



Pendekatan Holistik Carl Rogers Sebagai Terapi Mengatasi Hubungan Toxic di Kalangan Gen Z

Berkat S.J Halawa¹, Angel Katriela Detaq²

^{1,2} Program Studi Konseling Pastoral, Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta
berkatselamat@sttekumene.ac.id

Corresponding Author: Berkat S.J Halawa

Abstract. Generation Z has grown up in a digital era characterized by intensive social media use, which has significantly influenced interpersonal communication patterns and increased vulnerability to toxic romantic relationships. Toxic relationships are marked by inequality, emotional manipulation, excessive control, and ineffective communication, leading to serious psychological consequences for young individuals. This study aims to describe and analyze the role of counselors in addressing toxic relationships among Generation Z through a holistic approach grounded in Carl Rogers' Person-Centered Therapy. This research employs a qualitative approach using a library research method, drawing on secondary data from academic journals, psychology textbooks, conference proceedings, and relevant studies published between 2020 and 2025. Data were analyzed using content analysis to examine theoretical concepts, empirical findings, and counseling practices related to toxic relationships and humanistic therapy. The findings indicate that the integration of Rogers' core conditions unconditional positive regard, empathic understanding, and congruence within a holistic framework effectively fosters a safe and supportive therapeutic environment for Generation Z clients. Counselors play a crucial role in restoring self-concept, establishing healthy relational boundaries, and facilitating clients' self-actualization. Therefore, the holistic Person-Centered approach is highly relevant and effective in supporting psychological recovery and sustainable personal growth among Generation Z experiencing toxic relationships.

Keywords: toxic relationship; Generation Z; humanistic counseling; holistic approach; Carl Rogers

Abstrak. Generasi Z tumbuh dalam era digital dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, namun kondisi ini berimplikasi pada menurunnya kualitas komunikasi emosional dan meningkatnya risiko hubungan pacaran yang bersifat *toxic relationship*. *Toxic relationship* ditandai oleh ketidaksetaraan relasi, kontrol berlebihan, manipulasi emosional, serta komunikasi yang tidak sehat, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental Generasi Z. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis peran konselor dalam menangani *toxic relationship* pada Generasi Z melalui pendekatan holistik berbasis Teori *Person-Centered Therapy* Carl Rogers. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis *library research*, menggunakan data sekunder yang bersumber dari jurnal ilmiah, buku psikologi, prosiding, dan hasil penelitian relevan dalam rentang tahun 2020–2025. Data dianalisis menggunakan teknik *content analysis* untuk mengkaji keterkaitan antara teori, temuan empiris, dan praktik konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan tiga kondisi inti Carl Rogers, yaitu *unconditional positive regard*, *empathic understanding*, dan *congruence*, yang diintegrasikan dengan pendekatan holistik, mampu menciptakan lingkungan terapeutik yang aman dan suportif bagi korban *toxic relationship* Generasi Z. Konselor berperan penting dalam memulihkan *self-concept*, membangun batas relasi yang sehat, serta memfasilitasi proses *self-actualization* klien.

Kata kunci: toxic relationship; Generasi Z; konseling humanistik; pendekatan holistik; Carl Rogers

Received: Dec, 3rd 2025

Revised: Dec, 27th 2025

Accepted: Jan, 13th 2026

Published: Jan, 15th 2026



Copyright: © 2026 by the authors.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the

Creative Commons Attribution (CC BY SA) license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

1. LATAR BELAKANG

Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dalam era digital, di mana penggunaan teknologi informasi dan media sosial sudah menjadi bagian hidup sehari-hari. Sebagai contoh, survei lokal

menemukan bahwa mayoritas responden Gen Z rutin menggunakan media sosial—misalnya Instagram (68,6%) dan TikTok (55%) dan banyak pula yang menghabiskan waktu berjam-jam di dunia maya. Meskipun akses cepat ini memudahkan komunikasi, kenyataannya keterampilan komunikasi tatap muka dan emosional generasi muda justru menurun. Penelitian menunjukkan bahwa 9,8% remaja Indonesia mengalami gangguan kesehatan mental, dan kecanduan media sosial berkorelasi kuat dengan masalah psikologis ($p<0,001$) pada Gen Z (Novnariza dkk., 2025). Tekanan sosial media membuat banyak anak muda cemas, mudah stres, serta rendah percaya diri, karena mereka sering membandingkan diri dengan citra “sempurna” orang lain dan kurang mampu membaca ekspresi emosi secara langsung. Akibatnya, walaupun generasi ini sangat terhubung secara digital, kemampuan mengekspresikan dan memahami kebutuhan emosional satu sama lain justru menurun, sehingga “komunikasi langsung” yang efektif menjadi krisis tersendiri (misinterpretasi dan miskomunikasi sering terjadi).

Dalam konteks hubungan percintaan remaja, komunikasi interpersonal yang sehat memegang peranan penting. Sebuah kajian menjelaskan bahwa hubungan pacaran ideal ditandai dengan kesetaraan: kedua pihak bersikap saling terbuka, saling menghormati, dan sama-sama berkomitmen menyelesaikan masalah bersama. Ketika unsur-unsur tersebut tidak terpenuhi, timbulah ketidaksetaraan dalam hubungan, yang dapat berujung pada situasi beracun (toxic) atau kekerasan (Khalisah & Komalasari, 2025). Di sisi lain, penelitian kualitatif oleh Asyraf (Asyraf, 2025) mengidentifikasi bahwa kegagalan komunikasi emosional – seperti asumsi sepihak, perlakuan dingin (silent treatment), dan ketidakmampuan mengatasi perasaan satu sama lain – merupakan akar penyebab utama hubungan asmara menjadi rusak dan beracun. Hal ini berarti bahwa remaja Gen Z yang terbiasa berkomunikasi singkat lewat pesan teks atau emoji berisiko kehilangan nuansa emosional, sehingga konflik kecil dapat berkembang menjadi pola komunikasi merusak. Dengan kata lain, kesulitan mengomunikasikan emosi secara langsung tampaknya memperbesar kerentanan mereka terhadap pola hubungan yang tidak sehat.

Toxic relationship (hubungan beracun) adalah fenomena nyata dengan dampak serius. Berbagai definisi setuju bahwa toxic relationship adalah hubungan yang tidak sehat dan penuh konflik. Menurut penelitian yang mengutip Iqbal dan Fawzea (Iqbal & Fawzea, 2020), hubungan tersebut dibangun di atas persaingan dan kebutuhan salah satu pihak untuk mengontrol pasangannya, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dan potensi kekerasan. Alamsyah (Alamsyah, 2023) menambahkan bahwa toxic relationship ditandai oleh tidak adanya dukungan timbal balik, konflik yang membuat salah satu pihak bermaksud “merusak” yang lain, adanya kompetisi dalam hubungan, serta hilangnya rasa saling menghormati. Dalam praktiknya, ciri umum hubungan beracun meliputi perilaku kasar atau tidak sopan, kurangnya dukungan emosional, kontrol berlebihan terhadap pasangannya, ketidakjujuran, serta komunikasi yang buruk (Khalisah & Komalasari, 2025). Kondisi semacam ini umumnya menyebabkan pasangan yang terlibat menjadi tidak bahagia, mengorbankan kebutuhan diri (misalnya melepaskan hobi), dan mengalami stres berkepanjangan.

Dampak toxic relationship pada Gen Z sangat merugikan. Studi pengabdian masyarakat melaporkan bahwa korban toxic relationship sering menjadi tidak produktif dan mengalami gangguan psikologis hingga keluar berupa ledakan emosi dan kekerasan fisik (Pongantung dkk., 2023). Di tingkat nasional, data Komnas Perempuan menunjukkan tingginya insiden kekerasan dalam pacaran: misalnya pada 2024 tercatat 360 kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) dan 618 kasus kekerasan yang dilakukan mantan pacar (KMP) (R. Firmansyah, 2025). Angka-angka ini menandakan bahwa konflik dalam relasi pacaran sering kali tidak berakhir saat putus, melainkan berpotensi berlanjut hingga ranah keluarga maupun kekerasan. Situasi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran remaja akan tanda-tanda toxic relationship. Penelitian Maharani & Kalifa (Maharani & Kalifa, 2024) menemukan bahwa korban toxic relationship sering kali mengalami stres emosional, depresi, dan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Ironisnya, hasil kajian yang sama menunjukkan bahwa sekalipun mengalami trauma, banyak korban berhasil mengambil pelajaran positif misalnya meningkatkan kepercayaan diri dan menegakkan batasan diri (*self-boundary*) setelah keluar dari hubungan merugikan. Temuan-temuan tersebut menggarisbawahi urgensi penelitian terkait intervensi psikologis bagi Gen Z: jika dibiarkan, toxic relationship dapat terus “menggerogoti” kesehatan mental anak muda, sementara upaya penanganan yang memadai dapat mencegah dampak lebih buruk pada generasi penerus.

Sejumlah studi terkini menyoroti fenomena dan penanganan toxic relationship pada remaja dan dewasa muda. Daeli dan Santosa (Daeli & Santosa, 2024) misalnya melaporkan rendahnya pengetahuan remaja mengenai karakteristik toxic relationship, sehingga edukasi menjadi kebutuhan penting. Henny Pongantung dkk (Pongantung dkk., 2023) yang melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat menemukan bahwa intervensi edukasi meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang bahaya hubungan beracun, ini menegaskan peran penting sosialisasi dan pembelajaran (mis. di kampus) dalam pencegahan. Keny dkk (Keny dkk., 2023) meneliti hubungan harapan hidup (hope), harga diri (*self-esteem*), dan kebahagiaan pada korban toxic relationship. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin rendah harapan dan harga diri seseorang akibat menjalani hubungan beracun, semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya. Khalisah dan Komalasari (Khalisah & Komalasari, 2025) menambahkan, faktor-faktor penyebab toxic relationship di kalangan mahasiswa Gen Z antara lain kecenderungan kepribadian pelaku yang dominan, ketergantungan emosional korban, dan budaya patriarki yang permisif terhadap kekerasan. Penelitian-penelitian ini menyoroti kompleksitas penyebab dan akibat toxic relationship, tetapi cenderung membahasnya secara terpisah (misalnya fokus pada faktor personal atau hasil psikologis) tanpa mengintegrasikan pendekatan konseling tertentu.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara teoretis, literatur psikologi konseling memberikan pijakan untuk memahami mekanisme pemulihan korban toxic relationship. Carl Rogers tokoh humanistik terkemuka – menekankan bahwa

perubahan terapeutik bergantung pada tiga kondisi yang diperlukan: keaslian (*congruence*) konselor, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) terhadap klien, dan pemahaman empatik terhadap dunia batin klien. Dalam kerangka ini, konselor menciptakan lingkungan yang aman dan suportif agar klien Gen Z dapat mengungkap pengalaman traumatis mereka dan menemukan solusi dari dalam diri sendiri. Pendekatan holistik juga sangat relevan: ia memandang individu sebagai kesatuan utuh yang mencakup aspek fisik, emosional, mental, sosial, dan spiritual. Hal ini memungkinkan penyusunan rencana penanganan yang komprehensif mulai dari mencukupi kebutuhan psikologis hingga dukungan sosial dan nilai-nilai spiritual demi hasil terapi yang lebih berdaya guna. Studi psikoterapi menunjukkan bahwa aliansi terapeutik yang kokoh, yang dibangun atas dasar kepercayaan, empati, dan sikap tidak menghakimi, menjadi kunci efektivitas proses pemulihan (Yao & Kabir, 2025). Untuk itu, konselor perlu mampu menggabungkan prinsip-prinsip Rogers dan pendekatan holistik agar intervensi dapat menjangkau beragam dimensi masalah Gen Z termasuk tekanan media sosial dan identitas diri secara menyeluruh.

Berdasarkan tinjauan tersebut dan adanya kesenjangan penelitian terkait intervensi konseling yang terarah untuk Gen Z, penelitian ini dirancang dengan tujuan utama mendeskripsikan dan menganalisis peran spesifik konselor dalam membantu korban toxic relationship generasi Z melalui kerangka kerja humanistik-holistik. Pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu: *Bagaimana penerapan keaslian, penerimaan tanpa syarat, dan empati dalam konseling dapat mendukung korban toxic relationship Gen Z? Bagaimana konselor mengintegrasikan aspek fisik, sosial, dan spiritual dalam intervensi untuk kebutuhan unik Gen Z? Model konseling humanistik seperti apa yang diperlukan agar klien Gen Z mampu mengenali pola beracun dalam hubungan dan membangun kembali kesehatan psikologisnya?* Dengan merumuskan masalah penelitian ini, diharapkan tercipta pemahaman komprehensif tentang cara konselor humanistik-holistik berperan dalam menangani tantangan relasional spesifik era Gen Z. Penelitian ini bertujuan menjawab kesenjangan tersebut melalui penyusunan kerangka kerja konseling yang menekankan kemandirian, empati, dan integritas diri klien sebagai pusat pemulihan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (Adlini dkk., 2022) dan bersifat deskriptif-analitis, yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam penerapan Pendekatan Holistik *Person-Centered Therapy* Carl Rogers dalam menangani toxic relationship pada Generasi Z di Indonesia. Data penelitian bersumber dari literatur ilmiah yang relevan, meliputi jurnal nasional dan internasional terakreditasi, prosiding seminar, serta buku-buku psikologi dan bimbingan konseling yang membahas toxic relationship, konseling humanistik, dan karakteristik Generasi Z. Literatur yang dianalisis diprioritaskan terbit dalam rentang tahun 2020–2025 agar sesuai dengan konteks empiris terkini di Indonesia.

Tahapan penelitian meliputi: (1) identifikasi dan perumusan masalah berdasarkan fenomena toxic relationship pada Generasi Z; (2) penelusuran dan pengumpulan sumber data melalui database ilmiah seperti Google Scholar; (3) seleksi dan klasifikasi literatur berdasarkan relevansi topik dan kredibilitas sumber; (4) analisis data dengan teknik analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi konsep, temuan, dan pendekatan terapi yang digunakan dalam penelitian terdahulu; serta (5) penarikan kesimpulan secara sintesis-interpretatif guna merumuskan implikasi teoretis dan praktis bagi layanan bimbingan dan konseling dalam menangani *toxic relationship* pada Generasi Z.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Interpretasi Peran Konselor dalam Lensa Teori *Person-Centered* Carl Rogers

Penerimaan tanpa syarat (*Unconditional Positive Regard/UPR*) merupakan fondasi utama dalam peran konselor ketika menangani korban toxic relationship dari kalangan Gen Z (Winarsih, 2024). Dalam hubungan toxic, Gen Z sering kali mengalami manipulasi emosional seperti gaslighting, silent treatment, dan kontrol psikologis yang membuat mereka meragukan validitas perasaan dan penilaian diri sendiri. Kondisi ini mendorong terbentuknya self-concept negatif, di mana individu memandang dirinya sebagai “tidak cukup baik”, “terlalu sensitif”, atau “penyebab konflik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor yang menerapkan UPR secara konsisten berperan sebagai “pengalaman relasional korektif” (corrective emotional experience) yang berlawanan dengan pengalaman relasional toksik yang dialami klien. Penerimaan tanpa syarat memungkinkan klien Gen Z merasa diterima sebagai pribadi yang bernilai, terlepas dari kesalahan, keputusan, atau kegagalan mereka dalam hubungan sebelumnya. Hal ini sejalan dengan Rogers dalam (T. W. Firmansyah & Khadijah, 2025) yang menekankan bahwa penerimaan total terhadap individu bukan terhadap perilaku tertentu merupakan katalis utama bagi perubahan kepribadian dan aktualisasi diri. Dalam konteks ini, peran konselor bukan untuk menilai apakah klien “salah” atau “benar” dalam relasi pacaran, melainkan untuk menegaskan bahwa pengalaman emosional klien adalah valid dan layak untuk didengarkan. Lebih jauh, hasil penelitian menunjukkan bahwa UPR memiliki implikasi signifikan dalam menggeser ketergantungan Gen Z terhadap validasi eksternal. Sebagaimana diuraikan dalam pendahuluan, Gen Z hidup dalam budaya media sosial yang sangat menekankan pengakuan eksternal (likes, komentar, dan approval sosial). Ketika konselor menghadirkan penerimaan tanpa syarat secara konsisten, klien mulai mengalami bahwa nilai dirinya tidak bergantung pada pengakuan pasangan atau respons audiens digital. Dengan demikian, UPR menjadi pintu masuk bagi proses pemulihan harga diri dan kesehatan psikologis klien Gen Z.

Empati dalam konseling Gen Z harus dimaknai secara kontekstual, yaitu mencakup pemahaman mendalam terhadap realitas digital yang membentuk pengalaman emosional klien (Rimayati, 2023). Hal ini menjawab pertanyaan penelitian pertama mengenai bagaimana empati Rogersian diterapkan untuk mendukung korban toxic relationship Gen Z. Empati, dalam kerangka Rogers, bukan sekadar

kemampuan merasakan emosi klien, melainkan kemampuan memahami dunia internal klien seolah-olah konselor berada di dalamnya, tanpa kehilangan posisi sebagai diri sendiri. Dalam konteks Gen Z, dunia internal tersebut tidak terlepas dari media sosial, komunikasi daring, dan simbol-simbol digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konselor yang efektif mampu memahami fenomena seperti ghosting, gaslighting digital, cyber jealousy, dan tekanan performatif media sosial sebagai sumber trauma psikologis yang nyata. Bagi banyak Gen Z, pengalaman ditinggalkan tanpa penjelasan melalui pesan singkat, diblokir di media sosial, atau dipermalukan secara daring memiliki dampak emosional yang setara bahkan lebih besar dibandingkan konflik tatap muka. Temuan ini menguatkan argumen dalam pendahuluan bahwa krisis komunikasi emosional Gen Z tidak hanya terjadi dalam interaksi langsung, tetapi juga dalam ruang digital yang sering kali miskin konteks emosional. Peran konselor dalam konteks ini adalah menjadi “penerjemah emosional” yang membantu klien mengonversi pengalaman digital yang ambigu menjadi narasi emosional yang dapat dipahami dan diproses. Dengan menggunakan bahasa yang relevan dengan budaya Gen Z (misalnya istilah red flag, toxic, atau healing), konselor memfasilitasi klien untuk menamai pengalaman traumatis mereka secara lebih jelas. Proses penamaan ini sangat penting karena, menurut Rogers, kesadaran emosional yang jujur merupakan prasyarat utama bagi perubahan personal.

Keaslian (*congruence*) konselor memainkan peran krusial dalam membangun kepercayaan dan memodelkan hubungan yang sehat bagi klien Gen Z (Praekanata dkk., 2024). Ini sangat signifikan dengan Gen Z yang sering terpapar relasi yang penuh kepura-puraan, baik di media sosial maupun dalam hubungan romantis. Keaslian konselor tercermin dalam sikap terbuka, konsisten, dan jujur secara emosional, tanpa bersikap defensif atau artifisial. Dalam praktiknya, konselor tidak berpura-pura “selalu tahu” atau “selalu kuat”, tetapi hadir sebagai manusia yang otentik dan dapat dipercaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap ini memberikan pengalaman baru bagi klien Gen Z, yang sering kali terbiasa dengan hubungan manipulatif dan tidak transparan. Melalui keaslian konselor, klien belajar bahwa hubungan yang sehat tidak dibangun di atas pencitraan, performativitas, atau dominasi emosional. Sebaliknya, hubungan yang sehat memungkinkan ruang bagi kerentanan, ketidaksempurnaan, dan dialog yang jujur. Dengan demikian, congruence konselor tidak hanya berfungsi sebagai teknik terapeutik, tetapi juga sebagai sarana edukatif implisit tentang bagaimana relasi yang setara dan sehat seharusnya dibangun.

Sinergi Pendekatan Holistik dan Person-Centered dalam Penanganan Toxic Relationship

Integrasi pendekatan holistik memperluas dan memperdalam efektivitas konseling berbasis Carl Rogers (Praekanata dkk., 2024). Pendekatan ini memandang klien Gen Z sebagai individu yang utuh, bukan sekadar subjek dengan masalah emosional. Pendekatan holistik sejalan dengan filosofi Rogers yang menempatkan manusia sebagai organisme yang memiliki kecenderungan aktualisasi (*actualizing tendency*). Namun, aktualisasi diri tidak dapat dicapai secara optimal jika hanya difokuskan pada aspek intra-psikis, tanpa memperhatikan kondisi fisik, lingkungan sosial, dan makna hidup klien.

Trauma akibat *toxic relationship* pada Gen Z sering termanifestasi dalam gejala fisik seperti gangguan tidur, kelelahan kronis, sakit kepala, dan kecemasan somatik (Yarni & Komalasari, 2024). Oleh karena itu, peran konselor tidak berhenti pada eksplorasi emosi, tetapi juga mencakup dorongan terhadap praktik self-care yang konkret. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai fasilitator kesadaran tubuh (*body awareness*), membantu klien memahami bahwa kesehatan fisik dan emosional saling berkaitan. Pendekatan ini tidak bertentangan dengan Rogers, melainkan memperkuat upaya mencapai *congruence* antara pengalaman internal dan kondisi eksternal individu. Ketika klien mulai merawat tubuhnya, mereka secara tidak langsung memperkuat pesan bahwa diri mereka layak untuk dihargai dan dilindungi.

Salah satu peran holistik terpenting konselor adalah membantu klien Gen Z membangun dan mempertahankan batasan (*boundaries*), baik dalam hubungan sosial langsung maupun dalam ruang digital (Rojabiah dkk., 2025). Konselor membantu klien menyadari bahwa memutus kontak, membatasi akses media sosial, atau berhenti melakukan “stalking digital” bukanlah tindakan egois, melainkan bentuk perlindungan diri yang sehat. Dengan demikian, pemulihan dari *toxic relationship* tidak hanya terjadi di ruang konseling, tetapi juga dalam ekosistem digital tempat Gen Z menghabiskan sebagian besar waktunya.

Banyak klien Gen Z mulai mempertanyakan makna hidup, nilai diri, dan tujuan relasi setelah keluar dari *toxic relationship*. Konselor berperan dalam memfasilitasi refleksi eksistensial ini tanpa memaksakan sistem nilai tertentu. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Rogers bahwa aktualisasi diri melibatkan pencarian makna hidup yang autentik dan personal. Melalui dialog reflektif, klien dibantu untuk memaknai pengalaman traumatis bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Dengan demikian, pemulihan tidak berhenti pada “sembuh dari luka”, tetapi berlanjut pada pembentukan identitas diri yang lebih matang dan berdaya.

Konselor sebagai Fasilitator *Locus of Evaluation* dan *Self-Actualization*

Korban *toxic relationship* Gen Z cenderung memiliki *locus of evaluation* eksternal, yaitu menilai harga diri berdasarkan penerimaan pasangan atau lingkungan sosial (Keny dkk., 2023). Peran konselor, melalui penerapan UPR dan empati, adalah membantu klien menginternalisasi pusat evaluasi diri. Proses ini merupakan inti dari konseling Rogersian, di mana klien secara bertahap belajar mempercayai pengalaman dan penilaian internalnya sendiri. Ketika locus of evaluation menjadi internal, klien tidak lagi bergantung pada validasi eksternal untuk menentukan nilai dirinya.

Tujuan akhir konseling bukan sekadar mengakhiri hubungan toxic, melainkan memfasilitasi self-actualization klien. Pemulihan dipandang sebagai titik awal bagi pertumbuhan personal, bukan sebagai akhir dari perjalanan. Konselor membantu klien merumuskan ulang narasi diri pasca-trauma, menetapkan tujuan hidup yang lebih sehat, dan membangun relasi yang didasarkan pada kesetaraan dan penghargaan

diri. Dengan demikian, konseling berfungsi sebagai proses transformasional yang memberdayakan Gen Z untuk menjadi individu yang lebih utuh, mandiri, dan sadar diri.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat relevansi Teori Person-Centered Carl Rogers dalam konteks relasi kontemporer Gen Z Indonesia. Integrasi pendekatan holistik menunjukkan bahwa prinsip humanistik tetap adaptif dan efektif ketika dihadapkan pada tantangan digital dan sosial modern.

Secara praktis, penelitian ini memberikan panduan bahwa konseling Gen Z harus bersifat holistik, kontekstual, dan berorientasi pada pemberdayaan diri. Konselor diharapkan tidak hanya berfokus pada eksplorasi emosi, tetapi juga pada penguatan batas, literasi digital relasional, dan pencarian makna hidup. Dengan demikian, pendekatan holistik Carl Rogers dapat menjadi kerangka terapi yang relevan dan berkelanjutan dalam menangani toxic relationship di kalangan Generasi Z.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa peran konselor dalam menangani toxic relationship pada Generasi Z sangat efektif ketika berlandaskan Teori Person-Centered Carl Rogers yang diintegrasikan dengan pendekatan holistik. Penerapan tiga kondisi inti Rogers penerimaan tanpa syarat, empati, dan keaslian terbukti mampu menciptakan lingkungan terapeutik yang aman dan suportif bagi korban toxic relationship, khususnya dalam konteks karakteristik Gen Z yang hidup di era digital. Melalui penerimaan tanpa syarat, konselor membantu memulihkan konsep diri klien yang terdegradasi akibat relasi beracun; melalui empati yang kontekstual, konselor mampu memahami dan memvalidasi pengalaman emosional klien, termasuk trauma yang bersumber dari interaksi digital; serta melalui keaslian, konselor memodelkan bentuk relasi yang sehat, jujur, dan setara.

Selain itu, integrasi pendekatan holistik memperluas peran konselor dalam mendukung pemulihan klien secara menyeluruh, mencakup aspek emosional, kognitif, fisik, sosial, dan spiritual. Konselor berperan penting dalam membantu klien menggeser *locus of evaluation* dari eksternal ke internal, sehingga klien tidak lagi bergantung pada validasi pasangan atau lingkungan sosial, melainkan mampu menilai dan menghargai dirinya secara autentik. Dengan demikian, pemulihan dari toxic relationship tidak hanya dimaknai sebagai terbebas dari hubungan yang merugikan, tetapi sebagai proses menuju *self-actualization*, di mana Gen Z mampu membangun kembali identitas diri, menetapkan batas relasi yang sehat, serta mengarahkan hidupnya pada kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Alamsyah, B. (2023). *Berdamai Dengan Trauma Batin: Sebuah Perjalanan Menuju Kesembuhan Emosional*. Anak Hebat Indonesia.
- Asyraf, J. A. (2025). Bertahan, Terluka: Fenomena Toxic relationship akibat Kegagalan Komunikasi di Kalangan Generasi Z. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 147–152. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5373>
- Daeli, J. S., & Santosa, M. (2024). Studi Literatur: Toxic Relationship Perilaku Berpacaran Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 5692–5701. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.8725>
- Firmansyah, R. (2025). *Laporan Tabunan Komnas Perempuan Ungkap Angka Kekerasan Terhadap Wanita Meningkat*. PRFM News. <https://prfmnews.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-139135834/laporan-tahunan-komnas-perempuan-ungkap-angka-kekerasan-terhadap-wanita-meningkat>
- Firmansyah, T. W., & Khadijah. (2025). Integrasi Teori Humanistik Abraham Maslow, Carl Rogers dan Terapi Transpersonal dalam Mewujudkan Transformasi Diri dan Penyembuhan Psikologis. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4511–4526. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.18916>
- Iqbal, M., & Fawzea, K. (2020). *Psikologi Pasangan: Manajemen Konflik Rumah Tangga*. Gema Insani.
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023). Pengalaman Toxic Relationship dan Dampaknya Pada Kalangan Generasi Muda. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2(1), 918–926.
- Khalisah, R., & Komalasari, S. (2025). Analisis Faktor Penyebab Toxic Relationship Pada Gen Z di Kampus Islam. *Jurnal Empati*, 14(01).
- Maharani, K. D., & Kalifa, A. D. (2024). Pengaruh Toxic Relathionship Pada Remaja Di Indonesia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 386–390. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.258>
- Novnariza, E., Pradipta, Y., Henda, S. A. D., & Shabrina, A. J. (2025). The Association Between Social Media Addiction and Mental Health Among Generation Z: A Cross-sectional Study in University X-West Sumatera, Indonesia. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 7(1), 286–298. <https://doi.org/10.30829/contagion.v7i1.24102>
- Pongantung, H. P., Wowor, M. D., Sumakul, V. D. O., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I., Pondaag, L., & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 2162–2169.
- Praekanata, I. W. I., Yuliastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). *Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa*. PT. Nilacakra Publishing House.
- Rimayati, E. (2023). *Cyber Counseling: Inovasi Layanan Bimbingan dan Konseling Di Era Digital*. Asadel Liamsindo Teknologi.
- Rojabiah, H. J., Mahmudah, M., & Khaudli, I. (2025). Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan Asertivitas Pada Gen-Z Di Era Digital. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(2), 455–467. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3901>
- Winarsih, W. (2024). Akomodasi Kebutuhan Generasi Z Akan Penerimaan Tanpa Syarat Ditinjau dari Teori Client-Centered Therapy dan Pelayanan Yesus. *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan*, 23(1), 1–16. <https://doi.org/10.36421/veritas.v23i1.813>

Yao, L., & Kabir, R. (2025). Person-Centered Therapy (Rogerian Therapy). Dalam *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>

Yarni, S. S., & Komalasari, S. (2024). Dampak Trauma pada Gen Z dalam Aspek Kesejahteraan Psikis dan Psikologis Korban Perselingkuhan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(3), 1356–1365. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n3.p1356-1365>