

REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI HUBUNGAN TOXIC BERPACARAN

Faqih Purnomosidi

¹*Prodi psikologi universitas sahid surakarta
Corresponding author: (faqihpsychoum26@gmail.com)

Info Artikel

Sejarah artikel
Diterima 03.04.2024
Disetujui 17.04.2024
Dipublikasi 01.05.2024

Kata Kunci: Pacaran, Regulasi Emosi, Toxic Relationship

Abstrak

Tidak selamanya hubungan berpacaran yang dilakukan individu mengalami sebuah hubungan yang menyenangkan, justru sebaliknya selalu diwarnai dengan pertengkaran, emosi negative, kekerasan kadang pelecehan. Dengan adanya gambaran negative yang dilalui seseorang dalam menjalani pacarana membutuhkan sebuah manajemen emosi yang disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Pengelolaan emosi yang baik akan menghadirkan sebuah kebahagiaan, kesenangan dan motivasi dalam hidup, dan sebaliknya pengelolaan emosi yang buruk akan menghadirkan nilai-nilai amarah, kecema dan kesedihan dalam hidup. Metode dalam penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologi dengan informan berjumlah 7 orang sedang menjalani pacaran dan studi perkuliahan. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukkan bahwasanya masing-masing pasangan pacaran belum memiliki regulasi emosi yang baik karena masih ada beberapa kekerasan, rasa sedih, kecewa, dan ketidakbahagiaan dalam menjalani hubungan.

emotion Regulation In Collage Students Who Experience Toxic Dating Relationships

Abstrak

Individuals' dating relationships are not always a pleasant relationship, on the contrary they are always filled with arguments, negative emotions, violence and sometimes harassment. With the negative images that a person goes through in dating, it requires emotional management which is called emotional regulation. Emotional regulation is a person's ability to manage emotions. Good emotional management will bring happiness, pleasure and motivation in life, and conversely, poor emotional management will bring anger, anxiety and sadness into life. The method in this research uses qualitative phenomenology with 7 informants who are currently dating and studying at university. Data collection was carried out by interviews and observations. The results of this research show that each dating couple does not have good emotional regulation because there is still some violence, feelings of sadness, disappointment and unhappiness in the relationship.

Keyword: Dating, Emotional Regulation, Toxic Relationship

Pengantar

Menjalani hubungan dalam berpacaran merupakan sebuah fenomena yang sudah tidak asing dimasyarakat terlbih kalangan anak mahaiswa atau dalam katagori perkembangan mereka masuk dalam tahap remaja akhir. Dalam menjalani hubungan tentunya mereka dari setiap pasangan ingin mendapatn sebuah hubungan yang baik, romantic saling memberikan manfaat seperti pada umumnya tujuan mereka menjalin kasih. Pacarana dilakukan sesoarang dengan motivasi berbeda beda, ada yang ingin saling mengenal seblum berlanjut ke jenjang pernikahan, ada yang ingin mendapt teman dalam berdiskusi dan ingin mengharapkan belaian kasih sayang.

Pacaran merupakan hubungan antara laki-laki dan perempuan yang dilandasi oleh perilaku ketertarikan satu sama lain, rasa suka, cinta dan sayang demi mendapatkan kesesuaian dalam menjalin hubungan sebelum akhirnya melanjutkan pada kehidupan pernikahan. Pada awal dalam menjalani masa-masa pacaran tentu hanya nilai kebaikan dan emosi yang baik karena bari dalam tahap masa senang-senangnya yang belum ada sebuah masalah, namun akan terasa menjadi sebuah toxic atau permasalahan dan kerugian. Menurut Savitri (2021) *Toxic Relationship* atau hubungan beracun adalah hubungan yang membuat salah satu pihak atau bahkan keduanya merasa tidak dicintai, tidak mendapat dukungan, selalu direndahkan, disalah pahami, atau diserang secara emosional dan/atau fisik. Sedangkan dari sudut pandang lain menurut Riani (2021) menjelaskan *Toxic relationship* terdiri dari dua kata yang berasal dari bahasa Inggris, yaitu toxic yang berarti racun dan relationship yang berarti hubungan. jadi *toxic relationship* merupakan suatu hubungan antar individu yang meracuni dan dapat menyebabkan kerusakan atau kerugian yang didalamnya terdapat dominasi dari salah satu pihak dan ditandai dengan adanya pelecehan secara fisik, seksual, dan/atau emosional.

Dari hubungan berpacaran yang dijalani oleh individu tak sedikit yang mengalami *toxic relationship* atau hubungan beracun. Hubungan yang seperti ini hanya akan menjadikan seseorang mengalami tekanan yang berujung stres. Menurut Catatan Tahunan (CATAHU) (Komnas Perempuan, 2017). 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)

Dalam kejadian kekerasan akan mucul sebuah bentuk-bentuk emosi seperti 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). Fenomena seperti diatas memunculkan syarat penting untuk memiliki regulasi emosi pada diri seseorang.

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).

Emosi memiliki peran penting dalam setiap aktifitas manusia karena menjadi sebuah reaksi cepat dari stimulus atau perlakuan yang didapat. Emosi memiliki 2 nilai yaitu emosi positif dan negatif, emosi yang positif mampu menghasilkan sebuah kreativitas pada diri seseorang dalam penyelesaian masalah dan mampu membawa stimulus baik Ketika mengambil keputusan (Bonanno & Mayne, 2001). Sedangkan emosi negatif ditemukan dari pribadi seseorang dengan rentan penyakit.

Mahasiswa masih tergolong dalam usia remaja akhir, dengan sebuah fenomeana remaja adalah

masih peralihan yang membutuhkan support atau dukungan dalam mengelola emosi. Dalam sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Estefan dan Wijaya (2014) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pengelolaan emosi yang rendah salah satunya ditandai dengan menyakiti dirinya sendiri. Dari gambaran penelitian ini dipastikan memang remaja masih harus membutuhkan sebuah edukasi dalam mengelola emosi dengan baik. Hal senada juga dikatakan oleh (Carruthers, 2011) menjelaskan bahwa hubungan yang tidak sehat bisa menjadi racun bagi pasangan, hubungan inilah yang disebut dengan toxic relationship

Fenomena kekerasan dalam berpacaran banyak terjadi dialami oleh perempuan dengan pelaku utama adalah laki-laki hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan 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

Hasil Penelitian dan Pembahasan

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). *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 negative yang diberikan pasangannya terhadap dirinya.

Penelitian ini mengulas bagaimana emosi bersumber saat individu menjalani hubungan pacaran *toxic relationship*. Selain itu penelitian ini 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

lebih mungkin terjadi pada laki-laki. Hal ini karena laki-laki yang ada di perguruan tinggi memiliki gairah seksual yang tinggi terhadap rangsangan agresif.

Bahan dan Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi yang artinya peneliti melakukan pengamatan pada sebuah fenomena kejadian yang mana dalam hal ini adalah mahasiswa yang sedang berpacaran. 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 berstatus belum menikah, c) sedang menjalani hubungan pacaran, c) sedang menempuh pendidikan di beberapa universitas yang berada di solo Dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi.

No	Nama Insial	Jenis Kelamin	Usia
1	W	Laki laki	20
2	DF	Laki-laki	19
3	IQ	Laki-laki	20
4	EPF	Perempuan	19
5	AAD	Perempuan	19
6	MD	Perempuan	19
7	AG	Perempuan	19

Table Data Informan

sedikit banyak mengungkapkan beberapa hal yang mendukung individu dalam mengontrol mengendalikan dan mengekspresikan emosinya.

1. 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 melukainya sendiri, sehingga membuat EPF merasa tertekan dan khawatir. Sedangkan AAD menceritakan pacarnya yang sibuk dengan urusannya sendiri dan sering bermain keluar bersama teman-temannya.

2. 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 emosinya 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. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh (Dorland,2002) yang menjelaskan Kepribadian adalah pola khas seseorang dalam berfikir, merasakan dan berperilaku yang relatif stabil dan dapat diperkirakan. 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. Dari fenomena kejadian diatas regulasi emosi dari masing-masing sangatlah masih kurang sehingga dalam menjalani hubungan berpacaran melahirkan sebuah hubungan toxic yang serius yang mudah emosi, marah, kecewa dan mengakibatkan pengambilan keputusan yang kurang tepat.

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. *Toxic Relationship* dalam pacaran, yang mana hubungan pacaran tersebut sudah berjalan bertahun-tahun. Dari gambaran hubungan yang mereka jalani memberikan sebuah gambaran regulasi emosi mereka sangatlah masih kurang baik sehingga selalu ada konflik dan tema yang dijadikan permasalahan dalam menjalani hubungan pacarannya. Setiap individu ingin merubah toxicnya menjadi sebuah hubungan yang sehat dengan beraneka ragam regulasi emosi yang mereka lakukan. Regulasi emosi sangatlah penting dalam pengelolaan emosi seperti kasus yang terjadi dalam hubungan pacaran.

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. *Toxic Relationship* dalam pacaran, Dimana hubungan pacaran tersebut sudah berjalan bertahun-tahun. Dari gambaran hubungan yang mereka jalani memberikan sebuah

gambaran emosi mereka sangatlah masih kurang baik sehingga selalu ada konflik dan tema yang dijadikan permasalahan dalam menjalani hubungan pacarannya. Setiap individu ingin merubah toxicnya menjadi sebuah hubungan yang sehat dengan beraneka ragam regulasi emosi yang mereka lakukan. Regulasi emosi sangatlah penting dalam pengelolaan emosi seperti kasus yang terjadi dalam hubungan pacaran.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada semua yang berpartisipasi dalam penelitian ini, besar harapan peneliti agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta peneliti selanjutnya

Referensi

- Bonanno, G. A., & Mayne, T. J. (2001). *Emotion Current Issues And Future Direction*. New York: The Guilford Press.
- Carruthers, A. (2011). *Freedom From Toxic Relationship: Moving On From The Family, Work, And Relationship Issues That Bring You Down*. New York: Penguin Group
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. 2017. <http://www.komnasperempuan.go.id/read-news-siaran-pers-dan-lembarfakta-komnas-perempuan-catatan-tahunan-kekerasan-terhadap-perempuan2017> Diakses Pada 29 Desember 2023. Pukul 08.30
- Dorland. (2002). *Kamus Kedokteran*. EGC, Jakarta
- Estefan, G., Dan Wijaya, Y. D. (2014). *Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury*. *Jurnal Psikologi*. Vol12 No 1, 26-33.
- Gross, J. J. (2014). *Conceptual And Empirical Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Emotion Regulation* (Second Edition, 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.
- Savitri, Astri. (2021). *A Handbook For Toxic Relationship: I Wanna Be Loved & Respected*. Yogyakarta: Penerbit Brilliant Riani, *Stop Toxic Relationship*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021) Hlm 2
- 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>