TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3059

ANALISIS EFEKTIVITAS TEKNIK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE ZONE TOXIC RELATIONSHIP

Analysis of the Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Techniques in Toxic Relationships

Bakhrudin All Habsy[1], Popo Indra Malora[2], Zianah Walidah[3], Ratna Nur Livi[4]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; popo.23084@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 17, 2024	May 20, 2024	May 23, 2024	May 26, 2024

Abstract

Counseling Cognitive Behavior Therapy is an emotional activity that perceives someone else's feelings about that person's point of view. of the person without knowing their identity. Behavior therapy also introduces group counseling with cognitive restructuring techniques. Not only is it that teenagers also experience developmental periods especially in the ability to choose careers for their future. Cognitive Behavior Therapy also helps to solve career problems of students.nThe role of guidance and counseling to help students is with a cognitive behavioral approach. Toxic Relationships have a negative impact on others well being of every individual. Toxic relationships affect adolescent mental health . Toxic relationships can be avoided through increased knowledge. Not a few teenagers engage in the environment of friendship, which causes teenagers to experience social life problems such as the negative impact of friends who socialize with others and people who are friendly with them. Cognitive behavior counseling is also an approach between counseling by focusing on unpleasant or adverse events. The aim of this study was to explain how counselor approaches in cognitive behavioral therapy wants to approach the counselor so that it can be more confident and focus on not having bad thoughts that make him uncomfortable. Such events occur so often that adolescents are not offended by the solutions given and help adolescents solve their individual problems.

Keywords *: Counseling Cognitive Behavior Therapy, Toxic Relationship, Friendship*

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Counseling Cognitive Behavior Therapy merupakan aktivitas emosional perasaan orang lain tentang sudut pandang orang tersebut. tanpa tahu identitasnya. Behavior therapy juga memperkenalkan tentang konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Tak hanya itu remaja juga mengalami masa perkembangan. Cognitive Behavior Therapy juga membantu mengatasi permasalahan karir peserta didik. Peran bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa yaitu dengan pendekatan kognitif behavior. Hubungan yang beracun adalah hubungan yang menimbulkan konflik.Hubungan beracun adalah hubungan . Hubungan beracun adalah hubungan yang mempengaruhi kesehatan mental.. Toxic Relationship berdampak pada kesehatan jiwa remaja. Hubungan yang beracun bisa dihindari dengan memperbanyak pengetahuan. Banyak remaja yang ikut serta dalam lingkungan pertemanan,yang menyebabkan remaja mempunyai permasalahan dalam kehidupan sosialnya seperti dampak buruk berada dalam kelompok teman yang buruk dan mempunyai teman yang beracun (toxic friendship) . Counseling cognitive behavior therapy juga pendekatan antara konseling dengan memfokuskan diri dengan peristiwa yang tidak menyenangkan maupun merugikan. Tujuan penelitian tersebut yaitu menjelaskan tentang counseling cognitive behavior therapy ingin mendekatkan diri kepada konseli agar dapat lebih percaya diri dan memfokuskan diri agar tidak memiliki pikiran buruk yang membuat nya tidak nyaman. Peristiwa tersebut sering terjadi sehingga remaja tidak tersinggung atas solusi yang diberikan dan membantu kalangan remaja memecahkan masalah individu nya.

Kata Kunci : Konseling Terapi Perilaku Kognitif, Hubungan Beracun, Persahabatan

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial dan individu, sejak lahir kita memiliki dua hasrat yang mendasar, pertama ingin bersatu dengan sesama manusia (Masyarakat), kedua ingin bersatu dengan alam sekitar kita (Soekanto,2012 : 124). Dalam sebuah konteks hubungan pertemanan pada remaja, terdapat kualitas yang positif juga negatif. kualitas positif di sebut sebagai dukungan, di mana mereka saling mendukung satu sama lain, sedangkan kualitas negatif disebut sebagai konflik, yang dapat menjadi sumber konflik di antara mereka (Brandt & Murphy 2002 : 276).

Masa Remaja merupakan masa yang rentan, di mana kemampuan dalam pengendalian diri, kemandirian, kedewasaan, serta pengendalian emosi belum optimal. kondisi seperti ini yang dapat membuat remaja rentan terjebak dalam hubungan toxic. Hubungan pertemanan yang tidak sehat sering disebut sebagai *toxic relationship*. Pada masa remaja, fokus seringkali terletak pada jejaring interpersonal dengan teman sebaya. Hubungan interpersonal yang positif dapat menciptakan kesejahteraan emosional, namun sebaliknya konflik interpersonal dapat memicu masalah kesehatan jiwa.(Zhang, et al : 2018)

Menciptakan hubungan yang harmonis dengan seseorang membutuhkan keterlibatan dan kasih sayang dari kedua belah pihak. Konflik atau perbedaan adalah hal yang wajar dalam hubungan, namun kondisi di mana salah satu pihak merasa tertekan dan terancam dapat

mengindikasikan hubungan yang beracun, atau yang dikenal dengan *toxic relationship* atau *friendship*. Dalam toxic friendship, satu pihak mungkin merasa tidak didukung, di remehkan, atau bahkan di serang. Perilaku negatif ini, baik secara fisik, psikis, atau emosional, dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu klien dengan masalah harga diri adalah terapi cognitive behavior. Menurut Guindon (2010:30) Konseling Cognitive Behavior adalah pendekatan yang terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri pada individu dari segala usia.

Terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behaviour Therapy*) adalah pendekatan konseling yang berfokus pada koreksi pengetahuan yang salah atau menyimpang yang timbul dari kejadian buruk yang bersifat fisik maupun psikologis.(AD & Megalia : 2017). Menurut corey (2013) konseling pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah mengembangkan wawasan yang bertujuan unutk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif individu. Menurut Guidon (2010) konseling CBT dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mengintervensi dan mengatasi masalah harga diri masyarakat di sepanjang hidup. Pendekatan CBT mendorong konselor untuk mencari cara berbeda untuk menghasilkan atau memodifikasi perubahan kognitif pada klien, seperti pemikiran dan keyakinan, yang pada gilirannya menghasilkan perubahan emosional dan akhirnya mendorong perilaku yang lebih adaptif.

METODE

Dalam penyusunan karya ilmiah ini peneliti menerapkan metode penelitian yang bersifat kualitatif. Data-data kajian yang digunakan berasal dari kajian studi literatur atau studi kepustakaan dengan menerapkan teknik pengumpulan data review atau menelaah dari berbagai sumber kajian ilmiah, seperti buku, jurnal penelitian, artikel ilmiah, maupun majalan dan catatan keilmuan. Data hasil review yang relevan tersebut kemudian ditelaah menjadi satu dengan memperhatikan kode etik dalam prosedur penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan referensi yang relevan mengenai *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *Cognitive Behavioral Play Therapy* dalam pendekatan konseling permasalahan toxic relationship. Toxic relationship menjadi sifat yang cukup mendasar pada setiap kepribadian individu, hal tersebut didasari oleh karakteristik manusia

sebagai merupakan makhluk sosial yang bersifat naluriah, dan tak dapat dipungkiri bahwa hal tersebut mempengaruhi aktivitas dalam lingkungan sosial.

HASIL

Berikut adalah tabel mengenai deskripsi hasil dari *Library Research* teknik pendekatan cognitive behavior therapy

No	Temuan penelitian	Hasil dan kontribusi
1.	("counseling cognitive behavior therapy" 818-836).	TUJUAN: Untuk menjelaskan perang Cognitive Behavior Therapy dalam mengatasi adiksi game online. Serta menunjukan bahaya atau dampak dari adiksi game online serta peran pendekatan CBT dalam menekan efek dari adiksi game online HASIL: Menjelaskan konsep adiksi game online serta pencegahan menggunakan metode cognitive behavior therapy. Prosedur pelaksanaan konseling cognitive behavior therapy. Menganalisis gejala adiksi yang tidak disadari
2	(Andi 76-86).	TUJUAN: Untuk mengetahui dampak dari penerapan cognitive behavioral play therapy dalam upaya menurunkan gejala-gejala kecemasan terhadap dampak post traumatis stres disorder pada anak HASIL: Kecemasan subjek muncul karena traumatic pasca dibentak guru karena lambat memahami pembelajar, maupun ulangan semester yang membuatnya takut dan merasa cemas terhadap karakter guru dengan tipe suara keras suara keras, dan dipersepsikan guru tersebut marah. Model kognitif kecemasan terjadi karena subjek mengalami hasil penilaian yang mengancam. Kecemasan bersifat subjektif yang termanifestasi secara fisiologis dan psikologis. Fisiologis kecemasan muncul melalui mimpi dengan intensitas rutin. Pemberian afirmasi positif untuk mengembalikan kepercayaan diri dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional
3.	(NUR OKTAVIA HANDAYANI, M. HAERUL ANWAR, AHMAD YAMIN, IKEU NURHIDAYAH p.201-206)	TUJUAN: Untuk menguji efektivitas dari penerapan CBT untuk trauma pada anak korban bencana. HASIL: CBT dikombinasikan dengan intervensi lain dapat menurunkan ptsd pada korban bencana. CBT adalah suatu tipe inventori yang sering digunakan dalam mengatasi permasalahan PSTD, dengan memberikan bantuan dalam menghapus trauma pasca

		bencana pada anak anak sebagai bagian dengan impact trauma pada anak menurun.
4.	(Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, Taufiq Ismail Koto, Ditya Ananda 1826)	TUJUAN: untuk mengetahui kebiasaan komunikasi dalam pertemanan toxic HASIL: Komunikasi yang beracun dalam hubungan pertemanan dikategorikan pada berbagai indicator seperti mengkritik, minim empati, selalu bergantung dan keras Komunikasi beracun dapat merusak hubungan pertemanan yang seharusnya baik, hal tersebut karena timbulnya sikap apatis.
5.	(DWITA FITRIYANDI, MARDIYONO, YURIZ BAKHTIAR P.195-202)	TUJUAN: Untuk mengetahui efektivitas cognitive behavior therapy dalam penerapan kasus kanker serviks pada wanita HASIL: CBT efektif dalam diterapkan pada self report of depression scale melalui 20 item gejala depresi dan perlengkapan sederhana dalam psychometric yang linier dengan diagnosis depresi tinggi CBT adalah terapi yang dianggap efektif untuk mengatasi depresi yang dimiliki oleh pasien kanker.
6	(Noviana Diswantika, Yusi Riska Yustiana 1)	TUJUAN : untuk menjelaskan tentang memetakan empati mahasiswa terhadap bentuk-bentuk intervensi cognitive play therapy dalam upaya meningkatkan empati pada pribadi mahasiswa HASIL : CBT merupakan aktivitas emosional yang dirasakan orang lain dari sudut pandang orang tersebut tanpa tahu identitasnya. dan membantu dalam menekankan diri untuk therapy tersebut
7.	(Muhammad Abdul Aziz P.506)	TUJUAN: Untuk mengetahui efektivitas konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi pikiran untuk meningkatkan self difference pada siswa HASIL : Dalam behavior therapy juga memiliki pendekatan teknik pikiran yang membuat siswa berfokus dengan peristiwa yang tidak menyenangkan ataupun yang disenangi dan dapat mempercayakan diri terhadap konseling
8.	(Zulkifli 1-9)	TUJUAN : Mengatasi kasus-kasus kenakalan remaja dan memperkenalkan mengenai jenis konseling kelompok menggunakan metode cognitive behavior therapy, dengan menerapkan teknik pembenahan atau perbaikan pola pikir ulang guna mengatasi kenakalan remaja HASIL : Behavior therapy juga memperkenalkan tentang konseling kelompok dengan teknik restructuring, tak hanya itu juga mengalami masalah perkembangan yang membuat remaja mendekatkan diri kepada behavior therapy
9	(KETRIN DWI MAHARANI 386)	TUJUAN: Untuk meneliti tentang toxic relationship yang sering pada kalangan remaja HASIL : Toxic relationship sebagai hubungan pada terjadinya konflik kesejahteraan setiap individu. Toxic relationship merupakan hubungan yang buruk bagi setiap

		individu. Toxic relationship juga berdampak pada kesehatan jiwa remaja.
10	(Aisyah Putri Rawe Mahardika P.2721-2068)	TUJUAN : Untuk meningkatkan harga diri remaja yang memiliki masalah terhadap dirinya HASIL: Rendahnya harga diri yang berdampak buruk kepada remaja yang membuat para remaja tidak nyaman, takut, cemas, dan merasa tidak layak di lingkungannya.
11.	(Afan Abdul Jabbar, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, Wirda Hanim 35-46)	TUJUAN: Untuk membantu meningkatkan kematangan karir siswa yang dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) sebagai wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu ketika menghadapi permasalahan karir HASIL : Kematangan karir merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan mengenai pilihan karirnya dan permasalahan yang dihadapi, penting bagi seseorang untuk dapat memilih, merencanakan, dan memutuskan tujuan karirnya di masa depan. dengan cognitive behavior therapy (CBT) dalam setting konseling kelompok oleh guru bimbingan dan konseling akan memberikan dampak yang efektif karena dapat membantu siswa dalam menghadapi permasalahan karirnya
12.	(Syska Purnama Sari, Yusi Riska Yuatiana 2460-9722)	TUJUAN : Untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi dan bertahan dengan lingkungan dan budaya baru. peran bimbingan dan konseling ini agar mahasiswa memiliki kompetensi pribadi resiliensi dengan memberikan preventif berupa bimbingan konseling bermain dengan pendekatan kognitif behavior. HASIL : Dengan adanya bimbingan dan konseling bermain dengan pendekatan cognitive behavior dapat mengembangkan dan meningkatkan setiap aspek resistensi individu.
13.	(Budi Dermawan, Asbi pp.3031-2795)	TUJUAN: Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavioral therapy ini dapat mengurangi kesulitan belajar siswa di SMA NEGERI 10 MEDAN tahun ajaran 2022/2023 baik dalam hal sarana prasarana maupun rendahnya motivasi belajar yang menjadi masalah yang harus diselesaikan HASIL : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA NEGERI 10 MEDAN penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal terlihat dari hasil observasi yang dilakukan guru wali kelas dan peneliti sendiri, dan dengan adanya layanan konseling individual dengan pendekatan CBT terhadap siswa yang mengalami kesulitan belajar dapat diketahui pola pikir yang rasional

		telah terbentuk sehingga perilaku yang ditimbulkan oleh siswa yang mengalami kesulitan belajar tersebut bisa berfikir positif.
14.	(Habsy P.1-15)	TUJUAN : Menguji keefektifan Konseling kelompok Cognitive Behavior untuk meningkatkan Self Esteem Siswa SMK HASIL : Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif perilaku efektif meningkatkan harga diri siswa SMK dan juga pada konseling kelompok perilaku ini dapat diterapkan untuk meningkatkan harga diri siswa SMK, dan sebagai dasar untuk memahami aspek perkembangan siswa
15	(M. Satrio Wirayudha, Alfi Julizun Azwar, Yen Fikri Rani 1-13)	TUJUAN : Untuk mengungkapkan bagaimana dampak buruk dari hubungan persahabatan yang Toxic dan menyelidiki strategi antisipasi yang dapat diterapkan dalam konteks persahabatan dengan mengacu pada konsep persahabatan menurut pandangan ilmu miskawaih. HASIL : Dampak pada toxic Friendship pada persahabatan yaitu tidak menghargai orang lain dan menganggap diri sendiri paling benar. menurut teori persahabatan milik Ibnu Miskawaih dengan adanya strategi antisipasi ini baik yang terlibat dalam hubungan toxic akan lebih memudahkan memilih interaksinya dalam hubungan sosial di lingkungan sekitar.

PEMBAHASAN

1. Definisi Cognitive Behavior Therapy

Melalui jurnal ilmiah mudrikah nur aini mengkutib (Yuslaini dan Hasanah 2013) Beck juga menyampaikan bahwa yang menjadi tujuan atau fokus utama dari metode *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) tidak lain adalah untuk membantu konseli dalam merubah perspektif pikiran irasional atau kognitif maladaptif menjadi pikiran yang lebih adaptif ("counseling cognitive behavior therapy" 818-836).

Dalam jurnal Andi Cahyadi (Bailey, 2001) mengatakan bahwa salah satu metode dalam membantu anak untuk dapat menurunkan gejala depresi adalah dengan menerapkan metode konseling *Cognitive Behavior Therapy* (Andi 76-86). CBT adalah kombinasi dari metode terapi kebiasaan perilaku dengan terapi pola pikir atau kognitif yang membingkai ulang struktur kognitif dan mengubah perspektif negatif (NUR OKTAVIA HANDAYANI, M. HAERUL ANWAR, AHMAD YAMIN, IKEU NURHIDAYAH 201-206). Berdasarkan pada kutipan diatas dapat kita ketahui bahwasanya *Cognitive Behavior Therapy* merupakan suatu metode pendekatan

konseling dengan memberikan afirmasi positif kepada klien untuk memberikan pemahaman konseptualisasi kasus dan mengurangi stimulus atau tekanan negatif yang pada kognitif (pikiran) konseli.

Cognitive Behavior Therapy merupakan suatu upaya konseling yang memiliki dua komponen tujuan, yakni komponen Cognitive Therapy (sebuah terapi yang bertujuan dalam memfokuskan pola pikir dan asumsi maupun kepercayaan kognisi individu) dan komponen Behavior Therapy (suatu pendekatan yang memfokuskan pada kebiasaan untuk membantu individu dalam memecahkan suatu permasalahan) Berdasarkan pada dua komponen tersebut dapat diketahui bahwasanya *Cognitive Behavior Therapy* merupakan suatu kegiatan konseling yang memiliki keterkaitan antara pola pikir negatif individu dan kebiasaan individu yang muncul dipermukaan. Dalam modul Konseling Kelompok *Theory and Practice Cognitive Behavior of Therapy* (CBT) focus dari teori cognitive behavior adalah restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan berakibat pada merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikologis.

2. Definisi Toxic Relationship

Dalam jurnal M.Satrio wirayudha mengkutib Solferino, Nazaria, Tessitore, dan M Elisabetta " Human networks and Toxic relationship, (*Munich Pers, RePEc Arch 2019 hal. 37)* Toxic Relationship adalah suatu hubungan dimana salah satu pihak merasa mendapatkan diskriminasi, diremehkan, dan diserang. Dampak dari bentuk perilaku negatif atau Toxic Relationship dapat menurunkan kesehatan mental seseorang baik dalam bentuk agresi fisik, psikis, atau emosional.

Dalam abstrak jurnal Fika Nadya Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Komunikasi toxic adalah komunikasi yang menggunakan bahasa buruk, baik yang dilakukan secara verbal maupun non verbal. Selain itu toxic relationship adalah suatu bentuk pertemanan yang sering merendahkan, menyalahkan , hingga menghancurkan harga diri seseorang dan menimbulkan rasa tidak nyaman.

Berdasarkan kutipan diatas dapat ditarik garis merah atau kesimpulan bahwasanya toxic relationship adalah suatu zona pertemanan yang secara prasadar beresiko dalam menurunkan harga diri seseorang, baik secara verbal maupun non verbal. Toxic relationship dapat terjadi dimana saja yang berhubungan dengan

lingkungan individu, baik lingkungan keluarga, pertemanan, maupun sosial pendidikan.

Namun dapat kita ketahui bahwasanya masih banyak orang yang secara sadar melakukan berbagai jenis kegiatan toxic yang beresiko tinggi dalam menimbulkan post traumatic stress disorder, hal tersebut tentu sangat berbahaya dan perlu mendapatkan perhatian khusus supaya dapat terhindar maupun keluar dari zona pertemanan toxic.

Dalam hubungan pertemanan juga mengambil peran dalam toxic communication, yang mana toxic comunication ini dapat dikategorikan dalam bidang mengkritik negatif yang tidak membangun atau kritikan yang menjatuhkan, minim empati kepedulian terhadap perasaan teman dan menggap communication toxic hanyalah lelucon semata, serta kedudukan atas ketergantungan yang mana beresiko menimbulkan lingkungan toxic karena menganggap seseorang tidak akan berani keluar dari pertemanan tersebut karena merasa dia paling dibutuhkan (berbuat semena-mena atas kekuasaan yang dimiliki)

3. Pengaruh CBT dalam Toxic Relationship PTSD

Dalam jurnal Andi Cahyadi mengutip sundari dari beberapa pendapat literatur yang kami analisis menyatakan bahwa traumatic secara buruk sangat beresiko dalam mempengaruhi perkembangan fisik, psikologis, dan emosi individu. Sebagai akibat dari kebiasaan tersebut menjadikan orang-orang dalam menjalankan kehidupan mungkin akan mengalami bermacam kesulitan dalam menentukan harga diri (*self-esteem*) ketegasan (*assertiveness*) kecemasan, kepercayaaan, rasa bersalah dalam pengambilan keputusan yang berlebihan dan tidak bisa dikontrol dan menjadi gangguan psikologis. (Nevid, rethus, dan gareen, 2005) gangguan kecemasan dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang aprehensi atau keadaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya PTSD merupakan gangguan psikologis dalam mengambil tindakan atau keputusan karena takut atau fobia, stress pasca traumatic, maupun stress akut. Lingkungan pertemanan yang toxic atau sering disebut dengan toxic relationship mengambil peran yang cukup krusial dalam perkembangan PTSD ke level akut, hal tersebut karena manusia

merupakan individu sosial yang tentunya akan berhubungan dengan manusia lain, terkhususnya berteman. Sebagai contoh adalah toxic hubungan pertemanan di sekolah, yang mana seseorang yang tidak cantik atau ganteng itu tidak ada yang mau menemani, berbeda dengan mereka yang cantik, ganteng atau pintar yang cenderung memiliki teman yang cukup banyak.

Ada Pula contoh lingkungan pertemanan yang toxic di sekolah seperti melakukan olokan menggunakan kata-kata kurang linier dengan usia maupun moral masyarakat. Kemudian ada pula anak yang berasal dari keluarga ekonomi menengah kebawah yang dibully dan disuruh-suruh layaknya budak saat masuk ke sekolah elit jalur bantuan pendidikan.

Berdasarkan contoh-contoh diatas tentunya memiliki rasio resiko yang cukup tinggi dalam memupuk perkembangan gangguan psikologi *Post Traumatic Stress Disorder* Yang apabila menyentuh level akut beresiko pada pemilihan alternatif mengakhiri hidup karena menggap dirinya sendir tidak berharga.

CBT atau *cognitive behavior therapy* merupakan salah satu metode pendekatan konseling dengan tujuan untuk meningkatkan percaya diri suatu individu untuk mulai mencintai dirinya sendiri dengan memberikan afirmasi-afirmasi positif agar dapat menekan atau melupakan nilai-nilai negatif yang telah menduduki posisi kognitif individu saat ini, sehingga individu dapat kembali yakin pada kemampuan yang dimiliki. Selain itu CBT digunakan untuk menurunkan kecemasan individu dalam melakukan suatu aktivitas yang dikarenakan pengalaman yang pernah dialaminya.

KESIMPULAN

Toxic friendship adalah suatu hubungan di mana seseorang merasa tidak didukung, diremehkan bahkan di serang sehingga dapat menghancurkan harga diri seseorang, dengan bentuk perilaku yang negative ini dapat mempengaruhi Kesehatan mental seseorang seperti agresif, fisik, psikis, dan emosional. Cognitive behavior therapy (CBT) adalah metode pendekatan konseling yang memberikan afirmasi positif kepada klien untuk membantu dalam pemahaman konseptualisasi kasus dan mengurangi stimulus atau tekanan negatif. Konseling dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior ini akan mendorong konselor untuk mencari berbagai cara agar menghasilkan perubahan kognitif (pikiran maupun keyakinan)

klien agar menghasilkan perubahan emosi dan pada akhirnya akan memunculkan perilaku yang lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Afan Abdul Jabbar, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, Wirda Hanim. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir*, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, https://ejournal.uki.ac.id.

Aisyah Putri Rawe Mahardika. (2023). Peningkatan Harga Diri Dengan Cognitive Behavior Therapy. *Peningkatan Harga Diri Dengan Cognitive Behavior Therapy*, *jurnal psimawa-faculty psychology-university of engineering sumbawa*, https://jurnal.uts.ad.id.

Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, Taufiq Ismail Koto, Ditya Ananda. (2024). Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa BPI Universitas Islam Sumatera Utara). *Toxic Friendship Communication Behavior (Studi: Mahasiswa Bpi Universitas Islam Sumatera Utara)*. *Community Development Journal*, https://journal.universitaspahlawan.ac.id.

Andi Cahyadi. (2017). Efek Penggunaan Cognitive Behavior Play Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Yang Mengalami Gejala Post-Traumatic Stress Disorder. *Efek Penggunaan Cognitive Behavior Play Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Anak Yang Mengalami Gejala Post-Traumatic Stress Disorder*. *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, https://portal.widyamandala.ac.id.

Budi Dermawan, Asbi. (2024). Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Di Sma Negeri 10 Medan. *Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kesulitan Belajar Siswa Di SMA Negeri 10 Medan*. *jurnal pendidikan dan ilmu sosial*, https://ejournal.edutechjaya.com.

Dwita Fitriyandi, Mardiyono, Yuriz Bakhtiar. (2018). The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (Cbt) To Decreased Depression In Woman Patients With Cancer Included Cervical Cancer And Breast Cancer. *The Effectiveness Of Cognitive Behavior Therapy (Cbt) To Decreased Depression In Woman Patients With Cancer Included Cervical Cancer And Breast Cancer*, *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI.

Habsy, Bakhrudin All. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Smk. *Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK*. *Jurnal-Perspektif-Ilmu Pendidikan*, https://Journal .unj.ac.id.

Ketrin Dwi Maharani. (2024). Pengaruh Toxic Relationship Pada Kalangan Remaja Di Indonesia. *Pengaruh Toxic Relationship Pada Kalangan Remaja Di Indonesia*, *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, https://gudangjurnal.com.

M. Satrio Wirayudha, Alfi Julizun Azwar, Yen Fikri Rani. (2017). Dampak Toxic Friendship Dan Strategi Antisipasi Dalam Konsep Persahabatan Perspektif Ibnu Miskawaih. *Dampak Toxic Friendship Dan Strategi Antisipasi Dalam Konsep Persahabatan Perspektif Ibnu Miskawaih*, *Jurnal Pendidikan Islam*, https://repository.radenfatah.ac.id.

Muhammad Abdul Aziz. (2020). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Difference Siswa. *Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Difference Siswa*, *universitas pendidikan ganesha*, https://ejournal-pasca.undiksha.ac.id.

Noviana Diswantika, Yusi Riksa Yustiana. (2022). Model Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Play Therapy Untuk Mengembangkan Empati Mahasiswa. *Model Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Play Therapy Untuk Mengembangkan Empati Mahasiswa*, *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, https://ojs.uniska-bjm.ac.id.

Nur Oktavia Handayani, M. Haerul Anwar, Ahmad Yamin, Ikeu Nurhidayah. (2023). The Effect Of Cognitive Behavioral Therapy For Trauma On Children Victims Of Disaster:A Literature Review. *The Effect Of Cognitive Behavioral Therapy For Trauma On Children Victims Of Disaster:A Literature Review*. *Universitas Padjajaran*, https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika.

Syska Purnama Sari, Yusi Riska Yuatiana. (2022). Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, https://ojs.uniska-bjm.ac.id.

Zulkifli. (2022). Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja*. *Jurnal Mimbar media intelektual muslim dan bimbingan rohani*, https://journal.uiad.ac.id.