

PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *TOXIC RELATIONSHIP* PADA REMAJA WANITA DI YOGYAKARTA

Nuriatul Jannah¹
Annisa Warastri^{2*}

^{1,2*}Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

nuriatuljannah@gmail.com¹⁾
annisawarastri@unisayogya.ac.id^{2*)}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menjelaskan pengaruh antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja wanita di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan melibatkan 100 remaja wanita dari Yogyakarta. *Stratified random sampling* yang digunakan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah skala *toxic relationship* dan kemampuan komunikasi interpersonal. Untuk menganalisis data menggunakan metode korelasi *Spearman Rank (Rho)*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r = 0,461$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship*. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal, maka akan semakin tinggi pula *toxic relationship* pada remaja wanita di Yogyakarta. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam mengurangi jumlah *toxic relationship* terjadi pada remaja wanita di Yogyakarta.

Keywords: *Toxic relationship*, Remaja wanita, Kemampuan komunikasi interpersonal

Published by:



Copyright © 2023 The Author (s)
This article is licensed



PENGARUH KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA WANITA DI YOGYAKARTA

1. Pendahuluan

Masa Remaja adalah fase di mana seseorang terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa. Anak-anak tidak lagi memandang diri mereka sebagai bawahan dari orang dewasa, tetapi memandang diri mereka sebagai orang yang setara atau mirip dengan orang dewasa (Asrori dan Ali, 2016). Dibandingkan dengan masa praremaja, transisi ke dalam masyarakat pada tahap ini melibatkan banyak aspek emosional yang berbeda. Remaja awal (sekitar 17–18 tahun) dan remaja akhir (sekitar 17–18 tahun) adalah dua tahap pubertas, yang biasanya terjadi pada usia 12 hingga 21 tahun pada perempuan dan 13 hingga 22 tahun pada laki-laki (Asrori dan Ali, 2016). Pada tahap ini, pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial yang cepat ditunjukkan sebagai pergeseran dari masa bayi menuju kedewasaan. Remaja adalah masa ketika seseorang mencapai tingkat perkembangan kognitif tertinggi, yang memungkinkan mereka untuk mempelajari dan mengaplikasikan informasi dengan baik. Orang-orang muda dapat menggunakan kemampuan kognitif inovatif untuk membuat keputusan tentang masa depan mereka dan menilai konsep abstrak seperti kebenaran dan keadilan (Asrori dan Ali, 2016). Usia remaja merupakan usia rentan. Proses pengendalian diri, kemandirian, kedewasaan dan pengendalian emosi pada remaja belum optimal. Kondisi ini dapat membuat remaja mudah terjebak dalam toxic relationship (Praptiningsih, 2021). Dalam proses untuk mengenal dan menjalin hubungan romantis, sering terjadi hubungan yang tidak sehat atau yang dikenal dengan hubungan yang *toxic*. Hal ini dapat dilihat dalam Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai hingga 2.073 kasus. Angka ini menunjukkan masih adanya ketidaksiapan dalam menjalin hubungan (Irvin Perono dkk, 2022). *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain. Orang yang pernah mengalami hubungan yang merugikan akan merasakan konflik internal. Konflik batin ini dapat menyebabkan kemarahan, depresi, atau kecemasan. Hubungan yang beracun membuat sulit untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat (<https://pijarpsikologi.org/>). Hubungan keracunan dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional dan kekerasan seksual (Julianto, 2020).

Berbagai aspek pengambilan keputusan, seperti menjalin hubungan dengan orang lain atau memiliki hubungan romantis dengan orang dari jenis kelamin yang berlawanan, adalah

bagian dari proses pematangan. Bahkan ketika perselisihan dan perspektif yang berbeda diharapkan, membangun hubungan yang harmonis memerlukan keterlibatan aktif dan empati dari kedua pihak. Namun, perasaan paksaan, intimidasi, atau tekanan dalam sebuah hubungan dapat merupakan tanda dari dinamika yang berbahaya (Yani et al., 2021). Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi hubungan yang tidak sehat, yang termasuk kasus kekerasan fisik, psikologis, atau emosional (Julianto et al., 2020). Faktor-faktor ini termasuk masalah emosional, ketergantungan pada pasangan, dan komunikasi interpersonal yang tidak menyenangkan (Devi et al., 2020). Menurut penelitian Novia Andayani (2021) yang berjudul “*Toxic Relationship* dalam Komunikasi Interpersonal di kalangan Remaja” *Toxic Relationship* di hubungan pacaran merupakan situasi di mana pasangan saling membahayakan kesehatan dan kesejahteraan emosional satu sama lain. Pada *toxic relationship*, ada kecenderungan untuk saling merendahkan, memanipulasi, mempermainkan, atau bahkan melakukan kekerasan secara fisik atau emosional terhadap pasangan. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *toxic relationship*, seperti ketidakcocokan, ketidaksetiaan, rasa cemburu berlebihan, dan masalah pribadi yang tidak teratasi. Untuk menjaga kesehatan mental dan keselamatan pribadi, sangat penting bagi seseorang untuk menghindari atau keluar dari *toxic relationship* secepat mungkin.

Christie dkk (2022) melakukan penelitian mengenai “Meningkatkan Kesadaran Mengenai *Toxic Relationship* pada Emerging Adult Menggunakan Sosial Media Instagram” Hasil penelitian menunjukkan bahwa informasi yang diberikan menarik dan terjangkau kepada subjek penelitian mereka. Penelitian tersebut memiliki kesenjangan berupa komunikasi yang hanya berlangsung satu arah, sedangkan kualitas pemahaman bagi para peserta sebaiknya menggunakan komunikasi dua arah, dalam hal ini adalah terdapat hubungan timbal balik antara peserta dengan pemateri. Tahapan untuk melepaskan diri dari *toxic relationship* dibahas Edwards (dalam Sulastri dkk 2022), dari tahapan perubahan perilaku *Transtheoretical Model of Change*. Terdapat 5 tahapan yaitu: *Precontemplation*, yaitu tahap dimana korban belum menyadari tentang kekerasan yang dialami dan belum memiliki pemikiran untuk mengakhiri hubungan. *Contemplation*, yaitu tahap dimana korban telah menyadari tentang kekerasan yang dialami dan mulai mempertimbangkan untuk mengakhiri hubungan. *Preparation*, yaitu tahap dimana korban mulai melakukan persiapan dengan membuat rencana untuk mengakhiri hubungan. *Action*, yaitu tahap dimana korban mulai melaksanakan Tindakantindakan untuk mengakhiri hubungan. *Maintenance*, yaitu tahap dimana korban menjaga jarak secara berkelanjutan dengan pelaku. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menjelaskan pengaruh antara kemampuan komunikasi interpersonal terhadap *toxic relationship* pada remaja wanita di

Yogyakarta.

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2016) Ketidaknyamanan yang dialami pasangan dalam *toxic relationship* dapat diperburuk oleh hal-hal seperti lingkungan sosial mereka, perselingkuhan, rasa cemburu, dan komunikasi interpersonal yang tidak efektif. Komunikasi dalam hubungan disfungsional seringkali kurang timbal balik dan biasanya dicirikan oleh sikap memiliki, yang menghambat aliran ide dan emosi antara pasangan (Wulandari, 2021). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran terhadap *toxic relationship* dan mendukung interaksi remaja yang sehat dan mendukung.

2. Metode

Penelitian ini dilakukan dengan metodologi penelitian kuantitatif dan berfokus pada remaja perempuan yang tinggal di Yogyakarta. Studi ini menggunakan *platform Google Forms* untuk membuat survei. Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, survei ini melibatkan 100 orang. Setelah data dikumpulkan, analisis dilakukan dengan menggunakan korelasi koefisien *Spearman rank (rho)* dalam SPSS versi 23. Skala yang digunakan adalah skala *toxic relationship* yang terdiri dari 32 aitem valid, dengan reabilitas 0,966 yang berarti item sangat reliabel. Kemudian skala yang digunakan kemampuan komunikasi interpersonal yang terdiri dari 24 aitem valid, dengan reabilitas 0,911 yang berarti aitem sangat reliabel.

Deskripsi responden

Penelitian tersebut melibatkan 100 responden remaja putri yang sedang atau pernah menjalin hubungan. Usia subjek dalam penelitian ini dibatasi antara 18 hingga 21 tahun, untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Deskripsi Responden

Jenis Kelamin	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
Perempuan	18	17	17.0
	19	26	26.0
	20	31	31.0
	21	26	26.0
Jumlah		100	100

Sumber: data diolah peneliti, 2024

Berdasarkan tabel di atas, sebaran responden perempuan dengan presentase 100%. Berdasarkan usia, responden berusia antara 18 dan 21 tahun, dengan persentase terbesar berusia 19 dan 21 tahun (26,0%).

Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah variabel penelitian berdistribusi normal dan untuk memastikan apakah ada perbedaan dalam sebaran nilai variabel yang dianalisis antara populasi dan sampel. Metode statistik yang digunakan adalah "One sample Kolmogorov-Smirnov" (KS-Z), yang digunakan dengan program SPSS versi 23. Dalam analisis ini, kriteria kualifikasi adalah sebagai berikut nilai signifikansi $p > 0,05$ dianggap normal, nilai $p < 0,05$ dianggap tidak normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Kemampuan Komunikasi Interpersonal	0.341	0.000	Data terdistribusi tidak normal
<i>Toxic Relationship</i>	0.338	0.000	

Berdasarkan tabel tersebut, variabel kemampuan komunikasi interpersonal memiliki nilai p value = 0,000 ($p < 0,005$), yang mengindikasikan bahwa variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Kedua hasil ini menunjukkan bahwa data sampel dari kedua variabel tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, metode yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah statistik nonparametrik, dan untuk analisis ini, metode *spearman rank* digunakan. Metode ini lebih sesuai ketika data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

Uji korelasional

Hipotesis penelitian ini adalah bahwa kemampuan komunikasi interpersonal terkait dengan *toxic relationship* pada remaja wanita di Yogyakarta. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara dua variabel. Dalam hal ini, korelasi *Spearman rank* (*Rho*) atau Carl Spearman digunakan untuk menguji hipotesis. Ketika asumsi distribusi normal tidak terpenuhi atau ketika data ordinal, teknik ini digunakan untuk mengevaluasi hubungan statistik antara dua variabel.

Tabel 3. Uji korelasional *spearman rank*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Kemampuan Komunikasi Interpersonal Dengan <i>Toxic Relationship</i>	.461	0,000	Sangat signifikan

Koefisien korelasi sebesar 0,461 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,005$) ditemukan berdasarkan tabel uji korelasi yang digunakan metode nonparametrik (*Spearman Rank Rho*). Penting untuk diingat bahwa kemampuan komunikasi interpersonal yang dapat diubah sering

dikaitkan dengan hubungan yang tidak sehat. Kedua variabel memiliki korelasi yang searah, seperti yang ditunjukkan oleh arah koefisien positif (0,461). Hasil ini menolak hipotesis penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin tinggi pula *toxic relationship* yang akan dialami.

Uji sumbangsih efektif

Tabel 4. Uji sumbangsih efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinan (r^2)
Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan <i>toxic relationship</i>	0,461	0,212

Berdasarkan hasil tabel diatas diperoleh $r^{squared}$ sebesar 0.212. Nilai tersebut menunjukkan besarnya kontribusi variabel independen (kemampuan komunikasi interpersonal) terhadap variabel dependen (*toxic relationship*) 21,2% dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki pengaruh positif yang signifikan, karena nilai signifikansi yaitu 0,000 adalah $< 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan $r^{squared}$ dapat disimpulkan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal memberikan sumbangsih efektif sebesar 21,2% terhadap *toxic relationship*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan komunikasi interpersonal dengan *toxic relationship* pada remaja wanita di Yogyakarta. Ditemukan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal, maka tingkat *toxic relationship* juga cenderung meningkat (Febrianti & Subroto, 2023; Praptiningsih & Putra, 2021; Yanti, 2023). Hal ini menegaskan peran penting kemampuan komunikasi interpersonal dalam dinamika hubungan remaja wanita, di mana kualitas komunikasi yang baik dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya *toxic relationship*. Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal menjadi kunci dalam upaya mencegah dan mengatasi *toxic relationship* di kalangan remaja wanita di Yogyakarta.

Dalam konteks ini, kemampuan komunikasi interpersonal tidak hanya berperan sebagai sarana untuk menyampaikan pesan secara efektif, tetapi juga sebagai alat untuk membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung. Dengan adanya kesadaran akan pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal, remaja wanita di Yogyakarta dapat belajar untuk lebih terbuka, empatik, dan menghargai pendapat serta perasaan pasangan mereka (Harapan et al., 2022; Maradoni & Rozali, 2022; Tsani, 2023). Hal ini dapat membantu

menciptakan lingkungan hubungan yang lebih harmonis dan mengurangi risiko terjadinya toxic relationship.

Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara kemampuan komunikasi interpersonal dan toxic relationship, diharapkan dapat dilakukan upaya-upaya preventif dan intervensi yang lebih tepat sasaran. Program-program pendidikan dan sosialisasi yang fokus pada pengembangan kemampuan komunikasi interpersonal dapat diperkuat dan didorong, sehingga remaja wanita di Yogyakarta dapat memiliki keterampilan yang lebih baik dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan pasangan mereka.

Selain itu, penting juga untuk melibatkan berbagai pihak terkait, seperti orangtua, pendidik, dan masyarakat, dalam mendukung upaya pencegahan toxic relationship melalui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal (Agustini & Musslifah, 2024; Febrianti & Subroto, 2023; Praptiningsih & Putra, 2021). Dengan demikian, diharapkan dapat diciptakan lingkungan yang lebih aman, sehat, dan mendukung bagi remaja wanita di Yogyakarta, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang dalam hubungan yang positif dan bermakna.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi dinamika hubungan remaja, terutama dalam konteks toxic relationship. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal di kalangan remaja wanita di Yogyakarta dapat menjadi langkah awal dalam membangun hubungan yang sehat dan mengurangi risiko terjadinya toxic relationship (Maradoni & Rozali, 2022).

Melalui pemahaman yang mendalam tentang pengaruh kemampuan komunikasi interpersonal terhadap toxic relationship pada remaja wanita di Yogyakarta, langkah-langkah konkret dapat diambil untuk memperkuat hubungan yang sehat dan mengurangi risiko terjadinya hubungan yang beracun (Julianto et al., 2020; Septiandinny, n.d.; Yunita, 2022). Dengan adanya kesadaran akan pentingnya komunikasi yang efektif, remaja wanita dapat membangun hubungan yang didasari oleh saling pengertian, dukungan, dan rasa hormat satu sama lain.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan landasan bagi pengembangan program-program pendidikan dan sosialisasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada remaja wanita di Yogyakarta. Dengan demikian, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih aman, sehat, dan mendukung bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja wanita, serta mengurangi kasus toxic relationship yang dapat merugikan kesejahteraan emosional dan fisik mereka.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan diskusi dipembahasan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin tinggi pula *toxic relationship* yang akan dialami. Salah satu faktor penting yang memengaruhi *toxic relationship* adalah kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Ada korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, W. A., & Musslifah, A. R. (2024). Post-Traumatic Growth Pada Wanita Yang Mengalami Toxic Relationship Menurut Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(1), 85–96.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Devi Sri Wahyuni, S. K. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietes Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 923-928.
- Febrianti, F., & Subroto, U. (2023). Hubungan pola asuh dengan komunikasi interpersonal pada remaja. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 799–811.
- Harapan, E., Pd, M., Ahmad, S., & MM, D. (2022). *Komunikasi antarpribadi: Perilaku insani dalam organisasi pendidikan*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- 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.
- Lee, M. (2018). *Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*. California: Create Space.
- Maradoni, M., & Rozali, Y. A. (2022). Komunikasi interpersonal sebagai pembentuk intimacy pada dewasa awal yang berpacaran. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169.
- Niman, S., Parulian, T. S., & Sibarani, D. (2022). Promosi Kesehatan Jiwa Online Toxic Relationship Pada Remaja. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 5(2), 10–20.
- Praptiningsih, N. A., & Putra, G. K. (2021). Toxic relationship dalam komunikasi interpersonal di kalangan remaja. *Communication*, 12(2), 132–142.
- Sari. (2018). Kekerasan dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa; Studi Refleksi

Pengalaman Perempuan. *Jurnal Dimensia*: 7(1), 64-85

Septiandinny, C. (n.d.). *Psychological well-being pada perempuan dewasa awal setelah mengalami toxic relationship dalam berpacaran*.

Tsani, M. R. (2023). Komunikasi Suportif Mahasiswa Perantau Asal Papua dengan Sahabatnya dalam Memperoleh Dukungan di Yogyakarta. *Jurnal Audiens*, 4(1), 98–110.

Wulandari, Resty. (2021). “Fenomena Toxic relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Surajaya”.

Yani, D. I., Radde, H. A., & HZ, A. G. (2021). Analisis Perbedaan Komponen Cinta Berdasarkan Tingkat Toxic Relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43.

Yanti, C. I. (2023). *TOXIC RELATIONSHIP PADA REMAJA YANG BERPACARAN (Studi Fenomenologi pada Remaja Korban Toxic Relationship di Kota Bandar Lampung)*.

Yunita, F. (2022). *HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (SELF DISCLOSURE) TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA SISWA KELAS XI SMA ISLAM KEBUMEN TANGGAMUS TAHUN AJARAN 2020/2021*.