

**Analisis Komunikasi Interpersonal Psikolog Terhadap Pemulihan Self Esteem
Korban Toxic Relationship Di Unit Layanan Bimbingan Konseling**

Prasha Gusti Bethari

ABSTRAK

Komunikasi interpersonal memiliki efek yang besar dalam mempengaruhi orang lain. Komunikasi yang efektif memungkinkan psikolog untuk memahami lebih baik pengalaman, perasaan, dan pemikiran konseli. Komunikasi interpersonal merupakan elemen kunci dalam membentuk hubungan yang mendalam antara psikolog dan konseli seperti yang dijelaskan pada teori penetrasi sosial. Psikolog berkomunikasi dengan konseli menggunakan pendekatan emosional dengan mengadaptasikan berbagai metode pendekatan psikologis dalam proses konseling, termasuk Neuro-Linguistic Programming (NLP), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), dan praktik meditasi. Semua metode tersebut dapat membantu konseli mengenali pola komunikasi mereka sendiri yang akan mempengaruhi kondisi *self esteem* konseli. Komunikasi interpersonal tidak hanya mendukung proses konseling yang efektif, tetapi juga merupakan elemen kunci dalam membentuk hubungan yang mendalam. Pendekatan ini terbukti efektif, karena setelah menjalani konseling selama periode 5-6 bulan, konseli menunjukkan peningkatan dalam self-esteem mereka, hal itu terlihat dari kepercayaan diri korban yang meningkat. Setelah melakukan konseling secara rutin, korban dapat mengelola stress dan lebih peduli terhadap kesehatan mental dan fisiknya.

Kata Kunci : komunikasi interpersonal, psikolog, pemulihan *self esteem*, korban *toxic relationship*, Unit Layanan Bimbingan Konseling.

Analysis of Psychologist's Interpersonal Communication towards Self Esteem Recovery of Victims of Toxic Relationships in Counseling Guidance Service Unit

Prasha Gusti Bethari

ABSTRACT

Interpersonal communication has a significant effect in influencing others. Effective communication allows psychologists to better understand the experiences, feelings, and thoughts of their clients. Interpersonal communication is a key element in forming deep relationships between psychologists and clients, as described in social penetration theory. Psychologists communicate with clients using an emotional approach, adapting various psychological methods in the counseling process, including Neuro-Linguistic Programming (NLP), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Dialectical Behavior Therapy (DBT), and meditation practices. All of these methods can help clients recognize their own communication patterns, which influence their self-esteem. Interpersonal communication not only supports effective counseling processes but also is a key element in forming deep relationships. This approach has proven effective, as clients show improved self-esteem after undergoing counseling for 5-6 months, reflected in increased self-confidence. Through regular counseling sessions, clients can manage stress and become more mindful of their mental and physical health.

Keyword : *interpersonal communication, psychologist, self esteem recovery, victims of toxic relationships, counseling Guidance Service Unit.*