

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pacaran adalah hubungan yang dijalin oleh dua orang untuk saling mengenal satu sama lain berdasarkan rasa suka dan cinta, dimana mereka saling mendukung dan memberikan rasa aman serta perhatian bersama (Wongso, 2014; Yani dkk. 2021). Berpacaran atau *dating* juga bisa diartikan sebagai bentuk hubungan dekat antara laki-laki dan perempuan yang memiliki kesepakatan untuk saling mencintai, mempercayai, setia, dan memiliki niat untuk melangkah ke pernikahan sebagai tujuan akhir (Majidah & Musslifah, 2023).

Berpacaran sering kali dianggap sebagai hubungan yang nyaman dengan semua hal yang menarik, romantis, dan menyenangkan (Setiawan & Milati, 2022). Namun, dalam berpacaran individu akan dihadapkan pada kondisi yang mengharapakan mereka untuk menyesuaikan diri dengan pasangannya (Khairani, 2018). Serta dihadapkan pada masalah dalam hubungan yang tidak sedikit individu menyelesaikannya dengan tindakan kekerasan (Scott & Straus, 2007). Dimana ketika berada dalam hubungan pacaran, seringkali terjadi perlakuan kasar dari salah satu inidividu terhadap pasangannya (Putra & Tyas, 2023). Perilaku pasangan yang kasar, agresif, dan mengekang merupakan jenis kekerasan dalam berpacaran (Rini, 2022). Seperti yang ditunjukkan oleh Murray (2007) yang menyatakan bahwa perlakuan kekerasan dan tekanan dilakukan dengan sengaja untuk mendapatkan serta mempertahankan kekuasaan dan kontrol kepada pasangannya.

Menurut data CATAHU tahun 2022, terdapat 422 kasus atau 20% Kekerasan Dalam Pacaran (KDP), yang mana kasus KDP ini merupakan kasus kekerasan dengan jumlah yang tinggi setelah Kekerasan Mantan Pacar (KMP) yang menduduki urutan tertinggi yakni sebanyak 713 kasus atau 34% (Komnas Perempuan, 2023). Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)

yang tercatat di Komnas Perempuan tahun 2022 menurun dibandingkan pada kasus Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pada tahun 2021 yang berjumlah 463 kasus (Komnas Perempuan, 2022). Kekerasan dalam berpacaran dapat menjadi indikasi yang merujuk pada hubungan yang tidak diinginkan atau yang sering disebut sebagai *toxic relationship* (Nihaya dkk., 2022).

Hal tersebut disebabkan karena didalam *toxic relationship* juga terdapat kekerasan, hal ini didukung oleh McGruder (2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat beberapa bentuk *toxic relationship*, diantaranya yaitu adanya kekerasan fisik (*physical abuse*), kekerasan psikis (*mental abuse*), kekerasan seksual (*sexual abuse*), dan kekerasan ekonomi. Sedangkan menurut Fuller (2020) menjelaskan bahwa *toxic relationship* muncul dalam berbagai bentuk diantaranya, kekerasan dalam bentuk makian dan cacian (*emotional abuse*), kekerasan dalam bentuk fisik seperti pukulan, cakaran, tamparan dan sebagainya (*physical abuse*), dan sikap yang membuat pasangan merasa bersalah dan bertindak sebagai korban (sikap manipulatif).

Toxic relationship merupakan hubungan yang didalamnya terdapat salah satu atau kedua pasangan melakukan tindakan merugikan, baik dengan sengaja maupun tidak sengaja, yang bertujuan untuk menyakiti diri mereka sendiri atau pasangan mereka, yang bisa dilihat dalam berbagai bentuk seperti merendahkan, manipulasi, kontrol yang berlebihan, kekerasan fisik, dan kebohongan (Fuller, 2020). *Toxic relationship* digambarkan sebagai kondisi hubungan yang didalamnya terdapat ketidaknyamanan karena tindakan kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya baik dalam bentuk fisik, psikis, emosional serta sikap *manipulative* yang membuat pasangannya tidak nyaman dan terintimidasi (Ady dkk., 2022; Nabila dkk., 2022; Zahiduzzaman, 2015). *Toxic relationship* juga menyebabkan perasaan tidak senang saat menjalaninya, karena orang yang menjalani *toxic relationship* mengalami penurunan harga diri dan harapan hingga mengakibatkan rendahnya tingkat kebahagiaan yang dirasakan (Julianto dkk., 2020).

Toxic relationship dapat terjadi dalam hubungan pertemanan, keluarga, pekerjaan, dan hubungan asmara seperti pacaran (Praptiningsih & Putra, 2021). Adanya ketertarikan interpersonal menyebabkan munculnya minat berpacaran pada usia remaja (Papalia dkk., 2008; Pemayun & Wideasavitri, 2015). Fajri dan Nisa (2019) menemukan bahwa hubungan pacaran yang dijalin oleh remaja kerap memberikan dampak negatif yang mempengaruhi berlangsungnya hubungan tersebut seperti kekerasan yang dilakukan terhadap pasangannya. Diperkuat oleh Widyastuti dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas korban hubungan beracun atau *toxic relationship* adalah kalangan remaja. Pada hasil survei yang dilakukan oleh Young dan Huwae (2022) terhadap beberapa pelajar yang mengalami hubungan toksik, ditemukan bahwa 66,67% peserta survei pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, baik itu berupa kekerasan fisik maupun emosional, sementara 25% peserta survei pernah menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran.

Menurut Eni Widiyanti, Asisten Deputi Perlindungan Hak Perempuan dalam Rumah Tangga dan Rentan, mengungkapkan bahwa di Indonesia banyak perempuan dan remaja yang terjebak dalam *toxic relationship* yang memicu kekerasan. Seringkali, perempuan dan remaja tidak menyadari bahwa mereka terperangkap dalam hubungan tidak sehat (*toxic relationship*). Adanya tekanan emosional yang dirasakan oleh salah satu pihak dalam hubungan ini seringkali berakhir dengan kekerasan. Oleh karena itu, tindakan pencegahan dini sangat penting untuk menjauhkan perempuan dan remaja dari hubungan yang tidak sehat (KemenPPPA, 2023).

Masa remaja dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun (Santrock, 2003). Periode ini ditandai oleh banyak perubahan, baik secara fisik maupun emosional. Masa remaja dianggap sebagai waktu yang penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan (Gunarsa & Gunarsa, 2008). Mengingat tingkat emosi yang labil pada masa remaja, penting bagi remaja untuk memiliki kemampuan mengatur emosi. Karena respon emosional yang tidak tepat

dapat menyebabkan masalah dalam hubungan, strategi untuk menghadapi situasi emosional tersebut adalah dengan regulasi emosi (Iskandar dkk., 2021).

Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk menilai, mengatur, mengatasi, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional. Sehingga memungkinkan individu untuk mengevaluasi dan mengubah respon emosional mereka terhadap berbagai stimulus, seperti situasi atau perilaku, sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi (Gross & Thompson 2007; Thompson 1994). Dalam pengertian lain, regulasi emosi merupakan cara adaptif untuk merespon emosi, tanpa memandang seberapa intens atau reaktifnya emosi tersebut. Hal ini termasuk menerima respon emosional, mengontrol perilaku ketika menghadapi tekanan emosional, dan menggunakan emosi secara fungsional sebagai sumber informasi dalam situasi tertentu (Gratz & Roemer, 2004). Silaen & Dewi (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk menyadari dan memahami emosi yang dirasakan, mengelola dan menyeimbangkan emosi tersebut, serta mengubah emosi sesuai kebutuhan. Hal ini memungkinkan seseorang untuk memotivasi diri dalam menghadapi situasi sulit dan keluar dari kondisi sulit. Individu dengan kemampuan regulasi emosi dapat menjaga atau meningkatkan emosi yang dirasakannya, baik itu emosi positif maupun negatif (Iskandar, Minarni & Zubair, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Janah (2015) menerangkan bahwa masa remaja ditandai oleh tingkat kelabilan emosi yang tinggi, sehingga remaja perlu memiliki kemampuan dalam mengatur emosinya. Hal ini mencakup beberapa faktor yang perlu tertanam dalam diri remaja, seperti penerimaan terhadap masalah yang terjadi, mencari solusi positif tanpa melibatkan agresivitas, mengoreksi diri sendiri, berpikir positif, dan memiliki keyakinan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Faktor tersebut sejalan dengan aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gratz dan Roemer (2004) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi memiliki strategi untuk menghadapi

dan mengatasi masalah (*strategies to emotion regulation*), mampu mempertahankan perilaku yang tidak terpengaruh oleh emosi (*enganging in goal directed behavior*), memiliki kontrol atas respon emosional (*control emotional responses*), dan menerima atau tidak menonak emosi yang muncul (*acceptance of emotional response*).

Pada hasil penelitian sebelumnya yang membahas korelasi antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam berpacaran yang dilakukan oleh Megawati, Anwar dan Maturah (2019) menemukan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 13% terhadap kekerasan dalam berpacaran, sementara 87% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian tersebut menyimpulkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kekerasan dalam berpacaran, artinya ketika regulasi emosi meningkat, maka meningkat pula perilaku kekerasan dalam berpacaran, begitu sebaliknya. Sedangkan menurut penelitian Young dan Huwae (2022) menunjukkan hasil yang berbeda dengan temuan sebelumnya. Dalam penelitian mereka, ditemukan hubungan negatif antara regulasi emosi dan kekerasan dalam pacaran, yang berarti ketika regulasi emosi seseorang rendah atau menurun, maka akan terjadi peningkatan dalam kemungkinan terjadinya kekerasan dalam pacaran, dan sebaliknya.

Pada fenomena *toxic relationship*, banyak yang menciptakan hubungan toksik sebagai cara untuk melampiaskan emosi yang tidak disalurkan dengan benar, atau sebagai hasil dari trauma psikologis yang mendorong remaja untuk melakukan tindakan balas dendam terhadap orang lain, dalam konteks ini yaitu pasangannya (Praptiningsih & Putra, 2021). Pada penelitian Majidah dan Musslifah (2023) juga yang mengungkapkan bahwa *toxic relationship* pada remaja seringkali disebabkan oleh ketidakstabilan emosi, ketidakmatangan cara berpikir dan ketergantungan pada pasangan.

Berdasarkan fenomena *toxic relationship* yang banyak dialami oleh remaja yang berpacaran yang diduga dikarenakan kurang atau rendahnya regulasi emosi pada diri individu dalam menjalin hubungan intimate yakni pacaran, inilah yang membuat penelitian ini menjadi menarik jika

dilihat dari perspektif regulasi emosi individu yang berpacaran. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran”.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru serta pengetahuan bagi pembaca khususnya remaja yang berpacaran untuk memiliki kemampuan regulasi emosi agar bisa mengontrol emosinya agar tidak melakukan tindakan kekerasan seperti menyakiti, serta mengintimidasi pasangannya yang membuat hubungan tersebut menjadi hubungan yang toxic atau *toxic relationship*. Hal ini penting dilakukan karena hubungan tidak sehat yang terjadi dalam kehidupan seseorang akan berdampak pada kehidupannya.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dengan merujuk pada uraian latar belakang diatas, peneliti menemukan keterkaitan yang relevan anantara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, berikut pememaparannya :

Janah (2015) dalam penelitiannya mengenai regulasi emosi dan problem solving pada remaja mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik akan memberikan signifikansi yang positif. Kemampuan mengatur emosi yang baik akan membantu individu dalam mengontrol atau mengendalikan dirinya untuk mencegah perilaku negatif terutama ketika sedang menghadapi masalah.

Megawati, Anwar, Masturah, (2019) meneliti mengenai regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa, diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran. Hal ini dibuktikan dengan adanya nilai t sebesar 0,000 yang menunjukkan kurang dari taraf signifikansi yaitu 0,05 yang berarti berpengaruh sangat kuat. Hasil bernilai positif sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang searah antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam berpacaran

yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kekerasan dalam berpacaran, begitu pula sebaliknya.

Iskandar, Minarni, Zubair, (2021) juga melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan emotional abuse pada dating violence, diperoleh bahwa hasil dari penelitian kualitatif pada keempat subjek yang merupakan korban emotional abuse, diketahui bahwa subjek yang memiliki regulasi emosi cognitive reappraisal cenderung bersikap lebih positif dan tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang dialaminya, sedangkan subjek yang memiliki regulasi emosi expressive suppression diketahui cenderung bersikap kurang positif serta menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang dialaminya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Young dan Huwae, (2022) mengenai regulasi emosi dan kekerasan dalam pacaran pada siswa yang menjalani *toxic relationship*, diperoleh hasil bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kekerasan dalam pacaran yang menunjukkan adanya pengaruh yang kuat antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam pacaran. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam pacaran dengan nilai sig. = 0,010 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar -0,364. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran berada pada kategori sangat tinggi yang disebabkan oleh pengaturan emosi pada rentang sedang hingga sangat rendah.

Penelitian Nabila, Riza, dan Rahman (2022) mengenai gaya kelekatan dan *toxic relationship* pada mahasiswa Universitas X di Karawang, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh antara gaya kelekatan terhadap *toxic relationship* sebesar 3,8% ($R^2 = 0,038$). Hal ini menandakan bahwa ketika individu memiliki gaya kelekatan tidak aman, maka individu cenderung mengalami gangguan relasi dengan orang lain, dalam hal ini dengan pasangan yakni terbentuknya hubungan yang toksik.

Pada hasil penelitian Puteri, Pabundu, Putri dkk. (2022) mengenai pengetahuan remaja pada *toxic relationship* mengungkapkan bahwa

tingkat kesadaran akan *toxic relationship* pada remaja semakin meningkat. Berbagai faktor termasuk faktor lingkungan dan pengalaman masa lalu sangat berperan dalam terbentuknya *toxic relationship*, maka dari itu pada penelitian ini dijelaskan bahwa untuk mencegah terjadinya hubungan toksik penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memicu *toxic relationship*.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah diuraikan, ditemukan adanya korelasi antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam berpacaran. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut ditemukan juga hasil yang kontradiktif mengenai arah hubungan regulasi emosi dan kekerasan dalam berpacaran.

Dari uraian diatas, kebaruan serta perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel yang akan diteliti yakni regulasi emosi sebagai variabel bebas dan tingkat *toxic relationship* sebagai variabel terikat karena berdasarkan penelitian sebelumnya banyak yang meneliti mengenai regulasi emosi dengan kekerasan dalam berpacaran atau bentuk-bentuk kekerasan, oleh karena itu pada penelitian ini peneliti ingin menguji mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan *toxic relationship*

pada remaja akhir yang berpacaran yang dimana kekerasan dalam pacaran merupakan indikasi yang merujuk pada hubungan yang tidak sehat atau *toxic relationship* (Nihaya dkk., 2022). Dan perbedaan selanjutnya adalah pada kriteria responden yakni pada penelitian ini akan ditujukan pada remaja akhir yang pernah atau sedang menjalin hubungan pacaran dengan rentang usia 17 sampai 22 tahun berdasarkan teori Santrock (2003), dan lokasi penelitian ini adalah di kota Bekasi sehingga peneliti membatasi populasi yang akan diteliti yakni remaja akhir yang berpacaran dan yang berdomisili di kota Bekasi.

Berdasarkan paparan penelitian terdahulu serta uraian kebaruan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship* pada remaja akhir yang berpacaran ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : menguji hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship* pada remaja akhir yang berpacaran.

1.4 Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sarana memperluas pengetahuan peneliti dan untuk menambah referensi bacaan tentang hubungan regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship*, khususnya dalam bidang psikologi sosial. Sehingga dengan regulasi emosi yang baik dalam hubungan berpacaran membuat hubungan tersebut sehat atau dengan kata lain tidak saling menyakiti dan merugikan pihak manapun.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini menambah pengalaman dan wawasan kepada peneliti mengenai regulasi emosi dan *toxic relationship* dan penelitian ini juga digunakan sebagai lanjutan dari penelitian sebelumnya untuk mengkonfirmasi ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel tersebut serta dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan pengetahuan bagi individu khususnya remaja akhir yang berpacaran untuk dapat meregulasi emosinya dengan baik serta menyadari bagaimana hubungan yang tidak sehat (*toxic relationship*) agar dapat menyadarinya dengan cepat sehingga individu tersebut tahu apa yang harus dilakukan.