

## **REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI HUBUNGAN TOXIC RELANTIONSHIP**

Mellani Agustin<sup>1</sup>, Rantri Mustika Dewi<sup>2</sup>

Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

*e-mail: mellaniagustin88@gmail.com*

### ***Abstrak***

Regulasi emosi berarti suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami hubungan toxic relationship. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan berjumlah tujuh orang, terdiri dari tiga partisipan laki laki dan empat partisipan perempuan. Teknik pengumpulan data wawancara. Hasil analisis menemukan bahwa setiap individu memiliki sumber emosi yang berbeda-beda saat menjalani hubungan toxic relationship. Perbedaan sumber emosi juga mengarahkan pada strategi khusus untuk regulasi emosi, serta hal apa saja yang mempengaruhi kondisi emosi individu dan regulasi emosinya.

**Kata kunci :** *Pacaran, Regulasi Emosi, Toxic Relationship*

### ***Abstract***

*Emotion regulation means an ability possessed by individuals to assess, overcome, manage, and express appropriate emotions to achieve emotional balance. This study aims to determine emotional regulation in students who experience toxic relationships. This research method uses qualitative research with a phenomenological approach. There were seven participants, consisting of three male participants and four female participants. Interview data collection techniques. The results of the analysis found that each individual has a different emotional source when undergoing a toxic relationship. Differences in the source of emotions also lead to specific strategies for emotion regulation, as well as things that affect individual emotional conditions and emotional regulation.*

**Keywords :** *Dating, emotional regulation, toxic relationship.*

## PENDAHULUAN

Pada era milenial saat ini, kata pacaran sudah tidak asing lagi di telinga masyarakat. Khususnya di kalangan mahasiswa dari tingkatan junior sampai tingkatan senior. Mahasiswa berlomba-lomba mencari pasangan yang sesuai dengan hasrat yang mereka miliki. Mulai dari mahasiswa baru masuk, para senior mulai mengincar para juniornya. Tidak jarang dari mereka mencoba untuk menjajahi satu persatu lawan jenis mereka, alasannya hanya untuk mencari pasangan yang dirasa cocok dan bisa diajak ke jenjang yang lebih serius. Idealnya pacaran itu saling berbagi kasih sayang, perhatian, perlakuan lembut, mesra dan romantis. Namun tidak jarang ditemui perlakuan kasar dari pasangan yang mereka sayangi. Mulai dari perkataan yang kasar sampai perlakuan fisik pun mereka lontarkan terhadap pasangan yang dianggap tidak sesuai dengan keinginannya. Jika perlakuan - perlakuan tersebut terus dilakukan oleh pasangan, hal ini bisa dianggap sebagai tindak kekerasan, pelaku kekerasan dalam pacaran kebanyakan adalah laki laki namun tidak menutup kemungkinan yang menjadi pelaku kekerasan adalah perempuan

Menurut Catatan Tahunan (CATAHU) kekerasan dalam pacaran ialah pola perilaku yang tidak menyenangkan (kasar) dan digunakan untuk mengarahkan kekuasaan dan kontrol atas pasangan. Data prevalensi kekerasan dalam pacaran itu sendiri menempati urutan kedua setelah Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dan relasi personal. Data yang dimiliki Komnas CATAHU tahun 2015 mencatat kasus kekerasan dalam pacaran setiap tahunnya selalu menanjak dan terus bertambah. Pada tahun 2014 tercatat sebanyak 1.784 kasus kekerasan dalam berpacaran dan naik pada tahun 2015 sebanyak 2.734 kasus. Dari data CATAHU urutan kekerasan tertinggi terjadi pada usia 19-24 tahun baik sebagai pelaku (1.335) maupun korban (1.317) (Komnas Perempuan, 2017). Kasus-kasus yang terjadi di era masyarakat khususnya lingkup kampus dengan korban dan pelaku yang menyandang status sebagai mahasiswa mereka tidak ada yang berani melaporkan atas kekerasan yang terjadi.

Mahasiswa berusia 18 tahun – 24 tahun dikategorikan pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa peralihan ini para mahasiswa mendapat dorongan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan hal-hal baru. Bentuk-bentuk emosi pada masa remaja akhir menuju peralihan adalah: Marah, emosi yang tidak stabil, cara berfikirnya berdasarkan sebab dan akibat, takut dan cemas, jealousy, dan envy. Konteks pacaran pada remaja memiliki dampak positif dan negatif. Dampak negatif dalam berpacaran pada masa ini yaitu adanya dampak psikologis dan dampak seksual. Dampak psikologis yaitu Perempuan menjadi trauma atau benci kepada laki-laki, dampak seksual yaitu mengalami sebuah traumatik bagi para korban dan orang-orang yang dekat dengan korban (Safitri, 2013).

Kekerasan dalam berpacaran merupakan suatu perlakuan berupa kekerasan fisik atau seksual dalam konteks hubungan berpacaran yang dianggap sebagai masalah yang kerap ada di masyarakat yang cukup serius dan penting. Pengertian dari kekerasan dalam berpacaran itu sendiri berarti suatu perilaku yang melibatkan terjadinya kekerasan fisik, psikologis, dan kekerasan seksual pada pacar. Bentuk dari kekerasan yang dialami oleh para mahasiswa dikelompokkan sebagai tiga. Pertama yang termasuk dalam kekerasan psikis adalah menghina, menjeri, menyumpahi. Kedua kekerasan fisik yaitu mendorong, atau menampar pasangan. Ketiga kekerasan seksual yaitu memaksa melakukan seks dengan pasangan yang tidak ingin melakukan hubungan seks (Shorey, Cornelius, & Bell, 2008 )

Di Indonesia sendiri bahkan tidak ada catatan khusus bahwa ada korban laki-laki dan pelakunya adalah seorang wanita. Hal tersebut yang membuat penelitian ini sangat menarik jika ditinjau dari segi regulasi emosi yang dimiliki oleh seseorang yang berpacaran. Karena regulasi emosi dibawah sejak lahir tergantung individu bagaimana ia mengelolanya agar tidak diubah kebentuk perilaku agresi atau yang biasa disebut dengan perilaku kekerasan.

Regulasi emosi berarti sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Emosional yang kurang tepat dapat menimbulkan permasalahan yang justru dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional yang berupa regulasi emosi dan dapat mengurangi pengalaman- pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif (Gross, 2014). Regulasi emosi juga dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil dari regulasi biasanya berupa perilaku yang tidak diinginkan, dikurangi, atau dihambat oleh ekspresi. Selain itu, regulasi emosi juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian individu dan menjadi sumber penting bagi perbedaan tiap individu

Pada penelitian oleh (Shorey, Brasfield, Febres, & Stuart, 2011) mengenai kemampuan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam berpacaran dengan subjek sebanyak 440 mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa hubungan antara kesulitan regulasi emosi serta masalah regulasi emosi yang lebih spesifik, dikaitkan dengan penanggulan kekerasan dan dapat membedakan individu yang telah melakukan dan atau tidak melakukan agresi. Temuan tersebut sedikit bervariasi tergantung jenis kelamin pelaku dan jenis agresi yang diperiksa. Laki-laki dan perempuan memiliki agresi seksual dilakukan dengan motivasi yang berbeda. Ketika berada dalam emosi negatif, kondisi khusus seperti perilaku agresi yang nampak lebih mungkin terjadi pada laki-laki. Hal ini karena laki-laki yang ada di perguruan tinggi memiliki gairah seksual yang tinggi terhadap rangsangan agresif. Laki-laki cenderung menggunakan kekerasan untuk memunculkan hasrat seksual karena lebih mendapatkan perhatian. Ketika emosi negatif muncul diubah menjadi kekerasan gairah seksual.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui regulasi emosi pada mahasiswa yang mengalami hubungan toxic relationship, manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi acuan bagi remaja yang mengalami toxic relationship tentang mengatasi kesulitan yang terjadi mengenai regulasi emosi dapat bangkit dari pengalaman terpuruk sehingga remaja bebas dari permasalahan psikologis di kemudian hari serta memiliki dampak positif di kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

Metode penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Sugiyono (2012) mengartikan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian interpretatif atau penelitian lapangan yaitu metodologi dengan setting pendidikan yang mengadopsi/mengambil dari disiplin ilmu sosiologi dan antropologi. Penelitian kualitatif berfokus pada fenomena sosial dan pemberian suara pada perasaan dan persepsi dari partisipan. Karena dipercayai bahwa pengetahuan dihasilkan dari setting sosial dan pemahaman pengetahuan sosial merupakan proses ilmiah yang legitimate.

Aspek yang penting dalam penelitian kualitatif adalah teknik pengumpulan data. Peneliti menggunakan wawancara dalam teknik pengumpulan data. Wawancara merupakan percakapan

antara dua pihak untuk mendapatkan informasi berdasarkan penjelasan atau pemahaman orang tersebut dalam hal tertentu (Rahayu, 2004). Wawancara digunakan sebagai alat pengumpulan data utama dan dilakukan secara mendalam (in-depth interview). Peneliti tidak menggunakan metode lainnya karena dalam penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana partisipan memaknai sebuah regulasi emosi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Partisipan dari penelitian ini berjumlah 7 orang yang terdiri dari 3 orang laki laki dan 4 orang perempuan. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini yaitu : a) individu yang berusia 19 – 22 tahun , b) individu berstatus belum menikah, c) sedang menjalani hubungan pacaran, d) sedang menempuh pendidikan di beberapa universitas yang berada di solo. Berikut identitas partisipan penelitian ini yang telah di urutkan berdasarkan waktu pelaksanaan wawancara .

### Identitas Partisipan Penelitian

Initial	Usia	Jenis kelamin	Kota tinggal
W	20 tahun	Laki laki	Karanganyar
DF	19 tahun	Laki-laki	Karanganyar
IQ	20 tahun	Laki-laki	Sukoharjo
EPF	19 tahun	Perempuan	Karanganyar
AAD	19 tahun	Perempuan	Sukoharjo
MD	19 tahun	Perempuan	Karanganyar
AG	19 tahun	Perempuan	Sukoharjo

Menjalin hubungan pacaran yang mengalami toxic relationship menjadi salah satu penyebab hubungan yang tidak sehat untuk diri sendiri dan orang lain, Orang yang 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. Hubungan pacaran yang merugikan ini dapat berupa kekerasan fisik, kekerasan emosional (Julianto et., 2020), Kondisi seperti ini tentu akan memberikan konflik tersendiri bagi individu dan pasangannya. Konflik yang terjadi akan menimbulkan emosi-emosi tertentu bagi individu dan pasangannya. Toxic Relationship memegang dampak yang beragam yaitu secara psikologis dan fisik. Dampak yang bersifat psikologis bagi orang yang mengalami Toxic Relationship, menjadi individu yang rendah diri dan pesimis. Bahkan dapat mampu membenci dirinya sendiri yang diakibatkandari perlakuan atau perkataan negatif yang diberikan pasangannya terhadap dirinya.

Penelitian ini mengulas bagaimana emosi bersumber saat individu menjalani hubungan pacaran toxic relationship. Selain itu penelitian juga menyajikan strategi yang diambil oleh individu pelaku hubungan pacaran toxic relationship untuk menghadapi emosi yang dirasakannya. Kemudian tidak lepas juga dalam penelitian ini peneliti juga sedikit banyak mengungkapkan beberapa hal yang mendukung individu dalam mengontrol mengendalikan dan mengekspresikan emosinya.

### Sumber emosi

Sumber emosi yang muncul pada individu saat menjalin hubungan toxic relationship terbagi menjadi dua, yaitu sumber internal dan juga sumber eksternal. Sumber internal adalah hal yang berasal dari diri individu itu sendiri yang kemudian mampu memicu permasalahan dan emosinya. Hal yang berasal dari diri individu yang menyebabkan emosi merupakan situasi dan kondisi yang sepenuhnya dikendalikan oleh individu tersebut.

Kondisi hubungan yang tidak umum membuat individu terkadang mengeluarkan suara tinggi Seperti yang dilakukan mahasiswa DF dan IQ mereka merasakan peningkatan emosi saat mereka kecewa dengan pasangannya hal ini membuat mereka mengeluarkan kata-kata kasar. DF dan IQ merasakan kecewa karena pasangannya melakukan sesuatu hal yang tidak disukai, kadang mereka

juga membiarkan pacarnya karena mereka tidak mau untuk menambah emosi dan rasa kecewa. Namun, setelah itu DF dan IQ akan menjalin hubungan yang baik lagi dengan pacarnya, karena DF dan IQ hanya butuh waktu untuk mengurangi rasa kecewanya terhadap pacarnya tersebut.

Mahasiswa MD merasa hubungannya tidak sehat karena pacarnya selalu menuntut MD untuk mengikuti semua keinginan pacarnya. Banyak kegiatan MD yang dibatasi oleh pacarnya, misalnya MD tidak di perbolehkan pergi keluar sendirian. Bahkan tidak jarang pacar MD juga menuduh dan terlalu posesif untuk semua hal, hal itu membuat MD kadang merasa sangat tertekan karena pacarnya tidak mengerti perasaannya. MD mengakui bahwa dia merasa lelah dalam menjalani hubungan pacarannya, namun karena perasaan sayang dan juga telah mengenal orang tua masing-masing, MD memilih untuk mempertahankan hubungannya dan terus berharap pacarnya akan berubah suatu saat nanti. Sedangkan mahasiswa dengan inisial W (laki-laki) dan AG (perempuan) terkadang berbicara kasar dengan pacarnya apabila saat sedang kesal, saat W dan AG sedang merasa kesal dia memilih untuk diam dan memendam rasa kekesalan, emosi, amarah, sedih dan kecewa, namun W dan AG mengakui tidak bisa menerima apabila di putus oleh pacarnya hanya karena membuat pacarnya merasa kesal, W dan AG juga mengatakan ketika dia berkata kasar kepada pacarnya maka dia akan langsung meminta maaf kepada pacarnya. W dan AG memilih untuk diam, tidur dan melihat drakor ketika saat merasa marah.

Selanjutnya sumber emosi yang berasal dari luar individu merupakan sumber eksternal. Sumber eksternal ini terdiri dari sikap pasangan yang posesif dan kesibukan pasangan masing-masing. Sulitnya mengatur waktu bertemu dengan pasangan karena kesibukan salah satu dari mereka. Seperti yang dialami AAD dan EPF, EPF menceritakan jarang bertemu dikarenakan pacarnya bertempat tinggal di luar kota, hal ini membuat EPF kadang merasa pacarnya posesif dan EPF harus melaporkan setiap kegiatan apa saja yang dilakukannya kepada pacarnya. EPF juga mengatakan apabila pacarnya marah terkadang melukai diri nya sendiri, sehingga membuat EPF merasa tertekan dan khawatir. Sedangkan AAD menceritakan pacarnya yang sibuk dengan urusannya sendiri dan sering bermain keluar bersama teman-temannya.

#### *Faktor-faktor pendorong regulasi emosi*

Faktor-faktor yang mendukung individu dalam mengendalikan emosinya terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang berasal dari individu itu sendiri yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menjaga emosi nya tetap positif. faktor eksternal merupakan hal-hal yang diluar individu terkait kondisi lingkungan dan keadaan pasangan yang mempengaruhi stabilitas emosi individu.

Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh kepribadian individu. Kepribadian adalah pola khas seseorang dalam berfikir, merasakan dan berperilaku yang relatif stabil dan dapat diperkirakan (Dorland, 2002). Kepribadian sangat mempengaruhi individu dalam mengontrol emosinya. Ada individu dengan kepribadian yang mudah sekali marah dan terpancing emosinya. Seperti AG dan MD yang mudah sekali merespon kejadian dengan emosi, tentu dalam kondisi yang seperti ini individu akan sering mengalami luapan emosi yang mendadak karena kejadian yang belum jelas di mengertinya.

Sikap pasangan berpengaruh secara langsung terhadap kondisi hubungan yang dijalani antara individu dan pasangan. Sikap pasangan merupakan bentuk respon yang disampaikan oleh individu. Menurut Markman, Stanley dan Blumberg (2010) sikap pasangan yang tidak tepat dalam merespon pasangannya dapat mempengaruhi konflik dalam hubungan, seperti ketika pasangan atau individu secara langsung atau tidak langsung meremehkan pola pikir, perasaan dan karakter pasangannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa menjalani hubungan yang mengalami toxic relationship memberikan pengalaman yang berbeda-beda pada setiap individu yang menjalaninya. Sehingga dapat menimbulkan konflik dan permasalahan yang rumit. Namun, terdapat hal yang menjadi sumber emosi yaitu sumber emosi internal merupakan sumber emosi dalam diri individu dan sumber emosi eksternal merupakan penyebab emosi yang berasal dari luar ataupun dari lingkungan sekitar individu.

## Daftar Pustaka

- Dorland. (2002). Kamus Kedokteran. EGC, Jakarta
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Emotion Regulation* (Second Edi, pp. 3–20). Guilford.
- Julianto, V. et al. (2020) 'Hubungan antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis', *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), p. 103. Available at: <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Safitri, W. A. (2013). Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran ( The Impact Of Violence In Dating ). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1(1), 1–6.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Febres, J., & Stuart, G. L. (2011). An examination of the association between difficulties with emotion regulation and dating violence perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20(January), 870–885. <https://doi.org/10.1080/10926771.2011.629342>
- Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). Behavioral theory and dating violence: A framework for prevention programming. *The Journal of Behavior Analysis of g violence: A framework for prevention programming. The Journal of Behavior Analysis of Offender and Victim Treatment and Prevention*, 1(4), 1–13. <https://doi.org/10.1037/h0100452>
- Walgito, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta :Andi