

# Keefektifan Konseling Realita dengan Teknik Modeling terhadap Self-Blaming pada Siswa dengan Toxic Relationship

Iasha Brillianti Harits\*, Lutfi Fauzan, Arbin Janu Setiyowati

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

\*Corresponding author, email: iashaharits@gmail.com

## Riwayat artikel

Diajukan: 8 Mei 2025

Direvisi: 21 Juni 2025

Diterima: 23 Juni 2025

Diterbitkan: 28 Juni 2025

## Kata kunci

Konseling realita

Self-blaming

Teknik modeling

## Abstrak

Ada fenomena *self-blaming* yang dialami oleh sebagian siswa dengan *toxic relationship*. Tingkat *self-blaming* tinggi akan mempengaruhi aspek perkembangannya, salah satunya yaitu kematangan hubungan sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*. Subjek penelitian ada enam siswa yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen menggunakan skala *self-blaming* yang mengacu pada teori Janoff-Bulman. Skala *self-blaming* telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realita dengan teknik modeling teruji efektif terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*.

**How to cite:** Harits, I. B., Fauzan, L., & Setiyowati, A. J. (2025). Keefektifan Konseling Realita dengan Teknik Modeling terhadap Self-Blaming pada Siswa dengan Toxic Relationship. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(1). 52–58. doi: 10.17977/um027v10i12025p52-58

## 1. Pendahuluan

Dalam Catatan Tahunan Komisi Nasional (CATAHU), kekerasan dalam pacaran menduduki jumlah kasus tertinggi, yaitu sebanyak 3528 kasus. Fenomena ini dalam kategori usia remaja, menduduki pengaduan kekerasan dalam pacaran sebanyak 236 kasus dan kasus kekerasan mantan pacar sebanyak 481 kasus (Komnas Perempuan, 2021). *Toxic relationship* merupakan hubungan yang tidak sehat bagi individu maupun orang lain (Sulastrri et al, 2022). Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu dari beberapa bentuk kekerasan yang terjadi dalam hubungan asmara (Amanda dkk., 2021). *Toxic relationship* terdiri dari tiga aspek, yaitu kekerasan verbal dan emosional, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual (Julianto et al, 2020).

Salah satu dampak yang dirasakan oleh korban *toxic relationship* yaitu *self-blaming*. *Self-blaming* merupakan pemikiran individu untuk menyalahkan diri sendiri setelah mengalami sesuatu hal yang buruk dengan mengaitkan antara perilaku dan pikiran sebagai penyebab kejadian tersebut (Janoff-Bulman, 1982). *Self-blaming* yang dirasakan oleh korban dipicu oleh perilaku pasangan sehingga membuat korban tidak nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Korban merasa pantas mendapatkan kekerasan fisik karena dirinya merupakan penyebab emosi pasangan timbul (Wahyuni et al, 2020). Tingkat *toxic relationship* yang berbeda-beda berasal dari perilaku pasangan yang membuat ketidaknyamanan korban (Yani et al, 2021). Banyak korban *toxic relationship* mengalami *self-blaming* karena mendapatkan kekerasan dari pasangan. Kekerasan yang dilakukan oleh pelaku seringkali dianggap wajar oleh korban. Kekerasan yang diterima korban bersamaan dengan kekerasan lain sehingga mempengaruhi korban mengalami *self-blaming*, korban percaya bahwa dirinya merupakan penyebab dari kekerasan tersebut. Pasangan yang toxic tidak akan membiarkan korban lolos dari jeratan *toxic relationship*. Korban *toxic relationship* secara sadar mempertahankan hubungannya karena merasa pasangannya bertindak benar, pikiran ini timbul dikarenakan tidak ada bukti kuat untuk membuktikan kekerasan yang dilakukan pelaku (Siahaan et al, 2023).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas terdapat banyak bukti dari dampak *self-blaming* yang dirasakan oleh korban *toxic relationship*. Pasangan yang toxic akan membuat korban mengalami *self-blaming* karena mendapatkan banyak emosi negatif, sehingga mampu mempengaruhi timbulnya perilaku yang berbeda dari biasanya. Namun banyak korban *toxic relationship* yang merasa sudah terlanjur lama menjalin hubungan asmara, korban merasa lebih baik untuk mempertahankan hubungannya. Dampak yang dialami korban sudah dapat diidentifikasi bahwa korban *toxic relationship* akan mengalami *self-blaming*, dan perilaku maladaptif korban di kehidupan sehari-hari merupakan perwujudan dari *self-blaming*.

Terdapat dua jenis *self-blaming*, yaitu *behavioral self blame* dan *characterological self blame*. *Behavioral self blame* adalah pandangan individu terhadap diri untuk menyalahkan perilaku yang telah dilakukan.

Sedangkan, *characterological self blame* adalah pandangan individu untuk menyalahkan karakter diri yang dimiliki. Faktor dari *self-blaming* yaitu kritik diri yang berlebihan, keyakinan diri yang negatif, dan harga diri yang rendah (Janoff-Bulman, 1979; Reddy, 2023). Pengalaman yang menyakitkan dengan menginternalisasi rasa bersalah dan rasa malu (Lutwak et al, 2003), akan mempengaruhi perilaku siswa di kehidupan sehari-hari. Dengan hal ini, *self-blaming* memiliki keterkaitan yang erat dengan kesalahan dalam berpikir individu atau disebut dengan distorsi kognitif.

Distorsi kognitif merupakan asumsi yang tidak tepat (Corey, 2017). Hal ini diperkuat dengan adanya persamaan antara pendekatan konseling kognitif (teori Beck) dengan pendekatan konseling realita (teori Glasser). Menurut Beck, pikiran manusia adalah penentu utama manusia dalam merasakan dan bertindak laku (Corey, 2017). Maka, hal ini sejalan dengan konseling realita bahwa setiap individu memiliki kontrol yang lebih besar atas perbuatan dan pikiran. Perilaku individu merupakan bentuk usaha dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia, baik dengan cara yang ideal ataupun tidak.

Dalam rumusan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang telah dijabarkan dalam Permediknas No. 23/2006, siswa pada jenjang SMA memiliki salah satu aspek perkembangan yang harus dicapai yaitu kematangan hubungan sebaya (Sugiyatno, 2014). Siswa SMA termasuk dalam kategori fase remaja. Usia remaja awal yaitu 13-17 tahun, dan usia remaja akhir yaitu 17-18 tahun (Hurlock, 2016). Yang paling menonjol dari perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku sosial remaja adalah dibidang heteroseksual. Remaja menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenis daripada teman sejenis. Namun, terdapat kesenjangan antara aspek perkembangan remaja dengan siswa remaja yang ada di lapangan. Siswa dengan *toxic relationship* mengalami *self-blaming* sehingga siswa memilih untuk menarik diri dari lingkungan. Pada usia remaja, interaksi dengan teman sebaya seringkali menjadi lebih rumit (Suryana et al, 2020). Perubahan sosial merupakan salah satu tugas perkembangan remaja tersulit (Hurlock, 2016). Siswa mengalami trauma untuk menjalin pertemanan sebaya termasuk dengan lawan jenis sehingga memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Dengan hal ini, dibutuhkan bantuan yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Dari beberapa bantuan yang dapat direkomendasikan, salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan konseling realita. Pendekatan konseling realita merupakan proses pemberian bantuan yang bertujuan untuk mengubah perilaku dengan menekankan tanggungjawab individu (Corey, 2017). Terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan, salah satunya yaitu dengan menerapkan teknik modeling pada konseling realita. Siswa dapat mengobservasi model sebagai contoh dalam perubahan perilaku dan menerapkannya di dunia nyata. Dari tiga tipe modeling, penelitian ini menerapkan tipe symbolic modeling, yaitu mencermati tokoh yang akan dijadikan sebagai model (Corey, 1995). Implementasi pendekatan konseling realita dengan teknik modeling digunakan untuk mengatasi aspek kematangan hubungan sebaya yang belum terpenuhi karena siswa mengalami *self-blaming* akibat *toxic relationship*.

Terdapat penelitian terdahulu yang telah dilakukan mengenai konseling kelompok realita dengan teknik modeling. Dalam penelitian Nikmah (2023) konseling kelompok realita dengan teknik modeling efektif meningkatkan sikap asertif siswa sebagai upaya mencegah seks bebas. Penelitian mengenai *self-blaming* yang dilakukan oleh Kaesti (2023) konseling realita efektif dalam mereduksi *self-blaming* pada siswa korban body shaming. Sedangkan penelitian mengenai *toxic relationship* yang dilakukan oleh Soniya (2022) membuktikan bahwa konseling realita mampu mereduksi gejala-gejala trauma pada wanita yang mengalami *toxic relationship* serta meningkatkan pola pikir positif pada diri korban. Dengan hal ini, beberapa penelitian mengenai konseling realita tersebut dapat meningkatkan, mereduksi, dan mengubah pola pikir korban untuk mengatasi berbagai permasalahan yang ada di lapangan.

Dari kajian yang dilakukan, belum ditemukan penelitian yang menguji secara khusus mengenai konseling realita dengan teknik modeling terhadap *self-blaming* pada siswa yang mengalami *toxic relationship*. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*. Diharapkan artikel ini dapat bermanfaat dalam inovasi ilmu pengetahuan baru di bidang bimbingan dan konseling, khususnya untuk mengatasi *self-blaming* pada siswa yang mengalami *toxic relationship*.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif eksperimen dengan model pre eksperimental *one group pretest posttest*. Implementasi treatment dilakukan dengan menggunakan teknik modeling melalui konseling kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *toxic relationship* dan skala *self-blaming*. Skala *toxic relationship* digunakan untuk menjaring subjek dengan melihat skor *toxic relationship* yang tinggi. Skala *toxic relationship* dirancang oleh peneliti dikutip dari Cory (2023). Subjek penelitian dipilih 6 siswa dari kelas 10 dan 11. Penjaringan subjek ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari beberapa kriteria, yaitu; (1) siswa sekolah di SMA X di salah satu kota Jawa Timur; (2) siswa memiliki skor *toxic relationship* yang tinggi dari hubungan mantan, pacaran, atau hubungan tanpa status (HTS); (3) korban *toxic relationship* yang mengalami *self-blaming*. Penelitian ini menggunakan prosedur WDEP dengan

teknik modeling sebagaimana dirancang pada panduan eksperimen konseling realita yang telah dikembangkan oleh peneliti.

Instrumen penelitian mengadaptasi skala *self-blaming* yang dikembangkan oleh Reddy (2023) mengacu pada teori Janoff-Bulman. Skala *self-blaming* digunakan untuk mengukur tingkat *self-blaming* subjek pada saat sebelum dan sesudah diberikan treatment. Skala *self-blaming* disusun dari indikator-indikator *self-blaming* yang terdiri dari; (1) Kritik diri negatif yang berlebihan, (2) Lompat pada kesimpulan sewenang-wenang, (3) Keyakinan diri penyebab peristiwa buruk, dan (4) Individu memiliki harga diri yang rendah. Hasil uji validitas instrumen skala *self-blaming* dinyatakan valid apabila didapatkan nilai  $r$  hitung  $> 0,329$  dengan skor signifikansi  $< 0,05$ . Dari 22 item pernyataan, terdapat dua butir item yang tidak valid. Uji reliabilitas dinyatakan reliabel apabila skor *cronbach alpha*  $> 0,6$  (Sugiyono, 2013). Berdasarkan hasil skor menunjukkan nilai sebesar 0,921, sehingga dikatakan reliabel. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan hasil observasi, konseling, dan wawancara untuk memahami fenomena yang diteliti.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari skala *toxic relationship* digunakan sebagai data awal yang akan menunjukkan fenomena awal siswa. Jumlah dari keseluruhan siswa kelas 10 dan 11 sebanyak 640 siswa. Sebanyak 90,9% (582 siswa) mengisi skala *toxic relationship*. Sisanya, sebanyak 9% (58 siswa) tidak berkenan mengisi skala. Terdapat 90,9% (582 siswa) yang pernah menjalin hubungan asmara. Saat ini, siswa yang menjalani hubungan asmara tanpa status sebanyak 52,6% (306 siswa), dalam hubungan pacaran 22,9% (133 siswa), dan siswa yang telah berada dihubungan mantan 24,6% (143 siswa). Temuan penelitian menunjukkan siswa yang mengalami *self-blaming* akibat *toxic relationship* sejumlah 130 siswa. Hasil data awal kemudian dianalisis dan dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah (Azwar, 2012). Sebanyak 20 siswa berkategori *toxic relationship* tinggi, 67 siswa berkategori sedang, dan sebanyak 495 siswa berkategori rendah.

Dari 20 siswa dengan tingkat *toxic relationship* tinggi, diambil subjek sejumlah 6 siswa yang mengalami *self-blaming*. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan di ruang konseling setelah jam pulang sekolah sebanyak 4 x 60 menit. Masing-masing anggota menemukan cara berpikir, merasakan, dan berperilaku kearah yang positif melalui empat proses tahapan belajar perubahan perilaku dengan teknik modeling, yaitu; (1) memperhatikan secara seksama tokoh model yang akan ditiru, (2) siswa memiliki imajinasi atau gambaran yang ada dalam pikiran siswa mengenai perilaku model, (3) penerapan perilaku baru di kehidupan sehari-hari, dan (4) motivasi tinggi dalam berkomitmen untuk mencapai perubahan.

**Tabel 1. Standar Kategori Skor Self-Blaming**

Kategori	Klasifikasi
Tinggi	$X \geq M + 1SD$ $X \geq 33 + 10$ $X \geq 43$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $33 - 10 \leq X < 33 + 10$ $23 \leq X < 43$
Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 33 - 10$ $X < 23$

Berdasarkan Tabel 1. standar kategori hasil skor pretest dan posttest skala *self-blaming* dibagi menjadi tiga kategori; yaitu tinggi, sedang dan rendah. (Azwar, 2012). Kategori skor *self-blaming* tertinggi sebesar 88 dan skor terendah 22. Hasil skor pretest dan posttest *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship* berada dalam kategori tinggi apabila hasil menunjukkan skor di atas 43. Siswa yang mengalami *self-blaming* dengan tingkat sedang akan menunjukkan hasil skor antara 23 hingga 43, sehingga siswa yang mengalami tingkat *self-blaming* rendah menunjukkan hasil skor di bawah 23.

**Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Self-Blaming**

Inisial Siswa	Skor Pretest	Kategori	Skor Posttest	Kategori
ALG	68	Tinggi	39	Rendah
EJE	65	Tinggi	35	Rendah
JPE	61	Tinggi	42	Rendah
MJ	61	Tinggi	41	Rendah
NER	68	Tinggi	43	Sedang
SFS	62	Tinggi	52	Tinggi
Mean	64,2	Tinggi	42	Rendah

Hasil pada Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perubahan skor pretest dan posttest. Hasil rata-rata skor pretest subjek berada dalam kategori *self-blaming* tinggi, yaitu sebesar 64,2. Dengan hal ini, diperlukan adanya upaya untuk menurunkan skor pretest tersebut. Konseling kelompok realita digunakan sebagai upaya dalam menurunkan *self-blaming* siswa dengan implementasi teknik modeling pada saat pemberian treatment.

### Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji non parametris yang digunakan untuk mengukur dan menganalisis kelayakan dari kedua data pretest dan posttest (Sugiyono, 2013). Hipotesis penelitian ini adalah konseling realita efektif terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*. Uji *Wilcoxon* dilakukan dengan bantuan SPSS untuk menganalisis data. Berikut Tabel 3 merupakan hasil uji *Wilcoxon pretest* dan posttest konseli.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon**

Ranks				
		N	Ranks	Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	6a	3,50	21,00
	Positive Ranks	0b	,00	,00
	Ties	0c		
	Total	6		

- a. POSTTEST < PRETEST
- b. POSTTEST > PRETEST
- c. POSTTEST = PRETEST

Dasar pengambilan keputusan apabila menunjukkan nilai pada negative ranks maka terdapat penurunan. Apabila hasil tes menunjukkan nilai pada positive ranks maka terdapat kenaikan. Dari hasil tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat penurunan *self-blaming* pada 6 siswa. Dibuktikan dengan melihat dari hasil mean ranks dengan nilai 3,50 atau sum of rank yang menyebutkan angka 21,00 pada negative ranks dan tidak ada responden yang menunjukkan kenaikan baik pada mean ranks atau sum of ranks. Ties menyebutkan angka 0 yang artinya nilai pretest dan posttest tidak memiliki kesamaan.

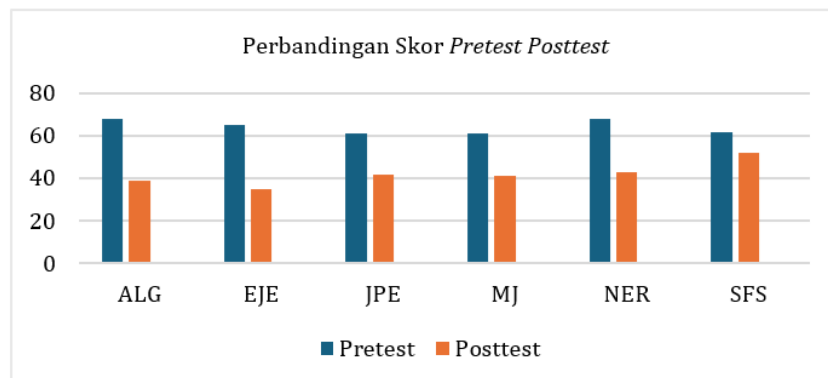
**Tabel 4. Hasil Tes Statistik Self Blaming**

Test Statistics	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2,201b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,028

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi < 0,05 maka hipotesis diterima (Sugiyono, 2013). Dari hasil Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi 0,028 maka hipotesis penelitian dapat diterima. Nilai Z negatif menandakan adanya nilai yang lebih rendah jika dibandingkan dengan nilai awal. Hasil dari uji *Wilcoxon* adalah -2,201. Kesimpulan dari hasil uji *Wilcoxon* secara keseluruhan adalah konseling realita teruji efektif terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*.

Temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari hasil pretest-posttest. Setelah diberikan treatment sebanyak 4 kali pertemuan, hasil skor rata-rata posttest menunjukkan adanya penurunan, yaitu sebesar 42. Berikut merupakan hasil kesimpulan dari analisis data secara deskriptif mengenai pretest dan posttest.



**Gambar 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest**

Pada Gambar 1, membuktikan bahwa perbandingan skor pretest dan posttest menunjukkan hasil yang berbeda pada masing-masing subjek. Terdapat satu siswa yang berada dalam kategori tinggi pada hasil skor pretest dan posttest meskipun telah diberikan treatment. Namun, pada perbandingan skor menandakan adanya penurunan. Lima siswa lain memiliki skor pretest dengan kategori tinggi, dan mengalami penurunan hingga kategori sedang-rendah pada skor posttest. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah siswa mengalami penurunan skor yang signifikan setelah menerima intervensi.

Seluruh anggota kelompok mengalami *self-blaming* setelah menjalin *toxic relationship*. Konseli berperilaku menarik diri dari lingkungan pertemanan karena menjadi bahan perbincangan di lingkungan konseli. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aurelie (2022) bahwa korban *toxic relationship* berperilaku menarik diri dari lingkungan pertemanan. Di sekolah tempat penelitian berlangsung, berita mengenai hubungan siswa dengan seseorang menyebar ke berbagai kalangan siswa. Konseli memilih untuk mengisolasi diri termasuk dengan teman dekat karena teman-teman sekitar konseli membicarakan hal tersebut. Teman terdekat konseli akhirnya ikut menjauhi konseli karena jika tidak, teman konseli akan ikut menjadi bahan perbincangan teman-teman disekitarnya. Menurut Hurlock (2016) kuatnya pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, dan perilaku remaja lebih besar daripada pengaruh keluarga. Dengan hal ini, akan mempengaruhi aspek kematangan hubungan sebaya pada siswa dengan *toxic relationship*. Hal ini juga menjadi penyebab konseli mengalami tingkat *self-blaming* yang tinggi.

Saat berpacaran, seluruh konseli mengalami pelecehan seksual. Konseli dipaksa untuk melakukan hal yang tidak diinginkan. Saat menolak, konseli mengalami kekerasan verbal dan emosional dengan tidak membalas pesan, marah, dan menyalahkan konseli atas hal yang tidak dilakukan. Konseli merasa tidak berharga, tidak percaya diri, terbatasnya pertemanan dengan teman sebaya karena larangan yang diberikan oleh pasangan toxic. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratiwi (2022) bahwa *self-blaming* yang dirasakan oleh korban pelecehan seksual adalah menguatnya emosi negatif seperti munculnya perilaku maladaptif dengan menyalahkan diri, memiliki perasaan tidak berharga karena pernyataan orang lain tentang diri korban. Menurut Hurlock (2016) berhubungan berlebihan sebelum menikah akan menimbulkan rasa bersalah dan rasa malu jika dianggap benar dan normal. Seluruh konseli juga menerima kekerasan fisik ketika menolak permintaan pasangan. Konseli berpikir bahwa mereka pantas menerima cubitan, dan pukulan karena tidak menuruti keinginan pasangan. Fenomena serupa terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2020) bahwa korban *toxic relationship* merasa pantas mendapatkan kekerasan fisik karena dirinya merupakan penyebab emosi pasangan timbul.

Pada tahap pra konseling digunakan untuk membina hubungan baik dalam kelompok, membahas tujuan konseling, rencana proses konseling, mengisi pretest, dan mengeksplorasi WDEP. Pada pertemuan ini masih terasa situasi kecanggungan saat proses konseling berlangsung. Namun, secara keseluruhan konseli telah mampu berinteraksi dan menjalin hubungan baik dengan sesama anggota kelompok lain. Eksplorasi WDEP menunjukkan keinginan dan kebutuhan konseli, usaha yang telah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan, mengevaluasi perilaku, dan merencanakan perubahan perilaku konseli (Corey, 2017). Terdapat berbagai dampak yang dirasakan oleh konseli, diantaranya; trauma, menyalahkan diri sendiri, kehilangan kepercayaan diri, mengalami insomnia, overthinking, tidak memiliki motivasi hidup, suasana hati yang tidak stabil, cemas, sulit berkonsentrasi, gangguan nafsu makan, menarik diri dari lingkungan sekitar, kesulitan terbuka dengan orang lain, menangis berkepanjangan, dan berbagai dampak lainnya yang merugikan korban. Dampak *self-blaming* yang dirasakan korban yaitu merasa kurang percaya diri, takut, insecure, menarik diri dari lingkungan, dan menyalahkan diri atas hal yang telah terjadi (Kaesti et al, 2023). Konseli terus menerus tenggelam dalam pikiran negatif, sehingga menimbulkan perilaku negatif sebagai dampak dari *self-blaming*. Individu yang memiliki tingkat *self-blaming* yang tinggi akan memiliki sikap disfungsi karena kehilangan keyakinan dan melihat segala sesuatu dari sudut pandang negatif (Kaur et al, 2015).

Pada pertemuan berikutnya merupakan tahap implementasi treatment selama empat kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, seluruh anggota mampu mengurangi kritik diri negatif dengan memberikan afirmasi positif terhadap diri. Seluruh konseli telah mampu menelaah, membangun, dan menerapkan afirmasi positif di kehidupan sehari-hari. Afirmasi positif bermanfaat untuk membangun sikap positif, menghargai diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres dan kecemasan, serta mampu membangun sikap menyayangi diri sendiri (Qolbiyyah et al, 2024). Pada pertemuan kedua, seluruh anggota mampu mengatasi kesimpulan sewenang-wenang atas perilaku mereka dengan meningkatkan perilaku asertif. Keberanian siswa mulai tumbuh untuk mengemukakan apa yang dirasakan dan diinginkan kepada orang lain. Perilaku asertif yang efektif dapat mengatasi masalah psikologis di kehidupan sehari-hari individu (Hagberg et al, 2023). Pada pertemuan ketiga, beberapa anggota masih kesulitan dalam mengatasi keyakinan diri secara negatif melalui perubahan sudut pandang yang lebih objektif. Konseli mencoba membiasakan diri untuk memiliki pikiran yang positif dan objektif sehingga mampu memiliki pola pikir yang lebih positif. Perubahan sudut pandang yang lebih objektif dapat merekonstruksi pola pikir negatif menjadi lebih positif (Faozan, 2022). Pada pertemuan keempat, seluruh anggota telah mampu mengatasi harga diri yang rendah dengan membangun rasa kepercayaan diri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hartati (2022) terdapat pengaruh konseling kelompok dalam mengatasi masalah kepercayaan diri pada siswa. Tingkat harga diri seseorang akan

mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. Diakhir sesi konseling, konselor membagikan lembar pekerjaan rumah untuk diisi selama dua pekan dari rencana yang telah disusun sebelumnya. Hasil pekerjaan rumah akan dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya, yaitu pada tahap terminasi.

Pada tahap terminasi, konselor bersama konseli mengevaluasi hasil perilaku baru secara keseluruhan. Apakah telah mampu mengubah perilaku yang telah direncanakan sebelumnya, mampu mengembangkan perilaku baru, dan mampu mengatasi *self-blaming*. Sebelum sesi konseling diakhiri, siswa mengisi skala posttest untuk mengukur tingkat *self-blaming* siswa setelah diberikan treatment. Hasilnya, seluruh konseli telah mampu menerapkan perilaku baru yang positif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling realita teruji efektif terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*. Setelah mendapatkan treatment dalam pelaksanaan konseling kelompok realita dengan teknik modeling, hasil dari jumlah skor pretest posttest mengalami penurunan. Hal ini membuktikan adanya perubahan perilaku yang positif pada enam subjek *self-blaming* siswa dengan *toxic relationship*. Konseli berhasil menurunkan tingkat *self-blaming* yang menghambat ketercapaian salah satu aspek perkembangan remaja yaitu kematangan hubungan sebaya. Rasa bersalah yang berlebihan sebagai mekanisme psikologis maladaptif akan mempengaruhi proses pemulihan. Dengan hal ini, siswa kesulitan dalam menjalin interaksi sosial. Melalui konseling kelompok realita dengan teknik modeling, siswa mampu menguasai dan menerapkan treatment yang diajarkan oleh konselor, yaitu dengan afirmasi positif, perilaku asertif, sudut pandang lebih objektif, dan kepercayaan diri. Siswa mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dibuktikan dengan dinamika konseling kelompok yang tergolong sangat baik.

#### 4. Simpulan

Hasil penelitian disimpulkan bahwa konseling realita dengan teknik modeling terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship* teruji efektif ditandai dengan skor uji hipotesis dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,028 dan hasil dari nilai Z sebesar -2,201. Saran bagi guru BK, apabila dalam pelaksanaan konseling menemui kasus *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship* dapat menggunakan konseling realita dengan teknik modeling. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian dengan kelompok kontrol sebagai pembandingan untuk mengukur keefektifan konseling realita dengan teknik modeling terhadap *self-blaming* pada siswa dengan *toxic relationship*.

#### Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

#### Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

#### Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

#### Daftar Rujukan

- Amanda, C., & Mansoer, W. W. (2021). Studi fenomenologi tentang perempuan yang bangkit dari hubungan berpacaran penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9, 23-45. <https://doi.org/10.24854/jpu188>
- Aurelie, R. B. (2022). *Toxic relationship recovery dalam pacaran di kalangan remaja* (Skripsi). UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, Purwokerto.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (1995). *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi* (Mulyarto & Satmoko, Eds.; Edisi ke-4). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Cory, T. L. (2023). *What is a toxic relationship?: 8 types of toxic relationships & their signs*. Diakses 20 Oktober 2024, dari <https://healthscopemag.com/relationships/toxic-relationships-signs/>
- Faozan. (2022). *Penerapan teknik reframing dalam merekonstruksi pola pikir negatif remaja (Studi kasus di Dusun Tunjang Barat Desa Taman Indah Kec. Pringgarata Kab. Lombok Tengah)* (Skripsi). UIN Mataram.
- Hagberg, T., Manhem, P., Oscarsson, M., Michel, F., Andersson, G., & Carlbring, P. (2023). Efficacy of transdiagnostic cognitive-behavioral therapy for assertiveness: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 32, 100629. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100629>
- Hartati, A. (2022). Pengaruh konseling kelompok dalam mengatasi masalah kepercayaan diri siswa SMP Negeri Kota Mataram. *Rsealita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1651. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.5886>

- Hurlock, E. B. (2016). *Psikologi perkembangan* (Istiwidayanti, Soedjarwo, & R. M. Sijabat, Eds.; Edisi ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798–1809. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1798>
- Janoff-Bulman, R. (1982). Esteem and control bases of blame: “Adaptive” strategies for victims versus observers. *Journal of Personality*, 50(2), 180–192. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb01022.x>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 8, 2020–2103. <https://pijarpsikologi.org/>
- Kaesti, M., Aiwani, A., Nate, M., Hasanah, B., Munir, A., & Fahira, I. (2023). Keefektifan teknik metafora konseling realita dalam mereduksi self-blaming siswa akibat korban body shaming. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1, 39–46. <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.10645>
- Kaur, D. M., & Kaur, I. (2015). Dysfunctional attitude and self-blame: Effect on self-esteem and self-conscious emotions among adolescents. *International Journal of Indian Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.25215/0301.032>
- Komnas Perempuan. (2021). *Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan penanganan di tengah Covid-19*. Jakarta: Komnas Perempuan.
- Lutwak, N., Panish, J., & Ferrari, J. (2003). Shame and guilt: Characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, 35(4), 909–916. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00307-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00307-0)
- Nikmah, E. C. (2023). *Keefektifan konseling kelompok realitas teknik modelling untuk meningkatkan sikap asertif siswa SMAN 1 Srengat sebagai upaya mencegah perilaku seks bebas* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2022). Pentingnya self-compassion pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 256–261. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/article/view/36>
- Qolbiyyah, S., Rahmah, R., Sholikhah, N. M., Ludviyah, I. P., Sari, R. M., Sari, V. N., Ari, T., Widiyanto, L. W., & Romeli, M. (2024). Psikoedukasi self-love pada remaja Desa Jombok untuk membentuk diri yang positif. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(2), 51–56. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/301>
- Reddy, N. Y. (2023). The self-blame scale: Development, psychometric properties and its relationship with self-criticism and self-reassurance. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 49(1), 73–80. <https://jiaap.in/wp-content/uploads/2023/05/January-2023-73-80.pdf>
- Siahaan, M., Sianturi, R. P., Lumbantobing, A., Rajagukguk, R., & Gea, C. J. (2023). Love, virginity, and shame (An intersectional feminist analysis of dating violence). *Indonesian Journal of Theology*, 11(1), 109–137. <https://doi.org/10.46567/ijt.v11i1.336>
- Soniya, A. P. (2022). *Konseling realitas untuk mengatasi trauma pada wanita yang mengalami toxic relationship (Studi kasus di Desa Cikoneng Kecamatan Anyer Kabupaten Serang-Banten)* (Skripsi). UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Sugiyatno. (2014). *Standar kompetensi kemandirian: Materi dasar-dasar BK* (Vol. 2). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastris, T., Ramadhana, N. L., Gangka, N. A. T., Ramadani, N. F., Hatria, A. N., & Mutmainna, N. (2022). Psikoedukasi toxic relationship: How to get rid of it?. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(8), 807–820. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i8.1684>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2020). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 145–156. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME>
- Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis faktor penyebab kekerasan dalam hubungan pacaran pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(2), 923–928. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>
- Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. (2021). Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <http://journal.unibos.ac.id/jpk38>