

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada tahapan perkembangan manusia di usia 20-40 tahun memasuki fase dewasa awal yaitu Intimacy vs isolation yaitu individu akan mulai dapat membangun hubungan romantis dengan orang lain, dimana ketika individu tidak dapat memenuhi kebutuhan tersebut akan muncul perasaan kesepian atau merasa sendiri (Erikson dalam Awisol, 2011). Pada masa ini individu akan terpenuhi fase intimasi melalui hubungan romantis dengan membentuk sebuah komitmen. Intimasi pada individu sangat dibutuhkan dikarenakan hal ini sangat bermanfaat untuk kebutuhan penerimaan dan penghargaan yang saling menguntungkan. Menurut Aji (2020) proses-proses intimasi salah satunya dapat terpenuhi dalam proses hubungan pacaran.

Menurut Iqbal (2020) pacaran adalah saat di mana individu saling mengenal secara intim. Sebelum melanjutkan hubungan ke jenjang yang lebih tinggi seperti pernikahan, seseorang akan melalui tahap eksplorasi yaitu dengan memulai hubungan pacaran. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Santika & Permana, (2021) bahwa orang berpacaran karena adanya kebutuhan akan persahabatan, kebutuhan akan penerimaan, kemampuan memperoleh pemahaman tentang orang yang dicintai, kebutuhan akan terjalinnya hubungan, kebutuhan akan semangat dan pengangkat suasana hati, dan kebutuhan akan seseorang yang dapat diandalkan dan selalu ada dan akan hal itu.

Pada proses hubungan berpacaran, terdapat dua perilaku yaitu positif dan negatif. Menurut Tandrianti & Darminto (2018) perilaku pacaran positif adalah serangkaian perbuatan positif yang dilakukan seseorang, baik terlihat maupun tidak, yang dilakukan oleh pria dan wanita yang menjalin hubungan dekat dan didasari cinta. Sedangkan perilaku pacaran negatif menurut Gusti Ayu Tita (2023) adalah terdapatnya kekerasan fisik atau emosional, adanya kontrol yang berlebihan, ketidaksetaraan dalam kekuasaan, tidak terdapatnya keseimbangan emosional, tidak adanya komunikasi yang baik, kesetiaan, dan selalu adanya perasaan cemas. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dalam berpacaran dapat

terjadi hal-hal bersifat negatif maupun positif, dimana pada penelitian ini akan fokus kepada perbuatan negatif dalam berpacaran yaitu tindak kekerasan. Adapun pada penelitian ini berfokus pada kesulitan dalam meregulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran.

Berkaitan dengan tindak kekerasan di dalam pacaran, seperti yang dilansir oleh Hutasoit (2022) bahwa terdapat sepasang kekasih yang mengalami kondisi hubungan pacaran dengan tindak kekerasan. Dimana salah satu pasangan melakukan kekerasan fisik terhadap kekasihnya apabila sedang berada dalam kondisi emosi marah. Diketahui korban mengalami pelampiasan kekerasan psikologis ketika pelaku marah, kekerasan fisik, dan juga pelaku memaksa korban untuk melakukan hubungan seksual sampai terjadinya kehamilan, sehingga korban mengalami luka-luka pada fisiknya dan keguguran akibat hal tersebut. Berdasarkan data statistik oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (2023) kekerasan dalam pacaran mencapai jumlah 3528 kasus dan diketahui bahwa banyak pelaku tindak kekerasan dalam pacaran tersebut tidak menyadari bahwa perilaku yang dilakukannya tersebut termasuk kedalam perilaku kekerasan.

Anantri (2016) menemukan hasil penelitian bahwa kekerasan dalam pacaran adalah perilaku yang merugikan pasangan baik secara seksual, fisik, atau emosional dan termasuk dalam jenis perilaku menyimpang. Hal ini karena dapat menjelaskan bahwa salah satu pasangan atau kedua belah pihak dengan terpaksa menerima kekerasan dalam hubungan pacaran yang dijalaninya. Selanjutnya berdasarkan Murray (2007) bahwa yang termasuk bentuk-bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran yaitu pelecehan verbal dan emosional, ancaman yang dilakukan terhadap kekasihnya dengan kata-kata atau isyarat wajah, pelecehan seksual dengan adanya bujukan untuk melakukan tindakan atau perilaku seksual ketika kekasih tidak menginginkannya, dan kekerasan yang menyebabkan kerusakan tubuh pada hubungan disebut sebagai penyerangan fisik. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Ayu et al (2013) sebanyak 63% perempuan responden penelitian atau sebanyak 120 orang merupakan sebagai korban kekerasan dalam. mahasiswa yang melakukan kekerasan dalam pacaran menurut Jailani & Nurasih (2021) pelaku kekerasan adalah individu yang mengalami ketidakberdayaan dirinya, kekerasan terjadi dikarenakan krisis makna diri

manusia, ketika dirinya tidak bermakna egonya akan mengecil dan panik oleh karena itu hal ini dapat memberikan potensial kekerasan tersebut diledakan.

Dalam kekerasan dalam pacaran berdasarkan P. C. Pratiwi (2017) *negotiation* pada kekerasan dalam pacaran ketika salah satu pasangan menggunakan nada keras menemui wujudnya sebagai konflik dengan secara sadar atau tidak sadar sehingga dengan ini dapat membuat salah satu pihak tidak berdaya. Dalam hal ini seperti mengeliminasi argumen atau pendapat pihak lain sehingga pendapat pelaku yang paling dominan. Pada kekerasan dalam pacaran yaitu dampak psikologis atau *psychological aggression* yang dilakukan oleh pelaku menurut Stark S. W (2015) kekerasan yang dilakukan adalah dengan manipulatif yang dilakukan secara sengaja oleh pelaku. Pada kekerasan dalam pacaran terdapat beberapa pelaku yang melakukan kekerasan fisik atau *physical assault* oleh Apipin et al. (2022) pasangannya sendiri hal ini dijelaskan melalui penelitiannya penyerangan fisik tersebut dapat berupa memukul, menjambak, dan menampar. Tidak hanya kedua hal tersebut pada kekerasan dalam pacaran banyak fenomena yang mengangkat terjadinya pemaksaan kekerasan dalam pacaran atau *sexual coercion* yang dilakukan oleh pelaku kekerasan dalam pacaran pada penelitian Sari (2018) kekerasan seksual tersebut dapat berupa mengintimidasi, memaksa secara sengaja untuk melakukan aktivitas seksual, serta mengeluarkan komentar pornografi serta masih dengan penelitian jurnal yang sama dengan adanya kekerasan fisik yang dilakukan pelaku dapat menimbulkan bekas fisik. Hal ini berupa penyebab dari *physical assault* dan mengakibatkan *injury* pada korban yang mengalaminya.

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran, salah satunya adalah karena regulasi emosi, hal ini seperti yang dikemukakan oleh Rusyidi & Hidayat (2020) bahwa faktor individual dapat menyebabkan kekerasan dalam pacaran, hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Megawati et al., (2019) bahwa faktor individual salah satunya mencakup kepada regulasi emosi seseorang karena ketika regulasi emosi kurang terkontrol atau dikelola akan sulit mencegah perilaku agresif. Regulasi emosi adalah sebuah strategi yang dilakukan oleh individu tanpa adanya informasi berdasarkan konteks ketika individu tersebut berada mengenai bagaimana individu tersebut mengatur emosinya secara efektif Roemer & And (2008). Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Megawati et al., (2019) menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk memiliki kondisi emosi yang tinggi dan lebih cenderung mudah

terlibat dalam perilaku kekerasan terutama saat pacaran dengan itu semakin sering dan berlebihan mereka mengungkapkan kemarahannya. Oleh karena itu, gairah emosional dan perilaku kekerasan saling berhubungan ketika keterampilan pengaturan emosi terganggu. Dalam penelitian ini penelitian berfokus kepada kesulitan meregulasi emosi individu dalam melakukan kekerasan dalam pacaran.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Young & Huwae (2022) tentang mahasiswa yang berpacaran menemukan bahwa bentuk dari regulasi emosi yang baik selama berpacaran yaitu bagaimana kemampuan untuk memahami, menerima dan memperhatikan pasangannya. Sebaliknya Soba et al (2018) menemukan bahwa bentuk regulasi emosi negatif dalam berpacaran seperti adanya cemburu dalam menjalankan hubungan sehingga menyebabkan pasangannya melakukan menjadi lebih posesif dan mengambil tindakan untuk mengendalikan dan membatasi kecemburuan, yang tidak nyaman dan membuat stres. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Kurniasari (2022) bahwa emosi yang tidak dapat dikontrol dapat memicu tindak kekerasan, dimana semakin tinggi tingkat emosi dan sulit dikendalikan maka semakin kasar seseorang terhadap pacarnya, dan sebaliknya ketika tingkat emosi seseorang rendah dan dikendalikan, maka kekerasan dalam pacaran akan berkurang.

Berdasarkan fenomena kekerasan dalam pacaran pelaku akan merasakan *non acceptance of emotional responses* menurut Tisyara & Valentina (2024) pelaku tidak membuat mudah pasangannya dapat memutuskan hubungan dalam hubungan tersebut. *difficulties engaging in goal-directed behavior* yang pelaku lakukan kepada korban kekerasan dalam pacaran berdasarkan penelitian Nurul Khairaat et al. (2023) setelah pelaku melakukan kekerasan dalam pacaran, pelaku meminta maaf kepada pasangan dengan berbuat baik sehingga korban tidak memiliki orang lain untuk bergantung. *impulse control difficulties* berdasarkan penelitian Hanifah Agustin & Wahyu Pertiwi (2023) awal munculnya perilaku *dating violence* adalah dengan tidak mampunya individu melakukan kontrol emosi dalam dirinya. Hal yang dilakukan pelaku kekerasan dalam pacaran ketika mengalami *lack of emotional awareness (awareness)* menurut Rohmah & Legowo (2014) ketika adanya rasa cemburu pada saat pelaku memiliki rasa cinta yang didasari dengan keinginan untuk memiliki hal ini dapat menyebabkan kekerasan dengan cara berperilaku mengekang, selalu membatasi, dan mengawasi. Hal yang dilakukan pelaku pada saat *limited access to emotional regulation strategies* atau ketika

pelaku mengalami keterbatasan dalam mengelola emosinya berdasarkan pembahasan Anjani Aisyah & Lestari Sri Budi (2018) dalam jurnalnya dijelaskan ketika adanya konflik dan tidak mampu melakukan argumentasi konstruktif cenderung adanya agresi verbal. Berdasarkan *lack of emotional clarity* yang dilakukan oleh pelaku menurut Difa Salsabila et al. (2023) pelaku melakukan manipulasi terhadap pasangannya sehingga terdapatnya perasaan bersalah yang seharusnya itu bukan salahnya.

Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Young & Huwae (2022) adanya keterkaitan dalam regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang substansial antara regulasi emosi dan kekerasan dalam pacaran. Ketika individu yang tidak pandai dalam regulasi emosi dirinya lebih cenderung menggunakan kekerasan dalam hubungan pacaran. Penelitian yang dilakukan oleh Evendi (2018) menemukan bahwa timbulnya kekerasan dalam suatu hubungan dipengaruhi oleh unsur internal, seperti keadaan emosi yang tidak stabil, yang menjadi penyebab utama terjadinya kekerasan dalam suatu hubungan. Penelitian lainnya oleh Al Baqi (2015) emosi ini penting karena mempunyai dampak yang signifikan terhadap perilaku saat ini dan masa depan.

Emosi seseorang akan terus berubah seiring bertambahnya usia proses pertumbuhan di setiap fase perkembangan. Kematangan emosi dalam diri setiap orang mempunyai kecenderungan emosi yang unik dan mengalami kualitasnya masing-masing. Penatalaksanaan masalah emosional yang tidak baik akan merugikan perkembangan masa depan khususnya kematangannya, dan dapat berujung pada munculnya gangguan perkembangan emosi yang berdampak negatif pada masalah perilaku Larasati & Kurniasari (2022). Adapun perilaku negatif tersebut adalah perilaku kekerasan Yunalia & Suharto (2020).

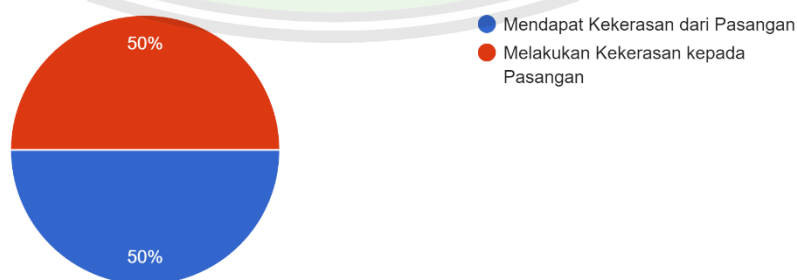
Terdapatnya regulasi emosi tentunya hal itu memiliki dampak positif dan negatif bagi individu sendiri, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kara (2020) dampak positif regulasi emosi yaitu dapat meningkatkan kognisi dan fokus dengan penilaian ulang dan refleksi diri individu, dan mampu mengendalikan emosi. Dengan kata lain dengan adanya regulasi emosi yang baik maka ketika individu berada dalam situasi gejolak emosi mampu mengendalikan emosinya. Sebaliknya dampak regulasi emosi negatif adalah menimbulkan ketidakmampuan individu mengendalikan tindakannya yang cenderung menyimpang. Hal tersebut ditunjang juga dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh regulasi emosi

terhadap perilaku kekerasan dalam pacaran, selain itu diketahui bahwa perempuan mempunyai kendali emosi yang lebih besar laki-laki mempunyai kecenderungan yang lebih kuat untuk terlibat dalam kekerasan dalam pacaran Megawati et al.(2019)

Oleh karenanya diketahui bahwa regulasi emosi merupakan hal yang penting dalam pacaran dan dapat meminimalisir terjadi kekerasan dalam pacaran Safitri & Sama'i, (2013). Peneliti melakukan survei awal mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa melalui *Google Form* kepada mahasiswa agar lebih mendapatkan gambaran mengenai fenomena yang diangkat pada penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner survei awal dengan berisikan pernyataan. Pernyataan tersebut menggunakan jawaban pilihan ganda yaitu, "Ya" atau "Tidak" dengan total 11 pernyataan berdasarkan dimensi kekerasan dalam pacaran oleh Straus et al. (1996) yaitu, *negotiation, psychological aggression, physical assault, sexual coercion, injury* dan dimensi regulasi emosi oleh Roemer & And (2008) yaitu, *non-acceptance of emotional responses, difficulties, engaging in goal-directed behavior, impulse control difficulties, lack of emotional awareness, limited access to emotion regulation strategies, lack of emotional clarity*. Berikut adalah hasil yang didapatkan dari survei awal yang dilakukan peneliti sebagai berikut.

Gambar 1. 1 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

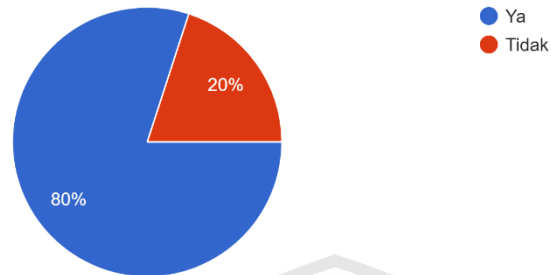
Keterangan  
10 jawaban



Pada diagram diatas dapat dijelaskan dari 10 responden yang mengisi kuesioner survei awal terdapat 5 responden dengan presentase 50% mendapatkan kekerasan dari pasangan dan 5 responden dengan presentase 50% melakukan kekerasan dalam pacaran.

Gambar 1. 2 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

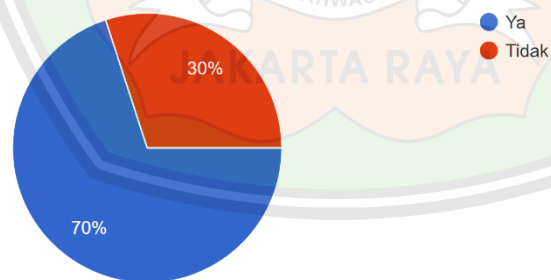
Anda melakukan kekerasan dalam pacaran karena sulit mengelola emosi  
10 jawaban



Pada diagram diatas dijelaskan dari 10 responden yang mengisi kuesioner survei awal dengan pernyataan melakukan kekerasan dalam pacaran karena kesulitan mengelola emosi pada pilihan jawaban "Ya" terdapat dengan total 8 responden dengan sebesar presentase sebesar 80% dan pada pilihan "Tidak" terdapat 2 responden dengan presentase 20%.

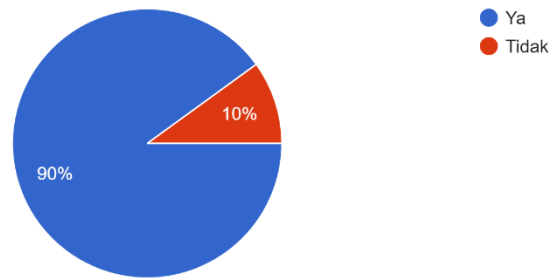
Gambar 1. 3 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

1. Saat bertengkar dengan pasangan, solusi dibuat dengan emosi  
10 jawaban



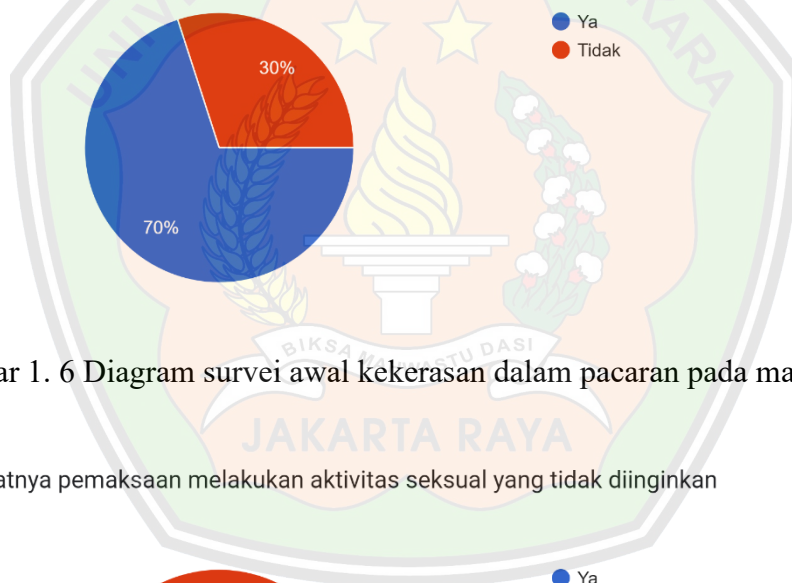
Gambar 1. 4 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

2. Saat bertengkar dengan pasangan, terjadi kekerasan psikologi seperti bentakan dan makian  
10 jawaban



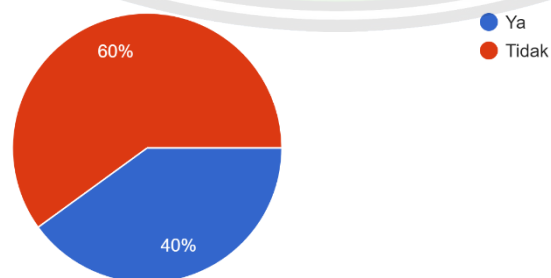
Gambar 1. 5 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa

3. Saat bertengkar dengan pasangan, terjadi tindakan fisik seperti memukul, menendang, atau mendorong  
10 jawaban



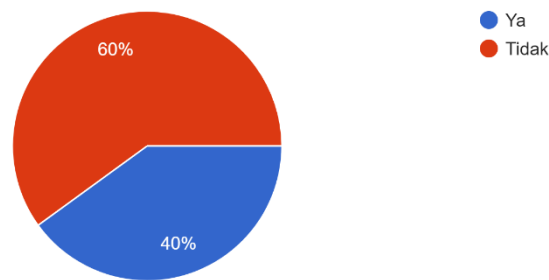
Gambar 1. 6 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa

4. Terdapatnya pemaksaan melakukan aktivitas seksual yang tidak diinginkan  
10 jawaban



Gambar 1. 7 Diagram survei awal kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa

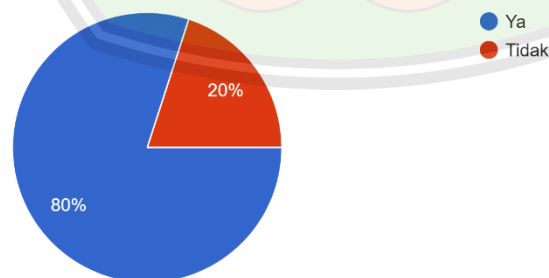
5. Saat bertengkar dengan pasangan, terdapatnya cedera fisik yang memerlukan perawatan  
10 jawaban



Berdasarkan hasil survey awal mengenai kekerasan dalam pacaran dapat dijelaskan dari 10 responden bahwa hanya mendapatkan 70% mahasiswa kesulitan dalam melakukan *negotiation* bersama pasangannya saat konflik, sebesar 90% mahasiswa terdapatnya kekerasan *psychological aggression* yang terjadi pada saat adanya pertengkaran dalam hubungan, sebesar 70% mahasiswa pada saat terdapatnya pertengkaran pada hubungan terjadinya kekerasan *physical assault*, sebesar 40% mahasiswa terjadinya pemaksaan aktivitas *sexual coercion* hubungan, dan sebesar 40% mahasiswa memerlukan perawatan medis pada *injury* yang dialaminya. Dengan demikian penjelasan bahwa terdapatnya mahasiswa yang melakukan kekerasan dalam pacaran pada pasangannya.

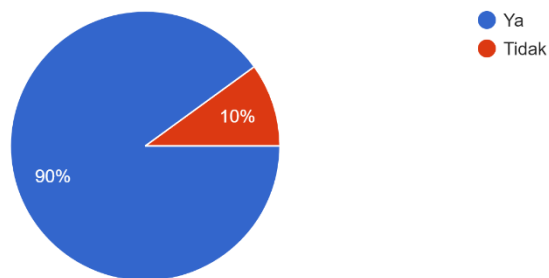
Gambar 1. 8 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

6. Sulit menerima atau mengakui perasaan negatif pada diri sendiri  
10 jawaban



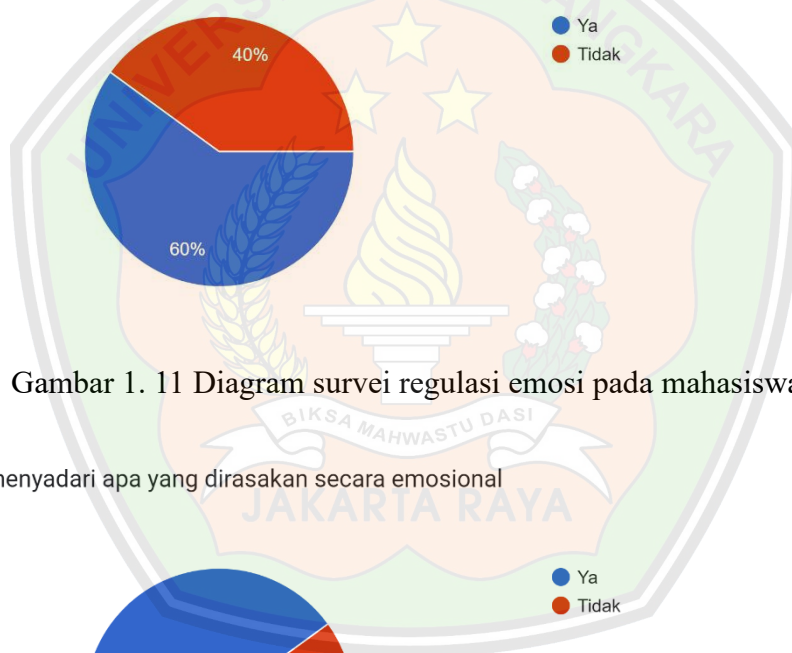
Gambar 1. 9 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

7. Sulit untuk tetap fokus menyelesaikan tugas ketika menghadapi emosi yang kuat  
10 jawaban



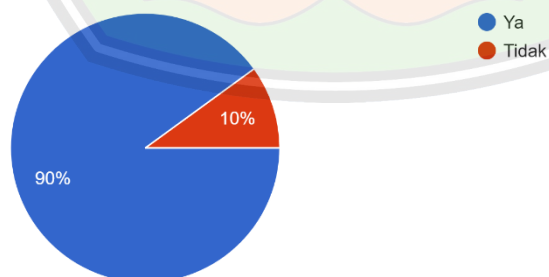
Gambar 1. 10 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

8. Bertindak tanpa berpikir terlebih dulu ketika merasa emosional  
10 jawaban



Gambar 1. 11 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

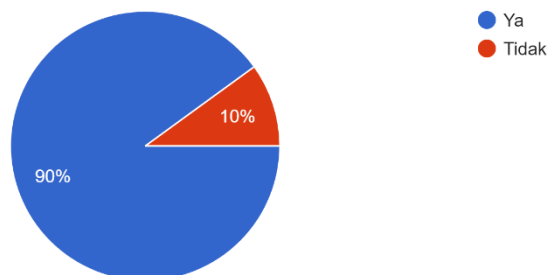
9. Tidak menyadari apa yang dirasakan secara emosional  
10 jawaban



Gambar 1. 12 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

10. Kesulitan menemukan cara efektif untuk mengelola emosi

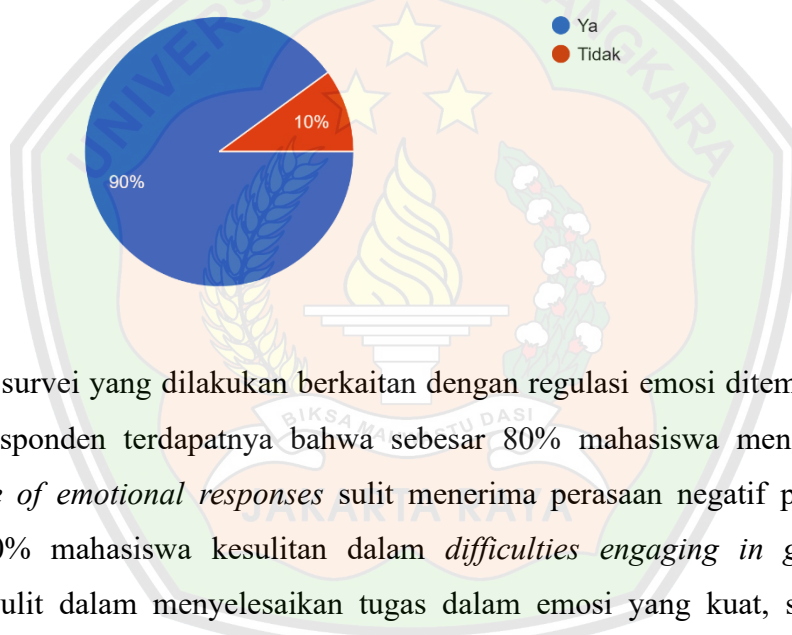
10 jawaban



Gambar 1. 13 Diagram survei regulasi emosi pada mahasiswa

11. Merasa bingung tentang apa yang dirasakan secara emotional

10 jawaban



Kemudian survei yang dilakukan berkaitan dengan regulasi emosi ditemukan bahwa dari 10 responden terdapatnya bahwa sebesar 80% mahasiswa mengalami *non-acceptance of emotional responses* sulit menerima perasaan negatif pada dirinya, sebesar 90% mahasiswa kesulitan dalam *difficulties engaging in goal-directed behavior* sulit dalam menyelesaikan tugas dalam emosi yang kuat, sebesar 60% mahasiswa mengalami *impulse control difficulties* dengan ini dapat bertindak tanpa berpikir ketika emosional, sebesar 90% mahasiswa mengalami *lack of emotional awareness* dengan tidak menyadari apa yang dirasakan secara emosional, sebesar 90% mahasiswa mengalami kesulitan *limited access to emotion regulation strategies* untuk dapat menemukan cara efektif mengelola emosi pada dirinya, dan sebesar 90% mahasiswa mendapati dirinya *lack of emotional clarity* mengalami kebingungan tentang hal yang mereka rasakan secara emosional. Bahwa berdasarkan deskripsi kuesioner yang telah dijabarkan diatas ditemukan mahasiswa yang melakukan kekerasan dalam pacaran memiliki kesulitan dalam mengatur regulasi emosi.

Adapun urgensi dalam penelitian ini mengangkat fenomena yang terjadi ketika mahasiswa kesulitan dalam melakukan regulasi emosi kepada dirinya saat menjalankan hubungan pacaran akan terdapat kekerasan dalam pacaran pada hubungan tersebut. Berdasarkan gambaran fenomena dan permasalahan yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran telah dilakukan oleh beberapa penelitian terdahulu sebagai berikut :

Pada studi yang dilakukan oleh Megawati et al., (2019) terdapat hubungan positif substansial antara pengendalian emosi dan agresi dalam berkencan, sesuai dengan temuan penelitian yang mendukung kesimpulan tersebut. Hal ini menyiratkan bahwa tingkat kekerasan dalam pacaran meningkat dengan semakin banyaknya kontrol emosional sebaliknya lebih besar kekerasan dalam hubungan pacaran berkurang ketika kendali emosi menurun.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sitti Nabila Iskandar, Minarni (2021) setelah menganalisis data yang dikumpulkan dari keempat partisipan, diketahui bahwa regulasi emosi masing-masing subjek sebagai korban pelecehan emosional berbeda-beda. Dapat dipahami bahwa pengendalian emosi pada subjek pertama melibatkan penilaian ulang kognitif yaitu dimana subjek hanya mengalami perasaan yang muncul tanpa memikirkannya. Subjek pertama memilih untuk tidur, merilekskan pikiran, berpikir berlebihan, dan merasa tidak tenang dibandingkan menimbulkan stres dan menerapkan prosedur (strategi) pengaturan emosi dalam proses pengaturan emosi. Penilaian kembali kognitif, ketika subjek selalu emosional, marah, posesif, mengancam, dan mengontrol, merupakan topik regulasi emosi kedua yang disebutkan. Subjek kedua menggunakan penerimaan reaksi emosional sebagai alat pengendalian emosi dengan memilih untuk tidak berdebat dengan pasangannya ketika timbul perselisihan, lebih memilih diam, merenung, merasa tersesat bahkan menangis, berolahraga, dan melepas lelah. Jika membahas topik ketiga, regulasi emosi, yang terjadi adalah penekanan ekspresif, subjek lebih banyak menahan amarahnya sendiri, kesunyian, rasa percaya diri yang rendah, kurang motivasi, dan ketidakberartiaan dengan terus menjaga hubungannya dengan pasangannya dan melampiaskan emosi negatifnya sendiri atau kekesalan orang lain. Subjek keempat dalam regulasi emosinya menggunakan represi ekspresif ia sering kehilangan kendali saat bertengkar, membalas

dengan memukul lawannya, menyesali tindakannya, dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka pada penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu “apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritik**

Penelitian yang dilakukan menghasilkan kontribusi terhadap terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi dan dapat digunakan sebagai referensi dalam penelitian terkait dengan pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran mahasiswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan pengawasan kepada kepada mahasiswa Universitas supaya lebih dapat meregulasi emosi dan berhati-hati dalam menjalin hubungan pacaran.