-teman BK Angkatan 2022 khususnya Kelas A. *Thank you for the shared journey. See you in our best versions.*
16. Semua pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini, terkhusus kepada Syafira Indah Cahyani. Terima kasih atas bantuan, waktu, dan dukungan yang diberikan “*kelak kau kan mengingat yang membawamu kesini*”
17. *Team* Kampus Mengajar 8 *thank you for the journey*. Banyak pengalaman dan *valuable lessons* yang aku dapatkan selama program ini, *and it truly shaped my personal growth. Thanks for the solid teamwork.*
18. Kelompok KKN-PLP Penunangan terima kasih atas proses yang telah dilalui selama pelaksanaan program. Melalui pengalaman tersebut, penulis memperoleh pembelajaran pentingnya kehati-hatian dalam menaruh kepercayaan dalam relasi.
19. Pihak yang pernah terlibat. Terima kasih atas kontribusi yang sempat diberikan selama proses ini. Untuk pelajaran berharganya, Terima Kasih.

20. Diriku sendiri, Terima kasih telah memilih untuk terus melangkah, belajar, dan tumbuh menjadi diri yang lebih kuat dari sebelumnya. *U did a great job.*

Bandar Lampung, 23 Desember 2025
Penulis

Zahra Shabila Zulfiani
2253052011

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	6
1.6. Kerangka Berpikir	7
1.7. Hipotesis Penelitian.....	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Toxic Relationship</i>	10
2.1.1 Pengertian <i>Toxic Relationship</i>	10
2.1.2 Aspek Aspek <i>Toxic Relationship</i>	12
2.1.3 Dampak <i>Toxic Relationship</i>	14
2.1.4 Faktor Penyebab <i>Toxic Relationship</i>	15
2.2 Konseling Kelompok.....	17
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	17
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok	18
2.2.3 Asas - Asas Konseling Kelompok	21
2.2.4 Tahapan Konseling Kelompok.....	24
2.3 <i>Cinematherapy</i>	25
2.3.1 Pengertian <i>Cinematherapy</i>	25
2.3.2 Manfaat <i>Cinematherapy</i>	27
2.3.3 Film Sebagai Media Intervensi	28
2.3.4 Sinopsis dan Analisis Film.....	30
2.3.5 Keterkaitan Film dengan <i>Toxic Relationship</i>	32
2.4 Landasan Teori	36
2.4.1 Teori Pembelajaran Sosial (<i>Social Learning Theory</i>).....	36
2.4.2 Teori Dukungan Sosial (Cohen & Wills, 1985).....	37

2.5	Penelitian Terdahulu.....	38
III.	METODOLOGI PENELITIAN	40
3.1	Waktu dan Tempat Penelitian	40
3.2	Metode Penelitian	40
3.3	Desain Penelitian	40
3.4	Populasi dan Sampel.....	41
3.4.1	Populasi.....	42
3.4.2	Sampel.....	42
3.5	Variabel Penelitian.....	43
3.6	Definisi Operasional.....	44
3.7	Teknik Pengumpulan Data	44
3.8	Instrumen Penelitian.....	45
3.8.1	Uji Validitas	45
3.8.2	Uji Reliabilitas	46
3.9	Teknik Analisis Data.....	47
3.9.1	Analisis Deskriptif	48
3.9.2	Uji Normalitas.....	48
3.9.3	Uji Hipotesis	49
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1	Deskripsi Subjek Penelitian.....	51
4.2	Deskripsi Data Penelitian	51
4.3	Pelaksanaan Konseling Kelompok Media <i>Cinematherapy</i>	52
4.3.1	Tahap Layanan Konseling Kelompok Media <i>Cinematherapy</i>	53
4.4	Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok.....	56
4.4.1	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	56
4.5	Hasil Penelitian.....	57
4.5.1	Pengukuran O_1 (<i>Pretest</i>)	57
4.5.2	Pengukuran O_2 (<i>Posttest 1</i>)	59
4.5.3	Pengukuran O_3 (<i>Posttest 2</i>)	60
4.5.4	Pengukuran O_4 (<i>Posttest 3</i>)	61
4.5.5	Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O_1 – O_4).....	64
4.6	Uji Normalitas.....	72
4.7	Uji Hipotesis	73
4.8	Hasil Refleksi Peserta Layanan	76
4.8.1	Refleksi Pertemuan 1	77
4.8.2	Refleksi Pertemuan 2	77
4.8.3	Refleksi Pertemuan 3	77
4.8.4	Refleksi Pertemuan 4	78
4.9	Hasil Evaluasi Peserta	78
4.10	Pembahasan	84

V. PENUTUP.....	92
5.1 Kesimpulan.....	92
5.2 Saran	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Variabel Penelitian	44
3.2 Kisi-Kisi Instrumen	45
3.3 Interpretasi Uji Reliabilitas	47
4.2 Statistik Deskriptif Pengukuran O ₂ (<i>Posttest</i> 1).....	59
4.3 Pengukuran O ₃ (<i>Posttest</i> 2)	60
4.4 Pengukuran O ₄ (<i>Posttest</i> 3)	62
4. 5 Peningkatan Skor Pengukuran	63
4.6 Ringkasan Perkembangan Skor Setiap Tahap (O ₁ –O ₄).....	65
4.7 Uji Normalitas.....	72
4.8 Uji Friedman	73
4.9 Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka Berpikir.....	8
4.1 Grafik Skor Rata-rata Aspek <i>Toxic Relationship</i> pada Pengukuran O ₁ (Pretest).....	58
4.2 Grafik Skor Rata-rata Aspek Pemahaman Perilaku <i>Toxic Relationship</i> pada Pengukuran O ₂ (Posttest 1).....	60
4.3 Grafik Skor Rata-rata Aspek Pemahaman Perilaku <i>Toxic Relationship</i> pada Pengukuran O ₃ (Posttest 2).....	61
4.4 Grafik Skor Rata-rata Aspek Pemahaman Perilaku <i>Toxic Relationship</i> pada Pengukuran O ₄ (Posttest 3).....	62
4.5 Grafik Perkembangan Rata-rata Skor Perilaku <i>Toxic Relationship</i> dari O ₁ hingga O ₄	66
4.6 Hasil Pengukuran P1	67
4.7 Hasil Pengukuran P2	68
4.8 Hasil Pengukuran P3	68
4.9 Hasil Pengukuran P4.....	69
4.10 Hasil Pengukuran P5	69
4.11 Hasil Pengukuran P6.....	70
4.12 Hasil Pengukuran P7	70
4.13 Hasil Pengukuran P8.....	71
4.14 Hasil Pengukuran P9	71
4.15 Hasil Pengukuran P10.....	72
4.16 Gambar Grafik Evaluasi	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala <i>Toxic Relationship</i>	100
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	102
3. Hasil Uji Statistik.....	107
4. Hasil Uji Hipotesis.....	108
5. Tahap Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Media <i>Cinematherapy</i> . 109	
6. Dokumentasi Pelaksanaan	137
7. Tabulasi Hasil Pretest dan Posttest	137

I. PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu masa transisi yang penting bagi pembentukan identitas, kemandirian, dan kedewasaan psikososial. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti membangun hubungan sosial yang sehat, membuat keputusan secara mandiri, dan mengelola dinamika emosional dalam kehidupan sehari-hari (Santri dkk., 2025). Kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif menjadi salah satu fondasi penting dalam mendukung perkembangan diri. Namun kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang terjebak dalam hubungan interpersonal yang tidak sehat atau dikenal sebagai *Toxic Relationship*. Hubungan ini ditandai oleh perilaku manipulatif, dominasi, kekerasan verbal maupun nonverbal, serta ketergantungan emosional yang tidak seimbang (Moulina dkk., 2024). Mahasiswa dalam aktivitas sehari-harinya tidak terlepas dari interaksi sosial dengan teman sebaya. Pola hubungan yang terjalin dapat memberikan warna tersendiri dalam kehidupan mereka, baik mengarah pada hubungan yang positif maupun sebaliknya. Hubungan yang hangat dan akrab dapat berkembang menjadi persahabatan, sedangkan relasi yang kurang baik justru berpotensi menimbulkan jarak bahkan permusuhan. Membangun persahabatan merupakan bagian penting dari hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Dalam prosesnya, teman dekat dapat datang dan pergi, meskipun ada pula yang mampu mempertahankan pertemanan hingga bertahun-tahun. Kehadiran teman dekat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman serta menciptakan banyak cerita dalam kehidupan sehari-hari. Persahabatan atau *friendship* dipahami sebagai ikatan yang erat antara individu dengan individu lainnya. Kehadiran teman memiliki peran signifikan terhadap perilaku dan gaya hidup seseorang. Relasi pertemanan bisa memberikan dampak positif maupun

negatif, tergantung pada karakter teman yang dimiliki. Jika individu menjalin persahabatan dengan orang baik, maka ia akan terdorong untuk meniru kebaikan tersebut. Sebaliknya, berteman dengan orang yang memiliki perilaku buruk berpotensi menimbulkan pengaruh negatif pula (Amir & Wajdi, 2020)

Dalam studi mahasiswa FISIP Universitas Muhammadiyah Makassar, ditemukan bahwa perilaku komunikasi *toxic friendship* sering muncul dalam bentuk bahasa verbal yang kurang baik dibandingkan nonverbal. Bentuk-bentuk paling dominan adalah kritik dan kurangnya empati dari teman sebaya. Akibatnya, banyak mahasiswa merasakan kemarahan terhadap hubungan tersebut, dan sebagian memilih untuk diam atau bahkan meninggalkan lingkaran pertemanan tersebut. (Amir & Wajdi, 2020) Dampak *Toxic Relationship* pada mahasiswa juga dapat dilihat dari sisi psikologis. Hasil penelitian di Universitas Muhammadiyah Semarang menunjukkan adanya keterkaitan antara *Toxic Relationship* dengan tingkat stres akademik mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas hubungan interpersonal yang tidak sehat berpotensi menurunkan kesejahteraan mental mahasiswa. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian di STIKES Hang Tuah Surabaya dengan 114 responden, di mana sebagian mahasiswa masih mengalami pola *toxic friendship*. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kurangnya empati dan komunikasi yang efektif dalam interaksi sosial (Farida, 2022)

Penelitian terdahulu yang membahas isu serupa antara lain penelitian oleh Billy Angga Saputra dan Dimas Satrio Wijaksono (2022) yang berjudul “*Representasi Toxic Relationship dalam Film A Perfect Fit*”. Penelitian tersebut meneliti karakteristik seseorang yang mengalami hubungan *Toxic Relationship* dalam konteks pernikahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa suami memiliki dominasi penuh atas kehidupan istrinya, yang menciptakan dinamika hubungan yang beracun. Sikap kontrol, pengaturan keputusan secara sepihak, serta tekanan emosional yang dialami oleh istri menyebabkan rasa tertekan dan kesedihan berkepanjangan. Bentuk-bentuk *Toxic Relationship* yang ditunjukkan antara lain: perilaku mengontrol, kecurigaan berlebihan, meremehkan, hingga kekerasan terhadap pasangan. (Saputra & Wijaksono, 2022)

Penelitian relevan lainnya adalah penelitian oleh Indah Putri Andini dan Idola Perdini Putri (2019) berjudul “*Representasi Abusive Relationship dalam Film Posesif (Analisis Semiotika John Fiske)*”. Penelitian ini menyoroti gambaran hubungan kekerasan yang dialami oleh remaja SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan percintaan remaja dapat berkembang menjadi hubungan yang *toxic* dan penuh kekerasan, terutama ketika pasangan laki-laki menunjukkan sikap posesif yang berujung pada kekerasan fisik. Akibatnya, pihak perempuan mengalami ketakutan dan tekanan emosional yang signifikan. (Andini & Putri, 2019)

Di Provinsi Lampung, laporan resmi memperlihatkan adanya tren peningkatan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak yang patut menjadi perhatian. Berdasarkan *Profil Gender dan Anak Provinsi Lampung 2023*, jumlah kasus per 100.000 penduduk naik signifikan dari sekitar 2 kasus pada tahun 2017 hingga mencapai 7 kasus pada 2021, kemudian sedikit menurun namun tetap berada pada angka tinggi yakni sekitar 6 kasus pada 2022. Tidak hanya melalui laporan resmi pemerintah, lembaga P2TP2A-LIP Provinsi Lampung juga telah lama mencatat dan menangani berbagai kasus kekerasan berbasis gender. Hal ini menjadi bagian dari upaya perlindungan masyarakat, khususnya dalam merespons bentuk-bentuk relasi interpersonal yang merugikan. (Sormin & Reza, 2017). Fakta-fakta ini memperkuat gambaran bahwa relasi sosial di Lampung tidak selalu berjalan sehat, dan membuka ruang bagi potensi munculnya bentuk-bentuk relasi interpersonal negatif atau *Toxic Relationship*, yang perlu diantisipasi melalui intervensi konseling yang tepat.

Berdasarkan *pra-penelitian* yang dilakukan pada 30 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, data dikumpulkan menggunakan instrumen skala Likert yang disusun berdasarkan tiga aspek *Toxic Relationship*, yaitu kontrol/dominasi, kekerasan/agresi, meremehkan/menghina. Hasil awal menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami dinamika hubungan yang tidak sehat. Dari aspek kontrol/dominasi, beberapa responden merasa bahwa pasangan atau orang dekat mereka kerap mengatur keputusan dan aktivitas mereka secara berlebihan, menimbulkan tekanan emosional. Dalam aspek kekerasan/agresi, responden melaporkan adanya kekerasan verbal atau emosional yang membuat mereka takut atau tertekan. Selain itu, banyak responden mengalami

perlakuan meremehkan atau menghina, seperti dikritik secara berlebihan atau tidak dihargai pendapatnya, yang menurunkan rasa percaya diri. Temuan awal ini memberikan indikasi bahwa *Toxic Relationship* dapat terjadi dalam berbagai konteks, melibatkan kedua pihak, dan menimbulkan dampak psikologis yang signifikan bagi mahasiswa.

Berdasarkan kenyataan tersebut, peneliti merasa perlu menawarkan salah satu strategi inovatif yang dapat mendukung layanan Bimbingan dan Konseling dalam membantu mahasiswa untuk mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship*. Salah satu strategi inovatif yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling adalah *Cinematherapy*, yaitu penggunaan film sebagai media terapeutik untuk mengeksplorasi, memahami, dan mengekspresikan emosi. Film sebagai media multisensori mampu menghadirkan pengalaman emosional yang kuat melalui narasi, visual, dan suara, sehingga memungkinkan individu untuk mengalami katarsis, mengembangkan empati, serta memahami konflik emosional secara reflektif. Dengan menonton dan mendiskusikan film yang relevan, siswa dapat mengidentifikasi diri dengan karakter, melihat alternatif penyelesaian masalah, dan belajar strategi pengelolaan emosi yang konstruktif. (Andini, 2019)

Salah satu intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memfasilitasi interaksi antar anggota dalam suasana terapeutik, memungkinkan berbagi pengalaman, dukungan, dan umpan balik secara konstruktif. Melalui dinamika kelompok, peserta dapat meningkatkan kesadaran diri, keterampilan interpersonal, empati, dan refleksi terhadap perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Konseling kelompok dinilai efektif dalam mengubah pola pikir dan perilaku karena melibatkan pembelajaran sosial langsung melalui interaksi dan observasi dalam kelompok. (Cahyani, 2024)

Dalam konteks mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang terlibat atau berisiko terlibat dalam *Toxic Relationship*, pendekatan konseling kelompok dapat dikombinasikan dengan *Cinematherapy* sebagai strategi intervensi yang inovatif dan relevan dengan dunia mahasiswa. Konseling kelompok menyediakan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan memperoleh

umpan balik dalam suasana terapeutik. Pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, keterampilan interpersonal, dan refleksi terhadap perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. (Cahyani, 2024)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki posisi penting untuk mengisi celah tersebut dengan mengombinasikan layanan konseling kelompok dan media *Cinematherapy* sebagai strategi efektif. Pendekatan ini diharapkan mampu membantu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung mengenali dan menghindari pola relasi yang merusak, sekaligus memperkuat keterampilan interpersonal yang sehat dan mendukung pembentukan identitas profesional sebagai calon konselor.

Sebagai upaya preventif terhadap perilaku *Toxic Relationship* di kalangan mahasiswa, konseling kelompok dengan pendekatan *Cinematherapy* menjadi salah satu alternatif yang efektif. Media film tidak hanya menyajikan visualisasi nyata mengenai konflik serta dinamika hubungan yang tidak sehat, tetapi juga mendorong refleksi diri, kesadaran emosional, dan pemahaman mendalam terhadap konsep relasi yang sehat. Melalui diskusi kelompok pasca-penayangan film, mahasiswa dapat saling berbagi perspektif, mengidentifikasi pola perilaku *toxic*, serta memperoleh *insight* baru untuk mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih adaptif. Berdasarkan urgensi tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Media *Cinematherapy* untuk Mengantisipasi Perilaku *Toxic Relationship* Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

- a. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung masih mengalami kesulitan mengenali tanda-tanda hubungan interpersonal yang tidak sehat.
- b. Belum tersedia media intervensi yang dapat membantu mahasiswa memahami contoh nyata perilaku hubungan tidak sehat.

1.3.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan konseling kelompok berbasis *Cinematherapy* efektif dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung?

1.4.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan media *Cinematherapy* dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

1.5.Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian teoritis keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya pada mata kuliah *Art Konseling*. Melalui penerapan *Cinematherapy*, penelitian ini memberikan kontribusi mengenai pemanfaatan media seni film sebagai salah satu alternatif strategi layanan konseling kelompok. Selain itu, penelitian ini juga memperluas pemahaman tentang efektivitas *art-based therapy* dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship*, sehingga dapat dijadikan rujukan bagi pengembangan teori dan praktik konseling berbasis kreativitas.

1.5.2. Manfaat Praktis

Maka hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas kepada mahasiswa, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024, mengenai penerapan *Cinematherapy* dalam konseling kelompok. Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat belajar bagaimana memanfaatkan media film sebagai sarana refleksi untuk meningkatkan kesadaran terhadap pola hubungan yang sehat. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi sekaligus inspirasi bagi mahasiswa dalam

mengembangkan keterampilan konseling berbasis seni yang dipelajari pada mata kuliah *Art Konseling*.

b. Program Studi

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dalam memperkaya referensi akademik, khususnya pada mata kuliah *Art Konseling*. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan pengembangan kurikulum dan pembelajaran yang berbasis media kreatif, sehingga mendukung penerapan teori ke dalam praktik konseling serta meningkatkan kualitas layanan akademik di program studi.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan kajian mengenai layanan konseling kelompok dengan media *Cinematherapy*. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran awal mengenai efektivitas media film dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship*, sehingga dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel, subjek, atau metode yang lebih beragam dan mendalam.

1.6.Kerangka Berpikir

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai calon konselor diharapkan memiliki kemampuan membangun relasi yang sehat, baik dalam kehidupan pribadi maupun interaksi sosial. Namun kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang terjebak dalam *Toxic Relationship* yang ditandai dengan perilaku seperti kontrol atau dominasi berlebihan, kekerasan verbal maupun nonverbal, manipulasi emosional, perlakuan meremehkan, serta minimnya dukungan dan afirmasi dalam hubungan. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat agar mahasiswa mampu mengenali, memahami, dan mengambil sikap antisipatif terhadap perilaku *Toxic Relationship*.

Secara konseptual, kerangka berpikir penelitian ini mengacu pada prinsip bahwa masalah individu dapat diminimalisasi melalui intervensi konseling yang sistematis. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan media

Cinematherapy sebagai alternatif intervensi. Konseling kelompok dipilih karena memungkinkan terjadinya dinamika kelompok yang mendukung proses belajar sosial, sedangkan *Cinematherapy* berfungsi sebagai media refleksi melalui film yang menampilkan contoh nyata tiga aspek *Toxic Relationship* yaitu kontrol/dominasi, kekerasan/agresi, meremehkan/menghina.

Kerangka berpikir ini didasarkan pada teori belajar sosial Bandura (1986), yang menekankan bahwa individu belajar melalui observasi, peniruan, dan pemodelan perilaku. Ketika mahasiswa menyaksikan film yang menampilkan gambaran nyata mengenai perilaku *Toxic Relationship* pada ketiga aspeknya, mereka tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga dapat belajar dari konsekuensi yang ditimbulkan. Diskusi dan refleksi dalam konseling kelompok memperkuat proses ini, sehingga mahasiswa dapat menginternalisasi nilai-nilai positif, meningkatkan kesadaran, dan membentuk sikap preventif terhadap perilaku *Toxic Relationship*.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang terlibat dalam *Toxic Relationship* diberikan intervensi melalui konseling kelompok menggunakan media *Cinematherapy*. Hasil yang diharapkan adalah meningkatnya pemahaman mahasiswa mengenai tiga aspek *Toxic Relationship* serta terbentuknya sikap antisipatif untuk mencegah keterlibatan dalam hubungan yang tidak sehat di masa mendatang.



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

1.7. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian ini dirumuskan untuk menguji pengaruh *Cinematherapy* melalui konseling kelompok terhadap pemahaman dan sikap antisipatif mahasiswa terhadap *Toxic Relationship*. Hipotesis ini sejalan dengan teori belajar sosial Bandura, yang menyatakan bahwa individu dapat belajar melalui observasi, modeling, dan identifikasi tokoh. Dengan

menonton tokoh dalam film dan mengamati konsekuensi dari perilaku mereka, mahasiswa diharapkan mampu menginternalisasi perilaku yang positif dan mengantisipasi perilaku yang merugikan dalam hubungan interpersonal. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H₀ : Konseling kelompok dengan media *Cinematherapy* tidak dapat meningkatkan pemahaman dan sikap antisipatif terhadap perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

H_a : Konseling kelompok dengan media *Cinematherapy* efektif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap antisipatif terhadap perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Toxic Relationship*

2.1.1. Pengertian *Toxic Relationship*

Hubungan interpersonal merupakan bagian penting dalam membentuk kesejahteraan emosional seseorang. Namun, tidak semua hubungan berjalan dengan sehat. Ada hubungan yang justru memberikan dampak *negative* secara psikologis maupun fisik kepada individu yang terlibat di dalamnya. Hubungan semacam ini dikenal dengan istilah *Toxic Relationship*.

Secara umum, *Toxic Relationship* adalah suatu bentuk hubungan yang tidak sehat dan melibatkan minimal dua orang. Istilah ini berasal dari kata *toxic* yang berarti racun dan *relationship* yang berarti hubungan, sehingga dapat dipahami sebagai “hubungan beracun”. Hubungan ini biasanya dipenuhi hal-hal negatif yang dapat merusak kenyamanan, kesejahteraan, dan kesehatan psikologis individu yang terlibat di dalamnya. Ciri utama dari hubungan beracun adalah adanya perilaku destruktif, baik secara emosional maupun psikologis, yang menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti konflik internal, tekanan mental, dan menurunnya kualitas hidup. Hubungan seperti ini cenderung menimbulkan ketegangan, rasa tidak aman, dan ketidakbahagiaan bagi salah satu atau kedua pihak yang terlibat (Lestari dkk., 2024)

Toxic Relationship dapat dipahami sebagai hubungan yang tidak berjalan seimbang karena salah satu pihak memiliki dominasi penuh, sehingga pihak lainnya hanya menjadi objek yang harus mengikuti dan menuruti keinginan pasangannya. Kondisi ini membuat individu yang menjadi korban merasa tertekan, kehilangan kenyamanan, bahkan dapat memengaruhi kepercayaan dirinya (Bakar dkk., 2024)

Toxic Relationship merupakan suatu bentuk hubungan interpersonal yang secara konsisten menimbulkan kerugian, baik bagi satu pihak maupun kedua pihak yang terlibat. Hubungan semacam ini tidak terbatas pada hubungan romantis, melainkan dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk keluarga, pertemanan, lingkungan kerja, maupun interaksi sosial lainnya. Ciri-ciri utama dari hubungan beracun mencakup perilaku kontrol atau dominasi berlebihan, perilaku meremehkan atau menghina, serta kurangnya dukungan dan afirmasi terhadap pihak lain. Ketika perilaku ini berlangsung terus-menerus, individu yang terlibat cenderung mengalami tekanan psikologis, berkurangnya rasa percaya diri, dan terganggunya kesejahteraan emosional. Pola hubungan beracun sering terjadi karena adanya dinamika timbal balik yang kompleks, di mana individu dapat terjebak akibat perhitungan keuntungan dan kerugian yang tidak seimbang, perasaan terikat, atau harapan terhadap reward tertentu dari hubungan tersebut. Kondisi ini membuat seseorang sulit mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan yang merusak, meskipun dampak negatifnya jelas terlihat.

Pada konteks pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling, pemahaman tentang *Toxic Relationship* menjadi semakin relevan. Sebagai calon konselor, mahasiswa diharapkan mampu mengenali tanda-tanda hubungan yang tidak sehat, memahami dampaknya, serta mampu mengantisipasi atau membantu orang lain dalam menghadapi situasi serupa. Dengan demikian, penelitian mengenai *Toxic Relationship* berperan penting dalam menyiapkan mahasiswa untuk memiliki keterampilan interpersonal yang sehat, mampu membangun hubungan yang seimbang, dan meningkatkan kesadaran akan perilaku merugikan yang mungkin muncul dalam berbagai bentuk hubungan sosial (Zahiduzzaman, 2015).

Toxic Relationship merupakan bentuk hubungan interpersonal yang secara konsisten merugikan salah satu atau kedua pihak yang terlibat. Dalam hubungan seperti ini, perilaku salah satu pihak dapat bersifat merusak secara emosional dan, dalam beberapa kasus, juga bersifat fisik. Contohnya termasuk kritik yang terus-menerus, pengendalian atau dominasi yang berlebihan, intimidasi, hingga kekerasan verbal atau fisik yang menimbulkan ketakutan, tekanan psikologis, dan berkurangnya rasa percaya diri pihak lain. Hubungan yang sehat sebaliknya

ditandai dengan saling peduli, rasa hormat, perhatian terhadap kebutuhan dan kebahagiaan masing-masing pihak, serta kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka dan konstruktif. Sebaliknya, hubungan beracun ditandai dengan ketidakamanan, egoisme, dominasi, dan kontrol yang merugikan pihak lain secara berulang (Solferino & Tessitore, 2021).

Secara keseluruhan, pemahaman tentang *toxic relationship* dalam penelitian ini berlandaskan pada pandangan bahwa perilaku agresi, kontrol, dan penghinaan merupakan inti dari hubungan yang tidak sehat. Ketiga aspek tersebut bukan hanya menciptakan ketidakseimbangan peran, tetapi juga menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional, harga diri, dan kesejahteraan psikologis individu. Pemahaman terhadap bentuk-bentuk perilaku toxic ini menjadi penting agar mahasiswa mampu mengenali tanda-tandanya, menghindari pola relasi yang merugikan, serta mengembangkan kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat dan adaptif (Finkel, 2017).

2.1.2 Aspek Aspek *Toxic Relationship*

Aspek-aspek perilaku *toxic relationship* dalam penelitian ini mengacu pada model *Power and Control Wheel* oleh Pence dan Paymar (1993), yang menjelaskan bahwa hubungan beracun ditandai oleh pola dominasi, intimidasi, dan pelemahan harga diri. Dari model tersebut, terdapat tiga bentuk perilaku utama, yaitu kontrol atau dominasi, kekerasan atau agresi, serta meremehkan atau menghina. Ketiga aspek ini menggambarkan ketimpangan kekuasaan dan pola relasi yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis individu.

- a. Kontrol atau Dominasi. Aspek ini mencakup upaya salah satu pihak untuk mengatur atau membatasi kebebasan pihak lain secara berlebihan. Bentuknya bisa bermacam-macam, mulai dari menentukan setiap keputusan yang diambil pasangan, memantau aktivitas sehari-hari, hingga membatasi interaksi sosial pihak lain. Kontrol berlebihan ini tidak hanya membatasi otonomi individu, tetapi juga menciptakan ketidakseimbangan kekuasaan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan rasa tidak berdaya. Dalam konteks mahasiswa, kontrol ini bisa terlihat ketika salah satu pihak selalu memaksakan kehendak dalam diskusi kelompok, proyek akademik, atau hubungan

pertemanan sehingga pihak lain merasa tertekan dan kehilangan kebebasan dalam menentukan pilihan.

- b. Kekerasan atau Agresi. Kekerasan dalam *Toxic Relationship* tidak selalu berbentuk fisik; dapat pula berupa agresi verbal, psikologis, atau sosial. Contohnya termasuk makian, ancaman, intimidasi, atau perilaku mengintimidasi yang membuat pihak lain merasa takut, tertekan, atau cemas secara berkepanjangan. Kekerasan ini dapat memengaruhi kesehatan mental, menurunkan kepercayaan diri, dan memicu stres kronis. Pada mahasiswa, kekerasan bisa terjadi dalam interaksi pertemanan yang intens, kerja kelompok, atau hubungan sosial di kampus, bukan hanya dalam konteks pacaran. Melalui pengamatan dan diskusi kelompok, individu dapat belajar mengenali tanda-tanda agresi dan dampaknya terhadap kesejahteraan diri.

- c. Meremehkan atau Menghina

Aspek ini mencakup perilaku yang mengurangi harga diri pihak lain, seperti kritik yang terus-menerus, ejekan, atau memperkecil kemampuan dan pencapaian individu. Meremehkan dapat mengikis rasa percaya diri, menimbulkan stres, dan memengaruhi motivasi serta kesehatan mental. Dalam lingkungan kampus, hal ini dapat terjadi misalnya ketika seseorang selalu menilai ide atau kontribusi teman secara negatif, mengejek kemampuan akademik atau sosial, sehingga pihak yang menjadi korban merasa tidak dihargai dan terpinggirkan. Perilaku ini menjadi salah satu indikator *Toxic Relationship* karena secara konsisten merugikan pihak lain dan mengganggu hubungan interpersonal yang sehat.

Ketiga aspek ini dijadikan indikator dalam pengukuran kuantitatif melalui skala Likert untuk menilai intensitas dan frekuensi perilaku *Toxic Relationship* yang dialami mahasiswa. Pendekatan ini sejalan dengan teori *social learning* Bandura yang menekankan bahwa perilaku dapat dipelajari melalui observasi, peniruan, dan pemodelan dalam konteks sosial, sehingga mahasiswa dapat memahami konsekuensi perilaku beracun dan menginternalisasi strategi adaptif dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat (Bandura & Hall, 2018)

2.1.3 Dampak *Toxic Relationship*

Toxic Relationship tidak hanya merugikan secara emosional, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis, sosial, hingga akademik seseorang. Dampak yang muncul seringkali berkelanjutan dan menimbulkan kesulitan dalam membangun hubungan sehat di masa depan. Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan antara lain:

- a. Dampak Psikologis. Individu yang terlibat dalam hubungan beracun rentan mengalami stres, kecemasan, depresi, hingga kehilangan kepercayaan diri. Perilaku seperti kritik yang berulang, kontrol berlebihan, maupun kekerasan verbal dapat menimbulkan rasa tidak berdaya dan menurunkan kesehatan mental secara signifikan. Kondisi ini bahkan bisa mengarah pada trauma psikologis jangka panjang, terutama jika terjadi secara terus-menerus tanpa adanya dukungan eksternal (Solferino & Tessitore, 2021)
- b. Dampak Emosional. Hubungan yang penuh dengan manipulasi dan penghinaan membuat individu mengalami ketidakstabilan emosi. Mereka cenderung merasa bersalah, bingung, atau bahkan menyalahkan diri sendiri atas situasi yang dialami. Ketidakmampuan untuk mengekspresikan emosi secara sehat dapat menghambat perkembangan pribadi dan memicu munculnya pola ketergantungan emosional terhadap pihak lain (Solferino & Tessitore, 2021)
- c. Dampak Sosial. Individu yang berada dalam *Toxic Relationship* cenderung mengalami penarikan diri dari lingkungan pertemanan maupun keluarga. Hal ini terjadi karena pasangan yang toksik kerap membatasi ruang gerak sosial korban, baik secara langsung maupun terselubung, misalnya dengan melarang berinteraksi dengan orang lain atau menanamkan rasa curiga terhadap lingkungan sekitar. Akibatnya, korban kehilangan dukungan sosial yang sebenarnya sangat penting untuk menjaga kesehatan mental. Tidak jarang pula individu yang terjebak dalam hubungan beracun mengalami kesulitan membangun kepercayaan terhadap orang baru, sehingga kualitas interaksi sosial di masa depan menjadi terganggu (Solferino & Tessitore, 2021)
- d. Dampak Akademik dan Produktivitas. Bagi mahasiswa, dampak *Toxic Relationship* dapat terlihat jelas dalam aspek akademik. Tekanan emosional yang muncul dari hubungan beracun membuat individu sulit berkonsentrasi

dalam belajar, menurunkan motivasi, serta mengurangi kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini berimplikasi pada penurunan prestasi akademik dan menurunnya partisipasi dalam kegiatan kampus. Selain itu, kelelahan emosional akibat konflik yang terus-menerus juga berpengaruh terhadap produktivitas sehari-hari, baik di bidang organisasi, pekerjaan, maupun aktivitas sosial lainnya. Studi menunjukkan bahwa individu dengan hubungan interpersonal yang negatif lebih berisiko mengalami penurunan fungsi kognitif, termasuk dalam aspek memori dan pengambilan keputusan (Solferino & Tessitore, 2021)

- e. Dampak Jangka Panjang terhadap Relasi. Selain dampak langsung, *Toxic Relationship* juga dapat menimbulkan konsekuensi jangka panjang dalam pola relasi interpersonal. Korban hubungan beracun cenderung membawa luka emosional yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sehat di masa depan. Rasa takut untuk mempercayai orang lain, kecenderungan mencurigai pasangan, atau bahkan mengulang pola hubungan tidak sehat menjadi risiko yang sangat mungkin terjadi. Hal ini dikarenakan pengalaman beracun membentuk keyakinan kognitif negatif mengenai cinta dan keintiman, sehingga menciptakan siklus yang berulang. Akibatnya, korban lebih rentan terjebak kembali dalam hubungan serupa karena tidak mampu mengenali tanda-tanda awal hubungan toksik atau merasa tidak layak mendapatkan hubungan yang lebih baik (Solferino & Tessitore, 2021)

2.1.4 Faktor Penyebab *Toxic Relationship*

Munculnya *Toxic Relationship* tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungannya. Faktor pertama adalah kepribadian dan pola asuh masa kecil. Individu yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh otoriter, penuh kontrol, atau bahkan mengalami kekerasan, cenderung menginternalisasi pola relasi tersebut dan mereproduksinya dalam hubungan dewasa. Hal ini menjadikan perilaku dominasi, manipulasi, atau posesif seolah-olah dianggap normal dalam menjalin hubungan (Chairunnisa et al., 2025)

Faktor berikutnya adalah keterampilan komunikasi interpersonal dan regulasi emosi yang rendah. Komunikasi yang sehat merupakan fondasi dari setiap hubungan, namun dalam *Toxic Relationship* justru sering muncul pola komunikasi agresif, penuh tuduhan, atau manipulatif. Hal ini umumnya berakar pada ketidakmampuan individu mengekspresikan kebutuhan emosionalnya secara asertif. Sebagai contoh, perasaan cemburu atau takut ditinggalkan sering kali tidak diungkapkan secara terbuka, melainkan ditransformasikan menjadi perilaku mengontrol atau menuduh tanpa dasar. Rendahnya kemampuan mengatur emosi juga membuat konflik kecil berkembang menjadi pertengkaran besar yang berulang, memperkuat siklus hubungan yang tidak sehat (Chairunnisa & Akalili, 2023)

Selain itu, ketergantungan emosional dan kebutuhan afeksi yang tidak seimbang turut memperkuat dinamika hubungan beracun. Individu dengan harga diri rendah atau rasa takut kesepian sering kali bertahan dalam hubungan meskipun jelas merugikan dirinya. Mereka cenderung menoleransi perilaku posesif, meremehkan, bahkan kekerasan, karena merasa tidak mampu hidup sendiri atau takut kehilangan pasangan. Ketergantungan semacam ini menjadikan korban sulit keluar dari lingkaran *Toxic Relationship*, meskipun sadar bahwa hubungan tersebut tidak sehat (Praptiningsih dkk., 2024)

Tidak hanya itu, pengaruh budaya populer dan media sosial juga menjadi faktor penting dalam memelihara dan menormalisasi perilaku toxic. Representasi hubungan romantis dalam film, drama, hingga konten media sosial sering kali menampilkan posesif, kecemburuan berlebihan, atau sikap mendominasi sebagai tanda cinta. Hal ini dapat menyesatkan pemahaman generasi muda tentang batas antara kasih sayang dengan kontrol. Akibatnya, banyak mahasiswa yang gagal mengenali tanda-tanda hubungan beracun sejak dini, bahkan menganggapnya sebagai hal yang wajar atau romantis. Lingkungan pergaulan sebaya pun dapat memperkuat pemahaman keliru ini, terutama ketika kelompok teman sebaya ikut menormalisasi perilaku toxic dalam relasi sehari-hari (Isra, 2024)

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *Toxic Relationship* tidak hanya muncul karena kesalahan individu semata, melainkan merupakan akumulasi dari latar belakang keluarga, keterampilan interpersonal, kondisi psikologis, dan konstruksi sosial budaya yang salah kaprah. Kompleksitas penyebab inilah yang menjadikan *Toxic Relationship* fenomena serius, karena tanpa adanya kesadaran dan intervensi, siklus hubungan beracun berpotensi terus berulang dari satu generasi ke generasi berikutnya.

2.2 Konseling Kelompok

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Praktik bimbingan dan konseling, layanan tidak hanya diberikan secara individual, tetapi juga dapat dilakukan dalam suasana kelompok. Bentuk layanan ini dikenal dengan istilah konseling kelompok, yaitu proses bantuan yang melibatkan beberapa individu sekaligus dalam satu forum yang difasilitasi oleh seorang konselor. Melalui interaksi kelompok, anggota memiliki kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, serta mengembangkan pemahaman baru terkait permasalahan yang dihadapi.

Konseling kelompok bukan hanya sarana bagi peserta untuk mendengarkan, melainkan juga bagi mereka untuk aktif berkontribusi melalui diskusi, saling memeriksa persepsi, dan refleksi diri. Melalui dinamika grup, anggota kelompok dapat memperoleh wawasan baru mengenai diri sendiri dan masalahnya, mengalami empati, serta mendapatkan motivasi melalui kisah atau pengalaman sesama anggota.

Konseling kelompok dipandang sebagai salah satu layanan penting karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk menumbuhkan keterbukaan, empati, dan sikap saling membantu antaranggota. Dalam penelitian yang membahas *Basic Concepts of Group Counseling: An Intervention Services*, layanan ini dijelaskan sebagai bagian integral dari program bimbingan dan konseling komprehensif, yang dapat digunakan baik untuk tujuan pengembangan diri maupun penyelesaian masalah (Habsy dkk., 2024). Pada artikel “Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah

Kehidupan” menegaskan bahwa konseling kelompok merupakan sarana efektif untuk membantu klien mengatasi permasalahan dengan memanfaatkan interaksi sosial sebagai media pembelajaran. Melalui dinamika kelompok, individu dapat merasakan dukungan emosional, memperkuat kesadaran diri, dan memperoleh strategi adaptif dalam menghadapi masalah (Yandri dkk., 2022)

Dalam konteks penelitian ini, kemampuan mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* dipahami sebagai bagian dari fungsi preventif layanan konseling kelompok, yaitu pencegahan yang dilakukan melalui peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap perilaku berisiko (Prayitno, 2017). Konseling kelompok efektif membantu anggota meningkatkan *insight* dan pemahaman yang diperlukan untuk mencegah perilaku negatif di masa depan (Corey, 2016). Konseling kelompok dipilih karena fokusnya pada perubahan perilaku, pemahaman diri, dan penyelesaian masalah psikologis peserta melalui proses interaksi dan refleksi dalam kelompok, di mana peserta didorong untuk mengeksplorasi masalah pribadi atau interpersonal, menerima *feedback*, dan membangun kesadaran diri. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman peserta dapat dijadikan indikator kemampuan mereka dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* (Gladding, 2012).

Dengan demikian, konseling kelompok dapat dipahami sebagai layanan bimbingan dan konseling yang menggunakan dinamika kelompok sebagai wadah utama untuk membantu individu memahami diri, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan potensi secara optimal.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok pada dasarnya merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan penting dalam membantu individu berkembang secara menyeluruh. Tujuan yang dimaksud tidak hanya sebatas mengatasi permasalahan pribadi, tetapi juga menyangkut aspek perkembangan sosial, emosional, akademik, dan moral. Dalam konseling kelompok, anggota diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, serta pengalaman hidup yang dialami. Proses berbagi ini menciptakan suasana saling

mendukung dan memperkuat rasa kebersamaan, sehingga anggota merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahannya. Melalui dinamika kelompok, individu belajar memahami dirinya sekaligus mengembangkan empati terhadap orang lain yang memiliki permasalahan berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan konseling kelompok tidak hanya kuratif, tetapi juga edukatif karena memberikan pengalaman belajar sosial yang penting bagi kehidupan sehari-hari (Yandri dkk., 2022)

Selain itu, tujuan lain dari konseling kelompok adalah memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan keterampilan sosial. Tidak sedikit individu yang memiliki hambatan dalam berkomunikasi atau merasa kesulitan menjalin relasi dengan orang lain. Melalui konseling kelompok, anggota dilatih untuk berani berbicara, mengemukakan pendapat, serta belajar menghargai pendapat orang lain. Situasi kelompok juga menumbuhkan sikap saling menghormati, keterbukaan, dan kepercayaan, sehingga konseling kelompok menjadi sarana efektif untuk melatih interaksi sosial yang sehat. Tujuan ini sejalan dengan pandangan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu cara untuk mempersiapkan individu agar mampu hidup berdampingan dalam masyarakat yang majemuk, dengan bekal kemampuan komunikasi, empati, dan kerjasama yang baik (Habsy dkk., 2024)

Konseling kelompok juga memiliki tujuan preventif, yaitu mencegah munculnya permasalahan yang lebih serius di kemudian hari. Fungsi preventif ini diwujudkan dengan cara memberikan pemahaman kepada anggota tentang cara mengelola emosi, menyelesaikan konflik, serta mengambil keputusan secara bijak. Anggota didorong untuk mengenali potensi diri, mengendalikan perilaku, dan memahami konsekuensi dari setiap tindakan. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berfokus pada individu yang sedang mengalami masalah, tetapi juga berperan sebagai upaya pencegahan bagi anggota lain agar tidak terjerumus ke dalam situasi yang merugikan. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menurunkan kecenderungan perilaku menyimpang dan meningkatkan kesadaran moral, sehingga tujuan preventif ini sangat relevan dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sosial (Prayitno, 2017)

Konseling kelompok juga mencakup pengembangan pribadi dan kemandirian individu. Melalui pengalaman dalam kelompok, anggota memperoleh pemahaman baru mengenai kekuatan dan kelemahan diri, serta belajar cara memanfaatkan potensi yang dimiliki. Suasana kelompok yang suportif memberikan kesempatan bagi anggota untuk membangun rasa percaya diri, mengatasi rasa rendah diri, serta menumbuhkan motivasi untuk berperilaku lebih positif. Dengan meningkatnya rasa percaya diri, individu menjadi lebih mandiri dalam menghadapi masalah dan tidak lagi bergantung sepenuhnya pada orang lain. Konseling kelompok berfungsi sebagai sarana untuk memperkuat konsep diri positif dan mengembangkan kapasitas individu agar mampu membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam kehidupannya (Corey, 2023)

Selain aspek pribadi, tujuan konseling kelompok juga diarahkan pada pencapaian hubungan interpersonal yang lebih sehat. Hubungan antaranggota kelompok menjadi miniatur dari kehidupan sosial sehari-hari, sehingga setiap interaksi yang terjadi dapat dijadikan bahan refleksi bagi anggota. Konflik atau perbedaan pendapat dalam kelompok menjadi media belajar untuk mengelola perbedaan dengan cara yang sehat. Dengan demikian, konseling kelompok memberikan kesempatan bagi individu untuk memperbaiki pola hubungan yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola interaksi yang lebih adaptif. Tujuan ini sangat relevan terutama bagi remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada tahap perkembangan sosial intensif, di mana keterampilan menjalin hubungan interpersonal yang sehat menjadi kebutuhan penting (Yalom & Leszcz, 2020)

Secara menyeluruh, dapat dipahami bahwa tujuan konseling kelompok mencakup tiga dimensi utama, yaitu kuratif, preventif, dan pengembangan. Dimensi kuratif terlihat dari upaya membantu individu mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Dimensi preventif tampak dari usaha mencegah timbulnya masalah baru dengan cara meningkatkan kesadaran diri, keterampilan sosial, dan pengendalian diri. Sedangkan dimensi pengembangan diwujudkan melalui dorongan agar individu mampu mengoptimalkan potensi diri, membangun rasa percaya diri, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Tujuan-tujuan ini

menjadikan konseling kelompok sebagai salah satu layanan penting dalam bimbingan dan konseling yang mampu memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan pribadi maupun sosial individu (Prayitno, 2017)

2.2.3 Asas - Asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok terdapat sejumlah asas yang menjadi pedoman agar proses layanan berjalan efektif, kondusif, serta sesuai dengan tujuan. Asas-asas ini penting karena menjadi dasar etika sekaligus aturan yang harus dipatuhi oleh konselor dan anggota kelompok. Tanpa asas, dinamika kelompok berisiko tidak terkendali, bahkan menimbulkan masalah baru. Oleh karena itu, pemahaman mengenai asas konseling kelompok mutlak diperlukan. Secara umum, asas-asas yang mendasari konseling kelompok meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, kenormatifan, kegiatan, kekinian, dan keterbukaan (Safitri, Yusransyah, & Utaminingsih, 2017)

Pelaksanaan konseling kelompok pada dasarnya berlandaskan pada sejumlah asas yang menjadi pedoman bagi konselor maupun anggota dalam mengikuti proses layanan. Asas-asas ini tidak hanya berfungsi sebagai aturan dasar, tetapi juga sebagai nilai-nilai yang harus dijunjung tinggi agar konseling dapat berjalan efektif. Dengan adanya asas, konseling kelompok akan berlangsung dalam suasana yang kondusif, penuh rasa saling percaya, dan terarah pada pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Tanpa adanya pemahaman dan penerapan asas, proses konseling kelompok berpotensi kehilangan makna serta gagal mencapai hasil yang diharapkan (Prayitno, 2017)

- a. Asas Kerahasiaan. Asas kerahasiaan merupakan prinsip fundamental dalam konseling kelompok. Setiap anggota perlu diyakinkan bahwa semua informasi yang disampaikan, baik berupa cerita pribadi, perasaan, maupun pengalaman, akan tetap dijaga dan tidak disebarluaskan di luar forum kelompok. Keberadaan asas ini memberikan rasa aman sehingga anggota tidak ragu untuk membuka diri, bahkan terkait dengan hal-hal yang sensitif sekalipun. Dengan adanya rasa aman, anggota dapat lebih jujur dalam mengungkapkan masalah yang dihadapi. Lebih lanjut, kerahasiaan juga membantu menciptakan iklim psikologis yang penuh kepercayaan. Kepercayaan

tersebut menjadi modal utama agar dinamika kelompok berkembang sehat dan tujuan layanan tercapai. Apabila asas kerahasiaan dilanggar, bukan hanya hubungan antaranggota yang terganggu, tetapi juga kredibilitas konselor dapat dipertanyakan. Oleh karena itu, konselor harus menekankan pentingnya asas ini sejak awal sesi, termasuk konsekuensi apabila kerahasiaan dilanggar (Safitri, 2017)

- b. Asas Kesukarelaan. Keikutsertaan dalam konseling kelompok harus didasarkan pada kesadaran dan kerelaan anggota. Anggota yang hadir karena paksaan biasanya kurang termotivasi, enggan berpartisipasi, dan cenderung pasif dalam proses kelompok. Sebaliknya, ketika anggota bergabung secara sukarela, mereka lebih terbuka, aktif, dan memiliki komitmen untuk bekerja sama mencapai tujuan kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa asas kesukarelaan menjadi salah satu kunci keberhasilan konseling kelompok. Selain itu, asas kesukarelaan juga menumbuhkan rasa tanggung jawab pribadi terhadap proses konseling. Anggota yang hadir dengan sukarela cenderung memiliki kesadaran untuk menjaga norma, berkontribusi dalam diskusi, dan menghargai pengalaman orang lain. Dengan demikian, dinamika kelompok menjadi lebih hidup dan mendukung pencapaian tujuan layanan (Safitri, 2017)
- c. Asas Kenormatifan. Asas kenormatifan mengatur perilaku anggota selama proses konseling agar tetap sesuai dengan norma yang berlaku. Norma ini mencakup cara berkomunikasi, tata krama, hingga etika dalam menghargai pendapat orang lain. Dengan adanya asas ini, setiap anggota memiliki batasan yang jelas tentang bagaimana bersikap dan berinteraksi di dalam kelompok. Selain itu, asas kenormatifan juga menghindarkan kelompok dari perilaku menyimpang yang dapat mengganggu jalannya konseling. Konselor berfungsi sebagai pengawas sekaligus teladan dalam menerapkan asas ini. Apabila semua anggota mematuhi norma yang disepakati, maka suasana konseling akan lebih tertib, nyaman, dan mendukung tercapainya tujuan kelompok (Safitri, 2017)
- d. Asas Kegiatan. Konseling kelompok menekankan partisipasi aktif seluruh anggota. Anggota tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga ikut

serta dalam diskusi, latihan, maupun kegiatan yang dirancang konselor. Melalui aktivitas ini, anggota tidak hanya belajar memahami dirinya, tetapi juga memperoleh pengalaman sosial yang bermanfaat. Partisipasi aktif juga membantu anggota mengembangkan keterampilan penting seperti komunikasi, kerja sama, dan pengambilan keputusan. Dengan melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, anggota merasa memiliki peran dan tanggung jawab. Hal ini menjadikan konseling kelompok sebagai sarana pembelajaran sosial yang efektif, sekaligus memperkuat solidaritas antaranggota (Safitri, 2017)

- e. Asas Kekinian. Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok harus relevan dengan kondisi yang sedang dialami anggota. Asas kekinian memastikan bahwa topik konseling bersifat aktual, sehingga manfaatnya dapat dirasakan langsung oleh peserta. Walaupun pengalaman masa lalu boleh diangkat, namun hanya sebagai refleksi untuk memahami kondisi yang dihadapi saat ini. Dengan berfokus pada masa kini, konseling kelompok membantu anggota menemukan solusi yang realistis dan dapat segera diterapkan. Pendekatan ini juga mencegah konseling terjebak dalam permasalahan lama yang tidak lagi relevan. Dengan demikian, asas kekinian berfungsi menjaga konseling tetap kontekstual dan bermanfaat (Safitri, 2017)
- f. Asas Keterbukaan. Asas keterbukaan mengajarkan anggota untuk berani mengekspresikan diri secara jujur tanpa takut dihakimi. Semakin anggota terbuka, semakin kaya dinamika kelompok yang tercipta. Keterbukaan juga mendorong anggota lain untuk belajar empati, menghargai perbedaan, dan saling mendukung. Selain itu, keterbukaan membuat konseling berjalan lebih efektif karena konselor dapat memahami masalah anggota dengan jelas. Suasana kelompok menjadi lebih hangat, penuh kepercayaan, dan memudahkan anggota untuk belajar dari pengalaman satu sama lain. Dengan demikian, keterbukaan menjadi salah satu asas penting yang menentukan keberhasilan konseling kelompok (Safitri, 2017)

2.2.4. Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok memiliki tahapan yang sistematis agar prosesnya berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan. Setiap tahap memiliki ciri khas, dinamika, serta strategi yang berbeda. Konselor harus mampu memfasilitasi jalannya tahapan tersebut agar kelompok dapat berkembang optimal. Secara umum, tahap-tahap konseling kelompok meliputi tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran

- a. Tahap Pembentukan adalah fase awal di mana kelompok mulai dibentuk. Pada tahap ini, konselor memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan konseling, menetapkan aturan dasar, serta menumbuhkan rasa aman di antara anggota. Biasanya anggota masih merasa canggung, ragu-ragu, bahkan ada yang menahan diri untuk berbicara. Oleh karena itu, konselor perlu menciptakan suasana hangat dan penuh penerimaan agar rasa percaya dapat tumbuh. Selain membangun keakraban, tahap ini juga penting untuk menumbuhkan komitmen anggota. Dengan penjelasan yang jelas mengenai tujuan, asas, serta manfaat konseling kelompok, anggota akan terdorong untuk berpartisipasi aktif. Tahap pembentukan menjadi fondasi yang sangat menentukan keberhasilan tahapan berikutnya, sebab tanpa adanya rasa percaya dan kejelasan struktur, kelompok akan sulit berkembang (Habsy dkk., 2024)
- b. Tahap Peralihan (*Storming/Transition*). Tahap peralihan sering kali ditandai dengan munculnya resistensi, konflik, atau kecemasan. Anggota kelompok mungkin merasa ragu untuk membuka diri, takut dihakimi, atau bahkan menantang konselor. Situasi ini wajar karena setiap individu sedang beradaptasi dengan norma dan dinamika baru dalam kelompok. Peran konselor dalam tahap ini adalah membantu anggota mengatasi hambatan, mengelola konflik secara sehat, serta memperkuat komitmen terhadap aturan yang telah disepakati. Jika tahap peralihan dikelola dengan baik, maka kelompok akan lebih solid dan siap masuk ke tahap kerja. Namun, apabila konflik tidak terselesaikan, maka efektivitas kelompok akan menurun (Habsy dkk., 2024)

- c. Tahap Kegiatan atau Kerja (*Performing/Working*). Tahap kegiatan merupakan inti dari konseling kelompok. Pada fase ini, anggota sudah mulai terbuka, saling percaya, dan berani mengeksplorasi perasaan serta pikiran mereka. Diskusi menjadi lebih mendalam, interaksi lebih aktif, dan dukungan antaranggota semakin kuat. Konselor berfungsi sebagai fasilitator yang mengarahkan dinamika kelompok agar tetap fokus pada tujuan. Dalam tahap ini, anggota juga belajar mengembangkan keterampilan sosial, empati, serta strategi pemecahan masalah. Mereka tidak hanya memperoleh wawasan dari konselor, tetapi juga dari pengalaman sesama anggota. Interaksi timbal balik inilah yang membuat konseling kelompok menjadi unik dan efektif dibandingkan konseling individual. Tahap kegiatan dapat berlangsung cukup lama tergantung kompleksitas masalah yang dibahas (Habsy dkk., 2024)
- d. Tahap Pengakhiran (*Terminating/Ending*). Tahap pengakhiran adalah fase terakhir dalam konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor membantu anggota merefleksikan proses yang telah dijalani, menilai perubahan yang terjadi, serta menarik kesimpulan atas pembelajaran yang diperoleh. Perasaan sedih, kehilangan, atau kecemasan sering muncul karena anggota harus mengakhiri hubungan yang sudah terbentuk. Untuk mengatasi hal ini, konselor perlu menekankan bahwa meskipun kelompok berakhir, anggota tetap dapat menerapkan keterampilan dan wawasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Tahap pengakhiran menjadi kesempatan bagi anggota untuk menginternalisasi pengalaman, menumbuhkan kemandirian, dan merencanakan langkah selanjutnya. Dengan pengakhiran yang baik, konseling kelompok benar-benar memberikan dampak positif yang berkelanjutan (Habsy dkk., 2024)

2.3 Cinematherapy

2.3.1 Pengertian Cinematherapy

Perkembangan dunia konseling semakin pesat seiring dengan munculnya berbagai pendekatan kreatif yang berusaha menyesuaikan diri dengan kebutuhan individu di era modern. Konselor tidak lagi hanya mengandalkan

metode tradisional, tetapi juga mulai memanfaatkan media populer yang dekat dengan kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah film. Film dipandang bukan sekadar hiburan, melainkan media yang kaya akan nilai, pesan moral, dan pengalaman simbolis yang bisa dimanfaatkan dalam proses konseling. Dari sinilah muncul konsep *Cinematherapy* sebagai salah satu bentuk terapi inovatif.

Cinematherapy dapat dipahami sebagai pemanfaatan film dalam proses konseling maupun terapi untuk membantu individu memahami dirinya, mengelola emosi, serta menemukan alternatif solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Melalui alur cerita, karakter, dan konflik yang ditampilkan, film mampu memunculkan refleksi diri, katarsis emosional, hingga restrukturisasi pola pikir. Dengan demikian, *Cinematherapy* tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga media intervensi psikologis yang memiliki kekuatan terapeutik (Sharp dkk., 2002)

Selain itu, *Cinematherapy* juga dianggap sebagai intervensi yang fleksibel dan mudah diakses. Berbeda dengan terapi tradisional yang membutuhkan setting formal, terapi ini dapat dilakukan di ruang kelas, kelompok konseling, atau bahkan secara mandiri dengan bimbingan konselor. Hal tersebut menjadikannya relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama pada remaja dan mahasiswa yang dekat dengan budaya populer. Dengan kata lain, *Cinematherapy* merupakan media alternatif yang inovatif, kreatif, serta selaras dengan kebutuhan generasi modern yang cenderung lebih responsif terhadap stimulus visual dan naratif (Pardeck, 1994)

Secara lebih spesifik, *Cinematherapy* memungkinkan individu untuk mengeksplorasi masalah pribadinya melalui pengalaman simbolis yang disajikan dalam film. Ketika seseorang menonton film, ia dapat mengidentifikasi dirinya dengan karakter, memahami konflik yang dialami tokoh, serta merenungkan solusi yang ditawarkan dalam cerita. Hal ini menjadikan film sebagai media yang kuat untuk memfasilitasi pembelajaran emosional dan sosial.

Secara keseluruhan, *cinematherapy* menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap dinamika hubungan interpersonal karena film mampu menghadirkan pengalaman belajar yang emosional, reflektif, dan mudah diinternalisasi. Identifikasi terhadap karakter dan situasi dalam film memberikan kesempatan bagi individu untuk mengevaluasi pola perilaku, memahami risiko dan dampak dari hubungan toxic, serta mengembangkan perspektif yang lebih sehat dalam membangun relasi dengan orang lain (Gregerson, 2010).

2.3.2 Manfaat *Cinematherapy*

Cinematherapy telah dikenal sebagai pendekatan terapeutik yang memanfaatkan media film untuk mendukung proses penyembuhan psikologis. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan memahami emosi mereka melalui narasi dan karakter dalam film. Dengan demikian, *Cinematherapy* menawarkan berbagai manfaat yang signifikan dalam konteks terapi psikologis.

- a. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Refleksi Emosional. Salah satu manfaat utama dari *Cinematherapy* adalah kemampuannya meningkatkan kesadaran diri individu. Melalui identifikasi dengan karakter dalam film, individu dapat merefleksikan pengalaman dan perasaan mereka sendiri. Proses ini memungkinkan individu memperoleh wawasan lebih dalam tentang diri mereka, yang sangat penting dalam perjalanan terapeutik. *Cinematherapy* membantu individu mengidentifikasi pola-pola perilaku yang mungkin tidak sehat dan memberikan kesempatan untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa *Cinematherapy* efektif membantu individu yang mengalami depresi untuk memahami dan mengelola gejala mereka melalui narasi film yang relevan (Pannu & Goyal, 2025)
- b. Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Cinematherapy* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan. Dengan menonton film yang menampilkan situasi atau emosi serupa, individu merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi. Hal ini memfasilitasi pelepasan emosi dan

memberikan rasa lega. Selain itu, *Cinematherapy* dapat digunakan sebagai cara untuk mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari, memberikan ruang aman bagi individu untuk memproses emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa *Cinematherapy* dapat membantu individu menghadapi tantangan psikologis secara lebih ringan dan tidak langsung, sehingga mengurangi stres dan kecemasan (Pannu & Goyal, 2025)

- c. Meningkatkan Empati dan Pemahaman Sosial. Melalui *Cinematherapy*, individu dapat mengembangkan empati dan pemahaman yang lebih baik terhadap orang lain. Menyaksikan karakter menghadapi berbagai situasi memungkinkan individu melihat dunia dari perspektif berbeda, memperluas wawasan sosial mereka. Selain itu, film dapat menjadi media untuk membahas isu-isu sosial yang sensitif, sehingga individu dapat mengeksplorasi dan memahami topik-topik tersebut dalam konteks yang aman. Penelitian menyebutkan bahwa *Cinematherapy* dapat meningkatkan empati dan memfasilitasi dialog yang lebih mudah dengan orang lain (Pannu & Goyal, 2025)
- d. Mendukung Proses Terapi dan Penyembuhan. Film menyediakan metafora visual dan naratif yang membantu individu mengatasi dan memahami masalah pribadi mereka. Selain itu, film dapat memperkenalkan konsep-konsep terapeutik baru, memberikan contoh konkret tentang cara menghadapi dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menunjukkan bahwa *Cinematherapy* memungkinkan individu memproses materi sulit secara tidak langsung, memberikan jarak emosional yang diperlukan untuk penyembuhan (Pannu & Goyal, 2025)

2.3.3 Film Sebagai Media Intervensi

Film telah lama dikenal sebagai salah satu bentuk hiburan yang mampu menyentuh berbagai aspek emosional dan psikologis penontonnya. Namun, lebih dari sekadar hiburan, film juga telah dimanfaatkan sebagai alat intervensi dalam bidang psikologi dan konseling. Pendekatan ini dikenal dengan istilah *Cinematherapy*, yang mengacu pada penggunaan film sebagai sarana

terapeutik untuk membantu individu memahami dan mengatasi masalah emosional, perilaku, atau psikologis mereka.

Selain itu, film memberikan pengalaman *vicarious*, yaitu pengalaman emosional yang dialami melalui karakter dalam film. Dengan menonton, individu dapat merasakan konflik, kesedihan, kegembiraan, atau konflik interpersonal yang terjadi pada tokoh, lalu membandingkannya dengan situasi mereka sendiri. Hal ini memfasilitasi refleksi diri dan meningkatkan pemahaman terhadap pola perilaku yang mungkin merugikan atau tidak sehat. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengikuti *Cinematherapy* mampu mengidentifikasi emosi mereka lebih baik dan mengembangkan strategi coping yang efektif untuk menghadapi masalah psikologis (Rosyida, 2020)

Film juga mampu membangun empati. Ketika individu menyaksikan perjuangan tokoh dalam menghadapi konflik atau hubungan *toxic*, mereka belajar untuk memahami perspektif orang lain dan dampak perilaku negatif dalam hubungan interpersonal. Proses ini tidak hanya meningkatkan empati, tetapi juga kesadaran sosial, yang sangat penting bagi mahasiswa yang sedang belajar membangun hubungan sehat (Hamilton, 2024). Melalui pengalaman ini, *Cinematherapy* membantu klien menyadari batasan-batasan yang harus diterapkan dalam hubungan interpersonal agar terhindar dari pola *Toxic Relationship*.

Pemilihan film yang tepat juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Film harus relevan dengan isu yang ingin diatasi, misalnya hubungan *toxic* atau tekanan emosional mahasiswa perantauan. Film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* dipilih karena menampilkan konflik personal dan hubungan interpersonal yang realistis, sehingga mahasiswa dapat mengidentifikasi pengalaman diri mereka dengan situasi tokoh. Dengan keterlibatan emosional yang tinggi, intervensi menjadi lebih efektif dalam memfasilitasi perubahan positif (Suwanto & Nisa, 2018)

Cinematherapy memiliki fleksibilitas yang tinggi dalam praktiknya. Film dapat digunakan dalam konseling individu maupun kelompok, serta dapat

digabungkan dengan metode lain, seperti diskusi, latihan refleksi, atau tugas menulis. Kombinasi ini memperkuat efek terapeutik, membantu individu menghadapi permasalahan psikologis secara lebih holistik. Evaluasi terhadap efektivitas intervensi berbasis film menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman diri, pengelolaan emosi, dan kesadaran terhadap pola hubungan yang sehat (Rosyida, 2020)

Dengan demikian, film sebagai media intervensi bukan sekadar hiburan, tetapi merupakan alat terapeutik yang kuat. *Cinematherapy* memungkinkan individu untuk mengamati, merenung, dan belajar dari pengalaman tokoh, sehingga proses penyembuhan psikologis dapat berlangsung dengan aman, efektif, dan menyeluruh.

2.3.4 Sinopsis dan Analisis Film

Film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* adalah sekuel dari film *Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (One Day We'll Talk About Today)*. Film ini digarap oleh sutradara Angga Dwimas Sasongko dan dirilis pada tahun 2023 yang mengisahkan perjalanan Aurora, anak tengah dari tiga bersaudara, yang merantau ke London untuk melanjutkan studinya di bidang seni. Film ini menampilkan perjalanan emosional dan psikologis seorang mahasiswa perantauan yang menghadapi berbagai tekanan, termasuk kesepian, beban akademik, dan konflik dalam hubungan interpersonal. Aurora harus menyeimbangkan tuntutan akademik, hubungan sosial, serta tekanan keluarga dari jarak jauh, yang kerap menimbulkan dilema internal (Setiawan & Setiasih, 2024)

Dalam film ini, Aurora juga menjalin hubungan romantis dengan Jem, yang pada awalnya tampak harmonis namun kemudian menunjukkan dinamika *Toxic Relationship*, seperti manipulasi emosional, ketergantungan, dan komunikasi yang tidak sehat. Konflik ini menjadi titik utama dalam film yang dapat membantu penonton memahami ciri-ciri hubungan tidak sehat dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu (Rosyida, 2020)

Analisis karakter Aurora menunjukkan bahwa ia merupakan representasi mahasiswa perantauan yang menghadapi tantangan identitas dan tekanan

psikologis. Keputusan-keputusan yang ia ambil, baik yang sehat maupun maladaptif, memberikan kesempatan bagi penonton untuk melakukan refleksi diri. Dengan mengamati bagaimana Aurora menanggapi konflik dan mencari dukungan dari sahabatnya, penonton dapat belajar strategi coping dan pentingnya membangun hubungan interpersonal yang sehat (Rosyida, 2020)

Pada materi layanan mengenai bentuk meremehkan atau menghina dalam *toxic relationship*, film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* menampilkan adegan interaksi awal antara Aurora dan Jem ketika mereka mulai tinggal bersama di London. Dalam beberapa adegan, Jem terlihat menyepelekan karya seni Aurora dengan mempertanyakan nilai dan masa depan karier yang dipilihnya. Jem juga kerap menggunakan nada bicara sarkastik dan merendahkan, seolah-olah kemampuan Aurora tidak cukup berarti. Perilaku ini termasuk bentuk penghinaan verbal yang halus namun berdampak signifikan, karena membuat Aurora merasa tidak dihargai dan meragukan dirinya sendiri. Melalui adegan tersebut, fasilitator *cinematherapy* dapat mengajak mahasiswa untuk mendiskusikan bagaimana sikap meremehkan dan menghina, meskipun tidak disertai kekerasan fisik, dapat melukai harga diri dan menjadi indikator awal hubungan yang tidak sehat (Suwanto & Nisa, 2018).

Materi layanan selanjutnya berkaitan dengan kekerasan atau agresi dalam hubungan. Film ini menampilkan adegan pertengkaran hebat antara Aurora dan Jem yang memperlihatkan bentuk kekerasan emosional secara jelas. Jem meluapkan amarahnya dengan meninggikan suara, menuduh Aurora tidak memahami dirinya, serta menolak mendengarkan penjelasan yang diberikan. Kekerasan nonverbal juga tampak ketika Jem membanting ponsel Aurora dan memukul meja dengan keras, yang memunculkan rasa takut dan tertekan pada diri Aurora. Selain itu, melalui tokoh Wira, film ini juga menggambarkan agresi dalam bentuk membentak, menggunakan nada bicara tinggi, serta sikap diam dan pergi meninggalkan Aurora sebagai bentuk hukuman emosional. Adegan-adegan tersebut menegaskan bahwa kekerasan dalam *toxic relationship* tidak selalu berbentuk fisik, tetapi juga dapat hadir melalui kata-kata, gestur, dan perilaku yang menimbulkan rasa bersalah, takut, dan tidak berdaya pada korban. Melalui refleksi adegan ini, peserta diharapkan mampu

mengenali berbagai bentuk kekerasan emosional dalam hubungan interpersonal.

Adapun pada materi layanan mengenai kontrol atau dominasi, film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* memperlihatkan dinamika hubungan tidak sehat antara Aurora dan Wira. Dalam beberapa adegan, Wira menunjukkan perilaku dominan dengan membatasi pergaulan Aurora, menuntut laporan berlebihan terkait aktivitas sehari-hari, serta menentukan hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan oleh Aurora. Perilaku tersebut sering dibungkus dengan alasan perhatian dan kepedulian, namun secara tidak langsung membuat Aurora kehilangan kebebasan dan merasa tertekan. Adegan-adegan ini menjadi contoh konkret bagaimana kontrol dalam hubungan dapat berkembang secara perlahan dan sulit disadari oleh korban. Melalui pemanfaatan cuplikan film dalam *cinematherapy*, peserta diharapkan mampu mengidentifikasi ciri-ciri kontrol dan dominasi dalam hubungan, serta membedakannya dengan bentuk perhatian yang sehat dan saling menghargai.

Selain itu, film ini menekankan pentingnya dukungan sosial dari teman dekat. Kehadiran Honey dan Kit sebagai sahabat Aurora menunjukkan bagaimana hubungan yang sehat dapat membantu individu menghadapi tekanan psikologis. Analisis ini memungkinkan mahasiswa untuk mengidentifikasi peran dukungan sosial dalam kehidupan mereka dan memahami pentingnya membangun hubungan yang mendukung kesejahteraan mental (Setiawan & Setiasih, 2024)

Secara keseluruhan, film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* tidak hanya memberikan hiburan, tetapi juga sarana edukatif yang dapat digunakan dalam *Cinematherapy* untuk mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa. Film ini menyediakan konteks naratif yang realistis dan emosional, yang memfasilitasi proses refleksi diri, pemahaman emosi, dan peningkatan kemampuan interpersonal peserta (Hamilton, 2024)

2.3.5 Keterkaitan Film dengan *Toxic Relationship*

Hubungan interpersonal yang sehat menjadi salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, tidak semua hubungan berjalan

harmonis; beberapa individu dapat terjebak dalam hubungan yang merugikan atau dikenal dengan istilah *Toxic Relationship*. Dalam konteks ini, film dapat menjadi media yang efektif untuk memahami dinamika hubungan tersebut.

Film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* memberikan gambaran yang realistis tentang dinamika hubungan interpersonal yang kompleks, termasuk adanya pola hubungan *toxic* yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. *Toxic Relationship* merupakan hubungan interpersonal yang ditandai oleh ketidakseimbangan emosional, manipulasi, pengendalian berlebihan, dan kurangnya dukungan terhadap kebutuhan emosional satu sama lain (Forth dkk., 2022). Dalam film ini, hubungan Aurora dengan Jem memperlihatkan sejumlah indikator perilaku *toxic*, seperti dominasi emosional, komunikasi yang merugikan, dan ketergantungan emosional yang berlebihan. Adegan konflik mereka menggambarkan bagaimana ketidakseimbangan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental Aurora sebagai seorang mahasiswa perantauan (Hamilton, 2024)

Keterkaitan film dengan *Toxic Relationship* terlihat pada cara Aurora mengalami tekanan psikologis akibat hubungan yang tidak sehat. Ia merasa terjebak antara keinginan untuk mempertahankan hubungan dan kebutuhan untuk menjaga kesejahteraan emosionalnya. Situasi ini mencerminkan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa yang belum sepenuhnya mampu menerapkan keterampilan hubungan sehat meskipun telah mempelajari teori-teori interpersonal dalam pendidikan formal mereka. Penonton dapat mengidentifikasi tanda-tanda perilaku *toxic*, seperti pengabaian kebutuhan diri sendiri, rasa bersalah yang tidak proporsional, serta ketidakmampuan menetapkan batasan yang sehat dalam hubungan (Setiawan & Setiasih, 2024)

Selain itu, film ini menekankan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor mitigasi dari efek negatif hubungan *toxic*. Kehadiran sahabat Aurora, Honey dan Kit, menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan, membantu Aurora memahami pentingnya komunikasi sehat, empati, dan batasan interpersonal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat menjadi proteksi terhadap dampak psikologis

negatif dari hubungan yang merugikan (Pasenrigading dkk., 2025). Dengan demikian, film ini tidak hanya menunjukkan permasalahan dalam hubungan interpersonal, tetapi juga memberikan contoh strategi *coping* yang dapat diterapkan oleh individu dalam kehidupan nyata.

Film *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* juga berfungsi sebagai media refleksi untuk *Cinematherapy*. Melalui identifikasi dengan karakter Aurora, penonton dapat merenungkan pengalaman pribadi mereka, mengevaluasi pola hubungan mereka sendiri, dan mempelajari cara membangun hubungan sehat. Fasilitator dapat menggunakan adegan konflik dan resolusi film untuk memandu diskusi, membantu mahasiswa memahami konsekuensi dari hubungan *toxic*, serta menumbuhkan keterampilan pengelolaan emosi, pengambilan keputusan yang sehat, dan kemampuan menetapkan batasan dalam hubungan interpersonal (Suwanto & Nisa, 2018)

Untuk memastikan bahwa adegan-adegan film yang digunakan relevan dengan fokus penelitian, potongan adegan *Jalan yang Jauh, Jangan Lupa Pulang* yang dijadikan materi intervensi telah divalidasi terlebih dahulu oleh tiga validator, yaitu satu guru BK, satu mahasiswa umum, dan satu mahasiswa BK yang memahami dinamika hubungan interpersonal. Proses validasi ini menegaskan bahwa adegan terpilih memuat indikator perilaku *toxic relationship* serta layak digunakan sebagai media dalam intervensi *cinematherapy*.

2.4 Konseling Kelompok Media *Cinematherapy*

Konseling kelompok merupakan proses bantuan psikologis yang melibatkan sekelompok individu untuk saling berbagi pengalaman, melakukan refleksi, dan mengembangkan keterampilan interpersonal melalui dinamika kelompok yang terbuka dan suportif. Corey menjelaskan bahwa konseling kelompok berfungsi sebagai wadah bagi anggota untuk memahami diri, mengembangkan kemampuan berinteraksi, dan memodifikasi perilaku yang kurang adaptif melalui proses diskusi dan umpan balik antarpeserta (Corey, 2013).

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dapat diperkuat dengan penggunaan media sebagai stimulus pembelajaran. Media berperan dalam mengaktifkan proses eksplorasi kognitif dan emosional, membantu peserta

melihat gambaran konkret dari fenomena yang sedang dipelajari, serta memfasilitasi pemaknaan pengalaman secara lebih mendalam. Salah satu media yang efektif digunakan dalam layanan tersebut adalah film melalui pendekatan *cinematherapy*.

Cinematherapy merupakan metode pemanfaatan film sebagai sarana refleksi diri dan pengembangan wawasan psikologis. Menurut Gregerson, film membantu individu mengamati karakter, konflik, dan pola penyelesaian masalah yang mencerminkan dinamika kehidupan nyata, sehingga penonton dapat memperoleh insight baru tentang perilaku dan hubungan interpersonal (Gregerson, 2010). Film memberikan representasi visual dan emosional yang memudahkan individu memahami isu-isu kompleks seperti komunikasi tidak sehat, konflik, atau dinamika relasi yang bersifat toxic.

Efektivitas *cinematherapy* juga dijelaskan oleh Hesley dan Hesley, yang menyatakan bahwa film mampu menciptakan *safe distance*, yaitu jarak psikologis yang aman bagi individu untuk mengevaluasi masalah tanpa merasa terancam. Melalui tokoh dan alur cerita, peserta dapat melihat refleksi dari pengalaman pribadi secara tidak langsung, sehingga memunculkan proses klarifikasi nilai, pemahaman diri, dan kesadaran terhadap pola hubungan yang merugikan (Hesley & Hesley, 1998).

Selain itu, penggunaan film dalam konseling kelompok selaras dengan prinsip *social learning* Bandura yang menekankan bahwa individu belajar melalui proses observasi, identifikasi, dan pemodelan terhadap perilaku orang lain. Dalam konteks *cinematherapy*, mahasiswa dapat mengamati bagaimana tokoh dalam film merespons tekanan, mengambil keputusan, atau keluar dari relasi yang tidak sehat. Pengamatan tersebut memicu proses internalisasi sehingga peserta memperoleh alternatif perilaku yang lebih adaptif dalam kehidupan nyata (Bandura, 1986).

Dengan demikian, konseling kelompok berbasis *cinematherapy* menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa memahami dan mengenali pola *toxic relationship*. Kombinasi antara dinamika interaksi kelompok, kekuatan visual film, serta proses observasi melalui *modeling* memungkinkan peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif

mengenai risiko, dampak, dan cara mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari (Gegerson, 2010).

2.5 Landasan Teori

2.5.1 Teori Pembelajaran Sosial (*Social Learning Theory*)

Teori Pembelajaran Sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura dan Hall P. (2018) menekankan bahwa individu dapat mempelajari perilaku baru melalui observasi terhadap orang lain dalam konteks sosial. Dalam teori ini, pembelajaran tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap tindakan dan konsekuensi yang dialami oleh orang lain. Artinya, manusia tidak hanya belajar dari pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap tindakan orang lain dan konsekuensi yang muncul dari tindakan tersebut. Proses pembelajaran ini mencakup empat komponen utama: perhatian (*attention*), retensi (*retention*), reproduksi (*reproduction*), dan motivasi (*motivation*). Individu pertama-tama harus memperhatikan perilaku yang diamati, menyimpannya dalam ingatan, mampu menirukan perilaku tersebut, dan memiliki motivasi untuk melakukannya, terutama jika perilaku tersebut menghasilkan hasil yang positif (Bandura & Hall, 2018).

Dalam konteks *Cinematherapy*, film berfungsi sebagai media yang menampilkan perilaku tokoh secara visual dan naratif, sehingga mahasiswa dapat mengamati interaksi interpersonal, konflik, dan dinamika hubungan, termasuk pola hubungan *toxic*. Dengan menonton film, mahasiswa mengalami *vicarious learning*, yaitu pembelajaran tidak langsung melalui pengalaman karakter. Misalnya, penonton dapat memahami konsekuensi negatif dari perilaku manipulatif, dominasi emosional, atau komunikasi yang tidak sehat tanpa harus mengalaminya sendiri. Proses ini memungkinkan mahasiswa mengenali perilaku yang merugikan, meniru perilaku adaptif, dan menginternalisasi strategi coping yang efektif dalam kehidupan nyata (Bandura & Hall, 2018).

Lebih lanjut, teori ini menjelaskan bahwa pengamatan perilaku yang diiringi konsekuensi positif akan meningkatkan kemungkinan perilaku itu ditiru,

sedangkan pengamatan terhadap konsekuensi negatif dapat menurunkan kemungkinan perilaku tersebut dilakukan. Dalam *Cinematherapy*, adegan yang memperlihatkan karakter mengalami konsekuensi akibat hubungan yang *toxic* dapat membantu mahasiswa belajar menetapkan batasan dalam hubungan, menghindari perilaku merugikan, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih sehat. Dengan demikian, film tidak sekadar media hiburan, tetapi juga menjadi alat edukatif yang memungkinkan pembelajaran sosial terjadi secara aman dan reflektif (Bandura & Hall, 2018).

Selain itu, teori Bandura menekankan pentingnya motivasi dalam pembelajaran. Mahasiswa yang menonton film akan lebih termotivasi untuk meniru perilaku adaptif atau menghindari perilaku merugikan jika mereka dapat melihat manfaat nyata dari tindakan tersebut dalam kehidupan karakter. Motivasi ini juga diperkuat melalui identifikasi dengan karakter, di mana mahasiswa merasa terhubung secara emosional dengan pengalaman tokoh dan lebih mudah menginternalisasi pelajaran yang ditampilkan. Dengan demikian, *Cinematherapy* memanfaatkan prinsip dasar Teori Pembelajaran Sosial untuk membangun kesadaran diri, empati, dan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih sehat dalam konteks hubungan interpersonal (Bandura & Hall, 2018)

2.5.2 Teori Dukungan Sosial (Cohen & Wills, 1985)

Teori Dukungan Sosial menjelaskan bahwa interaksi dan hubungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial terdiri dari berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional (empati, perhatian, kasih sayang), dukungan instrumental (bantuan praktis), dukungan informasional (nasihat dan panduan), serta dukungan evaluatif (umpan balik dan penguatan). Individu yang menerima dukungan sosial yang memadai cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan dan mampu mengelola masalah emosional secara lebih efektif.

Dalam konteks *Cinematherapy*, film dapat memperlihatkan bagaimana karakter mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau lingkungan sosial

ketika menghadapi konflik atau hubungan yang merugikan (*Toxic Relationship*). Penonton dapat mengamati interaksi ini dan memahami peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Misalnya, ketika karakter mengalami tekanan dari hubungan yang tidak sehat, adanya dukungan dari teman atau orang tua membantu karakter mengatasi stres dan membuat keputusan yang lebih adaptif. Hal ini memberikan pembelajaran bagi mahasiswa untuk membangun dan memanfaatkan jaringan sosial mereka sendiri sebagai faktor protektif dalam kehidupan nyata (Cohen & Wills, 1985)

Selain itu, pengamatan terhadap dukungan sosial dalam film membantu mahasiswa mengembangkan empati, keterampilan interpersonal, dan kemampuan komunikasi yang efektif. Mereka dapat belajar bagaimana memberikan dukungan yang tepat kepada orang lain, serta mengenali tanda-tanda hubungan *toxic* yang memerlukan intervensi atau batasan. Dengan demikian, teori dukungan sosial mendukung penggunaan film sebagai media intervensi yang dapat meningkatkan kesadaran diri, pemahaman interpersonal, dan keterampilan sosial mahasiswa dalam menghadapi dinamika hubungan yang kompleks (Cohen & Wills, 1985)

2.6 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan rujukan penting bagi peneliti untuk membandingkan temuan dan mengidentifikasi celah penelitian yang masih relevan dengan topik yang dikaji. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain

- a. Khairiah & Tasya Aris Maulani (2022) melakukan penelitian berjudul "*Analisis Semiotika Toxic Relationship dalam Film Story of Kale: When Someone's in Love*". Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis semiotika Roland Barthes untuk mengidentifikasi tanda-tanda *Toxic Relationship* dalam film tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film ini menggambarkan perilaku kekerasan emosional, sifat posesif, dan ketidakjujuran dalam hubungan asmara, yang mencerminkan karakteristik *Toxic Relationship*. Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai representasi *Toxic Relationship* dalam film, namun belum

membahas bagaimana dampak hubungan tersebut dapat diatasi melalui intervensi tertentu, termasuk *Cinematherapy* (Aris Maulani, 2022)

- b. Adrian (2024) melakukan penelitian berjudul "*Representasi Toxic Relationship pada Film Posesif Karya Edwin*". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi *Toxic Relationship* dalam film *Posesif* karya Edwin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa film ini menggambarkan hubungan asmara yang tidak sehat antara dua remaja, dengan menunjukkan dinamika kekuasaan, kontrol, dan kekerasan emosional yang terjadi dalam hubungan tersebut. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengeksplorasi penerapan pendekatan serupa dalam konteks *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, sehingga terdapat peluang untuk penelitian lebih lanjut. (Adrian, 2024.)
- c. Vina Alviani Lestari & Yudha Wirawanda (2024) melakukan penelitian berjudul "*Representasi Toxic Relationship dalam Film Romantik Problematik (Analisis Semiotika Roland Barthes)*". Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis semiotika untuk mengeksplorasi tanda, simbol, dan makna dalam hubungan *toxic* yang digambarkan dalam film. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana dinamika kekerasan emosional, posesif, dan ketidakjujuran dalam hubungan dapat memengaruhi persepsi penonton terhadap hubungan yang sehat. Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai karakteristik *Toxic Relationship*, namun belum menawarkan intervensi praktis seperti Cinema Therapy. (Lestari & Wirawanda, 2024)

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun sudah ada penelitian terkait *Toxic Relationship* dan Cinema Therapy, masih terdapat celah penelitian yang dapat dieksplorasi, yaitu penerapan Cinema Therapy untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling, serta pengukuran efektivitasnya secara kuantitatif.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Semester Ganjil tahun akademik 2025/2026, bertempat di Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, di mana fenomena diteliti secara objektif dan dapat diukur. Pendekatan ini digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan tujuan memperoleh data yang dapat dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif/statistik untuk mengetahui hubungan, perbedaan, atau pengaruh antar variabel (Sugiyono, 2023)

3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan strategi menyeluruh yang digunakan peneliti untuk mengarahkan proses pengumpulan dan analisis data sehingga tujuan penelitian tercapai secara sistematis. Penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan *one-group repeated measures design*, yaitu salah satu bentuk *quasi-experimental design* yang melibatkan satu kelompok peserta yang sama yang diukur pada beberapa titik waktu pengukuran, tanpa menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2023). Desain ini memungkinkan peneliti untuk memantau perubahan perilaku atau respons peserta terhadap perlakuan/intervensi dari waktu ke waktu. Keunggulan desain ini adalah mampu menunjukkan tren atau pola perubahan dalam satu kelompok, sehingga

dapat mengevaluasi efektivitas intervensi secara lebih mendalam. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada perubahan pemahaman peserta setelah diberi perlakuan berulang, bukan pada perbandingan antar kelompok.

Dalam *repeated measures*, pengukuran dilakukan berkali-kali terhadap kelompok yang sama untuk melihat konsistensi perubahan setelah setiap perlakuan diberikan. Setiap sesi *cinematherapy* (X_1 , X_2 , X_3) diikuti dengan pengukuran (O_1 – O_4) yang menunjukkan perkembangan pemahaman peserta dari waktu ke waktu. Dengan demikian, perubahan yang terjadi dapat ditelusuri secara bertahap dan memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai efektivitas intervensi.

Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok saja, sehingga tidak membutuhkan adanya kelompok control (Sugiyono, 2023) Dengan demikian, efektivitas *Cinematherapy* dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* dapat dianalisis melalui beberapa kali pengukuran yang menggambarkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi secara berkesinambungan.

$$O1 - X1 - O2 - X2 - O3 - X3 - O4$$

Keterangan:

$O1$ = Pengukuran awal (*pretest*)

$X1$ = Sesi *cinematherapy* pertama

$O2$ = Pengukuran setelah perlakuan pertama

$X2$ = Sesi *cinematherapy* kedua

$O3$ = Pengukuran setelah perlakuan kedua

$X3$ = Sesi *cinematherapy* ketiga

$O4$ = Pengukuran akhir setelah seluruh perlakuan

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran penelitian untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2023). Dengan kata lain, populasi mencakup seluruh individu yang memenuhi kriteria penelitian sebelum dilakukan pemilihan sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan 2024 yang berjumlah 104 mahasiswa. Pemilihan populasi ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui efektivitas *Cinematherapy* dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa. Mahasiswa dipilih sebagai populasi karena berada pada fase perkembangan dewasa awal, yang identik dengan dinamika hubungan interpersonal dan memiliki potensi tinggi untuk terlibat dalam hubungan yang tidak sehat. (creswell, 2018)

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan prosedur tertentu untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian. Dengan kata lain, sampel berfungsi sebagai representasi dari populasi yang akan memberikan data nyata bagi peneliti untuk menarik kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2023). Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang telah mengisi kuesioner pra-penelitian terkait perilaku *toxic relationship*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 10 orang mahasiswa, yang terdiri dari 7 mahasiswa dengan kategori pemahaman rendah dan 3 mahasiswa dengan kategori pemahaman sedang.

Penentuan jumlah tersebut disesuaikan dengan desain penelitian yang digunakan, yaitu *one-group repeated measures design*. Pada desain ini, fokus penelitian tidak terletak pada perbandingan antar kelompok, melainkan pada pengamatan perubahan skor pada subjek yang sama melalui beberapa kali

pengukuran setelah diberikan intervensi. Desain ini memungkinkan peneliti menilai efektivitas perlakuan secara lebih komprehensif berdasarkan pola perubahan yang terjadi dari satu tahap pengukuran ke tahap berikutnya. Oleh karena itu, jumlah partisipan tidak harus besar, tetapi cukup stabil dan konsisten untuk diamati secara berulang (*Creswell*, 2018). Dalam penelitian eksperimen berskala kecil, jumlah partisipan terbatas tetap dapat digunakan asalkan setiap subjek mendapatkan perlakuan dan pengukuran berulang secara sistematis. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu agar homogen dan representative. Kriteria tersebut meliputi:

1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Angkatan 2024.
2. Pernah atau sedang berada pada lingkungan *Toxic Relationship*
3. Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi *cinematherapy*.

Pemilihan jumlah sampel dalam penelitian ini mempertimbangkan ketersediaan responden yang relevan. Homogenitas peserta juga diperhatikan, di mana seluruh mahasiswa Pernah atau sedang berada pada lingkungan *Toxic Relationship*. Kondisi ini memastikan bahwa setiap peserta berada pada titik awal yang setara sebelum intervensi diberikan.

3.5 Variabel Penelitian

Dalam suatu penelitian, penetapan variabel sangat penting agar arah penelitian menjadi jelas dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Variabel dapat dipahami sebagai objek yang menjadi titik perhatian dalam penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Secara lebih spesifik, variabel diartikan sebagai atribut atau karakteristik dari seseorang atau objek yang memiliki variasi antara satu dengan yang lainnya (Sugiyono, 2023)

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*), dengan penjelasan sebagai berikut.

1. Variabel bebas (*independent*) : *Cinematherapy*
2. Variabel terikat (*dependen*) : *Toxic Relationship*

Tabel 3. 1 Variabel Penelitian

Variabel	Aspek
<i>Toxic Relationship</i>	Kontrol / Dominasi
	Agresi / Kekerasan
	Meremehkan / Menghina
<i>Cinematherapy</i>	

3.6 Definisi Operasional

Tujuan ditetapkan definisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk memberikan batasan yang jelas mengenai variabel yang digunakan sehingga dapat diukur secara sistematis dan objektif. Adapun definisi operasional dari variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Toxic Relationship : *Toxic Relationship* didefinisikan sebagai pola hubungan interpersonal yang ditandai oleh perilaku kontrol atau dominasi, kekerasan atau agresi, serta meremehkan atau menghina. Dalam konteks penelitian ini, yang diukur bukan perilaku *toxic* yang dilakukan peserta, melainkan tingkat pemahaman dan kesadaran peserta dalam mengenali bentuk-bentuk perilaku *Toxic Relationship* tersebut. Oleh karena itu, peningkatan skor menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai perilaku *Toxic Relationship*.

Cinematherapy : *Cinematherapy* merupakan metode intervensi konseling kelompok berbasis film yang bertujuan untuk memberikan wawasan, pemahaman emosional, dan refleksi diri terhadap permasalahan psikologis maupun sosial. Dalam penelitian ini, *Cinematherapy* dilaksanakan dalam empat sesi konseling kelompok yang melibatkan pemutaran film “*Jalan yang Jauh Jangan Lupa Pulang*”, diskusi reflektif, dan kegiatan penugasan sederhana untuk membantu peserta memahami serta mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship*.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Kualitas data dalam suatu penelitian dipengaruhi oleh dua aspek penting, yaitu mutu instrumen penelitian yang digunakan serta prosedur dalam pengumpulan datanya. Oleh karena itu, peneliti perlu menetapkan teknik pengumpulan data

yang sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan. Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui *Skala Likert* (Sugiyono, 2023)

Skala yang digunakan terdiri dari empat kategori jawaban, yakni SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Responden diminta memberikan jawaban berdasarkan sejauh mana pernyataan yang disajikan menggambarkan dirinya. Pemberian skor untuk pernyataan positif mengikuti urutan 4–3–2–1, sedangkan untuk pernyataan negatif diberlakukan secara terbalik.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen

Variabel	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
<i>Toxic Relationship</i>	Kontrol / Dominasi	1, 3, 5, 7, 9, 10	2, 4, 6, 8	10
	Agresi / Kekerasan	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
	Meremehkan / Menghina	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
Jumlah		15	15	30

3.8 Instrumen Penelitian

3.8.1 Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan *software* statistik seperti SPSS. Instrumen dikatakan valid apabila nilai korelasi (r) antara item pernyataan dengan skor total lebih besar dari nilai kritis (r -tabel) pada taraf signifikansi 5% (0,05). Rumus yang digunakan dalam perhitungan validitas adalah sebagai berikut.

$$r = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi antara skor butir dan skor total

N = Jumlah responden

X = Skor butir pernyataan

Y = Skor total responden

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor butir dan skor total

$\sum X$ = Jumlah skor butir pernyataan

$\sum Y$ = Jumlah skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari skor butir pernyataan

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari skor total

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai *r* hitung dengan *r* tabel. Apabila nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (*r* hitung > *r* tabel), maka butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Sebaliknya, jika nilai *r* hitung lebih kecil daripada *r* tabel (*r* hitung < *r* tabel), maka butir pernyataan dianggap tidak valid sehingga perlu direvisi atau dihapus. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap seluruh item pernyataan pada variabel *Cinematheapy* dan *Toxic Relationship* untuk memastikan bahwa setiap butir instrumen memenuhi syarat kelayakan sebagai alat ukur.

3.8.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel yang sama secara berulang. Instrumen dikatakan reliabel jika hasil pengukuran tetap konsisten meskipun dilakukan pada waktu yang berbeda atau oleh peneliti yang berbeda (Sugiyono, 2023). Uji reliabilitas dapat dilakukan dengan berbagai metode, salah satunya adalah dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, di mana instrumen dianggap reliabel jika nilai Cronbach's Alpha > 0,70.

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

α = Koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha)

k = Jumlah item dalam instrumen

σ_i^2 = Varians skor setiap item

σ_t^2 = Varians total dari seluruh item

Dengan menggunakan uji ini, peneliti dapat memastikan bahwa alat ukur *Toxic Relationship* yang digunakan dalam intervensi *Cinematherapy* memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam pengambilan data. Reliabilitas menjadi penting dalam konteks ini karena data yang tidak reliabel akan menghasilkan kesimpulan yang bias dan tidak dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Tabel 3. 3 Interpretasi Uji Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha	Interpretasi
> 0,90	Sangat reliabel
0,70 - 0,90	Reliabel
0,60 - 0,70	Cukup reliabel
< 0,60	Tidak reliabel

Sumber : *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Uji Reliabilitas (Ghozali, 2016.)

3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif akan digunakan untuk menggambarkan skor pemahaman peserta mengenai perilaku *Toxic Relationship*. Sebelum pengujian hipotesis, data akan diuji normalitasnya dengan Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji non-parametrik Friedman, yang sesuai dengan desain *one-group repeated measures*

yang melibatkan empat kali pengukuran pada subjek yang sama. Uji Friedman dipilih karena mampu menganalisis perbedaan skor pada pengukuran berulang dalam satu kelompok tanpa mengharuskan data berdistribusi normal. Melalui teknik ini, peneliti dapat melihat apakah terdapat perubahan skor yang signifikan antar waktu pengukuran setelah diberikan perlakuan *cinematherapy*.

3.9.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku umum atau melakukan generalisasi. Analisis ini dilakukan dengan menyajikan data secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai variabel yang diteliti, sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang fenomena atau objek penelitian. (Sugiyono, 2023)

Dalam pelaksanaannya, analisis deskriptif biasanya menggunakan ukuran statistik seperti mean, median, modus, minimum, maksimum, dan standar deviasi. Analisis ini hanya menggambarkan variabel mandiri (independen) tanpa menguji hubungan atau perbandingan dengan variabel lain. Dengan demikian, analisis deskriptif bersifat informatif dan eksploratif, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam terhadap data penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh dari sampel, bukan untuk menarik kesimpulan terhadap populasi secara luas (Sugiyono, 2023)

3.9.2. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2023), uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini penting dilakukan terutama dalam penggunaan statistik parametrik, karena media tersebut mensyaratkan bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal agar hasil analisis dapat dipercaya. Dengan demikian, uji normalitas bertujuan untuk memastikan bahwa variabel yang diteliti memenuhi asumsi distribusi data normal sebelum dilakukan pengujian hipotesis selanjutnya. Terdapat beberapa metode yang dapat

digunakan untuk menguji normalitas data, di antaranya Uji Kolmogorov-Smirnov untuk jumlah sampel besar dan Uji Shapiro-Wilk untuk jumlah sampel kecil. Karena penelitian ini melibatkan 10 responden, maka uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Uji Shapiro-Wilk yang dinilai lebih sensitif dan akurat untuk mendeteksi distribusi data pada ukuran sampel kecil.

Pengujian ini menghasilkan nilai signifikansi (p -value) yang digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Kriterianya adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal (hipotesis nol diterima); sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (hipotesis nol ditolak). Dengan demikian, uji normalitas merupakan langkah awal yang wajib dilakukan dalam analisis data kuantitatif untuk memastikan kesesuaian distribusi data sebelum menerapkan media analisis statistik selanjutnya (Sugiyono, 2023)

3.9.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan proses untuk menguji kebenaran dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan permasalahan penelitian dengan menggunakan data yang telah dikumpulkan. Tujuan uji hipotesis adalah untuk menentukan apakah hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau perubahan, dapat ditolak atau diterima berdasarkan hasil analisis data.

Pengujian hipotesis diawali dengan penetapan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a), kemudian dilanjutkan dengan pemilihan uji statistik yang sesuai dengan desain penelitian dan karakteristik data. Dalam penelitian ini digunakan uji statistik non-parametrik karena penelitian melibatkan pengukuran berulang pada satu kelompok dengan jumlah sampel yang relatif kecil.

Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 sebagai batas probabilitas kesalahan yang dapat diterima. Kriteria pengambilan keputusan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi hasil uji statistik. Apabila nilai signifikansi lebih

kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, yang menunjukkan adanya perbedaan atau perubahan yang signifikan antar pengukuran. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima (Sugiyono, 2023).

V. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan media *Cinematherapy* efektif dalam mengantisipasi perilaku *Toxic Relationship* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan signifikan pada skor rata-rata antara pretest dan posttest, yang menunjukkan adanya perubahan positif dalam pemahaman dan sikap mahasiswa terhadap hubungan interpersonal yang sehat. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan media *Cinematherapy* terhadap peningkatan pemahaman dan sikap antisipatif mahasiswa terhadap perilaku *Toxic Relationship*. Analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa setiap perbandingan antar tahap pengukuran (O_1-O_2 , O_2-O_3 , O_3-O_4 , dan O_1-O_4) memberikan nilai signifikansi di bawah 0,05. Berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari pretest hingga posttest ketiga, maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa “*Konseling kelompok dengan media cinematherapy tidak efektif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap antisipatif terhadap perilaku toxic relationship pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung*” dinyatakan ditolak. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa “*Konseling kelompok dengan media cinematherapy efektif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap antisipatif terhadap perilaku toxic relationship pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung*” dinyatakan diterima.

5.2 Saran

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan agar penelitian serupa dilakukan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan waktu pelaksanaan yang lebih panjang agar hasilnya lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau refleksi tertulis peserta, untuk memperkaya pemahaman tentang dampak emosional dan psikologis *Cinematherapy* terhadap perubahan perilaku.
- b. Bagi Praktisi Konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi konselor, guru BK, dan psikolog pendidikan dalam merancang layanan konseling kelompok dengan pendekatan kreatif berbasis media film. *Cinematherapy* dapat digunakan sebagai alternatif intervensi preventif untuk meningkatkan kesadaran diri, empati, dan kemampuan refleksi peserta didik terhadap dinamika hubungan interpersonal.
- c. Bagi Lembaga Pendidikan, pihak lembaga pendidikan, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat mengintegrasikan *Cinematherapy* ke dalam kegiatan pembelajaran atau program layanan konseling mahasiswa. Pendekatan ini sejalan dengan kebutuhan generasi muda yang lebih responsif terhadap media visual dan emosional, serta dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*).

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, M. Dicky. (2024). *Representasi Toxic relationship pada Film Posesif Karya Edwin*.
- Amir, M., & Wajdi, R. (2020). Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar). *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 2, 93–111.
- Andini & Putri. (2019). *19.04.3120_abstraksi*.
- Andini, I. R. (2019). Efektivitas cinema therapy dalam membangun body image pada siswi kelas x smti yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 659–668.
- Aris Maulani, T. (2022). ANALISIS SEMIOTIKA TOXIC RELATIONSHIP DALAM FILEM STORY OF KALE. *Jurnal Ilmu Komunikasi* |, 11(2), 58–64.
- Bakar, N. R., Halimah, N., Amalia, N., & Maharani, V. (2024). Toxic Relationship: Recognizing, Realizing, and Handling IT. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8).
- Bandura, A., & Hall, P. (2018). Albert bandura and social learning theory. *Learning Theories for Early Years*, 78, 35–36.
- Cahyani, F. H. (2024). PERANAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK HOME ROOM DALAM MENINGKATKAN INTERAKSI SOSIAL BAGI MAHASISWA UIN RADEN FATAH PALEMBANG. *Jurnal Psiko-Konseling*, 2(1).
- Chairunnisa, D., Nursyifa Febrianti, A., Maghvira Ramadhan, N., Alkaf, N., & Khairunnisa, N. (2025). Toxic Relationship In Gen Z: Systematic Literature Review. In *Jurnal Psikologi Konseling* (Vol. 18, Issue 1).

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Corey, G. (2023). *Theory & practice of group counseling*. Cengage Boston, MA.
- creswell. (2018). *creswell research design*.
- Dinas PPPA Provinsi Lampung. (n.d.). *DATA LAMPUNG DPPPA*.
- Forth, A., Sezlik, S., Lee, S., Ritchie, M., Logan, J., & Ellingwood, H. (2022). Toxic relationships: The experiences and effects of psychopathy in romantic relationships. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 66(15), 1627–1658.
- Gagliano, A., Costanza, C., Bazzoni, M., Falcioni, L., Rizzi, M., Scaffidi Abbate, C., Vetri, L., Roccella, M., Guglielmi, M., Livio, F., Ingrassia, M., & Benedetto, L. (2023). Effectiveness of an Educational Filmmaking Project in Promoting the Psychological Well-Being of Adolescents with Emotive/Behavioural Problems. *Healthcare (Switzerland)*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare11121695>
- Ghozali, I. (n.d.). *Aplikasi Analisis Multivariete IBM SPSS 23*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang. 2016.
- Habsy, B. A., Zain, H. H. H., Masruroh, H., & Mukti, F. A. (2024a). Basic Concepts of Group Counseling: An Intervention Services. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4268>
- Habsy, B. A., Zain, H. H. H., Masruroh, H., & Mukti, F. A. (2024b). Basic Concepts of Group Counseling: An Intervention Services. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4268>
- Habsy, B. A., Zain, H. H. H., Masruroh, H., & Mukti, F. A. (2024c). Basic Concepts of Group Counseling: An Intervention Services. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(1), 1–7.
- Hamilton, J. (2024a). Movies on the couch: The MOVIE model of film therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(2), 385–389.

- Hamilton, J. (2024b). Movies on the couch: The MOVIE model of film therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(2), 385–389.
- Isra, C. Z. (2024). Hubungan Toxic Dan Ketergantungan Maladaptif: Studi Religiusitas Dan Strategi Coping Pada Remaja Perempuan. *FITRAH International Islamic Education Journal*, 6(2), 136–155.
- Lestari, V. A., & Wirawanda, Y. (2024). *REPRESENTASI TOXIC RELATIONSHIP DALAM FILM “ROMANTIK PROBLEMATIK” (Analisis Semiotika Roland Barthes)*.
- Lestari¹, A., Hasbiyah², D., & Setiawan³, K. (2024). *Pola Komunikasi Remaja dalam Menyikapi Toxic Relationship yang Dapat Mengakibatkan Insecure* (Vol. 3, Issue 1).
- Pannu, A., & Goyal, R. K. (2025). Cinematherapy for depression: Exploring the therapeutic potential of films in mental health treatment. *The Journal of Psychology*, 159(5), 329–357.
- Pardeck, J. T. (1994). Using literature to help adolescents cope with problems. *Adolescence*, 29(114), 421.
- Pasenrigading, A. R., Arini, N. Y., Thohirah, M. D., & Alwi, M. A. (2025). Efektivitas Terapi Film dalam Meningkatkan Empati Siswa: Pendekatan Quasi-Eksperimental. *Arus Jurnal Pendidikan*, 5(1), 48–54.
- Praptiningsih, N. A., Mulyono, H., & Setiawan, B. (2024). Toxic relationship in youth communication through self-love intervention strategy. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 14(2), e202416.
- Prayitno, H. (2017a). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: Layanan dan Kegiatan Pendukung-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Prayitno, H. (2017b). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: Layanan dan Kegiatan Pendukung-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Rosyida, A. H. (2020). Efektivitas terapi film dalam meningkatkan empati. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 211–220.
- Safitri, Y. , Y. Y. , & U. D. (2017). *PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENINGKATKAN*

*KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA KELAS XI SMA NEGERI 8
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2016/2017.*

- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131.
- Saputra & Wijaksono. (2022). *BAB 1 PENDAHULUAN*.
- Setiawan, Y. Y., & Setiasih, S. (2024). Pengaruh Intervensi Berbasis Film Terhadap Keberhargaan diri Remaja di Surabaya. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(1), 22–30.
- Setty, E., & Dobson, E. (2023). An exploration of healthy and unhealthy relationships experienced by emerging adults during the covid-19 lockdowns in england. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1502–1517.
- Setyawan, N., & Fa'izzarahman Prabawa, A. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? In *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002a). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269–276.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002b). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269–276.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. literasi media publishing.
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021a). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18). <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021b). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18). <https://doi.org/10.3390/math9182258>
- Sormin, R. D., & Reza, I. F. (2017). Partisipasi Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak Lamban Indoman Putri (P2TP2A-LIP) dalam Penanganan Kekerasan Terhadap Anak di Provinsi Lampung. *Administratio*, 8(1), 76–88.

- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. www.cvalfabeta.com
- Suwanto, I., & Nisa, A. T. (2018). Cinema therapy sebagai intervensi dalam konseling kelompok. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Jambore Konseling 3*.
- Syahrinnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan sosial, optimisme, dan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 186–195.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy*. Hachette UK.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- YUNITA ELLY FARIDA. (n.d.). *SKRIPSI PERILAKU KOMUNIKASI TOXIC FRIENDSHIP DENGAN TEMAN SEBAYA PADA MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA*.
- Zahiduzzaman, A. S. (2015). *Toxic relationship*. AuthorHouse.