

***TOXIC RELATIONSHIP* PADA PERGAULAN REMAJA KRISTEN**



Disusun Oleh:

Yosua Asido Parulian Simbolon

NIM: 01150051

**SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM
MENCAPAI GELAR SARJANA PADA
FAKULTAS TEOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

YOGYAKARTA

2022

TOXIC RELATIONSHIP PADA PERGAULAN REMAJA KRISTEN

Disusun Oleh:

Yosua Asido Parulian Simbolon

NIM: 01150051

SKRIPSI UNTUK MEMENUHI SALAH SATU SYARAT DALAM

MENCAPAI GELAR SARJANA PADA

FAKULTAS TEOLOGI

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosua Asido Parulian Simbolon
NIM : 01150051
Program studi : Filsafat Keilahian
Fakultas : Teologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“TOXIC RELATIONSHIP PADA PERGAULAN REMAJA KRISTEN”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 12 Juni 2023

Yang menyatakan



(Yosua Asido Parulian Simbolon)
01150051

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

TOXIC RELATIONSHIP PADA PERGAULAN REMAJA KRISTEN

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

Yosua Asido Parulian Simbolon

01150051

dalam Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Teologi

Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Filsafat Keilahian pada tanggal 16 Desember 2022

Nama Dosen

1). Pdt. Dr. Jozef M. N. Hehanussa, M.Th

(Dosen Pembimbing)

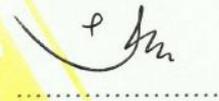
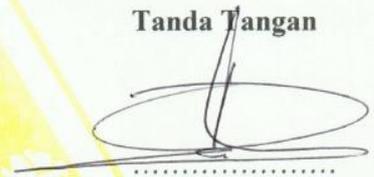
2). Pdt. Prof. Tabita Kartika Christiani, Ph.D

(Dosen Penguji)

3). Pdt. Dr. Asnath Niwa Natar, M.Th

(Dosen Penguji)

Tanda Tangan



Yogyakarta, 16 Desember 2022

Disahkan Oleh:

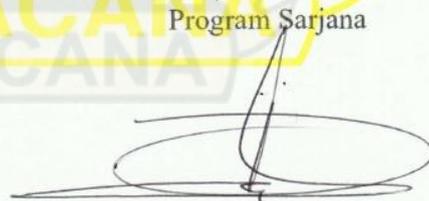
Dekan




Pdt. Robert Setio, Ph.D

Ketua Program Studi Filsafat Keilahian

Program Sarjana



Pdt. Dr. Jozef M. N. Hehanussa, M.Th

PERNYATAAN INTEGRITAS AKADEMIK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yosua Asido Parulian Simbolon

NIM : 01150051

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “*TOXIC RELATIONSHIP* PADA PERGAULAN REMAJA KRISTEN” merupakan hasil kerja saya. Semua pendapat atau pemikiran orang lain yang saya gunakan telah tercatat sebagai referensi dalam bentuk catatan kaki dan tercantum di daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini saya buat.

Yogyakarta, 30 November 2022



Yosua Asido Parulian Simbolon



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur Penulis sampaikan, proses penulisan karya ini dapat membantu penulis untuk memahami bagaimana menyadari dan melihat dinamika dalam relasi, khususnya pada relasi yang tidak sehat. Tentunya semua proses ini dapat terlaksana atas perkenaan Allah, yang sudah melimpahkan Roh-Nya sehingga penulis dimampukan untuk menyelesaikan tulisan ini.

Penulis pun menyadari bahwa pernyataan Allah juga hadir melalui dukungan dan bantuan dari orang-orang di sekitar Penulis, oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga yang telah mendoakan serta memberikan dukungan dari jauh, baik secara moril dan material: Bapak, Ibu, Kakak, dan Adik.
2. Dosen Pembimbing Pdt. Dr. Jozef M N Hehanussa yang sangat banyak membantu Penulis dalam memberikan ide-ide maupun masukan selama proses penulisan karya ini.
3. Bapak Perwalian Pdt. Paulus Sugend Widjaja, MAPS, Ph. D selaku dosen perwalian dan menjadi figur orang tua bagi penulis pada masa studi.
4. Teman-teman satu kontrakan, kontrakan Ceria dan kontrakan Gendeng yang merupakan teman seperjuangan dan yang sering menjadi penghibur serta mewarnai kehidupan Penulis selama berada di tanah perantauan.
5. Sahabat-sahabat penulis, Haganta, Yosafat, Radja, dan Handika yang telah menjadi sahabat serta menemani penulis dari awal masa studi hingga selesai.
6. Dian dan Nike selaku teman yang menjadi keluarga kecil penulis selama masa studi, yang sering menjadi tempat untuk berbagi penat dan bercerita banyak hal.
7. Teman-teman *Discord*, khususnya member Crescente dan Suka-Suka yang menjadi teman penulis selama penulisan karya ini, sering menjadi tempat mengobrol dan hiburan bagi penulis secara virtual.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR INTEGRITAS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	3
1.3 Judul Skripsi.....	8
1.4 Pertanyaan Penelitian	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Batasan Masalah	8
1.7 Metode Penelitian.....	8
1.8 Sistematika Penulisan	9
BAB II	10
2.1. Pengertian Remaja.....	10
2.2. Psikologi Perkembangan Remaja	13

2.2.1 Perkembangan Kognitif	17
2.2.2 Perkembangan Moral Remaja	20
2.2.3 Perkembangan Iman Remaja.....	22
2.2.4 Perkembangan Emosi Remaja	24
2.2.5 Perkembangan Fisik Remaja	28
BAB III.....	31
3.1 Pengantar	31
3.2 Toxic Relationship.....	31
3.2.1 Contoh Toxic Relationship	34
3.3 Toxic Relationship Dan Remaja	35
3.4 Tinjauan Teologis Toxic Relationship.....	40
3.4.1 Toxic Relationship Dalam Perjanjian Lama.....	41
3.4.2 Perjanjian Dalam Perjanjian Baru.....	43
3.5 Daya Tahan Remaja Dari Toxic Relationship.....	46
3.6 Upaya Sembuh Dari Toxic Relationship.....	49
3.6.1 Mulai Dari Diri Sendiri.....	49
BAB 4 Penutup.....	54
4.1 Kesimpulan	54
4.2 Saran.....	56
Daftar Pustaka	59

ABSTRAK

Setiap orang berada dalam suatu relasi, tidak peduli betapa kecil ataupun besarnya relasi tersebut. Hanya dengan suatu percakapan kecil di antara dua orang, dapat membuat kedua pihak tersebut berada dalam suatu relasi. Semakin sering dan semakin dalamnya interaksi antara dua orang, semakin dalam pula relasi di antara mereka. Kebanyakan orang sudah berada di dalam suatu relasi bahkan sejak ia baru dilahirkan ke dunia, dan keluarga ada agen pertama dalam relasi paling pertama tersebut. Semakin bertumbuhnya seseorang, semakin berkembang pula relasi yang ia punya dengan orang-orang di sekitarnya. Dimulai dari keluarga, kemudian teman, tetangga, dan semakin berkembang hingga pada kolega, kenalan, teman sekelas, dan bahkan pasangan kekasih. Sebagai makhluk sosial, setiap orang kerap kali mendambakan suatu relasi yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya. Namun tak jarang munculnya suatu rintangan dimana mereka menemukan perasaan cemas ataupun perasaan tidak nyaman ketika berada di sekitar orang-orang tertentu tersebut. Ketika seseorang merasakan perasaan tersebut dari orang lain, maka dapat dikatakan relasi di antara keduanya adalah relasi yang toxic atau tidak sehat. Oleh karena itu, orang-orang perlu mempelajari bagaimana caranya untuk dapat menjadi akrab dengan orang lain atau menjadi selektif dalam menjalin relasinya dengan orang lain untuk terhindar dari relasi yang tidak sehat. Remaja merupakan masa seseorang mulai memperhatikan relasinya dengan orang lain dan merupakan masa di mana seseorang mulai memperhatikan penilaian orang lain tentang dirinya. Dengan baru berkembangannya kesadaran atas relasinya dengan orang lain, remaja menjadi cukup rentan terhadap relasi yang tidak sehat karena mereka belum cukup memiliki pengalaman dalam menyadari dan juga menghindari relasi-relasi yang tidak sehat ini. Jika dibiarkan begitu saja, para remaja dapat terjebak pada lingkaran relasi yang tidak sehat yang mana hal ini dapat menyebabkan suatu trauma bagi mereka ataupun bahkan menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan orang lain.

Kata Kunci: Remaja, Toxic Relationship, Avril Carruthers, Masa Remaja, Sembuh dari Toxic Relationship.

ABSTRACT

Every human being are in relationship no matter how small or big the relationship is. Even after a small interaction between two people, it could be considered that the two people already in a relationship. The more and deeper interaction between two people, the deeper their relationship each other. Most people already have their relationship even from when they were born, as family are the first part in that first relationship. As people grow up, they will also develop their relationship with other people around them. Start from family, then a relationship with friend, neighbour, and keep developing into other shape like with colleague, acquaintances, classmate, and even lover. As social being, people mostly yearn a good relationship with people around them. But there will be challenge where people may meet someone who gives them an anxiety, or a feeling of discomfort for just being around them. When someone meet certain people who give such feeling, then their relationship could be regarded as a toxic one. That's why most people need to learn how to getting well or being selective about their relationship in order to avoid a toxic relationship. Adolescence are the phase where people start noticing about their relationship with other and start giving a thought about other's opinion concerning themselves. As they start developing some senses about their relationship, adolescent are vulnerable from toxic relationship since they do not really have any countermeasure or experience of it. If left as it is, adolescent could be trapped in a loop of toxic relationship where they might be gain some trauma or having trouble on making a relation with other people.

Keywords: Adolscence, Toxic Relationship, Avril Carruthers, Adolescent, Healing From Toxic Relationship

DUTA WACANA

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang hidup secara berkomunitas. Manusia mulai memasuki kehidupan berkomunitas bahkan sejak ia baru dilahirkan. Komunitas yang dimiliki oleh seseorang bahkan ketika ia baru dilahirkan adalah keluarga. Keluarga sendiri merupakan bagian komunitas terkecil yang ada dalam kehidupan sosial, terdiri atas orang tua dan anak. Tidak hanya terbatas pada komunitasnya dalam berkeluarga, seseorang juga kemudian secara alami akan memiliki relasi dengan komunitas lain di luar keluarganya. Pada umumnya, seseorang akan memasuki komunitas lain di luar keluarganya yakni ketika ia bersekolah, berkerja, bertetangga dan juga dalam gereja. Dalam berkomunitas, relasi antara seseorang dengan orang lainnya memiliki dinamika tertentu. Keluarga, sebagai komunitas yang paling pertama dimiliki seseorang, secara alami memiliki ikatan relasi yang paling kuat. Bukan hanya dikarenakan memiliki hubungan darah, relasi seseorang dengan keluarga biasanya terjalin begitu dekat karena keluarga pada umumnya bertumbuh dan hidup bersama dalam waktu yang lama, sehingga ikatan antar anggota keluarga biasanya menjadi begitu dekat dan kuat.

Durasi dalam berelasi, bisa menjadi salah satu indikator yang membantu ketika kita hendak menilai bahwa suatu komunitas berproses dengan baik atau tidak. Semakin lama suatu komunitas berproses bersama, maka semakin mendalam anggota di dalam komunitas tersebut saling memahami satu sama lain. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, keluarga merupakan salah satu contoh komunitas yang baik ketika kita berbicara tentang relasi anggota di dalamnya. Tidak hanya terbatas pada bertumbuh dan hidup bersama, keluarga dapat dijadikan sebagai contoh komunitas yang baik karena dinamika relasi di dalamnya juga. Dalam hidup berkeluarga, harmonitas antara anggota, yakni orang tua dan anak tidak selalu menjadi acuan dalam menilai bahwa keluarga tersebut merupakan komunitas yang baik atau tidak. Ada pula faktor lain seperti ketika menghadapi konflik ataupun pertengkaran di dalamnya. Konflik merupakan bagian dari dinamika berkomunitas yang tidak bisa dihindarkan. Konflik itu sendiri biasanya terjadi dikarenakan adanya perselisihan pendapat atau ketidakcocokan pandangan antar sesama anggota komunitas tersebut. Konflik, jika dibiarkan terus berlarut-larut, dapat menjadi masalah yang serius di dalam komunitas. Konflik tidak hanya muncul ketika adanya perbedaan atau ketidakcocokan pandangan. Ada atau tidaknya konflik merupakan masalah persepsi yang dirasakan oleh pihak pihak terkait. Walau dengan ketidakcocokan pandangan,

namun jika anggota dalam suatu komunitas tidak melihat atau merasa ketidakcocokan tersebut sebagai suatu masalah, maka konflik dapat dianggap tidak ada ¹.

Keluarga, sebagai komunitas yang paling pertama pun tak luput dalam menghadapi konflik. Namun ketika kita mengatakan konflik dalam suatu keluarga, pada umumnya keluarga mampu menyelesaikan problem maupun konflik yang terjadi di dalamnya dengan menyatukan pemikiran dan mengambil keputusan bersama. Menyatukan pemikiran dan mengambil keputusan bersama merupakan hal yang paling sederhana yang dapat dilakukan dalam menghadapi konflik. Walau merupakan langkah yang sederhana, nyatanya dalam praktik kehidupan berkomunitas, menyatukan pemikiran dan pengambilan keputusan bersama ini tidak mudah untuk dilakukan begitu saja. Keluarga secara umum menjadi contoh komunitas yang mampu menyelesaikan konflik di dalamnya dengan baik. Hal ini dikarenakan keluarga merupakan komunitas dimana anggotanya dapat saling memahami satu sama lain dengan lebih baik. Hal tersebut sangat memungkinkan terjadi karena keluarga merupakan komunitas yang hidup dan bertumbuh bersama. Walau demikian, menyatukan pemikiran dan pendapat dalam keluarga belum dapat dikatakan secara mutlak mudah untuk dilakukan. Anggota keluarga yang hidup dan tumbuh bersama, walau dapat memahami satu sama lain dengan amat sangat baik, belum bisa dijadikan jaminan untuk memiliki pola pikir yang sama pula. Perbedaan pribadi antar anggota dalam komunitas memainkan peranan yang besar ketika hendak menyatukan pemikiran dan mengambil keputusan bersama.

Perbedaan pandangan atau pendapat sebenarnya bukan menjadi acuan bahwa konflik akan terjadi di dalam komunitas tersebut. Perbedaan pandangan dalam suatu komunitas dapat menjadi referensi yang memperkaya pilihan. Ketika suatu keluarga hendak menentukan destinasi liburan misalnya, ketika sang Ayah, Ibu, atau anak memiliki rekomendasi yang berbeda-beda, perbedaan yang ada justru hadir menawarkan pilihan. Pada titik ini, konflik tentu belum saja muncul. Konflik muncul ketika pilihan tadi hadir namun tidak berakhir dengan satu keputusan. Keluarga tersebut bisa saja membatalkan liburan keluarga mereka ketika suatu keputusan tidak dapat disepakati.

Jika konflik yang terjadi dalam keluarga, yang merupakan komunitas terkecil tidak begitu saja mudah untuk diselesaikan, maka kita dapat beranggapan bahwa penyelesaian konflik dalam komunitas di luar keluarga akan menjadi semakin lebih sulit untuk dilakukan. Lebih besar dan lebih banyak anggota dalam suatu komunitas, maka akan lebih besar pula

¹Eko Sudarmanto dkk, *Manajemen Konflik*, (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021), 1-2.

kesukaran dalam menghadapi konflik jika terjadi perpecahan di dalamnya. Banyaknya pribadi/individu dalam suatu komunitas akan menjadi indikasi bahwa semakin banyak pula pandangan yang dapat ditemukan dalam komunitas tersebut. Sekali lagi ditegaskan, beragamnya pandangan maupun pendapat dalam suatu komunitas tidak serta merta membuat suatu komunitas berada dalam konflik. Perbedaan pendapat akan dengan mudah menjadi konflik ketika ada pihak yang secara sengaja memberikan pandangannya dengan tujuan menggagalkan pandangan lain yang hadir dalam komunitas tersebut². Oleh karena itu, ketika suatu komunitas justru selalu memiliki ketidakcocokan dan perpecahan didalamnya, maka kita dapat mempertanyakan bahwa terjadi sesuatu di dalamnya.

Konflik yang muncul dalam suatu komunitas dan diorkestrakan oleh satu atau dua pihak cukup sering terjadi. Hal ini tentu tidak akan menjadi masalah yang serius jika hanya terjadi satu atau dua kali. Namun bagaimana jika ada satu pihak yang selalu ingin memunculkan perpecahan dalam suatu komunitas dan berulang ulang terjadi? Ketika kita melihat suatu komunitas yang secara konstan berada dalam perpecahan yang disebabkan oleh suatu pihak, maka kita dapat beranggapan bahwa komunitas tersebut adalah komunitas yang tidak sehat.

1.2 Permasalahan

Remaja merupakan calon pilar bagi gereja di masa depan. Pertumbuhan remaja dalam gereja menjadi suatu hal yang harus diperhatikan dengan seksama. Pada usia remaja, seseorang cenderung lebih sering memperhatikan relasinya di luar keluarganya sendiri. Oleh karena itu, relasi seorang remaja dengan lingkungan di luar keluarga sedikit banyak akan mempengaruhi pertumbuhannya. Pergaulan dalam gereja tentu termasuk di dalamnya. Remaja secara umum akan rajin dan bersemangat pergi ke gereja ketika ia merasa dirinya diterima oleh orang-orang di sekitarnya. Semakin banyak teman yang didapatkan, semakin aktif pula aktivitas kegiatannya di dalam gereja. Namun berlaku pula hal sebaliknya, ketika seorang remaja merasa bahwa dirinya tidak diterima oleh teman-teman sebayanya di gereja, maka ia akan cenderung enggan untuk pergi ke gereja. Komunitas yang berisikan remaja sering kali mengalami perubahan dinamika dalam relasi nya dengan orang-orang di dalamnya. Tak jarang kita akan melihat para remaja sangat begitu akrab satu sama lain, dan di kemudian waktu terlihat seperti bermusuhan. Hal ini cukup wajar terjadi karena pada usia remaja, seseorang akan mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengendalikan perasaannya. Perasaan tidak bahagia,

² Eko Sudarmanto dkk, *Manajemen Konflik*, 3.

ketidakpuasan, kekecewaan, dan tidak saling pengertian satu sama lain merupakan contoh perasaan yang sulit dikendalikan oleh remaja. Ketika perasaan ini diekspresikan begitu saja, maka pergaulan yang ada di dalam gereja dapat menjadi toxic. Tergantung dari tingkatan yang diekspresikan, seorang remaja dapat menjadi begitu toxic dalam relasinya dengan orang lain dan bahkan berakhir dengan sifat yang *abusive*³. Jika hal ini dibiarkan begitu saja, relasi yang dialami para remaja di gereja dapat menjadi tidak sehat.

Lalu sebenarnya seperti apakah hubungan yang toxic itu? Toxic sendiri secara harafiah dapat diartikan sebagai racun. Jika kita berada di dalam suatu hubungan yang toxic maka hubungan tersebut dapat dianggap sebagai hubungan yang tidak sehat, karena pada dasarnya sesuatu yang toxic atau beracun tidaklah baik untuk kesehatan. Ketika kita berelasi dengan seseorang yang membuat kita mengalami stres, kehilangan/naiknya berat badan, depresi, anxiety, atau mengalami gangguan kesehatan lainnya, maka kita dapat beranggapan bahwa kita sedang berelasi dengan seseorang yang toxic. Jika orang lain yang dekat dengan kita senang menyakiti ataupun mengganggu orang lain, maka kita sedang berada dalam suatu lingkaran yang toxic. Secara umum, kita dapat secara jelas melihat ciri-ciri seseorang atau bahkan teman kita yang toxic. Seorang yang toxic biasanya cenderung tidak senang melihat orang lain selain dirinya sukses, tidak pernah turut berbahagia dengan temannya, selalu menginginkan semua yang temannya semua, dan mudah iri atau cemburu dengan pencapaian yang temannya raih⁴.

Hubungan toxic atau tidak sehat dapat juga terjadi dalam setiap komunitas, bahkan dapat dimulai dari keluarga. Keluarga idealnya menjadi pondasi bagi seseorang, khususnya bagi para remaja, untuk mendapatkan gambaran bagaimana sebaiknya ia berperilaku dengan orang lain. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa ada pula keluarga yang tumbuh dalam relasi yang tidak sehat. Orang tua yang terlalu mengekang dan terlalu menuntut ataupun anak yang terlalu membangkang dapat menjadi contoh bahwa suatu keluarga sedang dalam relasi yang tidak baik baik saja. Dalam lingkup komunitas yang lebih besar, relasi tidak sehat dapat terlihat dari bagaimana adanya muncul kelompok dalam komunitas. Komunitas yang terdapat kelompok kelompok tersendiri di dalamnya dapat menjadi indikasi bahwa relasi di dalam komunitas tersebut tidak sehat. Hal ini akan semakin menjadi tidak sehat ketika kelompok tersebut juga secara aktif menunjukkan perlakuan yang tidak menyenangkan terhadap orang

³ Abu Sayed Zahiduzzaman, *Toxic Relationship: Psychological Point Of View*, (Bloomington: AuthorHouse, 2015), 9.

⁴ Joyce M. Gillard, *The Little Book About Toxic Friends: How to Recognize a Toxic Relationship*, (Bloomington: Xlibris, 2016), 1-2.

orang diluar kelompoknya walaupun mereka berada di dalam satu komunitas. Kita dapat melihat contoh kelompok seperti ini di dalam kehidupan sekolah. Kelompok yang melakukan perundungan terhadap seorang anak bukan menjadi hal yang jarang ditemukan di masa kini.

Banyak contoh lain yang dapat kita lihat sebagai petunjuk bahwa suatu komunitas sedang dalam relasi yang tidak sehat. Seperti halnya suatu pertikaian tentang suatu hal yang sama dan terus berlangsung secara berulang ulang, merendahkan orang lain atau ada bahkan selalu melakukan pembenaran diri yang disertai dengan sikap yang menyalahkan orang lain. Lalu bagaimana kita dapat mengetahui bahwa ada sesuatu yang dapat menjadi petunjuk bahwa suatu komunitas sedang berada dalam relasi yang tidak sehat atau *toxic relationship* ini? Sebenarnya banyak tanda yang dapat menjadi indikasi bahwa kita sedang berada dalam relasi yang tidak sehat. Salah satunya adalah munculnya perasaan-perasaan negatif terhadap orang lain yang berada dalam komunitas di mana kita berada. Perasaan negatif yang dimaksud ialah perasaan seperti marah, kesal ataupun sesuatu terasa tidak benar namun perasaan tersebut muncul tanpa pemicu yang wajar dan tidak dapat dijelaskan, bahkan hal-hal kecil yang terasa sepele dapat membuat munculnya perasaan tersebut. Pada tanda yang lebih jelas, kita dapat beranggapan bahwa kita berada dalam relasi yang tidak sehat yakni ketika kita selalu terganggu dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan relasi tersebut dan membuat aktivitas sehari hari pun terganggu⁵.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, remaja cenderung sulit dalam mengekspresikan dan mengendalikan perasaannya. Oleh karena itu ketika mereka berada dalam suasana dan perasaan yang negatif, hal tersebut mudah sekali mempengaruhi sekitarnya. Tidak jarang perasaan negatif yang ia rasakan di rumah akan diekspresikannya pada orang-orang di luar rumah, seperti di sekolah bahkan di gereja. Jika tidak dibiarkan begitu saja, tak jarang remaja akan meluapkan perasaannya pada orang-orang yang tidak memiliki sangkut paut dengan buruknya perasaan yang ia alami pada saat itu. Bagi pihak yang tidak terlibat namun turut merasakan imbasnya, hal ini tentu saja cukup mengganggu. Bila dibiarkan berlarut larut, hal ini dapat menimbulkan konflik dan perkelahian bagi para remaja di gereja.

Normalnya, kita sulit untuk menghindari konflik yang terjadi dalam relasi maupun komunitas dimana kita berada. Pada usia remaja, konflik yang sering terjadi adalah konflik perbedaan pendapat. Remaja pada umumnya cenderung mengikuti pendapat orang lain karena

⁵ Avril Carruthers, *Freedom From Toxic Relationship*, (New York: Penguin Group, 2013), 7-8.

enggan untuk berpendapat, atau justru dapat berkelahi ketika memiliki pendapat sendiri namun berbeda dengan orang lain. Namun jika konflik yang terjadi sudah dalam menunjukkan situasi situasi yang tidak sehat seperti yang telah disebutkan sebelumnya, maka alangkah baiknya dilakukan pencegahan. Salah satu hal mudah yang dapat dilakukan agar tidak terlarut dalam relasi yang tidak sehat ini adalah dengan meninggalkan relasi tersebut. Dalam tingkat interpersonal, meninggalkan relasi tidak begitu sulit untuk dilakukan. Kita dapat menghindari komunikasi atau bertemu dengan seseorang ketika kita tahu bahwa relasi yang kita jalin dengan orang tersebut tidak sehat. Namun hal ini agaknya sulit dilakukan dalam tingkatan yang lebih luas, yakni dalam komunitas. Mungkin kita dapat membatasi relasi dan komunikasi kita terhadap komunitas tertentu seperti lingkungan sekolah ataupun lingkungan kerja. Namun tentunya kita sulit untuk membatasi relasi kita dengan keluarga.

Begitu pula dengan kehidupan kita dalam komunitas iman, yakni di gereja. Orang-orang normalnya datang ke gereja untuk bersekutu dan tumbuh bersama dalam iman dengan orang-orang yang ditemui di gereja. Namun dengan berbagai macam orang yang ditemukan di gereja, maka dinamika relasi yang terjadi di dalamnya akan menjadi sangat beragam. Remaja pada umumnya selalu mengamati pola kehidupan orang-orang disekitarnya, termasuk di gereja. Ketika suatu gereja berproses dengan harmonis, maka para remaja dapat merasa bangga terhadap orang-orang yang di dalam gereja tersebut. Tetapi mereka dapat pula merasakan hal sebaliknya jika mereka merasakan suasana di gereja tidak sesuai dengan harapannya. Jika apa yang dilihat oleh para remaja di gereja adalah suasana yang penuh ketegangan, perdebetan, dan pertikaian, maka mereka akan merasa kecewa dengan gereja⁶.

Tidak hanya terbatas pada relasi nya dengan teman sebaya, para remaja juga turut merasakan suasana gereja melalui pengamatannya pada gereja secara umum. Relasi para orang tua di gereja dapat turut membuat remaja merasakan *toxic relationship*. Namun jika dilihat secara mendalam, sehat atau tidaknya suatu relasi, bisa saja merupakan hasil dari persepsi. Perlu disadari bahwa tidak ada gereja yang sempurna. Gereja merupakan tempat berkumpulnya dan bersekutunya orang-orang yang tidak sempurna dan penuh kekurangan pula. Oleh karena itu, ketika kita merasakan bahwa ada sesuatu yang tidak sehat atau tidak benar di dalam gereja,

⁶ "Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja" Pratinjau Google Book, diakses 15 Agustus, 2022, https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ZGlrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=in%22Markus+S.+Gainau%22&ots=8gObJeH1-V&sig=QEKwSXFqYQx9BZMxNSzH3DLns18&redir_esc=y#v=onepage&q=in%22Markus%20S.%20Gainau%22&f=false.

maka kita dapat mempertanyakan diri sendiri sebagai sumber pemikiran tersebut. Adanya ekspektasi tertentu terhadap gereja dapat memunculkan pemikiran tersebut⁷. Namun agaknya kesadaran seperti ini sulit untuk dikembangkan pada remaja. Nilai-nilai yang dipegang oleh para remaja masih cenderung kaku. Tidak mengherankan jika mereka melihat sesuatu yang dirasa tidak baik terjadi di gereja, maka dapat beranggapan bahwa gereja bukanlah tempat yang baik pula.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk merubah persepsi tadi dengan melakukan penerimaan terhadap keragaman orang-orang atau situasi yang terjadi di dalam gereja. Tidak selamanya perbedaan yang terjadi dalam gereja merupakan hal yang buruk. Ada hal-hal yang sepiintas terlihat tidak baik namun dapat dimaklumi dapat terjadi dan ditemukan di gereja. Tidak hanya sekedar memaklumi hal-hal yang dirasa tidak baik tersebut perlu pula untuk diterima dan dimaafkan. Dalam tahap ini, orang-orang dewasa secara alamiah mampu mengaplikasikan hal tersebut. Namun hal ini tidak mudah dilakukan oleh para remaja. Dalam masa pencarian jati diri, tidak mudah untuk menerima orang-orang yang dianggap mengganggu. Terlebih dalam hal memaafkan, remaja tak jarang kesulitan ketika dituntut untuk memaafkan. Oleh karena itu, diperlukan tingkatan tertentu yang menjadi batasan yang jelas untuk melihat dan merasakan bahwa gereja sedang dalam situasi yang tidak sehat. Gereja dapat menjadi komunitas yang tidak sehat ketika :

1. Adanya orang-orang yang memiliki tendensi untuk menghakimi orang-orang yang tidak sependapat dengan mereka.
2. Memiliki orang-orang yang selalu merasa benar.
3. Adanya pertengkaran yang mengejar kekuasaan di gereja.
4. Mulai berkurangnya anggota persekutuan secara bertahap
5. Adanya pihak yang mencampur adukkan kepentingan lain dalam gereja⁸.

Tanda-tanda yang disebutkan di atas adalah beberapa tanda yang dapat kita lihat secara jelas untuk mengidentifikasi bahwa situasi di dalam gereja sedang tidak sehat. Gereja perlu membimbing dan mengarahkan para remaja untuk mampu mengidentifikasi kapan gereja berada dalam relasi yang tidak sehat dan kapan gereja mengalami pergumulan yang wajar terjadi.

⁷ "Toxic Churches," When People Are Kind, Juli 6, 2018, [Toxic Churches - When People Are Kind](#)

⁸ When People Are Kind, "Toxic Churches,"

1.3 Judul Skripsi

Toxic relationship Dalam Komunitas Remaja Kristen dipilih sebagai judul oleh Penulis yang memiliki minat dalam melakukan penelitian terhadap relasi yang tidak sehat. Relasi yang tidak sehat pada dasarnya dapat dijumpai dimana dan kapan saja, dan sangat memungkinkan pula terjadi di gereja. Berefleksi atas relasi yang tidak sehat tersebut melalui pengalaman, Penulis hendak mempelajari bagaimana sehendaknya kita secara komunal dapat sembuh ketika menghadapi relasi yang tidak sehat ini dalam kehidupan bergereja.

1.4 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana sebenarnya relasi yang tidak sehat atau *toxic relationship* muncul pada para remaja dan bagaimana cara mengidentifikasinya?
- 2) Bagaimana sikap yang diambil gereja untuk memulihkan relasi yang tidak sehat pada para remaja yang ada di dalamnya?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Memperhatikan kondisi dan pertumbuhan para remaja di gereja tidak hanya dalam segi spiritual dan iman, namun juga kondisi mental dan relasi antar remaja dalam gereja.
- 2) Memberikan gambaran yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan gereja sebagai upaya menghadapi relasi yang tidak sehat dan bersama pulih dalam iman.

1.6 Batasan Masalah

Menyadari luasnya topik yang dapat dibahas, Penulis membatasi permasalahan-permasalahan yang akan dibahas dalam Penulisan skripsi ini. Pembahasan utama bertujuan untuk mempelajari faktor-faktor penyebab dan bentuk bentuk *toxic relationship* yang memungkinkan dialami oleh para remaja di dalam gereja. Yang kemudian akan mencoba mempelajari bagaimana sebaiknya suatu komunitas pulih dari relasi yang tidak sehat.

1.7 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam Penulisan skripsi ini adalah dengan studi kepustakaan.

1.8 Sistematika Penulisan

Bab 1: Pendahuluan

Secara garis besar menjelaskan pengertian mengenai *Toxic Relationship* dan bagaimana biasanya relasi ini ditanggapi dalam kehidupan sehari-hari.

Bab 2: Remaja Masa Kini dan Perkembangannya

Pada bab ini Penulis akan berupaya menjelaskan siapa remaja, proses perkembangan remaja dan aspek-aspek yang mempengaruhi perkembangan remaja, yang mana pada bab ini penulis akan mencoba menguraikan hal-hal yang menurut penulis dapat berpengaruh dalam pergaulan para remaja dan berpotensi menjadi hal-hal yang memicu *toxic relationship*.

Bab 3: Tinjauan Teologis dan Upaya Sembuh dari *Toxic Relationship*

Pada bab ini Penulis pertama-tama akan menjelaskan pengertian *toxic relationship*, lalu penulis akan melakukan penelitian yang bertujuan bagaimana sebaiknya seorang Kristen menyadari dan menghadapi relasi yang tidak sehat, khususnya bagi remaja melalui suatu refleksi teologis. Kemudian Penulis juga akan mencoba memaparkan secara teori hal-hal yang dirasa dapat membantu para remaja untuk sembuh ketika ia terlanjur terlibat ke dalam *toxic relationship*.

Bab 4: Refleksi dan Penutup

Merupakan bagian akhir dari penelitian yang berisikan kesimpulan, refleksi hingga saran yang diharap dapat diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

BAB 4

Penutup

Pada bab ini, Penulis akan memberikan kesimpulan dari keseluruhan penelitian yang telah disusun. Selanjutnya Penulis akan memberikan saran yang dirasa dapat bermanfaat bagi gereja dan khususnya para remaja agar tulisan ini dapat dikembangkan lebih baik lagi.

4.1 Kesimpulan

Melihat banyaknya problema yang dialami oleh remaja di masa perkembangannya, dibutuhkan perhatian ekstra agar para remaja dapat berkembang sebagaimana mestinya. Pada masa dengan kemajuan teknologi yang menawarkan kemudahan saat ini, remaja sebenarnya dapat bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam menemani perkembangan remaja, gereja pada umumnya memiliki peran untuk mengembangkan perkembangan spiritual remaja. Walau demikian, gereja juga mampu untuk menemani para remaja dalam perkembangannya pada aspek lain. Salah satu aspek yang dapat diperhatikan oleh gereja pada remaja ialah perkembangan mental dan pola relasi yang dijalani para remaja. Dalam aktivitasnya di gereja, kita dapat melihat bagaimana kondisi mental dari para remaja terlihat dari tingkat keaktifannya berpartisipasi. Jika tidak diawasi dengan seksama, remaja cukup rentan terhadap toxic relationship. Remaja yang merupakan usia dimana seseorang menjadi giat dalam membangun relasi dengan orang lain, kurang memperhatikan dengan siapa mereka membuka diri. Dorongan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain dapat menjebak para remaja dalam jerumus toxic relationship. Remaja yang semestinya mampu berkembang bersama teman sebayanya dan menemukan potensi dirinya, justru dapat menjadi pribadi yang agresif atau justru menjadi tertutup serta hilangnya kepercayaan dirinya. Sebelum membahas bagaimana remaja terjebak dalam suatu relasi yang toxic, alangkah baiknya untuk memperhatikan pola kelekatan yang para remaja alami di masa kanak-kanaknya. Pola kelekatan ini sendiri merupakan prototipe yang dapat memberikan gambaran bagaimana perilaku dan relasi yang akan dialami oleh seorang anak di masa depan. Tergantung pola kelekatan yang ia alami, remaja akan memiliki potensi menjadi pelaku utama yang menyebabkan toxicnya relasi yang dialaminya maupun menjadi korban dari toxic relationship itu sendiri.

Dalam penelitian ini, Penulis menemukan suatu hal yang menarik, yakni remaja sebenarnya tidak sepenuhnya rentan terhadap toxic relationship ini. Setiap individu memiliki kemampuan masing-masing dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Remaja yang resilient,

secara alami mampu beradaptasi dan menghadapi toxic relationship tanpa harus terjerumus dalam dampaknya. Dengan memiliki resiliensi ini, para remaja menjadi tidak terlalu rentan terhadap problema-problema yang dapat mengganggu perkembangan dirinya, khususnya toxic relationship. Namun kemampuan ini tidak begitu saja dapat tumbuh dalam pribadi setiap remaja. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja agar ia menjadi resilient. Remaja yang mengalami kerasnya kehidupan seperti berada dalam kemiskinan ataupun kesulitan lainnya merupakan remaja yang cenderung mampu menumbuhkan resiliensi ini. Berbeda dengan remaja yang mengalami kesulitan sebagai akibat dari pola kelekatan yang tidak beraturan (Disorganized Attachment), remaja yang menerima dengan keadaan hidupnya yang sulit memiliki pandangan mengenai hidup yang berbeda. Remaja dengan resiliensi pada intinya merupakan remaja yang mampu bertumbuh dengan baik walau dengan kesulitan yang ia alami. Ada beberapa faktor yang harus dimiliki remaja agar mereka menjadi resilient, diantaranya adalah dengan memiliki self-esteem dan religiusitas yang baik.

Resiliensi bukanlah satu-satunya mekanisme pertahanan diri bagi remaja untuk mampu lepas dari pekatnya relasi yang toxic. Ada beberapa upaya sederhana yang Penulis temukan, merupakan hal-hal yang dapat dilakukan oleh para remaja bukan hanya untuk sekedar lepas dari toxic relationship, namun juga sembuh dari luka-luka yang disebabkan oleh relasi tersebut. Hal utama, yakni yang harus disadari oleh para remaja agar tidak terjebak pada toxic relationship ialah dengan menyadari bahwa relasi merupakan komunikasi dua arah yang melibatkan semua pihak. Kebanyakan remaja yang terjebak dalam toxic relationship cenderung lupa terhadap hal mendasar ini. Remaja yang kurang diperhatikan perkembangannya dapat menjadi agresif dan mengambil peran yang dominan serta mengatur orang lain tanpa menyadarinya sama sekali. Di lain sisi remaja juga dapat menjadi pihak yang sangat pasif yang kemudian sangat rentan menjadi korban abusifnya suatu relasi. Oleh karena itu penting bagi remaja untuk menyadari dasar dari relasi tersebut, yang tujuannya agar remaja mampu menumbuhkan rasa pedulinya terhadap orang lain, serta juga kesadaran atas peran dan kapabilitas dirinya sendiri.

Hal lain yang penulis temukan untuk membantu para remaja dapat sembuh dari toxic relationship adalah dengan memiliki tempat sakral pribadi. Tempat sakral disini berguna bagi para remaja untuk dapat menarik serta menangkan diri, bertujuan untuk menjaga relasi para remaja dengan Allah. Gereja dalam poin ini tentu dapat memainkan peran yang besar dalam membimbing remaja untuk melakukan retreat yang baik dan benar. Hal ini bermanfaat bagi

remaja untuk merekoleksi dirinya agar tidak kehilangan arah. Selain itu ketika remaja mampu secara mandiri merekoleksi dirinya, bukan tidak mungkin remaja kemudian mendapatkan resiliensi yang secara perlahan dapat mengantarkan para remaja bertumbuh dewasa dengan baik dan menjadi pribadi yang autentik.

4.2 Saran

Dalam menuntun remaja menjadi pribadi yang lebih baik, banyak sekali kebutuhan yang perlu diperhatikan. Perhatian terhadap relasi yang dialami oleh remaja sama pentingnya untuk diperhatikan seperti halnya kebutuhan yang memenuhi kemampuan fisik maupun akademis para remaja. Relasi para remaja dengan teman sebayanya maupun orang lain cukup memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan remaja. Remaja sangat rentan terhadap pola relasi apapun yang ada di sekitarnya. Remaja merupakan agen pertama yang harus diperhatikan agar diri mereka sendiri tidak terjebak dalam relasi yang toxic. Menurut Penulis, hal pertama-tama yang dapat dilakukan oleh para remaja agar tidak terjebak dalam toxic relationship ialah dengan membuat para remaja sadar dengan lingkup pergaulannya dan tidak mudah terpengaruh oleh arus. Para remaja cenderung mengikuti hal-hal yang terjadi disekitarnya tanpa menyadari konsekuensi dari perilaku tersebut, oleh karena itu para remaja perlu dituntun untuk dapat sadar dengan situasi-situasi tersebut. Untuk dapat mencapai hal tersebut para remaja perlu dituntun, oleh karena itu peranan pihak lain sangatlah dibutuhkan, seperti keluarga, khususnya para orang tua. Seperti yang telah dijelaskan dalam penelitian, peranan orang tua memiliki dampak yang signifikan bagi pola berpikir dan relasi para remaja. Pada kasus ini, dalam menuntun remaja untuk tidak terjebak dalam toxic relationship, para orang tua dapat memulai dengan bimbingan, seperti menanyakan dan mendiskusikan pengalaman-pengalaman para remaja dalam kehidupan sehari-harinya di sekolah dan di luar rumah, melakukan pendampingan ketika menonton acara-acara yang terdapat nilai-nilai edukatif di dalamnya, hingga mengajak para remaja untuk mendiskusikan serta merefleksikan peristiwa yang terjadi, baik yang terjadi di lingkungan sekitar ataupun dilihat pada media sosial, yang bertujuan untuk menjadi ransangan situasional yang menjadi tambahan pengalaman para remaja.

Walau demikian, toxic relationship yang dialami oleh para remaja dapat dialami di mana saja, bahkan termasuk di gereja. Gereja yang merupakan salah satu komunitas tempat di mana remaja berkembang dapat menjadi komunitas yang toxic juga tidak diperhatikan secara seksama. Alangkah baiknya gereja untuk tidak sekedar hanya memberikan dan memperhatikan

pertumbuhan spiritual para remaja, namun untuk juga memperhatikan relasi-relasi yang ada di dalam komisi remaja. Tidak jarang ditemukan remaja yang kurang memiliki kepercayaan diri dan memilih untuk menyendiri ketika ia datang ke gereja. Jika dibiarkan menyendiri begitu saja, remaja yang kurang memiliki kepercayaan diri ini secara perlahan akan merasa bahwa kehadirannya tidak terlalu dibutuhkan. Dampaknya tidak hanya sekedar semakin hilangnya rasa kepercayaan dirinya, namun juga terganggunya perkembangan spiritualitasnya karena sang remaja kemudian akan memiliki kekecewaan terhadap gereja, tempat dimana seharusnya membantu ia tumbuh secara spiritual. Saran yang dirasa cukup membantu agar bagi gereja adalah dengan menambahkan aktivitas dalam gereja yang melibatkan interaksi para remaja dengan satu sama lainnya. Gereja dapat menjadi fasilitator serta pembimbing yang menuntun bagaimana remaja dapat berelasi dengan teman sebayanya dengan baik. Kesadaran untuk saling menghargai, cara berkomunikasi yang baik, dan kewajaran dalam berelasi dapat dicurahkan secara perlahan bagi para remaja.

Seperti yang telah disinggung sebelumnya, salah satu upaya yang dapat dilakukan gereja dalam membimbing para remaja untuk sembuh dari toxic relationship adalah dengan menuntun para remaja untuk menemukan ruang sakral pribadinya. Pada masa kini, gereja sudah sering mengajak para remaja untuk melakukan retreat, namun biasanya dilakukan secara kolektif. Ketika dilakukan secara kolektif, retreat memang memberikan nuansa spiritualitas yang komunal. Hal ini tentu saja baik untuk dialami oleh para remaja, karena ketika dilakukan secara komunal, para remaja bisa saja merangsang pertumbuhan spiritualitasnya satu sama lain. Walau demikian, Penulis berpendapat bahwa kegiatan spiritualitas yang mandiri juga perlu dilatih kepada para remaja. Biasanya, aktivitas pribadi yang sering disarankan oleh para remaja dalam mengembangkan spiritualitasnya adalah dengan bersaat teduh. Namun hal ini belum tentu efektif bagi para remaja untuk mengembangkan spiritualitas dan dirinya. Tak jarang pemuda melakukan saat teduh sebagai suatu rutinitas belaka, atau bahkan tidak melakukan saat teduh sama sekali. Oleh karena itu gereja kiranya juga dapat membimbing para remaja untuk dapat masuk ke zona spiritualitas secara individu, dimana remaja dibimbing secara pribadi sadar untuk tetap berelasi dengan Allah, yang mana juga bermanfaat bagi para remaja untuk menenangkan diri serta melakukan rekoleksi diri.

Penelitian ini kiranya dapat dikembangkan lebih baik lagi sesuai dengan dinamika yang dialami oleh para remaja dalam relasinya dengan orang lain. Dengan menjadikan Yesus sebagai teladan, para remaja yang rentan terhadap toxic relationship dapat dituntun agar dapat

menerima dan menghadapi lika-liku dalam berelasi. Hal ini bertujuan agar para remaja tidak menghindari relasi ataupun membiarkan dirinya larut dalam toxicnya suatu relasi yang ia jalani, namun agar mampu berdiri tegak menghadapi arus tersebut agar mereka mampu berkembang menjadi pribadi yang lebih baik di masa depan.



Daftar Pustaka

Buku

- Carruthers, Avril. *Freedom From Toxic Relationship*. New York: Penguin Group, 2013.
- Cremers, Agus. *Tahap-Tahap Perkembangan Kepercayaan Menurut James W. Fowler*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Cartledge, Tony W. *1-2 Samuel*. Georgia: Smyth & Helwys Publishing, Inc, 2001.
- Duska, Ronald & Whelan, Mariellen. *Moral Development: A Guide to Piaget and Kohlberg*. United States: 1975.
- Erikson, Erik H. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Terjemahan Agus Cremers. Jakarta: Gramedia, 1989.
- Erikson, Erik H. *Childhood and Society*. Terjemahan Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Gillard, Joyce M. *The Little Book About Toxic Friends: How to Recognize a Toxic Relationship*. Bloomington: Xlibris, 2016.
- MacKenzie, Jack. *Psychopath Free: Recovering From Emotionally Abusive Relationship With Narcissist, Sociopath, And Other Toxic People*. New York: Berkley Books, 2015.
- Sarwono, Sarlito W. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers, 2011.
- Shelton, Charles M. *Spiritualitas Kaum Muda: Bagaimana Mengenal dan Mengembangkannya*. Yogyakarta: Kanisius, 1987.
- Situmorang, Jonar. T.H. *Mengenal Dunia Perjanjian Baru*. Yogyakarta: PBMR ANDI, 2019.
- Sudarmanto, Eko. dkk, *Manajemen Konflik*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Susanto, Ahmad. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018
- Suparno, Paul. *Menjadi Pembimbing Retret Bagi Orang Muda Di Zaman Generasi Z Dan Alpha*. Yogyakarta: Sanatha Dharma University Press, 2022.

Suparno, Paul. *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.

Wahyuni, Sri. *Psikologi Remaja: Penanggulangan Kenakalan Remaja*. Luwuk: Penerbit Pustaka Star's Lub, 2021.

Zahiduzzaman, Abu Sayed. *Toxic Relationship: Psychological Point Of View*. Bloomington: AuthorHouse, 2015.

Jurnal

Allo, Karisma. T. "Sikap Yesus Terhadap Ahli Taurat dan Orang Farisi dalam Injil Matius 23 dan Implementasinya bagi Orang Kristen". OSF Reprints (Mei 2022).
<https://osf.io/cf69m/>.

Anggreini, Devi Tassya Tiara. & Nugroho, Catur. "Motives And Meaning Of Toxic Relationship In Adolescent Interpersonaal Relationship In Pontianak City," BIRCI Journal, 5 No.3 (2022): 22954-22962, <https://doi.org/10.33258/birci.v5i3>.

Diananda, Amita "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya", *ISTIGHNA*: 1, no 1 (2018): 116-133, <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>.

Fatmawati, Riryn. "Memahami Psikologi Remaja," *Reforma: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 6, no 2 (2017): 55-65, <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>.

Praptiningsih, Novi Andayani & Putra, Gilang Kumari. "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja" *Communication* 12, no.2. (Oktober 2021): 138-149, <http://dx.doi.org/10.36080/comm.v12i2.1510>.

Siahaan, Christa. "Peran Orang Tua Sebagai Pendidik Dan Pembentuk Karakter Spiritualitas Remaja," *Jurnal Shanan*: Vol. 3 No. 2 (2019): 95-114,
<https://doi.org/10.33541/shanan.v3i2.1581>.

Wang, Xinyuang. "Social Media in Industrial China," UCL Press, 2016: 97-126,
<https://doi.org/10.2307/j.ctt1g69xtj>.

Skripsi

Iqbal, Muhammad . “Hubungan Antara *Self-Esteem* Dan Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Yayasan Himmata.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2011.

Internet

Marlan, Gregorius. “Kesetiaan Daud Pada Saul 1 Sam 24-26” *Academiaedu*, 2014,
https://www.academia.edu/8730377/Kesetiaan_Daud_pada_Saul

Medium. “Attachment Theory (Teori Kelekatan) Pentingnya Orang Tua Berada Di Dekat Anak”, Juni 29, 2022,
<https://medium.com/@cloudida.r/attachment-theory-teori-kelekatan-pentingnya-orangtua-berada-di-dekat-anak-99fefab4afaf>

Pratinjau Google Book. “Internet Positif Untuk Ananda.” Diakses 7 Oktober, 2022.
https://www.google.co.id/books/edition/Internet_Positif_untuk_Ananda/PmNYEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=internet+positif+untuk+ananda&pg=PA1&printsec=frontcover.

Pratinjau Google Book. “Perkembangan Remaja dan Problematikanya.” Diakses 20 September, 2022.
https://books.google.co.id/books?id=nYwpEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

Pratinjau Google Book. “Pendidikan Agama Kristen (PAK) Remaja,” Diakses 15 Agustus, 2022.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ZGlrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=in%22Markus+S.+Gainau%22&ots=8gObJeH1-V&sig=QEKwSXFqYQx9BZMxNSzH3DLns18&redir_esc=y#v=onepage&q=in%22Markus%20S.%20Gainau%22&f=false.

Pratinjau Google Book. “Pola Asuh Orang Tua: Faktor, Implikasi, Terhadap Perkembangan Karakter Anak.” Diakses 13 Oktober 2022.
https://books.google.co.id/books?id=G0A1EAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false.

What Does The Bible Say About Toxic Relationship” gotquestions.org, diakses 20 November, 2022, <https://www.gotquestions.org/toxic-relationships.html>

When People Are Kind. “*Toxic Churches.*” Diakses Juli 6, 2018, <https://whenpeoplearekind.org/toxic-churches/>

Konten Media Sosial

Jiemi Ardian, “(Not) Bully Proof.” Tiktok, November 15, 2022.

<https://www.tiktok.com/@jiemiardian/video/7166166562192346394>

