

**UPAYA PENYELESAIAN TOXIC FRIENDSHIP DENGAN
PENDEKATAN GESTALT**

Tunggul Sembodo
tunggulsmdb305@gmail.com

Muhammad Ariffadillah
muhammadariffadillah54@gmail.com

Diaz Dwi Nugroho
diazdwi80@gmail.com

Jida Alfian Fanany
jidaalfian788@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Adolescence is a unique period in the adolescent life phase, where someone who has entered adolescence has unique characteristics. Every day we can meet new people who have different characteristics, physique, and character. When humans often interact with other humans, relationships are formed, whether as acquaintances, friends, best friends, or even life partners. However, in some relationships a friend or someone we know appears who has toxic behavior. The toxic behavior that comes out sometimes makes us feel hurt and lazy to connect with that person. Toxic friendship communication behavior is part of the communication process experienced by fellow students. This communication pattern uses bad/bad language and is accompanied by bad actions. This influences their communication behavior, both verbal and nonverbal communication. In this article, the author wants to discuss toxic behavior that is usually found in relationships within a friendly environment and look for solutions to overcome toxic relationships. The author tries to formulate the problems to be discussed in this paper in the form of types of toxic behavior that are usually carried out in friendly relationships, ways to deal with toxic behavior, as well as what kind of friendship ethics need to be followed to maintain this friendly relationship. In his approach the author wants to use a gestalt approach.

Keywords: *gestal counseling, unfinished business.*

Abstrak

Masa remaja adalah suatu masa yang unik dalam fase kehidupan remaja, dimana seseorang yang telah memasuki usia remaja memiliki karakteristik yang khas. Setiap hari kita bisa bertemu dengan orang baru yang memiliki sifat, fisik, karakter yang berbeda-beda. Ketika manusia sering berinteraksi dengan manusia lain, maka terjalinlah ikatan hubungan baik itu sebagai kenalan, teman, sahabat, ataupun pasangan hidup sekalipun. Namun, di beberapa hubungan muncullah teman atau seseorang yang kita kenal yang mempunyai perilaku toxic. Perilaku toxic yang keluar, terkadang membuat kita sakit hati dan malas untuk berhubungan dengan orang tersebut. Perilaku komunikasi toxic friendship merupakan bagian dari proses komunikasi yang dialami oleh kalangan sesama mahasiswa. Pola komunikasi ini menggunakan bahasa yang tidak/kurang baik serta disertai dengan tindakan buruk. Hal ini memengaruhi perilaku komunikasi mereka, baik komunikasi secara verbal maupun nonverbal. Dalam artikel ini, penulis ingin membahas mengenai perilaku toxic yang biasanya ditemukan pada hubungan dalam lingkungan persahabatan tersebut dan mencari solusi untuk dapat mengatasi hubungan yang toxic. Penulis mencoba untuk merumuskan permasalahan yang ingin dibahas dalam paper ini berupa jenis-jenis perilaku toxic yang biasanya dilakukan dalam hubungan persahabatan, cara untuk menghadapi perilaku toxic, juga etika persahabatan seperti apa yang perlu dilakukan untuk menjaga hubungan persahabatan ini. Dalam pendekatannya penulis ingin akan menggunakan pendekatan secara gestalt.

Kata Kunci: konseling gestalt, unfinished business.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa oleh guru dan konselor adalah kurangnya pengaturan waktu dan penundaan menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh pendidik. Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak bisa mengatur waktu dengan baik sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja seseorang keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon dan Rothblum, 1984:505). Jadi waktu hanya terbuang sia-sia tanpa tujuan apa pun. Apalagi di zaman sekarang, ketika mayoritas siswa lebih suka berinteraksi dengan dunia yang dimanipulasi. Kebanyakan orang dalam situasi tertentu mengalami masalah prokrastinasi, yang hanya dapat didefinisikan sebagai penundaan tugas berulang.

Prokrastinasi adalah perilaku remaja yang sangat umum, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Baik keadaan dari diri mahasiswa sendiri maupun lingkungannya dapat menyebabkan perilaku ini. Dengan kata lain, prokrastinasi adalah ketika seseorang berperilaku tidak terkendali dalam pekerjaan atau tugas-tugasnya yang menyebabkan mereka tertunda atau tidak selesai pada waktu yang ditentukan. Perilaku prokrastinasi ini juga disebut sebagai tanda kurangnya keinginan untuk melakukan sesuatu yang baik.

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua kategori: akademik dan non-akademik. Penundaan tugas formal atau tugas sehari-hari, seperti pekerjaan sosial, rumah tangga, atau kantor, disebut prokrastinasi akademik. Sebaliknya, penundaan tugas informal, seperti tugas sekolah atau kursus, disebut prokrastinasi non akademik.

Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda, menunda, atau menghindari menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan. Tanda-tanda prokrastinasi akademik termasuk kecenderungan untuk menunda tugas tertentu, serta kebiasaan dan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas tertentu. Memiliki kecenderungan untuk mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan dan, ketika memungkinkan, berusaha untuk menghindarinya

atau mencari cara keluar dari situasi tersebut adalah tanda lain dari penyakit kasta. Ketika tugas yang sulit dihadapi, orang cenderung menyerah dan memilih kesenangan yang mudah diperoleh. Selain itu, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami juga merupakan tanda kastinasi. Individu cenderung menghindari tanggung jawab dan menyalahkan orang lain.

Tiga alasan utama mengapa seseorang prokrastinasi, menurut Pychyl (2014): 1) Prokrastinasi karena sesuatu yang dianggap tidak menyenangkan; 2) Prokrastinasi karena kurangnya niat dalam diri untuk menyelesaikan sesuatu; atau 3) Prokrastinasi karena mudah terganggu (tidak fokus). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penurunan prokrastinasi akademik.

Salah satu jenis bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok, yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dalam prosesnya. Ada banyak pendekatan untuk konseling kelompok, yang membuat layanan ini menjadi pilihan yang tepat untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. Pendekatan realita dianggap paling efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik siswa.

Menurut Febrianto (2019), konsepsi realitas adalah suatu proses interaksi antara konselor dan konseli tentang pilihan yang akan diambil seseorang dalam hidupnya, dengan pilihannya sendiri sebagai yang paling penting. Tujuan dari konseling realitas ini, menurut Corey (dalam Dewi Suciati & Srianhuri, 2021), adalah untuk membantu seseorang mencapai kematangan. Kematangan ini berarti seseorang dapat bertanggung jawab atas keinginannya dan mengembangkan rasa tanggung jawab atas tindakannya yang tidak sesuai.

Pendekatan konseling realita ini dalam pelaksanaannya berorientasi pada masa kini. Dengan tidak berpaku pada masa lalu, membuat konseli dapat menyelesaikan masalahnya. Dengan bertindak sebagai model atau guru, konselor akan membantu konseli memperbaiki perilakunya dengan memfokuskan pada apa yang terjadi saat ini dan tindakan apa yang akan diambilnya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang dan membuat skala ukur untuk prokrastinasi akademik. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang konseling dan teori-teori yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, serta mampu memperkuat penelitian-penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Toxic Friendship

Menurut Yager sebagaimana dalam karya White Suzzane “toxic friendship adalah persahabatan yang semu”. Toxic friendship adalah persahabatan yang merusak dan berbahaya, serta bersifat satu arah persahabatan semu tidak ada saling berbagi, tidak ada kebersamaan, tidak ada kasih sayang hanya memikirkan diri sendiri, menguntungkan satu pihak dan selalu berusaha membuat segala hal berakhir buruk. Sedangkan menurut Julianto, persahabatan yang beracun seperti persahabatan yang tidak sehat sering terjadi konflik, dapat membuat seseorang menderita, gangguan kesehatan mental, hingga memicu ledakan emosi yang mengarah pada tindakan kekerasan. jika diterjemahkan secara bebas maka Toxic Friendship adalah sesuatu yang dilakukan oleh teman anda dan menyebabkan anda stress, rambut rontok, berat badan berkurang, berat badan bertambah, kecemasan yang berlebihan, depresi, kemarahan dan masalah kesehatan lainnya maka itu disebut beracun.

Jika teman anda membuat anda harus merasa menyakiti orang lain maka anda terjebak dalam hubungan yang beracun (Gilliard, 2016)

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan teman yang beracun dapat merusak kesehatan mental, Karena persahabatan beracun tidak ada kebersamaan atau mendukung, tidak memiliki rasa kasih sayang, lebih mementingkan diri sendiri, ucapan dan tindakan nya berbeda. Toxic friendship dapat membuat seseorang stress, cemas, dan kurang percaya diri.

Menurut Cantopher, perilaku toxic dapat berupa:

- a. Abuse emotional and Boundary invaders. Abuse emotional merupakan tindakan kekerasan fisik dan emosional dengan menggunakan cara marah, mengancam atau membujuk orang lain untuk memenuhi keinginannya, abuse dapat membuat seseorang terluka bahkan mati, perilaku abuse ini berupa kekerasan fisik seperti, memukul menendang, mendorong, meludahi, sedangkan kekerasan emotional berupa membentak, mengkritik, mengancam, dan memiliki rasa cemburu yang lebih besar.
- b. Boundary invaders ialah seseorang yang berusaha hingga batas kemampuannya dengan bersandiwara untuk mendapatkan sesuatu yang ia inginkan, ia memiliki sikap egois dan tidak pernah membalas kebaikan bahkan melupakannya.

Individu yang memiliki sikap Toxic friendship ini berasal dari lingkungan tempat ia tinggal, menurut beberapa pendapat ahli bahwa penyebab individu menjadi toxic yaitu

1) Keluarga

Menurut Rianti, Pola asuh keluarga yang buruk dapat membuat individu menjadi toxic, perilaku pola asuh dapat dilihat lewat perbuatan dan ucapan, Misalnya memarahi, berkata kasar, menuntut individu agar bisa melakukan hal yang orangtua inginkan, mengkritik, mengabaikan, kurangnya perhatian dan selalu bergantung pada orang tua.

2) Teman sebaya

Teman sebaya memiliki peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu dan lebih menghabiskan waktu bersama teman-teman dalam perilaku negatif yang dipengaruhi teman sebaya ini seperti kekerasan, sering berkata kasar, mengejek, tidak memiliki sikap menghormati, hobi mengkritik.

3) Diri sendiri

Masalah utama individu yang memiliki perilaku toxic berasal dari masalah pribadi, kemungkinan ia mengalami gangguan kesehatan mental dan pernah mendapatkan luka atau trauma yang belum pulih sehingga menyebarkan energi negatif bagi orang-orang disekitarnya.

Toxic friendship dapat disadari saat persahabatan yang kita jalankan selalumembuat kita merasa buruk atau negatif. Bukannya bersifat mendukung, sebaliknya toxic friendship membuat kita tidak berdaya. Parahnya lagi terkadang kita malahmembiarkan saja terjadi padahal lama-kelamaan toxic friendship membuat kita merasa tersiksa, stres bahkan bisa memengaruhi fisik kita. Kita tidak boleh membiarkan kan hal ini terjadi dan terjebak dalam circle toxic friendship (M. Amir, Riveni Wajdi, Syukri: 95). Teman yang toxic memiliki tanda-tanda adanya sikap tamak, kurangnya empati terhadap teman sepermainan, bersikap egois, pembohong, perkataan yang tidak konsisten, bercanda diluar batas, tidak bisa dipercaya, dan bersikap atau berperilaku kasar yang akhirnya menimbulkan konflik. Dengan adanya pertemanan yang toxic dapat membuat diri sendiri merasa lelah baik secara fisik maupun mental karena ketidaknyamanan yang ditimbulkan di dalam lingkungan pertemanan yang toxic (Alvin Jonathan, Fladinand Alfando, Viviana Fransisca: 48).

Dampak Toxic Friendship

Menurut pendapat Amir, dampak dari Toxic friendship ini adalah sebagai berikut:

a. Insecure

Insecure merupakan ketidaknyamanan yang dialami seseorang, yang membuat orang tersebut menjadi kurang percaya diri, menjadikan dirinya membandingkan diri sendiri menganggap dirinya rendah dan tidak spesial. Penyebab seseorang insecure sebagian besar disebabkan oleh perilaku pertemanan yang kurang sehat, seperti menjatuhkan, membandingkan, merendahkan, perasaan minder dan takut jika berada didekat teman yang toxic.

b. Kemarahan/balas dendam

Ketika teman yang beracun membuat temannya marah atau kecewa, hal ini dapat membuat individu untuk balas dendam yang bersifat merusak, dan mempengaruhi orang lain untuk tidak menyukai, menginginkan, agar ia dapat dihargai dan diakui.

c. Kecemburuan

Kecemburuan dalam sebuah pertemanan yang beracun terdapat seseorang yang memiliki perasaan iri hati yang memiliki kepercayaan diri rendah, ia merasa terancam, perasaan takut, karena terlihat orang lain lebih unggul dibanding orang toxic.

d. Depresi

Toxic friendship memberikan dampak buruk yang dapat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi yang dapat membuat individu mengalami perasaan sedih berkepanjangan, marah, mudah lelah, merasakan ketakutan, kehilangan minat untuk melakukan sesuatu, dihantui perasaan bersalah, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi yang dapat mengganggu aktivitas sosial dan parahnya jika individu masih di dalam lingkungan yang toxic, hal ini dapat membuat seseorang bunuh diri (Amir and Wajdi, Ibid)

Upaya Pendekatan Gestalt

Pendekatan Gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggungjawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong kearah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya (Deni Febrini, 2011).

Menurut Perls, manusia yang sehat adalah mereka yang dapat bertindak secara produktif dalam melaksanakan tugas-tugas kehidupan dan pemeliharaan, dan secara intuitif bergerak menuju pertumbuhan dan pemeliharaan diri (self-preservation). Setiap manusia dapat menangani dengan berhasil masalah dalam hidupnya jika mereka tahu siapa dirinya dan dapat mengorganisasikan (mengintegrasikan) semua kemampuannya ke dalam suatu rajutan tindakan-tindakan yang efektif (Eko Darminto, 2007). Oleh karena itu, dalam konseling, konselor perlu mengarahkan konseli untuk mengembangkan kesadaran (awareness), menemukan dukungan dari dalam dirinya sendiri (inner support), dan mengembangkan perasaan mampu (self-sufficiency) sehingga mereka dapat mengakui bahwa kemampuan yang mereka butuhkan untuk membantu dirinya pada dasarnya berada di dalam diri mereka sendiri dan bukan di dalam diri orang lain (konselor) (Retno Tri Hariastuti: 58).

Dalam pendekatan konseling Gestalt, individu bermasalah karena terjadi pertentangan antara kekuatan “top dog” dan keberadaan “under dog”. Top dog adalah kekuatan yang mengharuskan, menuntut, mengancam. Under dog adalah keadaan defensif, membela diri, tidak berdaya, lemah, pasif, ingin dimaklumi. Perkembangan yang terganggu adalah tidak terjadi keseimbangan antara apa-apa yang harus (self-image) dan apa-apa yang diinginkan (self). Terjadi pertentangan antara keberadaan sosial dan biologis. Ketidakmampuan individu mengintegrasikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya mengalami gap/kesenjangan sekarang dan yang akan datang melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi (Kholifah, 2016).

Gestalt memandang bahwa pendekatan eksistensial juga dipengaruhi oleh suatu pijakan bahwa konseli yang datang kepada konselor sedang dalam kondisi krisis eksistensial dan perlu belajar bertanggungjawab atas eksistensinya sebagai manusia. (Richard Nelson Jones, 2011). Maka sebagai seorang calon konselor atau guru BK, sangat penting untuk memahami teori Gestalt sebagai acuan dalam membantu konseli/siswa, karena pendekatan ini mengajarkan pada konseli bagaimana mencapai kesadaran tentang apa yang mereka rasakan dan lakukan serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakan sendiri. Dalam terapinya Gestalt memfokuskan pemulihan kesadaran dan polaritas serta dikotomi-dikotomi dalam diri seseorang sehingga ia sadar dapat menerima tanggung jawab pribadi, dan dapat melalui cara-cara yang menghambat kesadarannya. Pendekatan ini menitikberatkan pada individu bahwa ia memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu.

Salah satu pendekatan konseling yang melihat manusia secara gestalt yang menekankan pada “apa” dan “bagaimana” dari pengalaman masa kini untuk membantu klien menerima perbedaan mereka. Konsep penting adalah holism adalah proses pembentukan figur, kesadaran, penolakan, kontak dan energi (Jeanette Murad Lesmana, 2005). Selain itu Gestalt juga menekankan pada pentingnya tanggung jawab diri.

Tujuan konseling Gestalt adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu konseli agar dapat memperoleh kesadaran pribadi, memahami kenyataan atau realitas, serta mendapatkan insight secara penuh.
- 2) Membantu konseli menuju pen-capaian integritas kepribadiannya
- 3) Mengentaskan konseli dari kondisinya yang tergantung pada pertimbangan orang lain ke mengatur diri sendiri (to be true to himself).
- 4) Meningkatkan kesadaran individual agar konseli dapat beringkah laku menurut prinsip-prinsip Gestalt, semua situasi bermasalah (unfished bussines) yang muncul dan selalu akan muncul dapat diatasi dengan baik (Beni Azwar, 2023)

Adapun teknik dan prosedur dalam pendekatan konseling Gestalt, Corey menyebutkan bahwa pendekatan ini tidak lebih seperti halnya sekumpulan “permainan-permainan”. Yang dimaksudkan sekumpulan permainan disini oleh Levitsky dan Perls, adalah sejumlah permainan yang mencakup antara lain (Gerlad Corey):

- a) Permainan dialog
- b) Latihan Bertanggung Jawab
- c) Bermain Proyeksi
- d) Teknik Pembalikan
- e) Tetap dengan Perasaan
- f) Pendekatan Gestal terhadap kerja

Proses Konseling

- a) Transisi yaitu keadaan konseli dari selalu ingin dibantu oleh lingkungan kepada keadaan diri sendiri. Artinya kepribadiannya tidak sempurna ada bagian yang hilang. Bagian yang hilang ini disebut pusat. Tanpa pusat berarti terapi berlangsung pada bagian yang pariferal sehingga suatu titik awal yang baik.
- b) Avoidance and Unfinished Business yang termasuk dalam Unfinished Business ialah emosi, peristiwa, pemikiran, yang terlambat dikemukakan konseli. Avoidance adalah segala sesuatu yang digunakan konseli untuk lari dari Unfinished Business antara lain phobia, escape, ingin mengganti konselor.
- c) Impasse yaitu individu atau konseling yang bingung, kecewa, terhambat.
- d) Here and Now yaitu penanganan kasus disini dan masa kini, konselor tidak menanyakan why karena hal itu akan menyebabkan konseli tidak dapat memahami dirinya sendiri (S. William Sofyan, 2018).

Dalam proses konseling gestalt, konselor mempunyai peran dan fungsi yaitu:

- 1) Konselor memfokuskan pada perasaan, kesadaran, bahasa tubuh, hambatan energi dan hambatan untuk mencapai kesadaran yang ada pada konseli.
- 2) Konselor adalah “artistic participant” yang memiliki peranan penting dalam menciptakan hidup baru bagi konseli.
- 3) Konselor berperan sebagai projection screen.
- 4) Konselor harus dapat membaca dan menginterpretasikan bentuk-bentuk bahasa yang dilontarkan konseli (Gantina Komala Sari, 2011).

Sebagaimana konsep yang telah disebutkan pada sub bab sebelumnya mengenai terapi gestalt, tujuan utama terapinya adalah untuk meningkatkan proses pertumbuhan klien dan membantu klien mengembangkan potensi manusiawinya. Fokus utama dalam konseling gestalt adalah membantu individu melalui transisinya dari keadaan yang selalu dibantu oleh lingkungan ke keadaan mandiri (self-support). Konselor membuat klien menemukan cara atau mengembangkan potensinya sendiri. Bahwa apa yang hilang dari dirinya dapat ia peroleh kembali melalui pemahaman, permainan, dan menjadi bagian-bagian yang dihilangkannya (Prayitno dan Erman Amti: 60-61).

KESIMPULAN

Seperti yang kita ketahui bahwa sebuah pertemanan banyak pertukaran emosi dan perilaku antar teman dalam hal ini juga membawa pertemanan yang baik jika dalam berteman dapat memberikan pengaruh yang positif begitu pula sebaliknya dalam pertemanan juga bisa membawa pengaruh yang kurang baik seperti toxic, Seseorang bisa dikatakan teman yang toxic bila orang tersebut menimbulkan kekacauan atau perpecahan di lingkaran pertemanan mereka. Toxic ini muncul dari faktor internal dan eksternal yang membentuk seseorang bersikap negative terhadap lingkungan pertemanan dengan dampak yang diterima dalam pertemanan tersebut yang sangat merugikan dalam pertemanan oleh karena itu dalam pendekatan Gestalt, individu dapat menghadapi dinamika toxic dalam pertemanan dengan mengembangkan kesadaran diri, mengambil tindakan konkret, dan memahami perasaan serta kebutuhan pribadi. Kesimpulan tersebut menekankan pada pentingnya mengambil langkah-langkah yang konstruktif untuk mencapai penyelesaian yang sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Beni Azwar. 2023. "PERANAN KONSELING GESTALT DALAM MENGATASI TOXIC PARENT PADA ANAK". (Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu)
- Kholifah. 2016 "TEORI KONSELING (SUATU PENDEKATAN KONSELING GESTALT)". (IAIN Surakarta: Surakarta)
- Alvin Jonathan, Fladinand Alfando, Viviana Fransisca, Universitas Pradita. 2022. "Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles" (Forum Riset Ilmiah Kajian Masyarakat Indonesia).
- Richard Nelson Jones. 2011. "Teori & Praktik Konseling dan Terapi", (Yogyakarta: PustakaPelajar)
- Deni Febrini. 2011. "Bimbingan Konseling", (Yogyakarta: Teras)
- GerladCorey . "Teori dan Praktek Konseling".
- M. Amir, Riveni Wajdi, Syukri. 2020. "Perilaku Komunikasi Toxic Friendship (Studi terhadap Mahasiswa Fisip Universitas Muhammadiyah Makassar)", (Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar)
- Prayitno dan Erman Amti. "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling"
- Alvin Jonathan, Fladinand Alfando, Viviana Fransisca. "Teman dan Persoalan Hubungan Toxic Dalam Pandangan Etika Persahabatan Aristoteles". (Universitas Pradita: Jurnal Filsafat Terapan)
- FIKA NADYA RAMBE. 2023. "PERSPEKTIF KOMUNIKASI PADA TOXIC FRIENDSHIP (Studi Kasus pada Mahasiswa Universitas Panca Budi)", (Medan: FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA)
- Jeanette Murad Lesmana. 2005. "Dasar-dasar Konseling" . (UI press)
- Gantina Komala Sari, dkk. 2011. "Teori dan Teknik Konseling", (PT INDEKS).
- S. William Sofyan. 2018. "Konseling Individual Teori dan Praktek". (Pusaka Pelajar).
- Eko Darminto. 2007. "Teori-Teori Konseling". (Surabaya: UNESA University Press).
- Retno Tri Hariastuti. "Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling".