

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN RISIKO TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA DI SMKN 2 KABUPATEN TANGERANG

Aura Ayudhia Azzahra¹, Eva Marsepa², Rangga Saputra³

^{1,2,3}Universitas Yatsi Madani

Email: auraazzahra06@gmail.com¹, ranggasaputra@uym.ac.id³

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya interaksi dengan teman sebaya. Hubungan pertemanan yang tidak sehat (toxic relationship) dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi. Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan risiko toxic relationship pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode stratified random sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 responden. Hasil Penelitian: Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan risiko toxic relationship pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Hasil uji Koefisien Kontingensi diperoleh nilai 0,620, yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan risiko toxic relationship pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Risiko Toxic Relationship.

ABSTRACT

Background: Adolescence is a developmental stage characterized by increasing interactions with peers. Unhealthy peer relationships (toxic relationships) may have negative impacts on mental health, social development, and an individual's ability to regulate emotions. Objective: To determine the relationship between emotional intelligence and the risk of toxic relationships among adolescents at SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Methods: This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique used was probability sampling with a stratified random sampling method. A total of 155 respondents participated in this study. Results: The Chi-Square test showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between emotional intelligence and the risk of toxic relationships among adolescents at SMKN 2 Kabupaten Tangerang. The Contingency Coefficient test yielded a value of 0.620, indicating a strong level of association between the variables. Conclusion: There is a significant relationship between emotional intelligence and the risk of toxic relationships among students at SMKN 2 Kabupaten Tangerang.

Keywords: Emotional Intelligence, Risk of Toxic Relationships.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, psikologis, sosial, dan emosional. Pada tahap ini, hubungan dengan teman sebaya memiliki peranan penting dalam pembentukan identitas diri, perkembangan keterampilan sosial, serta kemampuan mengelola emosi. Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional dan rasa aman, tetapi hubungan yang tidak sehat juga dapat menjadi sumber tekanan bagi remaja.

Toxic relationship merupakan hubungan interpersonal yang memiliki pola interaksi tidak sehat dan memberikan dampak negatif terhadap individu yang terlibat. Dalam hubungan pertemanan, perilaku toksik dapat berupa kritik berlebihan, kurangnya empati, sikap keras kepala, ketergantungan yang berlebihan, manipulasi, pengabaian, maupun perilaku yang merendahkan orang lain. Kondisi tersebut dapat mengganggu perkembangan psikologis dan sosial remaja.

Data yang dicantumkan dalam penelitian menunjukkan bahwa masalah hubungan interpersonal yang tidak sehat merupakan fenomena yang cukup luas. Survei Jakpat terhadap 750 responden pada November 2023 menunjukkan bahwa 64,3% responden pernah mengalami *toxic relationship*, termasuk 44,3% dalam hubungan pertemanan. Karakteristik toksik yang banyak ditemukan antara lain sikap egois, tidak mau mengakui kesalahan, perilaku manipulatif, dan kekerasan verbal.

Salah satu kemampuan yang diperkirakan berkaitan dengan kemampuan remaja dalam membangun hubungan sosial yang sehat adalah kecerdasan emosional. Goleman menjelaskan kecerdasan emosional melalui beberapa aspek, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengenali kondisi emosional dirinya, mengendalikan respons terhadap situasi, memahami perasaan orang lain, serta membangun hubungan interpersonal secara efektif.

Fenomena *toxic relationship* juga ditemukan dalam studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Dari 16 siswa yang diwawancarai, 14 siswa menyatakan pernah mengalami hubungan pertemanan yang tidak sehat. Bentuk perilaku yang ditemukan antara lain egois, merendahkan, berkata kasar, mengabaikan, memanfaatkan, dan mengucilkan teman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan pertemanan yang tidak sehat masih ditemukan dalam lingkungan sosial remaja di sekolah.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku sosial remaja. Aprilia et al. (2024), misalnya, menemukan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan kenakalan remaja pada siswa sekolah menengah kejuruan dengan nilai $p = 0,013$. Penelitian lain yang dikutip dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan interaksi sosial remaja.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan risiko *toxic relationship* pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan desain cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMKN 2 Kabupaten Tangerang pada bulan April sampai Agustus 2026. Desain *cross-sectional* digunakan karena pengukuran variabel kecerdasan emosional dan risiko *toxic relationship* dilakukan pada satu periode pengumpulan data.

Populasi penelitian adalah siswa kelas XI MP dan XI AK SMKN 2 Kabupaten Tangerang dengan jumlah 252 siswa yang terdiri dari tujuh kelas. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 155 responden. Pengambilan

sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling* secara proporsional pada setiap kelas.

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas XI MP dan XI AK, memiliki hubungan pertemanan dengan teman sebaya, bersedia menjadi responden, mengisi *informed consent*, mampu mengisi kuesioner secara mandiri, serta hadir saat pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Google Form yang diakses melalui QR Code. Responden terlebih dahulu membaca dan menyetujui *informed consent*, kemudian mengisi kuesioner secara mandiri.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, sedangkan variabel dependen adalah risiko *toxic relationship*. Kecerdasan emosional diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 21 pernyataan dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Kategori kecerdasan emosional terdiri atas rendah, sedang, dan tinggi.

Risiko *toxic relationship* diukur menggunakan kuesioner dengan indikator yang mencakup pengkritik, tidak adanya empati, keras kepala, dan selalu bergantung. Data dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi karakteristik dan masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan risiko *toxic relationship*, kemudian kekuatan hubungan dinilai menggunakan Koefisien Kontingensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 155 responden. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 16 tahun, yaitu 101 responden (65,2%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 37 responden, usia 15 tahun sebanyak 16 responden, dan usia 18 tahun sebanyak 1 responden.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 149 responden (96,1%), sedangkan laki-laki sebanyak 6 responden (3,9%). Dominasi responden perempuan berkaitan dengan karakteristik populasi kelas XI MP dan XI AK yang mayoritas merupakan siswi perempuan.

2. Tingkat Kecerdasan Emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional tinggi, yaitu sebanyak 79 responden (51,0%). Sebanyak 13 responden (8,4%) berada pada kategori sedang dan 63 responden (40,6%) berada pada kategori rendah.

Kecerdasan Emosional	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	79	51,0%
Sedang	13	8,4%
Rendah	63	40,6%
Total	155	100%

Dominannya kategori tinggi menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali dan mengelola emosi, mempertahankan motivasi, berempati, serta membangun hubungan sosial.

3. Risiko *Toxic Relationship*

Sebagian besar responden memiliki risiko *toxic relationship* dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 77 responden (49,7%). Sebanyak 15 responden (9,7%) berada pada kategori sedang dan 63 responden (40,6%) berada pada kategori tinggi.

Risiko Toxic	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tinggi	63	40,6%
Sedang	15	9,7%
Rendah	77	49,7%
Total	155	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum risiko *toxic relationship* pada responden berada pada kategori rendah, meskipun masih terdapat proporsi responden yang berada pada kategori risiko tinggi.

4. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Risiko Toxic Relationship*

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosional tinggi paling banyak berada pada kategori risiko *toxic relationship* rendah, yaitu 67 responden. Pada kelompok kecerdasan emosional rendah, sebanyak 53 responden berada pada kategori risiko *toxic relationship* tinggi.

Variabel		Risiko <i>Toxic Relationship</i>				Koefisien	Nilai <i>p</i>
		Rendah	Sedang	Tinggi	Total		
Kecerdasan Emosional	Rendah	5	5	53	63	0,620	0,000
	Sedang	5	3	5	13		
	Tinggi	67	7	5	79		
Total		77	15	63	155		

Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan risiko *toxic relationship* pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Nilai Koefisien Kontingensi sebesar 0,620 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, mempertahankan motivasi, memahami

perasaan orang lain, serta membangun hubungan sosial. Kemampuan tersebut merupakan bagian dari aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman.

Pada sisi lain, risiko *toxic relationship* sebagian besar berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak menunjukkan kecenderungan yang tinggi terhadap karakteristik hubungan pertemanan yang toksik, seperti perilaku terlalu sering mengkritik, kurang empati, memaksakan kehendak, maupun ketergantungan yang berlebihan.

Temuan utama penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan risiko *toxic relationship*. Tabulasi silang memperlihatkan bahwa kelompok dengan kecerdasan emosional tinggi didominasi oleh responden dengan risiko *toxic relationship* rendah. Sebaliknya, pada kelompok kecerdasan emosional rendah, responden lebih banyak berada pada kategori risiko *toxic relationship* tinggi.

Nilai Koefisien Kontingensi sebesar 0,620 berada pada interval 0,60–0,799 yang dikategorikan sebagai hubungan kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi, berempati, serta membangun hubungan sosial dapat berkaitan dengan kemampuan remaja dalam menghadapi konflik dan mempertahankan hubungan pertemanan yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia et al. (2024) yang menemukan hubungan antara kecerdasan emosional dengan kenakalan remaja pada siswa SMK dengan nilai $p = 0,013$. Penelitian lain yang dikutip dalam skripsi juga menunjukkan hubungan kecerdasan emosional dengan interaksi sosial remaja.

Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu aspek yang penting dalam membangun hubungan pertemanan yang sehat. Remaja dengan kemampuan emosional yang lebih baik cenderung lebih mampu mengendalikan respons emosional, memahami perspektif teman, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif sehingga risiko hubungan pertemanan yang tidak sehat dapat lebih rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 155 responden, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (65,2%) dan berjenis kelamin perempuan (96,1%). Sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, yaitu 51,0%, sedangkan risiko *toxic relationship* sebagian besar berada pada kategori rendah, yaitu 49,7%.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan risiko *toxic relationship* pada remaja di SMKN 2 Kabupaten Tangerang. Nilai Koefisien Kontingensi sebesar 0,620 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki risiko *toxic relationship* yang lebih rendah. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan kecerdasan emosional dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam membantu remaja membangun hubungan pertemanan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Afif, A. (2019). *Forgiving the unforgivable: Menyembuhkan luka, memupuk welas asih*. Buku Mojok.

- Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Aprilia, F., Renidayati, R., Herwati, H., Sasmita, H., & Tasman, T. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dengan kenakalan remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Padang. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 2(1), 55–61.
- Apriliani, W., & Muhid, A. (2025). Peran kecerdasan emosional dalam membangun gaya belajar yang efektif: Tinjauan dari perspektif pendidikan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 22(2), 419–432.
- Azlianti, S. (2021). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan forgiveness pada remaja di SMK Taruna Satria Pekanbaru* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Dafiq, N., Camela, M. M., Akur, M. F., & Jeniati, E. (2023). Toxic relationship pada remaja: Studi literatur. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 8.
- Doho, Y. D. B., Oktara, T. W., Indriana, I. H., Kraugusteeliana, K., Putri, D. M., Sitio, H., et al. (2023). *Kecerdasan emosional: Teori dan aplikasi*.
- Ekasari, M. F. (2022). *Latihan keterampilan hidup bagi remaja*. Wineka Media.
- Febiyanti, A., & Wijaya, E. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional, perilaku delinkuensi, dan prestasi belajar pada remaja madya di SLTA Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 152. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.932>
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mano, H. J. A., & Soetjningsih, C. H. (2022). Pola asuh otoriter dan kecerdasan emosi remaja di Jayapura. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1).
- Nisa, R., et al. (2023). *Metodologi penelitian kesehatan: Teori dan implementasi dalam penelitian*. Yayasan Aurora Marifatul Syifa.
- Nur, Z., Sulaiman, U., & Rahman, U. (2024). Metodologi penelitian: Analisis konseptual untuk memahami hakikat, tujuan, prosedur, dan klasifikasi penelitian. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 4(1), 34–45. <https://doi.org/10.54373/ijset.v4i1.1395>
- Paramitha, M. A. T., & Swandi, N. L. I. D. (2025). Kecerdasan emosi sebagai faktor penghambat kenakalan remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9C), 112–123.
- Quraini. (2023). *Layanan konseling individual terhadap toxic relationship pada remaja awal di komunitas Forum Anak Kota Cilegon* [Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten].
- Riani. (2021). *Stop toxic relationship*. Pustaka Taman Ilmu.
- Savira, M., Sari, H., Harahap, I. M., et al. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku agresi pada mahasiswa. *Idea Nursing Journal*, 13(1).
- Soesana, A. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Sutanto, T. P., & Setiawati, D. (2026). Regulasi emosi siswa SMK: Studi terhadap korban toxic relationship. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 129–134.
- Suyuthy, M. S. (2024). *Pengaruh kecerdasan emosional, hubungan tidak toxic di tempat kerja, keakuratan SOP perusahaan terhadap munculnya kelelahan fisik serta mental dan niat berpindah kerja pada Gen Z* [Disertasi, Universitas Bakrie].

- Vivi, R. A. (2020). *Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship dalam hubungan pacaran* [Skripsi, IAIN Purwokerto].
- Yager, J. (2006). *When toxic friendship hurts: Mengatasi teman berbahaya dan mengembangkan persahabatan yang menguntungkan* (A. Achyar, Penerj.). Agromedia Pustaka.