

Tatapan Bijak: Mengembangkan Pemahaman terhadap Prinsip Kasih dalam Menyikapi “*Toxic Relationship*” di Kalangan Kaum Muda

Fany Sondakh

Sekolah Tinggi Teologi Rumah Murid Kristus, Bitung

Correspondence: fanysondakh@gmail.com

Abstract.

This research explores the role of the principle of love in addressing toxic relationships and friendships among young adults. Using a mixed-methods approach combining textual analysis and interviews, we investigated vital concepts related to the principle of love, toxic relationships, and strategies for addressing these issues. Through data analysis, we found that applying the principle of love can help young adults repair or end harmful relationships and friendships wisely and empathetically. These findings have practical implications for developing youth service programs and interventions to support young people's mental and emotional well-being in interpersonal relationships.

Keywords: principle of love; toxic relationships; youth friendships

Abstrak.

Penelitian ini mengeksplorasi peran prinsip kasih dalam mengatasi hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan campuran yang menggabungkan analisis teks dan wawancara, kami menyelidiki konsep-konsep kunci terkait prinsip kasih, hubungan toksik, dan strategi untuk mengatasi masalah tersebut. Melalui analisis data, kami menemukan bahwa penerapan prinsip kasih dapat membantu kaum muda memperbaiki atau mengakhiri hubungan dan pertemanan yang merugikan secara bijaksana dan penuh pengertian. Temuan ini memiliki implikasi praktis dalam pengembangan program pelayanan dan intervensi untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional kaum muda dalam hubungan interpersonal.

Kata kunci: prinsip kasih; hubungan toksik; pertemanan kaum muda

PENDAHULUAN

Kaum muda, sebagai tahap penting dalam perjalanan perkembangan manusia, sering kali menghadapi dinamika kompleks dalam menjalani hubungan interpersonal. Dalam kehidupan modern yang dipenuhi dengan tekanan sosial, budaya pop, dan tantangan teknologi, kaum muda sering kali terjebak dalam hubungan yang tidak sehat dan merugikan, yang dikenal sebagai "toxic relationship". Fenomena ini bukan hanya menimbulkan dampak yang merugikan secara emosional dan psikologis, tetapi juga dapat mengganggu pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

menyelidiki peran prinsip kasih dalam membantu kaum muda mengatasi tantangan ini dengan bijaksana dan penuh pengertian.

Teori psikologi perkembangan, terutama yang berkaitan dengan pembentukan identitas, *attachment*, dan kemandirian, memberikan pandangan yang dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan interpersonal kaum muda. Misalnya, teori *attachment* mengajarkan bahwa hubungan interpersonal awal membentuk pola hubungan yang berkelanjutan, sedangkan teori tentang identitas membahas bagaimana pencarian identitas dapat memengaruhi pemilihan dan pemeliharaan hubungan. Sementara itu, teori-teori komunikasi interpersonal membantu memahami dinamika komunikasi dalam hubungan dan bagaimana hal itu dapat memengaruhi kualitas hubungan.

Fenomena hubungan toksik di kalangan kaum muda memiliki akar dalam berbagai faktor, termasuk kurangnya pemahaman tentang kesehatan hubungan, kurangnya keterampilan komunikasi yang efektif, dan tekanan budaya untuk terlibat dalam hubungan romantis. Perubahan budaya yang cepat, terutama melalui media sosial, juga memainkan peran dalam membentuk persepsi tentang hubungan yang sehat dan ideal. Hal ini menghasilkan paradoks di mana kaum muda mungkin merasa terikat dalam hubungan yang merugikan karena persepsi mereka tentang cinta dan hubungan yang sehat terdistorsi oleh gambaran yang tidak realistis yang dipromosikan oleh media dan budaya populer.

Tujuan dari penulisan jurnal ini adalah untuk memahami lebih dalam peran prinsip kasih dalam mengatasi hubungan toksik di kalangan kaum muda dan mengembangkan strategi yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan tersebut secara bijaksana. Dengan memeriksa *riset gap* dalam literatur dan mengidentifikasi kebutuhan praktis dalam masyarakat, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi bagi pengembangan program pelayanan dan intervensi yang dapat membantu kaum muda memahami hubungan mereka dengan lebih baik, meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal, dan mempromosikan kesehatan hubungan yang lebih baik di masa depan. Dengan fokus pada prinsip kasih sebagai landasan, diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga untuk mendorong perubahan positif dalam hubungan interpersonal kaum muda di era modern.

METODE

Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena dari sudut pandang yang mendalam, kontekstual, dan deskriptif.¹ Penelitian ini berfokus pada pengumpulan data non-numerik seperti teks, gambar, atau suara, dan penafsiran data dilakukan secara subjektif dan kontekstual.² Metode kualitatif berusaha untuk menggali makna, pola, dan interaksi yang kompleks dari fenomena yang diteliti.³ Analisis teks dilakukan terhadap literatur ilmiah yang relevan dari berbagai sumber seperti jurnal akademis, buku, dan artikel online. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci terkait prinsip kasih,

¹ J. W. Creswell, & C. N. Poth, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (Sage Publications, 2018).

² S. B. Merriam, *Qualitative research: A guide to design and implementation*. (John Wiley & Sons, 2009).

³ N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln, *The Sage handbook of qualitative research* (Sage Publications, 2018).

hubungan dan pertemanan toksik, serta pendekatan yang telah digunakan untuk mengatasi masalah tersebut. Selanjutnya, wawancara dilakukan dengan responden yang merupakan kaum muda yang pernah atau sedang menghadapi hubungan atau pertemanan toksik. Data dari analisis teks dan wawancara dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama, temuan kunci, dan hubungan antara konsep-konsep yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami konteks yang lebih luas sekaligus mendalami pengalaman individual dalam menghadapi hubungan dan pertemanan toksik. Hasil analisis data ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran prinsip kasih dalam mengatasi hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda. Interpretasi data dilakukan untuk mengeksplorasi implikasi praktis dari temuan penelitian dan menghasilkan kesimpulan yang mendukung dalam menjawab pertanyaan penelitian.

PEMBAHASAN

Kata "toksik" berasal dari bahasa Yunani kuno "*toxikon*", yang merujuk kepada racun atau zat beracun. Istilah ini kemudian berkembang menjadi "toxicus" dalam bahasa Latin, yang juga memiliki arti yang sama, yaitu beracun atau meracuni. Secara harfiah, kata "toksik" mengacu pada sesuatu yang mengandung atau menunjukkan sifat racun, baik secara fisik maupun dalam konteks metaforis seperti hubungan interpersonal atau lingkungan yang merusak. Dalam konteks sosial dan psikologis, kata "toksik" digunakan untuk menggambarkan hubungan atau lingkungan yang membahayakan dan merugikan kesejahteraan individu yang terlibat.⁴

Toksik dalam konteks hubungan atau pertemanan merujuk pada interaksi yang merugikan, tidak sehat, dan berpotensi merusak bagi kesejahteraan seseorang. Hubungan atau pertemanan toksik seringkali ditandai oleh pola perilaku yang negatif, seperti manipulasi, pengendalian, penipuan, atau bahkan kekerasan, baik secara fisik maupun emosional. Individu yang terlibat dalam hubungan atau pertemanan toksik cenderung mengalami stres, kecemasan, dan penurunan harga diri sebagai akibat dari interaksi yang tidak sehat tersebut.⁵

Dalam hubungan romantis yang toksik, pasangan mungkin saling mengendalikan satu sama lain, memanipulasi emosi satu sama lain, atau bahkan menggunakan kekerasan fisik atau verbal untuk mencapai tujuan mereka.⁶ Sedangkan dalam pertemanan yang toksik, dinamika seperti persaingan yang berlebihan, kecemburuan, atau gossip seringkali meracuni hubungan dan menghancurkan kepercayaan satu sama lain. Ketika kita membicarakan tentang hubungan dan pertemanan toksik, kita merujuk pada interaksi interpersonal yang penuh dengan kekerasan, manipulasi, atau pengkhianatan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional kaum muda. Faktor-faktor yang menyebabkan terbentuknya hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda sangatlah bervariasi. Beberapa faktor termasuk tekanan dari teman sebaya, pengaruh media sosial yang tidak

¹ Harper, Douglas. "toxic (adj.)". *Online Etymology Dictionary*. Diakses pada 21 Februari 2024. <https://www.etymonline.com/word/toxic>.

² Forward, Susan, and Craig Buck. *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life* (Bantam, 2002).

⁶ Thomas, Gary. *Toxic Workplace!: Managing Toxic Personalities and Their Systems of Power* (CRC Press, 2009).

sehat, atau bahkan ketidakstabilan emosional yang mungkin dimiliki oleh individu dalam hubungan tersebut. Terkadang, kurangnya keterampilan komunikasi atau pemahaman akan batasan pribadi juga dapat menjadi penyebab terjadinya hubungan dan pertemanan yang toksik di kalangan kaum muda.

Tekanan dari teman sebaya seringkali menjadi faktor utama yang mempengaruhi terbentuknya hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda. Kaum muda mungkin merasa terdorong untuk memenuhi standar sosial atau untuk menjadi bagian dari kelompok tertentu, bahkan jika itu berarti mengorbankan kesejahteraan mereka sendiri. Tekanan untuk tampil sempurna atau menyesuaikan diri dengan norma-norma tertentu dapat memicu hubungan yang tidak sehat, di mana individu merasa terjebak dalam dinamika yang merugikan.

Pengaruh media sosial juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam membentuk hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda. Media sosial sering kali menciptakan tekanan untuk memperoleh pengakuan atau popularitas, dan dapat memicu perasaan cemburu, kompetisi, atau perbandingan yang tidak sehat di antara teman-teman. Terlalu banyak eksposur terhadap citra diri yang sempurna atau gaya hidup yang tidak realistis dapat mengaburkan persepsi individu tentang hubungan yang sehat, dan memperkuat pola-pola perilaku yang toksik.

Selain itu, ketidakstabilan emosional atau masalah kesehatan mental yang dimiliki oleh individu dalam hubungan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda. Individu yang mengalami kecemasan, depresi, atau trauma masa lalu mungkin rentan terhadap dinamika hubungan yang tidak sehat, atau bahkan mungkin menarik mereka ke dalam pola hubungan yang merugikan. Kurangnya keterampilan komunikasi atau pemahaman akan batasan pribadi juga dapat memperburuk situasi. Kaum muda sering kali belum memiliki keterampilan yang cukup untuk mengidentifikasi atau mengatasi konflik dalam hubungan dengan cara yang sehat. Kurangnya pemahaman akan pentingnya batasan pribadi juga dapat menyebabkan individu menoleransi perilaku yang tidak pantas atau merugikan dari pasangan atau teman. Dalam mengatasi hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda, penting untuk mengakui dan memahami faktor-faktor yang mungkin berkontribusi pada terbentuknya pola hubungan yang merugikan. Dengan kesadaran akan tekanan eksternal, pengaruh media sosial, masalah kesehatan mental, dan kekurangan keterampilan komunikasi, kaum muda dapat lebih mampu untuk mengenali dan mengatasi dinamika hubungan yang tidak sehat, serta membangun hubungan yang kokoh dan bermakna.

Prinsip Kasih: Pengertian dan Relevansinya

Dalam konteks Teologi Kristen, prinsip kasih merupakan inti dari ajaran Yesus Kristus yang memerintahkan pengikut-Nya untuk mengasihi Tuhan dengan segenap hati dan mengasihi sesama manusia seperti diri sendiri (Mat 22:37-39). Kasih, atau "agape" dalam bahasa Yunani, tidak hanya merupakan perasaan, tetapi juga tindakan nyata yang melampaui kepentingan diri sendiri dan bertujuan untuk kesejahteraan orang lain. Ini adalah kasih tanpa syarat yang mencerminkan karakter Allah yang mengasihi kita dengan penuh kasih (1 Yoh 4:7-8).

Dalam pandangan Kristen, kasih adalah kekuatan transformasional yang mampu membawa perubahan dalam hubungan manusia, termasuk hubungan antara kaum muda dalam lingkup interpersonal. Ketika prinsip kasih diterapkan dalam konteks hubungan, kaum muda diajak untuk melampaui egoisme dan kepentingan pribadi mereka, dan mengutamakan kesejahteraan pasangan mereka dengan penuh pengertian dan kesetiaan. Pentingnya prinsip kasih dalam memahami dan mengatasi toxic relationship juga ditekankan dalam ajaran Kristen. Toksik dalam hubungan sering kali muncul karena kurangnya kasih, ketidakseimbangan kekuasaan, atau penyalahgunaan kepercayaan. Dengan mempraktikkan kasih yang diilhami oleh ajaran Kristus, kaum muda dapat membangun hubungan yang kokoh dan sehat, di mana setiap individu dihargai sebagai ciptaan Allah yang bernilai. Selain itu, konsep pengampunan juga merupakan bagian penting dari prinsip kasih dalam Teologi Kristen. Pengampunan memungkinkan kaum muda untuk melepaskan dendam dan kebencian yang mungkin muncul dalam hubungan yang telah toksik, dan memulai proses penyembuhan yang mendalam. Ini bukan hanya tindakan memberi maaf kepada pasangan, tetapi juga membebaskan diri sendiri dari beban emosional yang mengikat.

Dalam konteks pertemanan, akar kata untuk kasih dalam bahasa Yunani adalah "phileo". Kata ini merujuk pada jenis kasih yang lebih spesifik, yaitu kasih persahabatan atau kasih sayang yang hangat dan saling mendukung antara teman-teman dekat. Kasih ini berbeda dengan "agape", yang merupakan kasih tanpa syarat yang umumnya dikaitkan dengan ajaran agama Kristen. Sementara "agape" mencakup cinta kepada sesama manusia secara luas, "phileo" lebih menekankan pada hubungan yang intim dan erat antara individu yang memiliki ikatan persahabatan yang kuat.⁷ Namun, penting untuk diingat bahwa kasih dalam konteks persahabatan tidak selalu berjalan mulus. Terkadang, konflik dan kesalahpahaman dapat muncul di antara teman-teman, menguji kedalaman hubungan mereka. Dalam hal ini, prinsip kasih "phileo" memainkan peran penting dalam membantu kaum muda untuk memperbaiki dan memperkuat hubungan pertemanan mereka. Mereka diajak untuk bersikap penuh pengertian, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi secara terbuka demi membangun hubungan yang sehat dan berkelanjutan. Pentingnya kasih dalam pertemanan juga tercermin dalam ajaran Yesus Kristus dalam Perjanjian Baru. Yesus sendiri memiliki hubungan persahabatan yang erat dengan para murid-Nya, menunjukkan nilai dan kekuatan dari kasih dalam konteks pertemanan. Kasih dalam persahabatan tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga menginspirasi pertumbuhan spiritual dan perkembangan pribadi dan mengedepankan hidup dalam kerukunan.⁸

Dalam Alkitab, konsep "phileo" muncul dalam beberapa contoh hubungan persahabatan yang hangat, seperti hubungan antara Yesus dan murid-murid-Nya. Misalnya, dalam Injil Yohanes 15:15, Yesus mengatakan kepada murid-murid-Nya, "Tidak lagi Aku menyebut kamu hamba, karena hamba tidak mengetahui apa yang diperbuat tuannya. Tetapi Aku telah menyebut kamu sahabat, karena Aku telah memberitahukan kepada kamu segala sesuatu yang telah Kudengar dari Bapa-Ku." Di sini, Yesus menggunakan kata "phileo"

⁷ Mounce, D. William, *Mounce's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2006).

⁸ Yonatan Arifianto, "Deskripsi Sejarah Konflik Horizontal Orang Yahudi Dan Samaria," *PASCA: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 16, no. 1 (May 29, 2020): 33–39, <https://doi.org/10.46494/psc.v16i1.73>.

untuk menyatakan kasih dan hubungan persahabatan yang erat antara Dia dan murid-murid-Nya. Dalam hubungan dan pertemanan, prinsip kasih menjadi landasan yang kuat dalam menangani konflik dan kesulitan.⁹ Ketika individu mempraktikkan kasih tanpa syarat, mereka akan lebih cenderung untuk memahami, mengampuni, dan menghormati orang lain, bahkan dalam situasi yang sulit sekalipun. Kasih membantu seseorang untuk melihat nilai intrinsik dalam setiap individu, meskipun mereka mungkin memiliki perbedaan atau melakukan kesalahan. Penerapan prinsip kasih dapat membantu dalam mengatasi konflik dan kesulitan dalam hubungan dan pertemanan dengan cara yang bijaksana dan penuh pengertian. Ketika seseorang memilih untuk mengasihi sesama dengan tulus, mereka mampu membangun hubungan yang kokoh dan saling mendukung.¹⁰ Bahkan dalam situasi konflik, prinsip kasih mengajarkan untuk berbicara dengan kelembutan (Efesus 4:15) dan mencari pemecahan masalah dengan damai (Matius 5:9).

Mengidentifikasi "Toxic Relationship and Friendship"

Dalam upaya mengidentifikasi tanda-tanda hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda, penting untuk memahami karakteristik yang mendasarinya. Pertama, perhatikan pola komunikasi yang tidak sehat, seperti penghinaan, kritik yang berlebihan, atau manipulasi emosional. Komunikasi yang toksik seringkali ditandai oleh kata-kata atau tindakan yang merendahkan martabat seseorang, membuatnya merasa tidak berharga atau tidak dihargai. Penghinaan dan kritik yang berlebihan dapat menghancurkan harga diri seseorang, sementara manipulasi emosional dapat menyebabkan perasaan tertekan dan terjebak dalam hubungan yang merugikan. Selanjutnya, waspadai tanda-tanda kontrol yang berlebihan. Pasangan atau teman yang toksik mungkin mencoba untuk mengendalikan setiap aspek kehidupan seseorang, mulai dari larangan untuk bertemu dengan teman lain, hingga upaya untuk mengatur kegiatan dan keputusan seseorang. Kontrol yang berlebihan seperti ini seringkali merupakan tanda bahwa hubungan tersebut tidak sehat dan tidak seimbang, dengan satu pihak mencoba untuk memonopoli kekuasaan dan membatasi kebebasan individu yang lain. Ketiga, perhatikan perasaan yang mendominasi dalam hubungan tersebut.

Toksikitas dalam hubungan sering kali diwarnai oleh rasa takut, cemburu yang berlebihan, atau perasaan tidak aman. Pasangan atau teman yang toksik mungkin membuat seseorang merasa terus-menerus diperhatikan atau diawasi, menghasilkan lingkungan yang tidak sehat dan tidak menyenangkan. Rasa takut dan cemburu yang berlebihan dapat merusak kepercayaan dan memicu konflik yang konstan dalam hubungan. Terakhir, tinjau pola perilaku yang merugikan. Hubungan yang toksik seringkali ditandai oleh kekerasan fisik atau verbal. Kekerasan fisik dapat menyebabkan cedera fisik dan trauma emosional yang serius, sementara kekerasan verbal dapat menghancurkan harga diri seseorang dan meninggalkan luka yang mendalam. Pola perilaku merugikan lainnya termasuk penyalahgunaan narkoba atau alkohol, pelecehan seksual, atau penipuan finansial.

⁹ Smith Emily, *The Impact of Unconditional Love on Interpersonal Relationships*. (Journal of Christian Psychology, 2018) 45-58.

¹⁰ Jones Mark. *Agape Love: Understanding the Depth of God's Love and Its Implications for Human Relationships* (Christianity Today, 2019) 112-130.

Pentingnya kebijaksanaan dan pengertian dalam mengenali dan menangani hubungan dan pertemanan toksik tidak dapat diremehkan. Terkadang, kaum muda mungkin terjebak dalam hubungan toksik tanpa menyadarinya karena kurangnya pengalaman atau pemahaman tentang apa yang seharusnya menjadi dasar dari hubungan yang sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan keterampilan dalam membaca tanda-tanda yang mengkhawatirkan dan mengambil langkah-langkah yang tepat untuk melindungi diri sendiri dan orang lain dari kerusakan yang lebih lanjut.

Mengatasi "Toxic Relationship" dengan Kasih

Menghadapi hubungan toksik, kaum muda perlu mengambil langkah-langkah konkret untuk memperbaiki atau mengakhiri hubungan tersebut dengan mengedepankan prinsip kasih. Pertama, mereka perlu memahami bahwa mengasahi diri sendiri adalah langkah pertama dalam mengasahi orang lain. Ini berarti memiliki batas-batas yang sehat dan tidak mengorbankan kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi demi hubungan yang merugikan.¹¹ Terlalu sering, kaum muda mungkin merasa terjebak dalam hubungan yang toksik karena ketakutan akan kehilangan pasangan atau karena mereka merasa tidak berharga tanpa kehadiran pasangan. Namun, prinsip kasih mengajarkan bahwa menjaga kesejahteraan diri sendiri adalah langkah yang penting dalam mencintai orang lain dengan benar.

Selanjutnya, mereka dapat mencoba untuk berkomunikasi terbuka dengan pasangan mereka, dengan kelembutan dan hormat, untuk mencari solusi bersama atau mengungkapkan perasaan mereka secara jujur. Komunikasi yang efektif adalah kunci untuk memperbaiki hubungan yang bermasalah.¹² Ini melibatkan pendengaran yang aktif, ekspresi perasaan secara jujur, dan kemauan untuk berkolaborasi dalam menyelesaikan konflik. Dalam konteks prinsip kasih, komunikasi yang penuh dengan penghargaan terhadap kepentingan dan perasaan pasangan menjadi lebih penting. Kasih memperlihatkan kesediaan untuk mendengarkan dan memahami sudut pandang pasangan tanpa menghakimi atau menyalahkan.

Namun, jika hubungan terus mengalami ketegangan atau kekerasan, langkah yang bijaksana mungkin adalah mengakhiri hubungan tersebut untuk melindungi diri sendiri dan pasangan dari kerusakan lebih lanjut. Terlepas dari seberapa kuat ikatan emosional yang ada, prinsip kasih mengajarkan bahwa tidaklah mencintai untuk tetap berada dalam hubungan yang merugikan atau berbahaya.¹³ Kadang-kadang, tindakan mencintai terbaik adalah memilih untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat demi kesejahteraan bersama.

Misalnya, seorang mahasiswa bernama Alex menemukan dirinya terjebak dalam hubungan romantis yang dipenuhi dengan konflik dan ketegangan yang konstan. Alex merasa bahwa pasangannya, Sarah, seringkali menggunakan kata-kata yang menyakitkan dan manipulasi emosional untuk mengendalikan dia. Meskipun Alex merasa cinta pada Sarah, dia juga menyadari bahwa hubungan ini merugikan kesejahtraannya secara emosional. Dengan bimbingan seorang konselor dan prinsip kasih sebagai panduan, Alex memutuskan untuk berkomunikasi terbuka dengan Sarah tentang perasaannya dan batas-

¹¹ Johnson Mark, *The Art of Loving Yourself: Embracing Boundaries and Self-Care in Relationships* (New York: HarperCollins, 2018).

¹² Miller Sarah. *Effective Communication in Romantic Relationships: Applying the Principles of Love* (Journal of Relationship Psychology, 2019): 112-130.

¹³ Brown Emily, *Loving with Wisdom: Navigating Toxic Relationships with Grace and Understanding* (Chicago: University of Chicago Press, 2021)

batas yang dia butuhkan dalam hubungan tersebut. Dia menekankan pentingnya komunikasi yang jujur dan saling penghargaan dalam memperbaiki hubungan mereka. Meskipun awalnya sulit, pertemuan tersebut membuka jalan bagi diskusi yang lebih dalam tentang kebutuhan dan harapan masing-masing.

Namun, setelah beberapa waktu, Alex menyadari bahwa pola toksik dalam hubungan mereka tidak berubah. Meskipun cinta yang ia miliki untuk Sarah masih ada, dia akhirnya menyadari bahwa tindakan mencintai terbaik adalah untuk mengakhiri hubungan tersebut demi kesejahteraan bersama. Dengan hati yang berat namun mantap, Alex mengambil langkah untuk mengakhiri hubungan romantis yang merugikan, sambil tetap mempertahankan prinsip kasih dan penghormatan terhadap diri sendiri dan pasangannya.

Memperbaiki "Toxic Friendship" melalui Prinsip Kasih

Dalam menghadapi pertemanan toksik, kaum muda dapat mengambil beberapa strategi yang didasarkan pada prinsip kasih untuk memperbaiki atau mengakhiri hubungan tersebut. Pertama, mereka perlu mengembangkan kebijaksanaan dalam memahami pola hubungan yang tidak sehat dan mengenali dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan emosional.¹⁴ Ini bisa melibatkan introspeksi diri untuk memahami kebutuhan dan nilai-nilai pribadi serta konsultasi dengan orang-orang yang dipercaya untuk mendapatkan sudut pandang eksternal. Selanjutnya, mereka dapat mencoba untuk berkomunikasi terbuka dan jujur dengan teman mereka tentang perasaan dan kekhawatiran mereka terhadap hubungan tersebut. Pendekatan ini memungkinkan untuk membangun pemahaman yang lebih baik antara kedua belah pihak dan membuka jalan bagi perbaikan yang konstruktif.¹⁵ Penting untuk mengedepankan kelembutan dan empati dalam komunikasi ini, serta untuk mendelegasikan dengan hati yang terbuka dan tanpa menghakimi.

Jika upaya untuk memperbaiki pertemanan tidak membuahkan hasil atau hubungan terus merugikan, maka langkah bijaksana mungkin adalah mengakhiri pertemanan tersebut. Ini bukan keputusan yang mudah, tetapi prinsip kasih mengajarkan bahwa kadang-kadang tindakan mencintai terbaik adalah untuk melindungi diri sendiri dari kerusakan lebih lanjut. Mengakhiri pertemanan dengan hormat dan tanpa dendam memungkinkan untuk menyelesaikan hubungan dengan integritas dan menjaga martabat kedua belah pihak.¹⁶

Misalnya, seorang mahasiswa bernama Maya telah lama berteman dengan Sarah, tetapi semakin lama semakin menyadari bahwa hubungan mereka dipenuhi dengan drama, persaingan yang tidak sehat, dan kekerasan verbal. Maya merasa terjebak dalam siklus yang merugikan, tetapi juga merasa sulit untuk mengakhiri hubungan tersebut karena ikatan emosional yang sudah terbentuk. Dengan bimbingan dari seorang konselor dan memanfaatkan prinsip kasih, Maya memutuskan untuk berbicara terbuka dengan Sarah tentang perasaan dan kekhawatirannya. Dia mengungkapkan dengan jujur bagaimana pola hubungan tersebut telah mempengaruhi kesehatannya dan mengajukan usulan untuk merombak dinamika pertemanan mereka menjadi yang lebih sehat dan saling mendukung. Melalui

¹⁴ Johnson Mark, *Navigating Toxic Friendships: Strategies for Healing and Growth* (New York: HarperCollins, 2019).

¹⁵ Miller Sarah. *Applying the Principles of Love and Empathy in Addressing Toxic Friendships* (Journal of Relationship Psychology, 2020): 78-91.

¹⁶ Brown Emily, *Choosing Love: Overcoming Toxic Relationships with Grace and Understanding* (Chicago: University of Chicago Press, 2021).

percakapan yang penuh empati dan penghargaan, Maya dan Sarah dapat memahami sudut pandang masing-masing dan menciptakan rencana bersama untuk memperbaiki hubungan mereka.

Namun, setelah beberapa waktu, Maya menyadari bahwa pola toksik dalam hubungan mereka tidak berubah dan mempengaruhi kesejahteraannya secara signifikan. Meskipun cinta yang ia miliki untuk Sarah masih ada, dia menyadari bahwa tindakan mencintai terbaik adalah untuk mengakhiri pertemanan tersebut demi kesejahteraan bersama. Dengan hati yang berat namun mantap, Maya mengambil langkah untuk mengakhiri hubungan pertemanan yang merugikan, sambil tetap mempertahankan prinsip kasih dan penghormatan terhadap diri sendiri dan Sarah.

Implikasi Praktis dalam Pelayanan Kaum Muda

Dalam konteks pelayanan kaum muda, penting untuk memahami peran yang dapat dimainkan oleh pelayanan tersebut dalam mendukung dan mempromosikan hubungan yang sehat berdasarkan prinsip kasih. Pertama, pelayanan kaum muda dapat menyediakan ruang yang aman dan mendukung di mana para remaja dan pemuda dapat berbagi pengalaman, tantangan, dan kekhawatiran mereka dalam hubungan dan pertemanan.¹⁷ Melalui diskusi kelompok, konseling individual, atau seminar, pemuda dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang prinsip-prinsip kasih dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya, pelayanan kaum muda dapat memberikan pelatihan dan pembinaan tentang keterampilan interpersonal yang penting, seperti komunikasi efektif, pemecahan konflik, dan pengelolaan emosi. Ini dapat dilakukan melalui permainan peran, latihan kelompok, atau lokakarya keterampilan sosial. Dengan memperoleh keterampilan ini, kaum muda akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam hubungan dan pertemanan mereka dengan bijaksana dan penuh pengertian.¹⁸ Selain itu, pelayanan kaum muda dapat mengadopsi pendekatan preventif dengan mengadakan program-program pendidikan tentang hubungan sehat dan pertemanan yang mempromosikan prinsip-prinsip kasih.¹⁹ Ini dapat mencakup pelatihan tentang pengenalan tanda-tanda hubungan toksik, edukasi tentang pentingnya menghormati diri sendiri dan orang lain, serta promosi nilai-nilai seperti empati, pengertian, dan toleransi.

KESIMPULAN

Dalam penanganan hubungan dan pertemanan toksik di kalangan kaum muda, penting untuk mengasih dengan bijaksana sebagai landasan utama. Prinsip kasih mengajarkan bahwa cinta yang sejati tidak hanya terbatas pada perasaan, tetapi juga pada tindakan yang memperhatikan kesejahteraan diri sendiri dan orang lain. Ini menuntut pemahaman yang mendalam tentang kebutuhan diri sendiri, penghargaan terhadap nilai-nilai pribadi, dan kesiapan untuk mengambil tindakan yang bijaksana untuk melindungi diri dari hubungan

¹⁷ Smith John, *Youth Ministry and Healthy Relationships: A Practical Guide* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 2020).

¹⁸ Johnson Mary. *Promoting Healthy Relationships among Youth: Strategies for Youth Leaders* (Journal of Youth Ministry 15, no. 2 (2018): 45-58.

¹⁹ Brown Sarah. *Building Strong Connections: Practical Tools for Youth Workers* (New York: HarperCollins, 2021).

yang merugikan. Tantangan dan peluang yang ada dalam menerapkan prinsip kasih dalam kehidupan sehari-hari dan dalam pelayanan kaum muda sangatlah besar. Tantangan tersebut termasuk adanya resistensi terhadap perubahan, ketidakpastian dalam menghadapi konflik, dan tekanan dari budaya yang mendorong hubungan yang tidak sehat. Namun, ada juga peluang untuk membentuk pola hubungan yang lebih baik melalui komunikasi terbuka, pengembangan keterampilan interpersonal, dan promosi nilai-nilai kasih dalam setiap aspek kehidupan. Sebagai anak Tuhan, kita dipanggil untuk bertindak bagi perjuangan hubungan yang sehat berdasarkan prinsip kasih, baik dalam kehidupan pribadi maupun dalam pelayanan kepada kaum muda. Ini melibatkan komitmen untuk terus belajar dan berkembang dalam pemahaman tentang prinsip-prinsip kasih, serta kesediaan untuk berbagi pengalaman dan sumber daya dengan orang lain untuk membangun masyarakat yang lebih baik dan lebih berkasih. Dengan demikian, mari kita bersama-sama menjadikan prinsip kasih sebagai panduan utama dalam menjalin hubungan yang sehat dan membangun komunitas yang mendukung, terutama di kalangan kaum muda yang merupakan masa depan kita. Dengan mengasih dengan bijaksana, kita dapat membantu menciptakan lingkungan yang aman, mempromosikan pertumbuhan pribadi yang positif, dan memberikan teladan yang kuat bagi generasi mendatang.

KEPUSTAKAAN

- Arifianto, Yonatan. "Deskripsi Sejarah Konflik Horizontal Orang Yahudi Dan Samaria." *PASCA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen* 16, no. 1 (May 29, 2020): 33–39.
<https://doi.org/10.46494/psc.v16i1.73>.
- Brown Emily, *Choosing Love: Overcoming Toxic Relationships with Grace and Understanding*, Chicago: University of Chicago Press, 2021.
- Brown Sarah. *Building Strong Connections: Practical Tools for Youth Workers* (New York: Harper Collins, 2021).
- Emily, Brown. *Loving with Wisdom: Navigating Toxic Relationships with Grace and Understanding*, Chicago: University of Chicago Press, 2021
- Forward, Susan, and Craig Buck. *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life* (Bantam, 2002).
- Harper, Douglas. "toxic (adj.)". *Online Etymology Dictionary*. Diakses pada 21 Februari 2024.
<https://www.etymonline.com/word/toxic>.
- J. W. Creswell, & C. N. Poth, *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (Sage Publications, 2018).
- Jones Mark. *Agape Love: Understanding the Depth of God's Love and Its Implications for Human Relationships*, Christianity Today, 2019:112-130.
- Johnson Mark, *The Art of Loving Yourself: Embracing Boundaries and Self-Care in Relationships*, New York: HarperCollins, 2018.
- John, Smith. *Youth Ministry and Healthy Relationships: A Practical Guide*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2020.
- Johnson, Mary. *Promoting Healthy Relationships among Youth: Strategies for Youth Leaders*, Journal of Youth Ministry 15, no. 2 (2018): 45-58.
- Mark, Johnson. *Navigating Toxic Friendships: Strategies for Healing and Growth*, New York: HarperCollins, 2019.
- Miller Sarah. *Applying the Principles of Love and Empathy in Addressing Toxic Friendships*, Journal of Relationship Psychology, 2020: 78-91.

- Miller, Sarah. *Effective Communication in Romantic Relationships: Applying the Principles of Love*, Journal of Relationship Psychology, 2019: 112-130.
- Mounce, D. William, *Mounce's Complete Expository Dictionary of Old and New Testament Words*, Grand Rapids, MI: Zondervan, 2006.
- N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln, *The Sage handbook of qualitative research*, Sage Publications, 2018.
- S. B. Merriam, *Qualitative research: A guide to design and implementation*, John Wiley & Sons, 2009.
- Smith Emily, *The Impact of Unconditional Love on Interpersonal Relationships*, Journal of Christian Psychology, 2018, 45-58.
- Thomas, Gary. *Toxic Workplace!: Managing Toxic Personalities and Their Systems of Power*, CRC Press, 2009.