

**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
KELELAHAN EMOSIONAL PADA ORANG YANG
MENJALIN *TOXIC RELATIONSHIP***



SKRIPSI

**OLEH :
LENY AGUSTYN
04041181924008**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Leny Agustyn
NIM : 04041181924008
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kelelahan Emosional pada Orang yang Menjalani *Toxic Relationship*

Inderalaya, 14 Desember 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing II

Dewi Angraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Mengetahui,



Wawan Arieng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 198005212002122004

HALAMAN PENGESAHAN

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KELELAHAN
EMOSIONAL PADA ORANG YANG MENJALIN *TOXIC RELATIONSHIP*

SKRIPSI

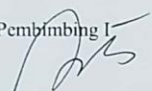
Dipersiapkan dan disusun oleh

LENY AGUSTYN

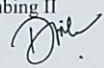
Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 14 Desember 2023

Susunan Dewan Penguji

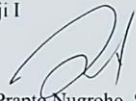
Pembimbing I


Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018


Pembimbing II


Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022

Penguji I


Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Penguji II



Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy
NIP. 198409222018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana psikologi

Tanggal 14 Desember 2023




Syant Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Leny Agustyn, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 14 Desember 2023

 an,


NIM 04041181924008

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul **“Peran kecerdasan emosional terhadap kelelahan emosional pada orang yang menjalin *toxic relationship*”**.

Selama melakukan penyusunan tugas akhir ini banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran. Selama proses pengerjaan peneliti juga banyak mengalami hambatan. Namun dengan bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak peneliti mampu mengatasi hambatan tersebut. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE. M.Si
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S
3. Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi.,M.Si
4. Koordinator Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi.,Psikolog
5. Dosen Pembimbing I Ibu Amalia Juniarly, S.Psi.,MA., Psikolog yang telah sabar membimbing peneliti selama proses pengerjaan skripsi.
6. Dosen Pembimbing II Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A yang telah mendukung proses pengerjaan proposal penelitian.

7. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmunya.
8. Orang tua tercinta mamah, bapak, adik-adik, dan keluarga yang senantiasa mendoakan, mendukung dan memberikan kasih sayangnya.
9. Teman-teman seperbimbingan dan owlster master 2019 yang selalu memberikan dukungan.

Peneliti menyadari bahwa laporan yang peneliti susun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi tiap orang yang membaca dan semua pihak.

Inderalaya, 14 Desember 2023

Leny Agustyn
NIM 04041181924008

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II	13
LANDASAN TEORI.....	13
A. Kelelahan Emosional	13
1. Pengertian Kelelahan Emosional	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Emosional	14
3. Aspek-aspek Kelelahan emosional	15

B. Kecerdasan Emosional	17
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	17
2. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional.....	19
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	21
C. Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kelelahan Emosional	23
D. Kerangka Berpikir.....	26
E. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi variabel penelitian VT dan VB.....	27
B. Definisi operasional variabel penelitian VB dan VT	27
1. Kelelahan Emosional	27
2. Kecerdasan Emosional.....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Psikologis	33
E. Validitas dan Reliabilitas.....	36
1. Validitas	36
2. Reliabilitas	36
F. Metode Analisis Data.....	37
1. Uji Asumsi	37

2. Uji Hipotesis	38
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Skor Pertanyaan	34
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kelelahan Emosional.....	41
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kecerdasan Emosional.....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Kelelahan Emosional Valid dan Gugur.....	43
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala Kelelahan Emosional.....	44
Tabel 4. 3 Distribusi Skala Kecerdasan Emosional Valid dan Gugur	45
Tabel 4. 4 Distribusi Penomoran Baru Skala Kecerdasan Emosional	46
Tabel 4. 5 Tanggal Sebar Skala Uji Coba.....	49
Tabel 4. 6 Penyebaran Skala Penelitian	52
Tabel 4. 7 Deskripsi Profesi Subjek Penelitian.....	53
Tabel 4. 8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	53
Tabel 4. 9 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4. 10 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian.....	54
Tabel 4. 11 Formulasi Kategorisasi	55
Tabel 4. 12 Deskripsi Kategorisasi Kelelahan Emosional	55
Tabel 4. 13 Deskripsi Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	56
Tabel 4. 14 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Untuk Tiap Variabel.....	57
Tabel 4. 15 Rangkuman Hasil Analisis Linearitas.....	58
Tabel 4. 16 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	58
Tabel 4. 17 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	60
Tabel 4. 18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek	61
Tabel 4. 19 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek	62
Tabel 4. 20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Lamanya Menjalin Hubungan.....	64
Tabel 4. 21 Deskripsi Uji Sumbangan Efektif Aspek Kecerdasan Emosional terhadap Kelelahan Emosional	65

Tabel 4. 22 Deskripsi Hasil Uji Sumbangan Ekeftif Aspek Kecerdasan Emosional terhadap Kelelahan Emosional	66
Tabel 4. 23 Deskripsi Uji Tingkat Mean pada Variabel Kelelahan Emosional	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	84
LAMPIRAN B	93
LAMPIRAN C	109
LAMPIRAN D	123
LAMPIRAN E	130
LAMPIRAN F	133
LAMPIRAN G	136

PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KELELAHAN EMOSIONAL PADA ORANG YANG MENJALIN *TOXIC RELATIONSHIP*

Leny Agustyn¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran antara kecerdasan emosional dengan kelelahan emosional pada orang yang menjalin *toxic relationship*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kelelahan emosional.

Populasi pada penelitian ini adalah individu yang sedang menjalin *toxic relationship*. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 150 orang dalam pengambilan data dan 50 orang digunakan sebagai partisipan uji coba. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kelelahan emosional yang mengacu pada aspek-aspek dari teori Pines dan Aronson (1989) dan skala kecerdasan emosional yang mengacu pada aspek-aspek dari teori Goleman (2015). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik *simple regression*.

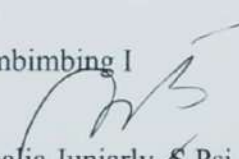
Hasil analisis menunjukkan *R square* sebesar 0,103 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran dengan kelelahan emosional. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini dapat diterima dimana kontribusi kecerdasan emosional dengan kelelahan emosional sebesar 10,3%.

Kata Kunci : Kelelahan emosional, Kecerdasan emosional

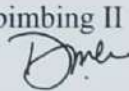
¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I


Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP.197906262014062201

Pembimbing II


Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi


Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M. Si.
NIP.197805112002122004

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON EMOTIONAL EXHAUSTION IN PEOPLE IN TOXIC RELATIONSHIPS

Leny Agustyn¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether there is a role between emotional intelligence and emotional exhaustion in people who are in toxic relationships. The hypothesis in this study is that there is a relationship between emotional intelligence and emotional exhaustion.

The population in this study were individuals who were in a toxic relationship. The research sample used was 150 people in data collection and 50 people were used as test participants. The data collection technique used purposive sampling. The measuring instrument used is an emotional exhaustion scale that refers to aspects of Pines and Aronson's (1989) theory and an emotional intelligence scale that refers to aspects of Goleman's (2015) theory. Data analysis was carried out using simple regression techniques.

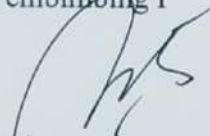
The results of the analysis showed an R square of 0.103 and a significance value of 0.000 ($p < 0.005$). This shows that emotional intelligence has a role with emotional exhaustion. Thus, the hypothesis of this study can be accepted where the contribution of emotional intelligence to emotional exhaustion is 10.3%.

Keywords : emotional exhaustion, emotional intelligence

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP.197906262014062201


Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP. 198311022023212022



Mengetahui,
Kepala Bagian Psikologi


Savang Ajeeng Mardhiyah, S.Psi., M. Si.
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hasrat akan cinta dan kasih sayang mendorong individu untuk menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Setiap pasangan menginginkan hubungan yang sehat, dengan harapan dapat saling mencintai, saling menguatkan, membangun, dan memberi dukungan sehingga tercipta rasa aman (Yani, Radde & Gunawan, 2021). Namun, tidak semua orang dapat menikmati hubungan yang sehat. Banyak kasus di mana salah satu pasangan merasa tidak nyaman atau mengalami kekerasan, menjadikan hubungan tersebut tidak sehat atau disebut "*toxic relationship*" (Aurelie, 2022).

Centers for Disease Control and Prevention (2021) mengungkapkan bahwa di AS, satu dari empat perempuan dan satu dari sembilan laki-laki pernah mengalami kekerasan seksual oleh pasangan. Di Indonesia, Catatan Tahunan Komnas Perempuan (2022) melaporkan 813 kasus kekerasan oleh pacar dan 463 oleh mantan pacar, menunjukkan banyaknya kasus yang merupakan indikasi dari *toxic relationship*.

Hubungan yang ditandai dengan perilaku merusak dari salah satu pasangan berdampak emosional dan fisik pada pasangan lainnya. Ini yang disebut sebagai *toxic relationship* (Solferino & Tessitore, 2021). Saraswati (dalam Wulandari, 2021) menambahkan bahwa hubungan beracun ditandai dengan rasa tidak aman, cemburu berlebihan, egois, kurang penghargaan, dan kekerasan fisik atau psikis.

Pasangan sering bertahan dalam hubungan ini karena rasa sayang yang kuat, meskipun mengalami rasa sakit demi pasangan mereka.

Murray (2007) menyatakan kekerasan dalam pacaran bisa berupa fisik, emosional, dan seksual, yang merupakan upaya untuk mendominasi pasangan. Murray (2009) menambahkan bahwa kekerasan tidak hanya fisik, tetapi juga agresi verbal, termasuk kata-kata kasar dan penghinaan.

Penelitian Murphy dan Smith (2010) mengidentifikasi tanda-tanda *toxic relationship* seperti merendahkan pasangan, penghinaan publik, agresi verbal, kecemburuan berlebihan, dan ancaman kekerasan jika pasangan mencoba pergi. Womens Health (2018) mencatat bahwa perilaku posesif, seperti mengatur aktivitas pasangan, juga merupakan tanda *toxic relationship*. Orang yang terjebak dalam hubungan seperti ini sulit melepaskan diri, menyebabkan dampak fisik dan psikis seperti cedera, depresi, kecemasan, dan keinginan bunuh diri (Prabandari, 2020).

Namun, standar *toxic* bagi setiap orang berbeda-beda namun jika sudah menyakiti perasaan, tidak menghargai usaha yang dilakukan, terjadi miskomunikasi, dan menyalahkan pasangan maka sudah bisa dikatakan sebagai *toxic* (Wahidar & Reswari, 2021). Lee (2018) dalam bukunya "*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*" menjelaskan bahwa hubungan toxic ditandai dengan kekerasan yang membuat pasangan merasa tidak nyaman. Fuller (2020) menambahkan bahwa hubungan beracun ditandai dengan kritik terus-menerus, pertengkaran yang tidak terselesaikan, dan kurangnya perasaan bersalah.

Psychalive (2014) menyebutkan bahwa *toxic relationship* ditandai dengan sifat-sifat saling merusak seperti kecemburuan, posesif, dan manipulasi, yang sering kali tidak disadari oleh korban karena berkembang secara bertahap. Dalam penelitian Julianto, Cahayani, Sukmawati, dan Aji, (2020) menyebutkan kriteria *toxic relationship* termasuk pengalaman berpacaran minimal 6 bulan dan menjadi korban hubungan tidak sehat.

Wulandari (2019), menyatakan bahwa *toxic relationship* berdampak buruk terutama bagi remaja dan orang tua, dengan banyak akibat buruk yang timbul. Chece (2022) menjelaskan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap hubungan beracun termasuk lingkungan sosial, kurangnya rasa percaya diri, dan komunikasi yang tidak efektif. Walaupun *toxic relationship* dapat terjadi pada siapa saja, akan tetapi umumnya dialami oleh kalangan usia remaja yang berada dalam hubungan pacaran, dimana pada usia ini kebanyakan remaja akan berlomba-lomba untuk memiliki pasangan/pacar (Alfiani, 2020).

Dengan adanya perlakuan *toxic* dari pasangan dapat menimbulkan dampak psikologis seperti kesulitan fokus, kecemasan, dan depresi, serta cedera fisik dari ringan hingga parah. Sekarlina dan Margaretha (2013) menemukan bahwa dampak *toxic relationship* mencakup bidang sosial dan ekonomi. Individu yang terjebak dalam *toxic relationship* sering kali sulit melepaskan diri meskipun diperlakukan buruk, karena sudah terlanjur lama menjalin hubungan dan masih memiliki rasa sayang (Nurifah, 2013). Konflik batin ini dapat mengarah pada kelelahan emosional, seperti marah, depresi, atau kecemasan berlebihan (Solferino &

Tessitore, 2019). Riliv (2022) menyatakan bahwa *toxic relationship* tidak membuat seseorang lebih baik, tetapi sebaliknya.

Perlakuan atau tindakan negatif yang diberikan oleh pasangan, membuat individu merasa lebih buruk. Individu yang menjalin *toxic relationship* juga cenderung tanpa sadar terjebak dalam suatu hubungan yang membuat marah, tertekan, sedih dan membuat individu terkuras energi sehingga tidak memiliki kekuatan untuk keluar dari hubungan tersebut, yang akan menyebabkan individu merasa lebih lelah dan stres (Lee, 2018).

Alfiani (2020) menyatakan bahwa individu dalam *toxic relationship* selalu merasakan emosi negatif dari pasangannya, seperti keegoisan, ketidakpercayaan, dan tekanan sosial. Pines dan Aronson (1989) menjelaskan bahwa kelelahan emosional adalah respons terhadap stres yang berlebihan, sering terjadi pada mereka yang rutin berinteraksi dengan orang lain. Sementara Maslach dan Jackson (2013), menyatakan kelelahan emosional adalah suatu perasaan yang emosional berlebihan dan sumberdaya emosional seseorang yang telah habis yang dialirkan oleh kontak seseorang dengan orang lain.

Kelelahan emosional yang dialami oleh individu ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, seperti frustrasi dan perasaan keputus-asaan, sedih, tertekan, tak berdaya, cenderung mudah marah. Perasaan emosional yang berlebihan, sering merasakan tertekan dan sumber daya emosional yang telah terkuras habis secara terus-menerus bahkan bertahun-tahun apabila menjalani hubungan, yang dialirkan atau diungkapkan dengan pasangan maka akan menimbulkan kelelahan emosional (Maslach, 1981).

Kelelahan emosional juga merupakan suatu reaksi spesifik yang terkait dengan stres, yaitu keadaan dimana energi telah terkuras oleh tuntutan psikologis dan emosional yang berlebihan, dan terjadi pada individu yang berhubungan dengan orang lain (Meilantifa, 2018). Individu yang menjalin *toxic relationship*, akan sering merasakan perasaan tertekan, tidak nyaman, dan sedih bahkan menangis, serta masalah-masalah yang timbul semakin membuat individu yang menjalani hubungan yang *toxic* tersebut dapat memperburuk masalah kesehatan fisik maupun mental. Hal ini berarti individu yang menjalin hubungan *toxic relationship* selalu dihadapkan pada kondisi yang dapat memberikan pengalaman-pengalaman negatif ketika bersama pasangan, dan dapat menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

Solferino & Tessitore (2019) menambahkan bahwa kelelahan emosional dari hubungan beracun dapat dikelola dengan kecerdasan emosional. Ketika individu menghadapi situasi yang berhubungan dengan orang lain diperlukan kemampuan, kemampuan tersebut adalah menggunakan kecerdasan emosional yang baik (Sarafino, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2013), dapat terlihat bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik seharusnya dapat memahami berbagai emosi yang dirasakannya, termasuk tekanan dari lingkungan sekitar, serta dapat mengendalikannya sehingga tingkat kelelahan emosionalnya akan rendah. Individu yang cerdas secara emosi artinya individu tersebut mampu memahami dan mengartikan kondisi yang sedang dialami. Setelah memahami kondisi tersebut, selanjutnya individu akan mengambil suatu tindakan yang tepat

(Illahi dkk, 2018). Individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan cenderung mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik, mudah bergaul, mampu beradaptasi ketika berada dalam situasi stres, mampu mengatasi kelelahan fisik, mental maupun emosional, dan mampu melaksanakan tanggung jawab (Sahputra, Syahniar, & Marjohan, 2016).

Penelitian dari Dorota dan Roya (2013) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berfungsi sebagai sumber psikologis yang menyangga hubungan negatif antara interaksi yang bermuatan emosional dan kelelahan emosional. Sejalan dengan penelitian di atas, Mikolajc zak, Menil, dan Luminet (2007) telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki sifat kecerdasan emosional yang tinggi melaporkan lebih sedikit gejala kelelahan emosional dan lebih sedikit keluhan somatik daripada mereka yang memiliki sifat kecerdasan emosional yang rendah.

Goleman (2015) menyebut kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan tersebut untuk berpikir dan bertindak. Kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan untuk memahami dan mengatur emosi, memotivasi diri, berempati, dan menjalin hubungan dengan orang lain.

Kecerdasan Emosional adalah sekumpulan kemampuan dalam mengkonsepkan sesuatu, penilaian, ekspresi, manajemen emosi, serta pemanfaatan emosi (Masoumeh, et al. 2014).

Kecerdasan emosional didefinisikan oleh Feldmen (2011) sebagai dasar empati terhadap orang lain, kesadaran diri, dan keterampilan sosial, yang berguna

untuk interaksi dengan orang lain, serta kemampuan yang dapat membantu untuk memahami apa yang orang lain rasakan, dan bagaimana mereka mengungkapkannya. Salovey dan Mayer (sebagaimana dikutip dalam Bighami, Abdi, & Aliakbar, 2013) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk merasakan, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat; kemampuan untuk mengakses dan membangkitkan perasaan ketika berpikir; kemampuan untuk memahami emosi dan pengetahuan emosional; dan kemampuan untuk mengatur emosi untuk mendorong pertumbuhan emosional dan intelektual.

Goleman (dalam Batool, 2012) menyatakan kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam menangani hubungannya dengan orang lain. Goleman (2009), menyebutkan bahwa kecerdasan emosional ini memiliki lima dimensi, yaitu : mengenali emosi, mengelola emosi, motivasi diri, dan mengenali emosi orang lain. Menurut Robbins (2015), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mendeteksi serta mengelola petunjuk-petunjuk dan informasi emosional. Menurut Suharsono (2016), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk melihat, mengamati, mengenali, bahkan mempertanyakan diri sendiri. Kecerdasan emosional merupakan bagian dari kecerdasan sosial yang berfokus pada proses penggunaan keadaan emosional seseorang dan orang lain untuk memecahkan masalah dan mengatur perilaku (Salovey & Mayer, 1990).

Patton (1998) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional membantu meredakan konflik dalam hubungan. Schroder-Abe dan Schutz (2011) menambahkan bahwa kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan komunikasi efektif

dengan pasangan, menurunkan tingkat konflik, dan meningkatkan kepuasan hubungan.

Dengan kata lain, kecerdasan emosi dapat mengarahkan individu pada pengelolaan konflik yang baik, dimana rendahnya konflik dalam hubungan diprediksi menghasilkan kepuasan hubungan yang lebih tinggi. Selain itu, kecerdasan emosional dapat memperbesar kemungkinan pasangan untuk menjalani hubungan jangka panjang dengan bahagia (Fitness, 2001).

Berdasarkan paparan di atas, fenomena *toxic relationship* banyak terjadi di zaman sekarang, sehingga diperlukan kecerdasan emosional yang baik untuk menghindari kelelahan emosional. Dari peristiwa ini, maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian mengenai “Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kelelahan Emosional pada Orang yang Menjalani *Toxic Relationship*”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada peran antara kecerdasan emosional terhadap kelelahan emosional pada orang yang menjalin *toxic relationship*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada peran antara kecerdasan emosional terhadap kelelahan emosional pada orang yang menjalin *toxic relationship*.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Untuk memperkaya bahan penelitian dalam bidang psikologi, khususnya yang berkaitan dengan psikologi positif dan psikologi sosial.

2. Praktis

a. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi mengenai bagaimana agar individu tidak mengalami kelelahan emosional dalam menjalin *toxic relationship*, dengan memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dengan topik yang sama, tetapi dengan pengembangan variabel atau perbedaan variabel yang digunakan nantinya.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan tinjauan literatur terkait topik penelitian "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kelelahan Emosi pada Orang yang Mengalami *Toxic Relationship*", berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan:

Penelitian oleh Rahmawati dan Nina pada tahun 2007 berjudul "Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kelelahan Emosional" menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel 33 insinyur di Malang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terbuka dan tertutup tentang kelelahan

emosional dan kecerdasan emosional. Hasilnya menunjukkan korelasi negatif signifikan ($r=-0,801$, $p < 0,001$), yang berarti peningkatan kecerdasan emosional berhubungan dengan penurunan kelelahan emosional.

Penelitian oleh Retno Yuli Hastuti dan Erlina Nur Baiti pada tahun 2019 berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Tingkat Stress pada Remaja" menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain cross-sectional. Sampelnya adalah 85 siswa kelas X SMK N 1 Jogonalan. Hasilnya menunjukkan korelasi terbalik yang signifikan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres, di mana kecerdasan emosional yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah.

Penelitian oleh Anselma Tesalonika Demosta Beloved Purba dan Ratriana Y.E Kusumawati pada tahun 2019 berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan *Forgiveness* pada Remaja yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan" menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 137 remaja yang pernah putus cinta karena perselingkuhan. Hasilnya menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan sikap memaafkan.

Penelitian oleh JL Jiménez-Ortiz dan rekan-rekannya pada tahun 2019 berjudul "*Emotional Exhaustion, Burnout, and Perceived Stress in Dental Students*" menggunakan desain cross-sectional dengan sampel 73 mahasiswa kedokteran gigi di Meksiko. Hasilnya menunjukkan tingkat kelelahan emosional dan stres yang tinggi di kalangan mahasiswa tersebut.

Penelitian oleh Elvina Sihombing, Rina Rifayanti, dan Elda Trialisa Putri pada tahun 2021 berjudul "Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Pernikahan

pada Istri yang Menikah Berbeda Suku dengan Pasangan" menggunakan metode seleksi purposif dengan sampel 100 wanita menikah dari berbagai latar belakang etnis di Kota Samarinda. Hasilnya menunjukkan korelasi positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian perkawinan.

Penelitian oleh Diana Ariswanti Triningtyas, Ratih Christiana, dan Bagus Nugraha Adin Saputra pada tahun 2021 berjudul "Dinamika Kelelahan Emosional pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi" menggunakan wawancara dan kuesioner dengan sampel 56 mahasiswa semester 8 di Universitas PGRI Madiun. Hasilnya menunjukkan bahwa kelelahan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh kelelahan fisik, emosional, dan kognitif.

Penelitian oleh Wiratih Fajarwati pada tahun 2017 berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kebahagiaan Pernikahan pada Istri yang Bekerja" menggunakan sampel 32 kepala sekolah dan guru PAUD di Bojonegoro. Hasilnya menunjukkan korelasi positif antara kecerdasan emosional dan kebahagiaan pernikahan.

Penelitian oleh Fadhila Avionela dan Nailul Fauziah pada tahun 2016 berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Burnout pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro" menggunakan sampel 64 guru dari 128 populasi guru. Hasilnya menunjukkan korelasi terbalik antara kecerdasan emosional dan *burnout*.

Penelitian oleh Joan Guerra-Bustamante dan rekannya pada tahun 2019 berjudul "Kecerdasan Emosional dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja"

menggunakan sampel 646 siswa. Hasilnya menunjukkan korelasi positif antara kecerdasan emosional dan tingkat kesejahteraan psikologis.

Penelitian oleh Alberto Megias dan rekannya pada tahun 2018 berjudul "Hubungan Agresi dan Kemampuan Kecerdasan Emosional: Pengaruh Afek Negatif" menggunakan sampel 395 orang. Hasilnya menunjukkan korelasi terbalik antara agresi dan kecerdasan emosional.

Berdasarkan perbandingan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini berbeda dalam hal variabel terikat dan subjek yang diteliti. Penelitian ini akan fokus pada kelelahan emosional sebagai variabel terikat dan subjeknya adalah individu yang berada dalam hubungan beracun. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki fokus yang unik dan berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, V. R. (2020). Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship yang terjadi dalam hubungan pacaran. *Skripsi Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto*.
- Aripah, A. N., Harsanti, I., & Salve, H. R. (2019). Kecerdasan emosional dan resiliensi pada ibu dengan anak disabilitas. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 57–63. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1916>
- Artha, N. M. W. I., & Supriyadi, S. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 190–202. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p19>
- Aurelie, R.A.B., 2022. Toxic Relationship Recovery Dalam Pacaran Di Kalangan Remaja. Skripsi. Tidak diterbitkan. Fakultas Dakwah. UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri : Purwokerto.
- Azwar, S. (2016). Validitas dan reliabilitas edisi IV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional Intelligence and Relationship Quality among Couples. *Personal Relationships* 12, 197-212.
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2019. <http://www.komnasperempuan.go.id/read-news-lembar-dan-poin-kuncicatatan-tahunan-komnas-perempuan-tahun-2019> diakses pada 10 Januari 2022
- Chansa, M. T. (2017). Hubungan kecerdasan emosi terhadap niat mengatasi kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa di kota semarang (studi kasus di Kecamatan Tembalang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 601–610.
- Churiyah, M. (2011). Pengaruh konflik peran, kelelahan emosional terhadap kepuasan kerja dan komitmen organisasi. *Jurnal Ekonomi Bisnis*, 16(2), 145-154.
- Elisabetta, M. (2019). *Munich personal repec archive human networks and toxic relationships human networks and toxic relationships*. 95756.
- Fajarwati, W. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan kebahagiaan pernikahan pada istri yang bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 180–186. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4360>

- Fuller, K. (2020). Frequently asked question about toxic relationship. Dikutip 08 November 2022 dari Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/happiness-is-statemind/202005/frequently-asked-questions-about-toxic-relationships>
- Goleman, D. (2015). Harvard Business Review. *On emotional intelligence*, 1.
- Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Jamaluddin. (2015). Pengaruh kelelahan kerja dan kecerdasan emosional terhadap kinerja pustakawan di upt perpustakaan universitas hasanuddin. *Ilmu Perpustakaan*, XIV(1), 42–51. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jupiter/article/viewFile/28/26>
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Karim, A., & Purba, H. P. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap emotional exhaustion pada perawat dengan coronavirus anxiety sebagai variabel mediator. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 448-459.
- Lee, M. (2018). Toxic Relationship - 7 Alarming sign that you are in toxic relationship. California: Create Space
- Lee, Y. H., Kwon, H. H., & Richards, K. A. R. (2019). Emotional intelligence, unpleasant emotions, emotional exhaustion, and job satisfaction in physical education teaching. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(3), 262-270.
- Lucky, M. P. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswa Kelas XII Bahasa dan XII IPA 1 SMA Kristen 1 Salatiga

- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- McGruder, J. (2018). Cutting your losses from a bad or toxic relationship. Bloomington: Xlibris
- Miranda, D. (2013). Strategi koping dan kelelahan emosional pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *E-HJournal Psikologi*, 1(2), 123–135.
- Murphy, K. A., & Smith, D. (2010). Before they're victims: rethinking youth-targeted relationship abuse prevention in Australia. *Australian Psychologist*, 45(1), 38-49.
- Nasril, & Ulfatmi. (2018). Melacak konsep dasar kecerdasan emosional. *Al-Irsyad : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(1), 16–25.
- Ni Luh Wiweka Widyastuti, Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). Perlindungan hukum terhadap korban toxic relationship di kalangan remaja. *Jurnal Konstruksi Hukum*, 3(1), 166–171. <https://doi.org/10.22225/jkh.3.1.4413.166-171>
- Novita, S. A., Suprihatin, T., & Fitriani, A. (2021). Kecerdasan emosional dan kecenderungan alexithymia pada remaja yang tinggal di panti asuhan. 3(November), 326–335.
- Nihaya, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). Penerimaan diri korban toxic relationship dalam menumbuhkan kesehatan mental. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 5(2), 48–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i>
- Ningsih, N. K. D. J., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran kecerdasan emosi dan self-control pada sikap terhadap perilaku seksual pranikah siswa SMPN di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12–23.
- Nurhalisa, E., & Supriyadi. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan kelelahan kronis pada perawat di ruang rawat inap RSUD Wonosari. *Jurnal Keperawatan*, 12(3), 131–141.
- Nurifah. (2013). Jurnal Perempuan: Layanan informasi dan dokumentasi. Jurnal Perempuan
- Permatasari, N., Anwar, S. R., & Rustham, A. T. P. (2021). The relationship between perceived emotional intelligence and late adolescent autonomy.

Golden Ratio of Social Science and Education, 1(2), 73–84.
<https://doi.org/10.52970/grsse.v1i2.93>

Pines, A. Aronson.E., & Elliot. (1989). *Career burnout: causes and cures*. Free Press: New York.

Prabandari, A. I. (2020). Toxic Relationship adalah Hubungan yang Merusak dan Tidak Sehat, Ketahui Jenisnya. Merdeka.Com.
<https://www.merdeka.com/jateng/toxicrelationship-adalah-hubungan-yangmerusak-dan-tidak-sehat-ketahuijenisnya-kln.html?page=6>

Psychalive. (2014). Relationship problems, relationships, toxic relationships. Diakses pada 09 November 2022. Dari <https://www.psychalive.org/toxic-relationship/>

Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship. *Journal of Digital Communication and Design (JDCODE)*, 1(2), 69-79.

Putri, Anggia. 2012. Pengaruh kelelahan emosional terhadap perilaku belajar pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah*.

Yani, D. I., Radde, H. A., & Gunawan, A. H. (2021). Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38-43.

Saraswati, D. (2019). Toxic Relationship. hmiks.ui.ac.id. Diakses pada 24 Mei 2023 pukul 08.00 <https://hmiks.ui.ac.id/2019/10/toxicrelationship/>

Sari, I. A., Irawan, B., & Trisna, A. (2020). Kelelahan emosi siswa madrasah aliyah negeri tanjung pinang yang mengalami kejenuhan belajar dalam pembelajaran biologi. *Student Online Jurnal*, 1(2), 385–389.
<https://soj.umrah.ac.id/index.php/SOJFKIP/article/view/580>

Sekarlina & Margaretha. 2013. Stockholm syndrome pada wanita dewasa awal yang bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol. 02 No. 03.

Schaufeli, W., & Enzmann, D. (1998). *The emotional exhaustion companion to study and practice: A critical analysis*. CRC press.

Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2021). Human networks and toxic relationships. *Mathematics*, 9(18), 2258.

Sosialita, A. A. N., Gismin, S. S., & Hayati, S. (2021). *Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi*. 1(2), 94–100.

- Soto-Rubio, A., Giménez-Espert, M. D. C., & Prado-Gascó, V. (2020). Effect of emotional intelligence and psychosocial risks on burnout, job satisfaction, and nurses' health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217998>
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfabeta.
- Trigueros R, Navarro N, Cangas AJ, Mercader I, Aguilar-Parra JM, González-Santos J, González-Bernal JJ, Soto-Cámara R. The protective role of emotional intelligence in self-stigma and emotional exhaustion of family members of people with mental disorders. *Sustainability*. 2020; 12(12):4862. <https://doi.org/10.3390/su12124862>
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika kelelahan emosional pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Seminar Nasional Virtual Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 2 Dan Call for Papers*, 137–142.
- Wahidar, T.I., & Reswari, S.A., (2021). Analisis Resepsi Toxic Relationship dalam Film Pendek All Too Well Karya Taylor Swift. *Jurnal Ilmiah*. 9(2). 332-346
- Washburn, N. S., Simonton, K. L., Richards, K. A. R., & Lee, Y. H. (2021). Examining role stress, emotional intelligence, emotional exhaustion, and affective commitment among secondary physical educators. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(aop), 1-11.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2012). Emotional intelligence: A promise unfulfilled?. *Japanese Psychological Research*, 54(2), 105-127
- Zheng, P., Gray, M. J., Duan, W. J., Ho, S. M. Y., Xia, M., & Clapp, J. D. (2020). An exploration of the relationship between culture and resilience capacity in trauma survivors. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 51(6), 475–489. <https://doi.org/10.1177/0022022120925907>