



ARTIKEL PENELITIAN

Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal

SHAVIRA KURNIA CAHYANI & WIWIN HENDRIANI

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Korban kekerasan verbal tidak menderita secara fisik, tetapi terluka secara emosional dan berdampak buruk pada kondisi mentalnya. Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan bagi korban, agar dapat menjaga kestabilan emosi dan meminimalisir respon emosi negatif dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja perempuan yang mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran. Gross (1999) menyebutkan 5 tahapan dalam proses regulasi emosi, yakni *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Kemudian 2 strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus instrumental. Partisipan ditentukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu, yaitu perempuan berusia dewasa awal 18-25 tahun, yang mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran ketika berusia 15-20 tahun. Teknik penggalan data yang digunakan yakni wawancara dengan pedoman umum, yang kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik *theory-driven*. Sedangkan untuk teknik pemantapan kredibilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi data, yang mana membutuhkan sumber data yang berbeda untuk mengecek data yang diperoleh melalui *significant other*.

Hasil penelitian menunjukkan proses regulasi emosi dan penentuan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh kedua Partisipan dari proses-proses tersebut, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Pada proses *situation selection*, Partisipan pertama mendominasi indikator menghindari sumber emosi untuk meminimalkan dampak negatif, yang mengacu pada kemampuannya menarik diri setelah kejadian, sedangkan partisipan kedua mendominasi indikator mendekati sumber emosi untuk menyelesaikan masalah, yakni kesediaannya untuk mengalah dan menuruti keinginan pacarnya. Dalam proses *situation modification*, kedua partisipan sesuai dengan ketiga indikator tersebut yakni, memiliki kesadaran untuk mengubah situasi, melakukan kegiatan yang disukai, dan memiliki dukungan emosional. Untuk proses *attentional deployment*, kedua partisipan mampu mengalihkan perhatian dan melakukan hal lain ketika tertekan. Pada proses *cognitive change*, kedua partisipan mampu menilai secara berbeda dari situasi sebelumnya setelah mendapat nasihat dari teman dekat dan cara menyelesaikan masalah. Untuk proses *response modulation*, kedua partisipan memiliki cara tersendiri dalam mengontrol dan mengekspresikan emosinya agar tetap stabil.

Kata kunci: remaja perempuan, kekerasan dalam pacaran, kekerasan verbal, regulasi emosi

ABSTRACT

Victims of verbal abuse do not suffer physically, but are injured emotionally and have a negative impact on their mental state. Emotion regulation skills are needed for victims, in order to maintain emotional stability and minimize negative emotional responses in themselves. This study aims to determine the description of the emotional regulation of adolescent girls who experience verbal violence in dating relationships. Gross (1999) mentions 5 stages in the emotion regulation process, namely situation selection,

situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. Then 2 emotion regulation strategies proposed by Gross and John (2003) are cognitive reappraisal and expressive suppression.

The researcher used a qualitative approach with an instrumental case study type. Subjects were determined using a sampling technique with certain criteria, namely women aged 18-25 years, who experienced verbal violence in dating relationships when they were 15-20 years old. The data collection technique used was interviews with general guidelines, which were then analyzed using theory-driven thematic analysis. As for the credibility strengthening technique used in this research is data triangulation, which requires different data sources to check the data obtained, namely through significant others.

The results showed the process of emotion regulation and the determination of emotion regulation strategies used by the two subjects from these processes, namely cognitive reappraisal and expressive suppression. In the situation selection process, the first subject dominates the indicator of avoiding the source of emotions to minimize negative impacts, which refers to his ability to withdraw after the incident, while the second subject dominates the indicator of approaching the source of emotions to solve the problem, namely his willingness to give in and comply with his girlfriend's wishes. In the situation modification process, both subjects are in accordance with the three indicators, namely, having the awareness to change the situation, doing preferred activities, and having emotional support. For the attentional deployment process, both subjects were able to divert attention and do other things when depressed. In the cognitive change process, both subjects were able to assess differently from the previous situation after receiving advice from close friends and how to solve problems. For the response modulation process, both subjects have their own ways of controlling and expressing their emotions to remain stable.

Keywords: *adolescent girls, dating violence, verbal abuse, emotion regulation*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Fenomena perilaku berpacaran saat ini sudah menjadi hal yang lumrah di kalangan remaja. Menurut Knight (2004, dalam Tridarmanto, 2017), pacaran sebagai suatu hubungan antara lawan jenis yang saling tertarik satu sama lain. Perilaku berpacaran ini menjadi salah satu bagian dari perkembangan sosial dan seksual remaja. Perasaan suka atau tertarik dengan lawan jenis atau biasa disebut pacaran termasuk dalam perkembangan sosial remaja (Finnisa, 2021). Sebagai bagian dari perkembangan sosial remaja, Gunarsa (2004) menyebutkan bahwa remaja diharapkan untuk membentuk ikatan sosial yang lebih mendalam, seperti persahabatan dan hubungan romantis (pacaran). Kemudian dalam Santrock (2018) disebutkan bahwa masa remaja adalah masa eksplorasi dan eksperimen seksual, masa fantasi dan realitas seksual, dan mengintegrasikan seksualitas ke dalam identitas seseorang. Identitas seksual remaja meliputi aktivitas, minat, pola perilaku, dan tanda-tanda yang mengarah pada orientasi seksual (Buzzwell & Rosenthal, 1996, dalam Santrock, 2018). Salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengungkapkan identitas seksualnya yakni melalui hubungan dengan lawan jenis atau disebut dengan pacaran (Purnama & Raharjo, 2018). Pacaran, sebagaimana dikemukakan oleh Laukkanen (1993, dalam Ruuska, Kaltiala-Heino, Koivisto, & Rantanen, 2003) merupakan sarana membangun dan memperkuat identitas seksual, sekaligus menjalin hubungan intim.

Meskipun dalam perkembangannya, perilaku ini adalah suatu hal yang wajar, namun sejumlah data menunjukkan adanya perilaku berpacaran yang tidak tepat dan mengarah pada munculnya berbagai persoalan, salah satunya adalah pacaran yang melibatkan perilaku kekerasan dari satu pihak ke pihak lain. Noviani, Arifah, Cecep, dan Humaedi (2018) menyatakan bahwa bentuk kekerasan yang umum terjadi pada kalangan remaja adalah *dating violence* (kekerasan dalam pacaran). Contoh dari KDP adalah laki-laki melakukan kekerasan terhadap perempuan, seperti tidak segan untuk memaki atau menghina pasangannya, hingga kekerasan secara fisik (Devi, 2013). Dari survei yang dilakukan oleh Survei Keamanan Pribadi (PSS) Biro Statistik Australia (ABS) di tahun 2016, diperkirakan satu dari enam wanita (1,6 juta) berusia 18 tahun ke atas pernah mengalami kekerasan oleh pasangan (Australian Bureau of Statistics, 2020). Sementara itu, Badan Kepolisian Nasional Korea Selatan melaporkan sekitar 18.000 kasus KDP telah dilaporkan dalam beberapa tahun terakhir. Sekitar 14.136 kasus dilaporkan pada tahun 2017, 18.671 pada tahun 2018, 19.940 pada tahun 2019, dan 18.945 kasus pada tahun 2020 (Rinjani, 2021).

Tidak hanya terjadi di luar negeri, kekerasan dalam pacaran ini juga terjadi di Indonesia. Di Indonesia, kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan kasus kekerasan terhadap perempuan tertinggi kedua setelah kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2018, mencatat sebanyak 1.873 kasus KDP (Komnas Perempuan, 2018). Data tahun berikutnya terdapat kenaikan angka yang cukup besar dalam KDP yakni 2.073 kasus (Komnas Perempuan, 2019). Kemudian di tahun 2020, kasus KDP mengalami penurunan menjadi 1.309 kasus (Komnas Perempuan, 2021). Di tahun 2021, kasus KDP mengalami peningkatan kembali menjadi 1.685 kasus (Komnas Perempuan, 2022). Dapat dilihat dari paparan data diatas, bahwa kasus kekerasan dalam pacaran di Indonesia mengalami peningkatan dan penurunan. Meski mengalami penurunan, tetapi jumlah yang teridentifikasi masih cukup besar, sekitar lebih dari 1.000 kasus di setiap tahunnya. Sehingga fenomena ini masih menjadi isu penting untuk ditindaklanjuti.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kekerasan sebagai penggunaan kekuatan fisik, ancaman terhadap diri sendiri atau orang lain yang menyebabkan kerugian psikologis hingga cedera (Krug et al., 2002). Perempuan merupakan yang paling sering mengalami kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya. Saat ini sudah semakin banyak korban KDP yang mulai mengungkapkan kejadian yang mereka alami dan berani untuk melaporkan kejadian tersebut. Tidak sedikit pula publik figur yang menginisiasi gerakan anti kekerasan terhadap perempuan, dan menghimbau para korban untuk sesegera mungkin melapor ketika mengalami kekerasan (Noviani et al., 2018). Di antara perempuan yang belum menikah, 19,6% pernah mengalami kekerasan fisik, dan sekitar 34,4% pernah mengalami

kekerasan seksual (KEMENPPPA, 2018). Lebih lanjut, Komnas Perempuan mencatat sekitar 302.686 kasus kekerasan berbasis gender (KBG) terhadap perempuan pada tahun 2019. Di tahun 2020, jumlah kasus menurun menjadi 226.062 sebelum meningkat hampir 50% menjadi 338.496 pada tahun 2021 (Dihni, 2022). Dari tahun ke tahun, kasus kekerasan terhadap perempuan mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, dan KBG terjadi karena adanya ketimpangan kekuasaan antara laki-laki dan perempuan (Kango, 2009). Ketimpangan kekuasaan ini terjadi sebagai dampak status gender perempuan yang dianggap lebih rendah dari laki-laki.

Remaja rentan terhadap kekerasan dari berbagai sumber, seperti orang tua atau pasangan yang dapat berpengaruh pada psikologis remaja (Kinanti, 2022). Natasya dan Susilawati (2020) juga menyebutkan bahwa remaja sangat rentan terhadap KDP, karena kurangnya pengalaman mereka dalam hubungan romantis atau berpacaran. Menurut Sarwono (2019), masa remaja merupakan masa perkembangan individu menuju kedewasaan, tidak hanya secara fisik tetapi juga psikososial. Tekanan yang didapatkan oleh remaja dapat mengakibatkan gangguan psikologis hingga menjadi cemas, stres atau depresi (Lestary, 2016 dalam Kinanti, 2022). Remaja perempuan lebih sering mengalami kekerasan karena persepsi masyarakat bahwa perempuan adalah makhluk yang lemah, dan dianggap memiliki pengetahuan yang minim tentang kekerasan (Sudarmiati & Irawadhi, 2016).

Remaja yang mengalami KDP membutuhkan suatu cara atau strategi coping untuk menekan atau mengatur emosi mereka. Coping adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatur kesenjangan antara situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Dari penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Arianti (2019), kedua partisipan penelitian mengalami kekerasan dalam bentuk fisik dan verbal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping yang dilakukan oleh partisipan 1 termasuk pada kategori *problem-focused coping* yakni berbicara dengan orang terdekat, melakukan perenungan, dan mengambil pelajaran dari masalahnya. Sedangkan pada partisipan 2 termasuk pada kategori *emotion-focused coping* yakni menghabiskan waktu untuk *me time*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah dari pengalaman kedua partisipan menunjukkan strategi coping yang cukup efektif sehingga terhindar dari dampak negatif KDP partisipan lebih parah dan agar kesejahteraan individu tetap terjaga.

Kekerasan dalam pacaran (KDP) memiliki banyak macam, salah satunya adalah kekerasan secara verbal. Evendi (2018) mendefinisikan kekerasan verbal sebagai suatu tindakan kekerasan yang dilakukan melalui kata-kata. Kekerasan verbal ialah perbuatan atau tingkah laku secara lisan yang dapat mengakibatkan emosi yang buruk (Wong, 1996). Sedangkan menurut Sutikno (2010), kekerasan verbal adalah kekerasan terhadap perasaan. Dapat dikatakan bahwa kekerasan verbal merupakan kekerasan emosional, mental, atau psikologis (Nindya & Margaretha, 2012). Kavanagh (1982, dalam Ney, 1987) menyebutkan bahwa seluruh jenis kekerasan meninggalkan luka dan konflik emosional, sehingga diyakini bahwa kekerasan verbal lebih tepat digunakan daripada kekerasan emosional. Kekerasan verbal dapat dicirikan sebagai segala bentuk ucapan atau perilaku yang tidak menyenangkan dan berpotensi memicu reaksi emosi negatif (Juniawati & Zaly, 2021). Penggunaan bahasa kotor, pencemaran nama baik, ancaman, intimidasi, penghinaan, atau kesalahan orang lain yang dilebih-lebihkan tanpa kontak fisik, termasuk dalam bentuk kekerasan verbal yang dapat berefek pada emosional seseorang. Tidak sebatas tulisan, kekerasan verbal juga marak terjadi dalam komunikasi tatap muka. Dalam hubungan pacaran, jenis kekerasan verbal ini dapat bermanifestasi sebagai tuduhan, membentak, memaki, menghina, manipulasi, dan ancaman.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bharat, Jain, Gupta, & Bharat (2016), sekitar 18,71% atau secara keseluruhan ditemukan sekitar 25,15% perempuan pernah mengalami kekerasan verbal. Dari penelitian yang dilakukan oleh Albin & Zubir (2020), sekitar 18 dari 46 orang (39,1%) mengalami kekerasan verbal. Kekerasan verbal ini memiliki dampak psikologis yang besar pada korban, meskipun tidak menderita secara fisik, tetapi mengalami luka secara emosional dan berdampak buruk pada kondisi mental seseorang. Tak hanya itu, kekerasan verbal juga memiliki dampak seperti dapat menyebabkan gangguan emosi dan menjadi lebih agresif dalam berperilaku (Mahmud, 2019, dalam Ekawati et al., 2022). Menurut Suyanto (2003) seseorang yang mengalami kekerasan verbal dapat

merasa tidak aman dan nyaman, serta dapat menurunkan harga diri dan martabat.

Follingstad et al. (1990, dalam Katz & Arias, 1999) menyebutkan bahwa kekerasan verbal merupakan bentuk kekerasan yang dialami oleh sebagian besar perempuan dan paling merusak kesejahteraan emosional (*emotional well-being*). Dapat dikatakan bahwa kekerasan verbal yang dialami oleh perempuan yang berpacaran berhubungan langsung dengan gejala depresi, meski tidak ada kekerasan fisik. Efek trauma yang ditimbulkan setelah mengalami kekerasan verbal sangatlah berbahaya karena menyerang mental dan emosional seseorang dibandingkan dengan kekerasan fisik (Jiwandono, 2018). Beberapa dampak dari kekerasan verbal antara lain trauma yang berkepanjangan hingga korban takut untuk menjalani hubungan berpacaran kembali dan sakit hati yang terlalu dalam (Chairunisa, 2021). Dalam Widyananda dan Ashfaq (2023), disebutkan dampak psikologis dari kekerasan verbal pada korban KDP adalah merasa trauma dan stres dengan tuntutan pasangan karena takut dilecehkan.

Hasil riset menunjukkan bahwa kekerasan verbal terjadi dalam berbagai konteks dalam kehidupan masyarakat, dan efek dari kekerasan verbal tersebut dapat menyebabkan stres yang serius bahkan mengarah pada menyalahkan diri sendiri, sehingga menurunkan tingkat produktivitas seseorang (Damopoli, Manampiring, & Doda, 2019). Perasaan terhina, sakit hati, hingga kehilangan rasa percaya diri dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu yang mengalami kekerasan verbal tersebut (Pranoto & Masruroh, 2021). Individu yang mengalami kekerasan verbal mungkin mengalami rasa trauma yang berlangsung selama bertahun-tahun atau bahkan tidak akan hilang. Efek terburuk dari kekerasan verbal adalah dapat menyebabkan individu mencoba bunuh diri karena merasa tidak berharga (Ekawati et al., 2022). Tetapi individu yang mengalami kekerasan verbal bisa jadi merasa stres bisa juga tidak, tergantung dari kemampuannya mengelola emosi secara optimal.

Dari data statistik *Women of Color Network* (2008, dalam Ambarwati & Sari, 2017), menunjukkan bahwa remaja berisiko lebih besar mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dibandingkan orang dewasa. Meski begitu, remaja yang mengalami kekerasan mungkin memiliki dampak, seperti perasaan terluka secara pribadi yang akan terbawa hingga ia dewasa (Bock, 2011, dalam Utami & Hamdan, 2023). Apalagi dalam hubungan pacaran, individu bisa mendapatkan pengalaman yang tidak selalu menyenangkan, terkadang juga ada yang mengecewakan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ola, Zainuddin, & Nurdin (2023), yang mencakup lima partisipan dewasa awal yang merupakan penyintas hubungan KDP ketika kelima partisipan berusia 15-20 tahun. Kelima individu tersebut telah menderita dalam waktu yang lama dan mendapatkan kekerasan fisik, psikis, verbal, seksual, dan ekonomi, tetapi mereka mampu melakukan resiliensi dan melewati tekanan yang dihadapinya. Tetapi, pemulihan kelima individu setelah pengalaman tersebut tidak berlangsung cepat, karena resiliensi berakar pada pemahaman bahwa tidak semua orang dapat pulih dengan mudah dari kejadian yang menyebabkan tekanan (Nugroho, 2021 dalam Ola, Zainuddin, & Nurdin, 2023). Dengan berfokus pada pengembangan diri dan menjalin hubungan dengan orang lain secara leluasa, kelima partisipan mampu memulihkan *emotional well-being* mereka. Di antara efek positif yang didapat oleh kelima partisipan adalah belajar bagaimana memilih hubungan yang sehat, berhubungan kembali dengan orang-orang yang dicintai, dan memprioritaskan pengembangan diri.

Tindak kekerasan verbal yang dilakukan secara terus menerus pada remaja, akan memberikan pengalaman buruk dan akan terbawa hingga dewasa (Irena, 2019). Kekerasan verbal berdampak lebih besar pada kepribadian anak hingga dewasa dibandingkan kekerasan fisik (Ningsih, Solfiah, & Novianti, 2022). Seperti yang ditulis dalam penelitian Kusuma dan Herdiana (2022), setelah partisipan mengalami kekerasan dari pasangan, keadaan mereka semakin memburuk dan butuh waktu yang cukup lama untuk akhirnya bisa menerima diri sendiri dan bersyukur dalam situasi apapun. Menurut Yayasan Pulih (2015, dalam Pranoto & Masruroh, 2021), dampak kekerasan dalam pacaran tentu sangat berbahaya. Kekerasan selalu memiliki dampak negatif, akibat yang paling mematikan adalah trauma psikologis yang membutuhkan waktu penyembuhan yang lama dan tidak menentu. Bahkan ketika peristiwa kekerasan verbal tersebut sudah berlangsung bertahun-tahun sebelumnya, ingatan akan peristiwa tersebut sangat sulit untuk dilupakan, sesuai dengan hasil temuan dari penelitian Novianti

dan Ramadhani (2023).

Ketika remaja memiliki sumber daya yang kurang memadai, mereka cenderung menunjukkan perilaku negatif seperti menghindar atau marah terhadap pelaku, terutama jika mereka mengalami kekerasan verbal secara intens dan mengalami luka yang, hal ini akan memberikan dampak jangka panjang hingga dewasa (Utami & Hamdan, 2023). Dalam penelitian Lestari, Abidin, dan Abidin (2022), ditemukan hasil bahwa setelah terbebas dari hubungan KDP, keempat partisipan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk akhirnya dapat mempercayai orang lain lagi, kemudian dua partisipan yang mengalami kekerasan verbal mengakui bahwa pengalaman traumatis tersebut membuat dirinya merasa ragu. Keempat partisipan takut mengulangi pengalaman kekerasan dalam hubungan sebelumnya. Pengalaman traumatis yang dialami korban membuat mereka tidak bisa menerima dan membuka diri terhadap lingkungannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa peristiwa traumatis tersebut dapat terbawa hingga mereka dewasa.

Ketika remaja perempuan mengalami kekerasan verbal, ini berdampak pada ketidakstabilan emosi mereka. Perilaku kekerasan verbal ini dapat memberikan efek pada psikologis korban, seperti rasa kesal, marah, hingga trauma. Dilihat dari perubahan psikososial yang terjadi pada remaja ditandai dengan keadaan emosi yang tidak stabil yang mempengaruhi remaja. Tak jarang remaja perempuan yang mengalami kekerasan verbal kesulitan untuk meregulasi emosinya. Remaja membutuhkan regulasi emosi untuk mengekspresikan dan mengatur emosi mereka agar tidak merugikan dirinya atau orang lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Greenberg (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengatur, dan mengekspresikan emosi agar tetap stabil. Secara sederhana, regulasi emosi adalah proses pengelolaan individu dan perubahan emosi diri sendiri atau orang lain (Chen, 2016). Regulasi emosi melibatkan perubahan perilaku, pengalaman, dan/atau respons fisiologis (Gross, 1999). Safaria dan Saputra (2009, dalam Sihombing, 2018) mengungkapkan bahwa orang yang mampu mengelola emosinya lebih mampu untuk menghadapi ketegangan emosi, dibandingkan dengan orang yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung mudah stres, marah, dan tersinggung. Tujuan dari regulasi emosi dapat mencakup upaya untuk mengurangi atau meningkatkan level atau durasi emosi negatif atau positif. Mengurangi emosi negatif tampaknya menjadi tujuan regulasi yang paling umum dalam kehidupan sehari-hari, diikuti dengan peningkatan emosi positif (Gross, 2014).

Dapat dikatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan keadaan emosi seseorang, termasuk mengelola emosi secara sehat. Regulasi emosi memiliki banyak efek positif pada kesehatan fisik, perilaku, dan hubungan sosial seseorang. Dengan mempraktikkannya, individu dapat merasakan ketenangan, kejernihan mental, dan membuat keputusan yang lebih baik dalam tindakan mereka (Nursanti, Gadis, & Hariyanto, 2021). Menurut Gottman (1997, dalam Widuri, 2012), regulasi emosi memiliki implikasi yang luas terhadap kesehatan fisik, prestasi akademik, hubungan sosial dan peningkatan resiliensi. Oleh karena itu diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik, agar individu dapat mengelola emosi dengan stabil sehingga meminimalkan respon emosi negatif dan individu dapat bangkit serta bertahan dalam situasi sulit.

Gross (1999) menyatakan bahwa terdapat lima tahapan dalam proses regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, *response modulation*. *Situation selection*, tahap dimana individu memilih emosi yang mungkin timbul dalam situasi tertentu. *Situation modification*, tahap dimana individu dapat mengubah situasi di sekitarnya dalam mempengaruhi emosinya. *Attentional deployment*, tahap dimana individu hanya berfokus pada satu sudut pandang sehingga emosi lebih stabil. *Cognitive change*, tahap dimana individu mengubah cara mereka dalam melihat situasi dari perspektif yang berbeda sehingga dapat mengurangi emosi. *Response modulation*, tahap dimana perasaan, perilaku, dan fisiologi individu berubah setelah respon emosi sedang berlangsung. Regulasi emosi melibatkan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur hal-hal lain (Gross, 2014). Regulasi emosi juga dapat melibatkan perubahan dari waktu ke waktu dalam bagaimana komponen respons berhubungan satu sama lain saat emosi berkembang, seperti ketika peningkatan besar dalam respons fisiologis terjadi tanpa adanya perilaku yang jelas.

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosinya. Regulasi emosi selalu terjadi dalam konteks individu tertentu. Karena setiap individu mengalami emosi dan mengaturnya secara berbeda (Gross, 1999). Gross dan John (2003) menyebutkan dua strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengatasi ekspresi emosi negatif yakni *cognitive reappraisal*, yaitu strategi regulasi emosi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan *expressive suppression*, yaitu strategi yang berfokus pada perilaku dimodifikasi dalam proses membangkitkan emosi. Strategi regulasi emosi yang dipilih oleh setiap individu berbeda-beda, tergantung pada keadaan emosi dan kepribadian individu (Alfian, 2014). Individu dapat diberdayakan untuk meregulasi emosinya dengan baik dengan menggunakan proses dan strategi regulasi emosi yang tepat. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan lebih banyak menunjukkan ekspresi emosi yang positif, sebaliknya individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah akan cenderung menunjukkan ekspresi emosi yang negatif (Kliwon & Sarwanto, 2019).

Hurlock (2011) menunjukkan bahwa remaja memiliki keterampilan manajemen emosi yang baik jika mereka mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Pada saat yang sama, ketidakmampuan mengelola emosi dapat membuat remaja tidak berdaya dalam menghadapi situasi stres dan konflik, sehingga remaja melakukan tindakan destruktif untuk mengelola emosi yang dihadapinya. Dalam penelitian yang dilakukan Faradybah (2021), salah satu partisipan memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya setelah mengalami kekerasan verbal dari orang tuanya. Remaja tersebut berusaha memahami masalah yang dialami oleh kedua orang tuanya dan mengarahkan dirinya agar lebih menerima sikap dan perlakuan orang tua terhadap dirinya, sehingga ia memilih untuk mengalihkan perhatiannya dari apa yang dialami. Seperti yang dicatat oleh Gross (2007, dalam Faradybah, 2021), remaja yang memiliki emosi lebih matang atau lebih baik cenderung memiliki emosi yang baik. Hal ini dikarenakan individu tersebut memiliki regulasi emosi yang baik sehingga dapat mengarah pada hal-hal positif dan membantunya menghilangkan rasa tidak nyaman.

Untuk dapat mengatasi situasi stres dengan menunjukkan perilaku adaptif, remaja membutuhkan regulasi emosi yang baik. Penggunaan strategi regulasi emosi yang tepat oleh remaja dapat memberikan kestabilan emosi dan meminimalkan respon emosi negatif. Deka (2017, dalam Hermawan, 2020) mengatakan bahwa dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang tepat dapat membantu remaja untuk mengatur emosi mereka ketika menghadapi permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menemukan perbedaan pada kemampuan antara perempuan dan laki-laki dalam meregulasi emosinya. Laki-laki dikatakan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik daripada perempuan. Perempuan disebutkan memiliki kemampuan untuk menjaga hubungan dengan mengekspresikan emosinya, sehingga membuat mereka terlihat lemah dan tidak berdaya. Pada saat yang sama, laki-laki lebih mengekspresikan emosi kemarahan dan bangga dalam mempertahankan dan menunjukkan dominasinya.

Berdasarkan pemaparan di atas, idealnya hubungan romantis seperti berpacaran didasarkan pada adanya perasaan seperti cinta, kasih sayang, perhatian, kelembutan, keintiman, dan saling pengertian. Berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada saat ini, banyak remaja perempuan yang mengalami kekerasan verbal yang dilakukan oleh pasangannya. Dengan adanya keterbatasan kajian yang ada terkait dengan tahapan dalam proses regulasi emosi, membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai proses dan strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran di usia remaja. Tahapan dalam proses regulasi emosi perlu untuk diteliti dalam menggambarkan kemampuan remaja perempuan dalam merasakan, mengontrol dan cara mereka mengekspresikan emosinya setelah mengalami kekerasan verbal.

Peneliti melakukan penelitian dengan kriteria partisipan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan verbal dalam hubungan pacaran ketika berusia remaja, karena peneliti menilai bahwa ketika remaja mengalami kejadian tersebut dapat dikatakan masih memiliki emosi yang tidak stabil, tidak memahami perasaan dan emosi mereka, sehingga mereka tidak mengetahui atau bingung dengan apa yang terjadi dan juga apa yang mereka rasakan. Seperti yang diungkapkan oleh Santrock (2018) bahwa orang yang telah mencapai dewasa awal mampu untuk memahami masalah dan perasaan yang mereka

hadapi, serta cara berpikir mereka yang telah berubah dibandingkan sebelumnya. Peneliti juga memilih untuk berfokus pada fenomena kekerasan verbal dibandingkan dengan fenomena kekerasan lainnya, karena kekerasan verbal kurang dilihat oleh orang lain dibandingkan dengan kekerasan fisik yang nampak dan dianggap sebagai suatu masalah, padahal fenomena kekerasan verbal juga sama pentingnya dengan fenomena kekerasan lain. Kekerasan verbal yang dialami korban tidak akan terlupakan dan akan menghantuinya seumur hidup, dan seiring berjalannya waktu justru dapat menimbulkan trauma tersendiri bagi korbannya (CewekBanget.ID, 2021).

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan atau penelusuran untuk mengeksplorasi dan memahami suatu gejala sentral (Cresswell, 2008, dalam Raco, 2018). Tipe penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah pendekatan studi kasus instrumental. Studi kasus adalah fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas, meski batas-batas antara fenomena dan konteks tidak sepenuhnya jelas. Poerwandari (2017) mendefinisikan studi kasus instrumental sebagai studi tentang kasus tertentu untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan untuk mengembangkan serta menyempurnakan teori. Dalam penelitian ini, teori regulasi emosi dari Gross adalah yang akan digunakan dalam proses pengkajian data.

Unit analisis adalah segala sesuatu yang diteliti untuk mendapatkan penjelasan singkat tentang keseluruhan unit yang dianalisis (Morrisan, 2017). Unit analisis dalam penelitian ini adalah memberikan gambaran regulasi emosi dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan verbal dalam hubungan pacaran ketika berusia remaja. Peneliti ingin melihat bagaimana perempuan dewasa awal melalui proses regulasi emosi dan strategi regulasi emosi yang digunakan setelah mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran ketika usia remaja.

Dalam penelitian ini, partisipan dipilih oleh peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Pengambilan sampel dengan kriteria tertentu adalah teknik penelitian yang mengambil sampel yang memenuhi kriteria penting tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Poerwandari, 2017). Adapun kriteria tersebut adalah perempuan, berusia dewasa awal 18-25 tahun, pernah mengalami kekerasan verbal dalam hubungan pacaran ketika berusia 15-20 tahun, dan bersedia menjadi partisipan selama proses penelitian dan dibuktikan dengan kesediaan mengisi *informed consent*.

Teknik penggalan data yang dipilih oleh peneliti adalah wawancara. Wawancara adalah suatu peristiwa atau proses dimana pewawancara dan yang diwawancarai berinteraksi melalui komunikasi secara langsung, atau dapat dikatakan dengan percakapan tatap muka (*face to face*) mengenai partisipan yang diteliti (Yusuf, 2017). Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara dengan pedoman umum. Poerwandari (2017) menyatakan bahwa teknik wawancara dengan pedoman umum digunakan untuk mengingatkan peneliti akan aspek-aspek yang harus didiskusikan dan berisi daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan partisipan dan *significant other* partisipan.

Teknik pengorganisasian dan analisis data menggunakan analisis tematik *theory-driven*. Analisis tematik merupakan proses kategorisasi data yang didapat dari verbatim wawancara yang kemudian dapat mengidentifikasi informasi tersebut menjadi tema, model tema atau indikator yang kompleks (Poerwandari, 2017). Analisis tematik ini digunakan dengan cara memulai penelitian dengan teori awal yang kemudian dapat menerangkan data secara sistematis, sehingga indikator-indikator didapatkan yang akan mendukung teori yang digunakan oleh peneliti. Tujuan penggunaan analisis tematik adalah untuk menentukan tema dan kode, kemudian memvalidasi kode dan menjelaskan maknanya. Peneliti menganalisis data yang telah didapat dari data wawancara bersama partisipan, yang kemudian data tersebut dimasukkan sesuai dengan indikator yang telah dibuat.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data yang didapatkan dari wawancara dengan partisipan 1, partisipan merupakan korban dari kekerasan dalam pacaran (KDP) dengan bentuk kekerasan verbal yang dilakukan oleh pacarnya. Bentuk-bentuk kekerasan verbal yang didapatnya adalah penghardikan (hinaan dan kata-kata tidak pantas), direndahkan, dan ancaman. Dari seluruh bentuk kekerasan verbal yang ia alami, partisipan mencoba untuk membela dirinya sendiri sebelum akhirnya dia memilih untuk diam dan mengurung diri. Akan tetapi, ketika menghadapi masalah kekerasan verbal, partisipan hanya menceritakan masalahnya kepada orang-orang tertentu saja seperti teman dekatnya, karena ia tidak ingin orang lain tahu mengenai masalahnya dan menjelekkan nama baik pacarnya. Hal ini membuktikan bahwa partisipan memilih situasinya sendiri dengan menghindari pacarnya agar terhindar dari pengaruh emosi negatif yang kuat dan mungkin ditularkan oleh pacarnya.

Partisipan mencoba untuk mengubah situasinya terhadap perilaku pacarnya, mulai dari persuasi yang lembut hingga keras. Partisipan menginginkan pacarnya untuk tidak mudah emosi, tidak mudah curiga, dan tidak melakukan hal kasar kepadanya. Selain itu, ketika dihadapkan pada situasi yang bermuatan emosional, partisipan memilih untuk menarik diri dan mendengarkan musik di kamar sebagai sarana untuk menenangkan diri. Dengan mendengarkan musik, partisipan mengharapkan ketenangan, serta dapat mengelola emosinya secara efektif. Selain itu, setelah dirasa upaya-upaya tersebut belum cukup, ia mencoba untuk keluar rumah untuk berjalan-jalan dan menenangkan dirinya. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesadaran dan kapasitas untuk mengubah situasinya melalui aktivitas-aktivitas yang ia sukai, yang membuatnya merasa nyaman dan menghasilkan efek menenangkan pada dirinya.

Partisipan mendapatkan dukungan dari teman-teman terdekatnya. Ia mengatakan bahwa dukungan yang ia terima dari temannya berupa nasihat, saran, pergi bersama hingga sekedar menemaninya agar partisipan tidak terlalu berfokus pada masalahnya. Berdasarkan penuturan *significant other*, partisipan dinilai teman-temannya sebagai individu yang baik, luwes, dan dikenal *social butterfly* dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini membuktikan bahwa partisipan memiliki dukungan secara emosional dari teman-temannya.

Ketika menghadapi masalah kekerasan verbal yang dialaminya, partisipan mengalihkan perhatiannya ketika berada di situasi yang menekan dengan cara menyendiri di kamar. Di dalam kamar, partisipan yang merasa emosinya meledak-ledak dan tidak tertahankan akhirnya membanting barang-barang apapun yang dia lihat di kamar. Tidak hanya itu, partisipan juga melakukan *self harm* untuk memuaskan rasa emosinya. Untuk mengalihkan perhatiannya, partisipan juga menghubungi dan mencari bantuan kepada temannya. Temannya membantunya dengan memberinya pendapat-pendapat yang dirasa akan memberikan efek kepada partisipan. Ketika merasa tertekan, partisipan memilih untuk melakukan hal-hal lain yang dapat membuatnya lebih tenang dan tidak memikirkan masalah yang sedang dihadapinya. Partisipan juga memilih untuk tidur, mendengarkan musik, berolahraga dan bermain bersama temannya. Selain itu, dirinya akan menghilang dari siapapun dan tidak membalas pesan dari temannya. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk mengalihkan perhatian dari emosi yang sedang dirasakannya.

Setelah terus-menerus mengalami kekerasan verbal, partisipan mulai berani menceritakan masalahnya kepada teman-temannya, dan mendapatkan *feedback* seperti nasihat dan dukungan untuk dirinya. Selama ini partisipan memilih untuk menjaga nama baik pacarnya hingga ia merasa tidak bisa lagi menyimpan masalah tersebut sendirian. Setelah sekian lama ia mendapatkan nasihat dari temannya, partisipan mulai merasa pikirannya terbuka dengan luas, yang menyadarkan akan kelakuan buruk yang dilakukan oleh pacarnya. Pada akhirnya, partisipan percaya bahwa masih banyak orang yang mau menerima dan berteman dengannya serta membuatnya lebih kuat dalam menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan menilai berbeda setelah berbicara tentang masalahnya dan mendapatkan nasihat yang dirasa membuat pikirannya terbuka. partisipan juga menilai berbagai

masalah yang ia temui, memberikan dampak positif kepadanya.

Dalam upayanya untuk menyelesaikan masalah, partisipan berusaha untuk berbicara dengan pacarnya agar pacarnya mau berubah. Partisipan juga berusaha untuk membela dirinya ketika dia mendapatkan kekerasan verbal dari pacarnya tersebut. Tetapi mau sekeras apapun partisipan berusaha, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pacarnya, karena partisipan merasa bahwa itu adalah sifat asli dari pacarnya. Setelah berpisah dengan pacarnya, partisipan akhirnya mengungkapkan apa saja yang ia rasakan selama berpacaran agar pacarnya mengerti dan mengetahui apa saja yang telah ia perbuat kepada partisipan.

Selama ini, partisipan selalu memendam emosinya sendiri dan tidak membiarkan orang-orang disekitarnya mengetahui apa yang sedang ia rasakan. Tetapi karena emosi yang sudah lama menumpuk dan tidak tertahankan, akhirnya partisipan mengekspresikan emosinya dengan cara menyakiti dirinya sendiri. Partisipan berusaha untuk mengeluarkan emosi negatif yang ia rasakan dengan cara tersebut ketika ia merasa emosinya tidak stabil, adanya *pressure* dari orang lain, serta rasa sakit hatinya. Dalam mengontrol emosinya, partisipan mengatakan bahwa dirinya memilih untuk tidur. Dengan tidur akan membuat partisipan merasakan jika hidupnya ke *pause* untuk sementara waktu dan melupakan masalah-masalahnya. Selain itu, ia juga beribadah seperti sholat, ia berdoa hingga menangis dan meminta untuk diberikan adanya pencerahan dalam hubungan pacarannya ini. Tetapi ada kalanya partisipan tidak dapat mengontrol serta mengekspresikan emosinya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki kemampuan yang cukup dalam mengontrol emosinya, sedangkan cara ia mengekspresikan emosinya dikatakan tidak cukup baik karena perilaku menyakiti diri sendiri tersebut.

Selama melakukan proses regulasi emosi terhadap permasalahan yang dihadapi, partisipan menerapkan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan cara yang dirasa dapat membantunya melewati masalah tersebut. Perilaku partisipan dalam strategi *cognitive reappraisal* yaitu partisipan memilih untuk menghindari sumber emosi negatif untuk meminimalkan dampak emosi tersebut, kemudian partisipan membangun pola pikir positif usai kejadian-kejadian kekerasan verbal yang dialami dan merasa bahwa mentalnya jauh lebih kuat dibandingkan sebelumnya. Ketika partisipan merasa tertekan, maka ia memilih untuk melakukan aktivitas bersama teman dekatnya, dengan begitu ia merasa jauh lebih tenang dari sebelumnya. Partisipan merupakan individu yang cenderung menghindari situasi tertekan yang berpotensi memunculkan emosi negatif yang lebih buruk. Meskipun demikian, partisipan merupakan sosok yang berinisiatif untuk merubah sifat dan perilaku kasar pacarnya. Partisipan juga memilih untuk menyimpan masalahnya rapat-rapat dan menjaga nama baik pacarnya. Pada strategi *expressive suppression*, meskipun partisipan mampu untuk mengontrol serta mengekspresikan emosinya dengan baik yakni melalui ibadah, ada kalanya ia merasa emosinya sudah tidak bisa dipendam, ia melakukan *self harm* agar emosi negatif yang ada dalam dirinya tersalurkan.

Berdasarkan data yang didapatkan dari wawancara dengan partisipan 2, pada saat mengalami kekerasan verbal, partisipan masih berusia 15 tahun, sehingga partisipan masih banyak kebingungan tentang apa yang harus dia lakukan untuk menangani masalah ini. Ketika mengalami kekerasan verbal yang dilakukan oleh pacarnya, partisipan merasa bahwa ia harus mengambil tindakan, seperti mendekati pacarnya agar dapat menyelesaikan masalah secepat mungkin dengan mengalah dan meminta maaf hingga membuat pacarnya berhenti menyakitinya. Menurut penuturan partisipan, setelah pacarnya berbuat kasar kepadanya, pacarnya selalu meminta maaf yang menurutnya tulus dan mau menuruti permintaan partisipan. Hal ini menjadi satu-satunya cara untuk membebaskan partisipan dari kekerasan verbal yang telah terjadi berulang kali. Partisipan memberikan alasan mengapa ia memilih untuk mendekati pacarnya, karena jika partisipan tidak memperhatikannya, pacarnya akan lebih aktif menyakitinya. Hal ini lah yang menjadi partisipan untuk mendekati sumber emosi atau pacarnya untuk menyelesaikan konflik yang sedang berjalan untuk meregulasi emosinya.

Partisipan melakukan beberapa upaya untuk mengubah keadaan atau mengubah sifat dan perilaku pacarnya dari berbagai kejadian dan bentuk-bentuk kekerasan verbal yang ia alami. Salah satu upaya partisipan untuk mengubah keadaannya adalah dengan mencoba untuk berpisah dengan pacarnya, namun hal tersebut tidak berhasil karena pacarnya yang tidak mau memutuskan hubungan

dengan partisipan. Ancaman-ancaman yang dilontarkan oleh pacarnya membuat partisipan tak terhindarkan untuk mempertahankan hubungan tersebut. Jalan lain yang dilakukan partisipan adalah dengan melakukan kegiatan yang disukainya, seperti mengikuti OSIS dan juga mengikuti bimbingan belajar atau yang biasa disebut les. Partisipan merasa harus menyibukkan dirinya seperti berada di sekitar banyak orang, sehingga ia tidak memiliki waktu untuk memikirkan masalah yang sedang ia hadapi. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memiliki kesadaran untuk mengubah situasi meskipun usahanya tidak berhasil, namun partisipan memiliki beberapa kegiatan yang ia sukai yang dapat membantunya mengubah situasi yang ia rasakan.

Setelah mengalami tiap kejadian kekerasan verbal, partisipan merasa bingung dan tidak tahu apa yang harus ia lakukan, dirinya tidak mau mencoba untuk melapor kepada guru atau orang tuanya, karena takut kalau masalah tersebut akan menjadi panjang dan rumit, maka ia memilih untuk menyembunyikan masalahnya dan setelah sekian lama memendamnya, ia mencoba untuk menceritakannya kepada teman-temannya. Penguatan serta penenangan pada partisipan merupakan salah satu bentuk dukungan emosional yang dapat diberikan oleh teman-teman partisipan. Tidak hanya itu, saat bersama teman-temannya, partisipan merasa bahwa dirinya tidak sendiri yang membuat suasana hatinya lebih tenang. Hal ini lah yang menunjukkan bahwa partisipan memiliki dukungan emosional dari teman-temannya.

Saat berada di situasi yang menekan, partisipan berusaha mengalihkan perhatiannya dengan menyibukkan diri. Partisipan merasa bahwa ia harus menyibukkan diri dan tidak sendirian di suatu tempat agar dirinya tidak memiliki kesempatan untuk memikirkan masalahnya. Sedangkan ketika ia merasa tertekan, partisipan akan melakukan hal-hal lain untuk mengalihkan perhatiannya dan menghabiskan waktunya seperti pergi ke mall bersama teman-temannya. Ia merasa apapun yang ia lakukan, ia harus bersama teman agar tidak merasa sendiri dan rasa stres yang ia rasakan hilang dengan sendirinya. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mampu membuatnya mengurangi intensitas memikirkan masalah tersebut dengan mengalihkan perhatiannya.

Setelah partisipan bercerita tentang masalahnya, partisipan mendapat banyak dukungan dan nasihat dari teman-temannya mengenai hubungan pacaran partisipan. partisipan mencerna berbagai bentuk pendapat dan saran temannya hingga membuat dirinya merenungkan apa saja yang didapatkan dari pacarnya selama ini. Di titik ini, partisipan mulai membuat penilaian yang berbeda tentang pengalaman saat ini dan dari situasi sebelumnya. Ia merasa bahwa apa yang dilakukan pacarnya keterlaluan dan salah. Apalagi partisipan juga pernah percaya dengan apa yang dikatakan oleh pacarnya, sampai-sampai ia menganggap bahwa dirinya merupakan perempuan hina yang tidak layak untuk laki-laki baik. Ia mengalami trauma setelah mendapatkan berbagai bentuk kekerasan verbal, sehingga ia tidak melihat adanya sisi positif dari kejadian tersebut.

Partisipan percaya bahwa selama ini caranya menyelesaikan masalah cukup efektif. Ia memilih untuk mengikuti keinginan pacarnya, dan masalah yang mereka hadapi pun cepat terselesaikan. Alasan yang mendasari partisipan melakukan ini adalah karena pacarnya tidak akan bersikap kasar atau berhenti marah kepadanya. Selain itu, partisipan tidak ingin masalahnya menjadi lebih panjang sehingga akan mempersulit dirinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki caranya sendiri dalam menyelesaikan masalah.

Selama bertahun-tahun, ia memendam emosinya sendiri akibat kekerasan verbal yang dialaminya. partisipan berusaha untuk mengontrol emosinya dengan cara beribadah seperti sholat ataupun berdzikir. Ibadah membuatnya merasa tenang dan aman. Partisipan juga selalu memilih untuk selalu memandang positif pacarnya yang menurutnya adalah orang baik yang hanya melakukan kesalahan. Memasak, bermain bersama teman, atau yang paling penting ia harus menyibukkan diri, adalah cara partisipan mengendalikan respon emosinya agar tidak semakin kacau. Untuk mengungkapkan perasaannya, partisipan menangis hingga merasa lelah dan tertidur.

Partisipan menerapkan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan cara yang dirasa tepat dan membantunya mengatasi masalah. Perilaku partisipan dalam strategi *cognitive reappraisal* yaitu partisipan lebih memilih untuk mendekati sumber emosi sehingga masalah yang

sedang dihadapinya terpecahkan dengan cepat. Hal ini ia lakukan dengan cara memberikan perhatian ekstra untuk meredakan emosi pacarnya. Partisipan lebih memilih untuk selalu berpikir positif dalam situasi tertekan agar dirinya tidak terlalu terpengaruh oleh emosi negatif tersebut dan merasa bahwa apa yang dilakukan pacarnya hanyalah sebuah kesalahan, meskipun hal itu sudah terjadi bertahun-tahun. Untuk menekan emosinya, partisipan disibukkan dengan berbagai aktivitas agar tidak terpengaruh oleh masalah tersebut. Partisipan merupakan sosok yang cenderung mengalah dan tunduk pada pacarnya agar tidak terjadi masalah. Partisipan juga cenderung menyembunyikan masalah yang dialaminya agar orang lain tidak mengetahui dan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Untuk strategi *expressive suppression*, partisipan mengontrol emosinya dengan beribadah dan berdzikir sepanjang waktu. Menurut partisipan, saat merasa emosi ia hanya bisa mengekspresikan emosinya dengan menangis tanpa bisa melakukan hal-hal lain.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi terkait pengalaman kekerasan verbal dalam hubungan pacaran pada perempuan dewasa awal. Kedua partisipan dalam penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal korban KDP yang dilakukan oleh pacarnya ketika masih berusia remaja. Safitri & Arianti (2019) membagi KDP menjadi beberapa bentuk yakni, kekerasan fisik, kekerasan verbal, kekerasan *cyber*, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi, namun Bentuk KDP yang diterima oleh kedua partisipan dalam penelitian ini adalah kekerasan verbal.

Kekerasan verbal yang dialami oleh partisipan pertama adalah ia mendapatkan ancaman seperti pacarnya akan melakukan hal-hal yang tidak baik kepada partisipan atau mengancam akan bunuh diri apabila partisipan menginginkan berpisah dengannya. Selain ancaman, partisipan pertama juga mendapatkan kata-kata yang tidak pantas seperti penghardikan yakni penghinaan dan kalimat-kalimat yang merendahkan partisipan. Ditinjau dari Murray (2007), penyebab terjadinya kekerasan verbal terhadap partisipan pertama adalah pengaruh alkohol dan harapan laki-laki bahwa perempuan dapat menyelesaikan setiap masalah yang ada dalam hubungan mereka. Pengkonsumsian alkohol memiliki dampak yang signifikan terhadap kekerasan dalam pacaran (KDP), dapat dikatakan bahwa individu yang mengonsumsi alkohol secara teratur seringkali tidak dapat mengendalikan dirinya, yang mengarah pada perilaku agresif (Manuhutu & Soetjningsih, 2022). Prabowo & Pratisti (2017) mencatat bahwa pecandu alkohol dikaitkan dengan perilaku agresif seperti mengancam, memukul, membentak, dan berkata kasar pada orang lain.

Kekerasan verbal yang dialami oleh partisipan pertama memberikan dampak pada dirinya seperti harga dirinya turun hingga dirinya merasa tidak berharga untuk siapapun. Ia merasa harga dirinya turun karena pacarnya yang selalu membandingkan partisipan dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Pranoto & Masruroh (2021) mengenai dampak dari kekerasan verbal terhadap partisipan. Jika tidak segera diatasi, efek dari perasaan individu tentang dirinya yang merasa kurang percaya diri dan tidak berharga di mata orang lain, dapat menyebabkan seseorang tersebut mengalami depresi (Puspita & Budiarsih, 2022). Tetapi partisipan pertama berusaha untuk mengembalikan harga dirinya dengan cara meminta pendapat kepada orang lain mengenai dirinya dan hubungannya yang bermasalah.

Pada partisipan kedua, ia mengalami kekerasan verbal dari pacarnya ketika masih duduk di bangku SMP. Dirinya mengalami kekerasan verbal seperti hinaan, ancaman, direndahkan dengan kata-kata yang tidak pantas, kalimat-kalimat kasar lainnya. Partisipan kedua mendapatkan ancaman yang sama dengan partisipan pertama, yaitu ancaman melakukan bunuh diri ketika partisipan meminta untuk berpisah. Pacarnya juga merendahkan partisipan dengan sebutan-sebutan yang tidak pantas. Penyebab dari kekerasan verbal yang dialami oleh partisipan kedua apabila ditinjau dari Wahyuni, Komariah, & Sartika (2020), terjadi karena faktor internal pelaku kekerasan, seperti kepribadian dan ketergantungan kepada partisipan. Dilihat dari penuturan partisipan kedua, pacarnya memiliki kepribadian yang tertutup atau kurang pandai dalam bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini menyebabkan pacarnya selalu bergantung padanya, karena pacarnya hanya memiliki sedikit teman dengan pergaulan yang kurang baik. Tidak hanya itu, partisipan juga tidak diperbolehkan untuk bergaul dan bersosialisasi dengan lawan jenis.

Dampak dari kekerasan verbal yang diterima oleh partisipan kedua yakni merasa takut, kehilangan kepercayaan diri, turunnya harga diri, suasana hati yang buruk, dan ketidakstabilan emosi (Maria & Sakti, 2021). Meskipun telah mengalami kekerasan verbal selama 3 tahun, partisipan kedua memilih untuk tetap bertahan dengan pacarnya, karena partisipan mengalami kepanikan setiap kali dirinya meminta untuk putus dan pacarnya akan mengancam untuk bunuh diri. Rasa sayang partisipan terhadap pacarnya menjadi salah satu alasan mengapa dirinya masih bertahan dengan pacarnya saat itu, dan juga percaya bahwa pacarnya adalah laki-laki yang baik yang hanya membutuhkan tumpuan dalam hidupnya (Sudarmiati & Irawadhi, 2016).

Selain itu, partisipan kedua juga merasa kasihan pada ibu pacarnya yang juga bergantung kepada dirinya. Ibu pacarnya selalu menghubungi partisipan untuk mengingatkan pacarnya untuk beraktivitas. Pada awalnya partisipan merasa kasihan kepada pacarnya yang sering mengalami masalah keluarga dan kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, namun akibat dari apa yang dialami oleh pacarnya, partisipan akhirnya menjadi objek pelampiasan emosi pacarnya yang diikuti dengan kekerasan verbal. Pacar partisipan, yang secara mental dan emosional dalam keadaan tidak stabil melakukan tindakan kekerasan tanpa memperhatikan konsekuensinya (Evendi, 2018). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Zahara (2017), bahwa remaja memiliki emosi yang cenderung tidak stabil dan emosi tersebut dapat meningkat sewaktu-waktu akibat adanya tekanan dan perubahan pada psikisnya.

Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses dimana individu mempengaruhi emosi mana yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya. Sesuai dengan situasi atau keadaan seseorang, regulasi emosi yang dilakukan individu memiliki waktu yg bervariasi, ada yang bisa diregulasi secara langsung atau dalam beberapa hari kemudian. Hal ini ditunjukkan oleh kedua partisipan, mereka mencoba untuk meregulasi emosinya dengan cara yang menurut mereka mampu untuk mengendalikan emosi yang sedang dirasakan dan bangkit dari keterpurukan yang dialaminya. Partisipan pertama memilih untuk mengakhiri hubungan pacarannya setelah hampir satu tahun dirinya mendapat kekerasan verbal dari pacarnya. Ia memutuskan untuk putus karena merasa masalah yang ia alami semakin parah dan tidak akan selesai jika tidak ada yang mau mengalah. Sedangkan pada partisipan kedua, ia juga memilih untuk mengakhiri hubungannya setelah enam tahun berpacaran. Keputusannya untuk putus dengan pacarnya yang pertama adalah karena perbedaan agama antar keduanya, kemudian yang kedua, dirinya juga sudah mengetahui sifat kasar yang dimiliki oleh pacarnya.

Ketika dihadapkan dengan kekerasan verbal, tidak dapat dihindari bahwa emosi akan mencapai puncaknya. Ketegangan emosional yang dihasilkan, yang disebabkan oleh meningkatnya intensitas emosi ini, dapat memiliki banyak efek buruk pada individu. Untuk mengurangi ketegangan ini, sangat penting untuk melakukan regulasi emosi, sehingga mengurangi ketegangan yang disebabkan oleh peningkatan emosi (Hude, 2006). Kedua partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tentang proses dan strategi regulasi emosi yang mereka lakukan dalam menghadapi masalah kekerasan verbal. Regulasi emosi mengacu pada serangkaian proses heterogen yang mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat bersifat otomatis atau terkontrol, disadari atau tidak disadari, dan dapat mempengaruhi satu atau lebih titik dalam proses emosional (Gross, 1999). Gross mengemukakan teori proses regulasi emosi mengenai lima tahap dalam proses regulasi emosi yakni, *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

Pada proses regulasi emosi yang pertama yaitu *situation selection*, yang membahas tentang mendekati atau menghindari orang lain atau situasi tertentu berdasarkan kemungkinan dampak emosional individu, dalam hal ini kedua partisipan memiliki perbedaan. Partisipan pertama memiliki kemampuan menghindari sumber emosi negatif dengan menghindari atau memilih menghilang selama beberapa waktu sebelum emosi negatif di antara keduanya semakin tidak terkendali.

Dalam proses ini partisipan pertama menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, ia memilih untuk menghindari sumber emosi negatif tersebut sesudah dia melawan kembali hinaan atau kekerasan verbal dari pacarnya. Sesuai dengan pernyataan Astuti, Wasidi, & Sinthia (2019), individu yang menyadari adanya emosi negatif akan berusaha untuk menghindari situasi tertentu yang dapat memperburuk emosinya. Untuk partisipan kedua, ia memiliki dorongan untuk mendekati sumber emosi dengan memutuskan menuruti permintaan yang diinginkan oleh pacarnya dan juga memilih mengalah. Pada partisipan kedua, ia juga melakukan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* karena ia cenderung menerima peristiwa yang terjadi pada dirinya. Partisipan kedua tidak ingin memperumit masalah hingga membuat dirinya sendirinya kesulitan. Strategi ini mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas kejadian yang menimpa dirinya (Garnefski et al., 2001, 2007 dalam Rahmah, Moeliono, & Kendhawati, 2021).

Pada proses regulasi emosi yang kedua yaitu *situation modification*, yang membahas tentang

upaya untuk mengubah situasi atau lingkungannya secara langsung untuk memodifikasi dampak emosionalnya, dalam hal ini kedua partisipan memiliki persamaan. Persamaan yang pertama yakni kesadaran mengubah situasi, kedua partisipan memiliki kesadaran untuk merubah situasi yang penuh dengan gejala emosi, namun kedua partisipan gagal dalam mengubah keadaan tersebut dan membuat partisipan pertama menganggap perilaku kekerasan merupakan sifat dan sikap asli dari pacarnya, sedangkan untuk partisipan kedua, kapanpun partisipan kedua meminta berpisah dengan pacarnya, pacarnya tidak segan untuk mengancamnya sehingga mau tidak mau partisipan kedua memilih untuk menurutinya.

Persamaan yang kedua, yakni kegiatan yang disukai. Partisipan pertama memilih untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang ia senangi seperti menyendiri di kamarnya dan mendengarkan musik, partisipan pertama berharap dengan mendengarkan musik dapat membantunya tetap tenang di saat dirinya tertekan, sedangkan partisipan kedua memilih mengikuti berbagai kegiatan seperti OSIS dan bimbingan belajar untuk menyibukkan dirinya.

Persamaan yang ketiga, yakni dukungan emosional, kedua partisipan sama-sama memiliki dukungan emosional dari temannya. Partisipan pertama mendapatkan dukungan emosional berupa nasihat, saran, kalimat-kalimat positif, menghabiskan waktu serta mencari solusi bersama teman, sedangkan partisipan kedua mendapatkan dukungan emosional berupa nasihat, kalimat motivasi, dan ketika *down*, temannya akan membantunya untuk tetap tenang. Adanya dukungan emosional dalam kehidupan kedua partisipan menjadi sumber kelegaan dan ketenangan bagi kedua partisipan, karena mereka merasa tidak sendirian. Seperti yang diungkapkan oleh Cohen (2003, dalam Nisak, 2017) bahwa dukungan emosional merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres dan membantu individu merasa aman, nyaman, dan merasa diperhatikan oleh orang lain. Dalam proses ini, kedua partisipan menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, karena mereka mencoba untuk mengubah situasinya dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang disukai yang dirasa dapat membantunya mengubah emosinya menjadi lebih stabil.

Pada proses regulasi emosi yang ketiga yaitu *attentional deployment*, yang membahas tentang bagaimana individu mengalihkan perhatian mereka ke situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi mereka, dalam hal ini kedua partisipan memiliki persamaan. Persamaan yang pertama yakni mengalihkan perhatian ketika berada di situasi yang menekan. Partisipan pertama mengalihkan perhatiannya dengan cara mengurung diri di kamar kemudian membanting barang-barang yang ada di dalam kamar, dan menyakiti dirinya sendiri agar terfokus kepada fisiknya yang sakit yang disebabkan oleh apa yang ia lakukan, seperti membenturkan tangan ke lemari kayu dan cermin dan juga melakukan *cutting* atau menggores pergelangan tangan dengan benda tajam, partisipan pertama juga mengalihkan fokusnya dengan berolahraga dan bertemu dengan teman, sedangkan partisipan kedua memilih untuk menyibukkan dirinya bersama teman, dengan kesibukan yang ada membuatnya tidak sempat untuk memikirkan masalahnya. Selanjutnya, kedua partisipan memiliki persamaan dalam melakukan hal lain ketika merasa tertekan. Kedua partisipan memilih untuk menghabiskan waktunya dengan berjalan-jalan atau sekedar menghabiskan waktunya bersama teman ketika merasa tertekan. Selain itu, partisipan pertama juga melakukan hal lain seperti tidur dan mendengarkan musik untuk membangkitkan emosinya kearah positif agar tidak berlarut dengan emosinya pada saat itu.

Setelah usaha-usaha yang dirasa tidak cukup dalam meredakan emosinya, partisipan pertama memilih untuk menyakiti dirinya untuk meluapkan emosinya. Setelah melakukan perilaku menyakiti diri, partisipan melakukan strategi *cognitive reappraisal* dengan mengubah cara dia berpikir tentang masalah yang dialaminya dan hal itu membuat emosinya menurun. Partisipan sadar akan perilaku tersebut merupakan hal yang tidak baik dan menyesali perbuatannya itu. Menurut Estefan & Wijaya (2014), individu secara sengaja melakukan perilaku menyakiti diri untuk mengurangi tekanan psikologis. Partisipan kedua juga menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dengan berpikir untuk mengubah dampak emosinya melalui membenamkan diri dalam berbagai aktivitas. Hal ini sesuai dengan pandangan Diana (2018, dalam Aliyah & Darmawanti, 2022), individu dapat melampiaskan emosi positif melalui aktivitas yang dapat menyibukkan diri, mengurangi emosi negatif yang dirasakan,

sehingga perhatian individu akan teralihkan dan merasa lebih nyaman dari sebelumnya.

Pada proses regulasi emosi yang keempat yaitu *cognitive change*, yang membahas tentang penilaian situasi seseorang untuk mengubah makna emosionalnya, dalam hal ini kedua partisipan memiliki persamaan. Persamaan yang pertama yaitu memiliki penilaian yang berbeda dari situasi sebelumnya. Partisipan pertama menilai secara positif atas hinaan pacarnya yang membuat mentalnya semakin kuat, selain itu partisipan pertama juga memilih untuk introspeksi dirinya dan menjadikan dirinya lebih baik, dirinya juga merasa pikirannya terbuka dan menyadari perilaku manipulatif dari pacarnya. Sedangkan partisipan kedua merasa trauma hingga tidak mendapatkan makna positif apapun dari setiap masalahnya, selain dari pikirannya yang mulai terbuka setelah mendapatkan nasihat dan saran dari teman-temannya. Merujuk pada dampak psikologis kekerasan verbal terhadap korban, yaitu trauma dan stres yang ditimbulkan oleh pasangan karena takut akan mengalami kekerasan kembali (Widyananda & Ashfaq, 2023).

Persamaan yang kedua yakni kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Partisipan pertama mencoba mencoba menyelesaikan masalah dengan memperbaiki komunikasi antara dirinya dan pacarnya dan mengungkapkan perasaannya, kemudian dengan berkonsultasi dengan orang lain untuk memahami apa yang harus diperbaiki dalam hubungannya. Dengan memperbaiki hubungan interpersonal dapat memberikan dampak positif pada regulasi emosi seseorang dalam hubungan sosial (Winnaisih, 2017). Sedangkan partisipan kedua memutuskan untuk tunduk pada keinginan-keinginan pacarnya sebagai solusi dari masalah tersebut. Dalam proses ini, kedua partisipan menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, kedua partisipan mampu mengubah cara berpikirnya tentang situasi yang berpotensi mengubah emosinya dengan cara menafsirkan kembali kejadian-kejadian yang telah dialami. Kedua partisipan melakukan penafsiran ulang terhadap situasi melalui nasihat-nasihat dari teman dekatnya. Selain itu, kedua partisipan juga melakukan cara-cara yang dirasa mampu menyelesaikan masalah mereka.

Proses regulasi emosi yang terakhir yaitu *response modulation*, yang membahas tentang upaya untuk mempengaruhi pengalaman, perilaku, atau respon fisiologis setelah kecenderungan respons emosi muncul dan mengatur emosi agar tetap stabil, dalam hal ini kedua partisipan memiliki persamaan. Persamaan tersebut adalah tentang kemampuan partisipan untuk mengontrol dan cara mereka mengekspresikan emosi yang dirasakan agar emosi tersebut tetap stabil, kedua partisipan mengontrol emosinya melalui ibadah. Dapat dikatakan bahwa individu yang melaksanakan ibadah lebih mampu meregulasi emosi dibandingkan dengan individu yang tidak (Harmalis, 2022). Partisipan pertama memilih untuk tidur agar melupakan masalahnya untuk sementara waktu, serta menyakiti dirinya sendiri agar emosi negatif yang ada dalam dirinya keluar, sedangkan partisipan kedua selalu berpikir positif tentang segala hal yang terjadi dalam hidupnya dan mengekspresikan emosinya dengan menangis ketika ia merasa tertekan dengan masalah yang sedang dihadapi. Dalam proses ini, kedua partisipan menggunakan strategi *expressive suppression* untuk menghambat respon emosinya agar tetap stabil. Seperti yang diungkapkan oleh Christanti, Iden, & Pasaribu (2023), emosi individu perlahan akan kembali stabil dengan cara menyalurkan hobi dan beribadah.

SIMPULAN

Kedua partisipan memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya pasca kekerasan verbal dengan cara-cara yang dirasa dapat membantunya mengatur emosi dan mengatasi perasaan cemas, sedih, atau marah, sehingga mempercepat penyelesaian masalah. Berbagai dampak yang dialami oleh kedua partisipan usai terjadinya kekerasan verbal adalah harga dirinya menurun, munculnya rasa takut, tidak percaya diri dan emosi tidak stabil. Adapun faktor penyebab terjadinya kekerasan verbal pada salah satu partisipan adalah pelaku dipengaruhi oleh alkohol dan harapan kepada perempuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi dalam hubungan, sedangkan pada partisipan lainnya adalah karena faktor internal pelaku kekerasan verbal, seperti kepribadian dan ketergantungan kepada korban.

Berdasarkan pada data, ditemukan proses regulasi emosi yang dilakukan partisipan antara lain

situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Dari proses regulasi emosi tersebut, dapat ditentukan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh kedua partisipan, yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Partisipan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* untuk mengubah situasinya dengan menerima peristiwa yang dialaminya, melakukan kegiatan yang disukai, terlibat dalam berbagai kegiatan, dan mengubah cara berpikirnya terhadap masalah yang telah dilalui. Sedangkan untuk strategi *expressive suppression*, partisipan memilih untuk mengontrol dan mengekspresikan emosinya dengan cara beribadah.

Berdasarkan temuan yang diperoleh, kedua partisipan diharapkan untuk lebih terbuka kepada orang lain dengan lebih cepat, mengenali emosinya sendiri, dan tidak menutupi kejadian yang dialami. Begitu juga dengan mencari dan meminta bantuan kepada orang lain untuk mengatasi masalah tersebut bersama-sama atau bisa juga meminta bantuan profesional seperti lembaga yang menangani kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) seperti Komnas Perempuan, yang memiliki *call center* Sahabat Perempuan dan Anak (SAPA) 129 atau *e-mail* pengaduan@komnasperempuan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Shavira Kurnia C dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini."

PUSTAKA ACUAN

- Albin, I., & Zubir. (2020). Karakteristik Kasus Kekerasan Seksual pada Perempuan di Rumah Sakit Cut Meutia Berdasarkan Visum Et Repertum Periode Tahun 2018. *Jurnal Averrous*, 6(1), 66-77.
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2).
- Aliyah, N. A., & Darmawanti, I. (2022). Gambaran Strategi Coping pada Perempuan yang Kehilangan Orang Tua di Masa Pandemi COVID 19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 85-99.
- Ambarwati, R., & Sari, D. R. (2017). Verbalabuse pada Pola Komunikasi Berpacaran melalui Chatting pada Remaja Perempuan. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (pp. 72-76). Madiun: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNIPMA.
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Consilia*, 2(1), 1-10.
- Australian Bureau of Statistics. (2020, Januari 28). *Partner violence in Australia: new analysis*. From Australian Bureau of Statistics: <https://www.abs.gov.au/articles/partner-violence-australia-new-analysis#>
- Bharat, A., Jain, N., Gupta, B. K., & Bharat, V. (2016). To determine the pattern and effect of verbal, emotional, and physical abuse in both sexes. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(4), 818-825. doi:<http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160729>
- CewekBanget.ID. (2021, September 5). *Kekerasan Verbal Pada Perempuan Nyatanya Lebih Bahaya Dibanding Fisik!* From <https://cewekbanget.grid.id/read/062874716/kekerasan-verbal-pada-perempuan-nyatanya-lebih-bahaya-dibanding-fisik?page=all>
- Chairunisa, N. (2021). *Kekerasan Verbal oleh Pria Terhadap Wanita Dalam Hubungan Berpacaran: Studi Fenomenologi Pada Hubungan Berpacaran Remaja Jakarta*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta: Skripsi thesis.
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4(2), 147-153. doi:10.4236/jss.2016.42020
- Christanti, A., Iden, S. I., & Pasaribu, J. (2023). Emotional Disturbances and Resilience in Late Teens With a Broken Home Background in The Indonesian Community Emergency Broken Home (IDBH). *Healthy-Mu Journal*, 7(1).
- Damopoli, R. F., Manampiring, A. E., & Doda, D. V. (2019). Hubungan Kekerasan dengan Stres Kerja Pada Perawat Unit Gawat Darurat dan Intensive Care Unit Rumah Sakit di Kota Bitung dan Kabupaten Minahasa Utara. *KESMAS*, 8(3), 50-59.
- Devi, C. N. (2013). *Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa yang pernah melakukan Kekerasan dalam Pacaran)*. Yogyakarta: Skripsi.
- Dihni, V. A. (2022, Maret 08). *Tahun Kedua Pandemi, Kekerasan terhadap Perempuan Naik 50%*. From databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/08/tahun-kedua-pandemi-kekerasan-terhadap-perempuan-naik-50#:~:text=Komisi%20Nasional%20Anti%20Kekerasan%20Terhadap,2020%20yang%20berjumlah%20226.062%20kasus>.
- Ekawati, R., Rahma, A. N., Alifia, K., & Cahyani, N. R. (2022). Verbal Abuse in Adolescents During the Covid-19 Pandemic. In *3rd International Scientific Meeting on Public Health and Sports (ISMOPHS 2021)*. 44, pp. 96-99. Atlantis Press International B.V.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 26-33.
- Evendi, I. (2018). Kekerasan dalam Berpacaran (Studi pada Siswa SMAN 4 Bombana). *Neo Societal*, 3(2), 389-399.
- Faradybah. (2021). Regulasi Emosi pada Remaja Korban Perceraian yang Mengalami Perilaku Abuse oleh Orang Tua. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(12), 287-309.
- Finnisa, B. K. (2021). Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Pacaran Pada Remaja di Samarinda.

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington D.C: APA.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation Second Edition*. Guilford Publications.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan. 7*. Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- Harmalis. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781-1788.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Hermawan, M. F. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Remaja*. Universitas Negeri Jakarta: Sarjana thesis.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-psikologi Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur-an*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irena, F. F. (2019). *Hubungan Antara Kekerasan Verbal Yang Dialami Anak Dengan Kepercayaan Diri Remaja*. thesis, UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945.
- Jiwandono, G. A. (2018). *Hubungan antara Verbal Abuse Orang Tua dengan Kecemasan Remaja Usia 11-14 Tahun di Kelurahan Tlogomas Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang: Skripsi (thesis).
- Juniawati, D., & Zaly, N. W. (2021). Hubungan Kekerasan Verbal Orang Tua terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja. *Buletin Kesehatan*, 5(2), 53-64.
- Kango, U. (2009). Bentuk-Bentuk Kekerasan yang Dialami Perempuan. *Jurnal Legalitas Volume*, 2(1), 13-20.
- Katz, J., & Arias, I. (1999). Psychological Abuse and Depressive Symptoms in Dating Women: Do Different Types of Abuse Have Differential Effects? *Journal of Family Violence*, 14(3).
- KEMENPPPA. (2018, Maret 20). *Waspada Bahaya Kekerasan dalam Pacaran*. From Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia: <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Kinanti, I. S. (2022). *Hubungan antara Kekerasan Verbal oleh Orang Tua dengan Kecenderungan Depresi pada Remaja*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta: Skripsi Thesis.
- Kliwon, & Sarwanto, A. (2019). Pengaruh Aktivasi Regulasi Emosi terhadap Prestasi Olahraga Atlet Disabilitas NPC Kota Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 8(2), 130-219.
- Komnas Perempuan. (2018). *Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2018*. Jakarta.
- Komnas Perempuan. (2019). *Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2019*. Jakarta.
- Komnas Perempuan. (2021). *CATAHU 2021: Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan tahun 2020*. Jakarta.
- Komnas Perempuan. (2022). *CATAHU 2022: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2021*. Jakarta.
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization.
- Kusuma, Z. R., & Herdiana, I. (2022). Adult Romantic Attachment pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Dating Violence. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, P. P., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Bentuk Kekerasan dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 6(1), 65-84. doi:10.21274/martabat.2022.6.01.65-84
- Manuhutu, V., & Soetjningsih, C. H. (2022). Perilaku Konsumsi Minuman Alkohol dan Perilaku Agresif Mahasiswa Rantau Asal X di Salatiga. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(6).
- Maria, A., & Sakti, H. (2021). Pengalaman Laki-laki yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP): Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 10(4), 240-247. doi:https://doi.org/10.14710/empati.2021.35290
- Morrisan. (2017). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Murray, J. (2007). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationship*. HarperCollins.
- Natasya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169-177. doi:10.24014/pib.v%vi%i.9913
- Ney, P. G. (1987). Does Verbal Abuse Leave Deeper Scars: A Study of Children and Parents*. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 32(5), 371-378.
- Nindya, P. N., & Margaretha, R. (2012). Hubungan antara Kekerasan Emosional pada Anak terhadap Kecenderungan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(03).
- Ningsih, S., Solifah, Y., & Novianti, R. (2022). Hubungan Kekerasan Verbal dengan Harga Diri Anak Usia 5-6 Tahun di Lunda Kecamatan Panti Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, 6(4).
- Nisak, C. (2017). *Hubungan Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Mekanisme Koping pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember*. skripsi, Universitas Jember.
- Noviani, U. Z., Arifah, R., Cecep, & Humaedi, S. (2018). Mengatasi dan Mencegah Tindak Kekerasan Seksual pada Perempuan dengan Pelatihan Asertif. *Jurnal Penelitian & PPM*, 5(1), 1-110.
- Novianti, T. R., & Ramadhani, N. D. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Informasi Terhadap Upaya Penerimaan Diri Remaja Penyintas Kekerasan Verbal di Surabaya. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia)*, 6(5).
- Nursanti, E., Gadis, N., & Hariyanto, L. (2021). Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 65-72.
- Ola, R. T., Zainuddin, K., & Nurdin, M. N. (2023). Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Penyintas Hubungan Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(4).
- Poerwandari, K. (2017). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Prabowo, A. G., & Pratisti, W. D. (2017). Studi fenomenologis: perilaku agrestif pada pecandu alkohol. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, (pp. 256-266).
- Pranoto, H. H., & Masrurroh. (2021). Phenomenological Study: Internal Violence in a relationship To Youth In District X Semarang District. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 113-121. doi:10.35473/jgk.v13i2.219
- Purnama, F. H., & Raharjo, S. T. (2018). Peran Sekolah dan Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5, pp. 2015-213.
- Puspita, M. I., & Budiarsih. (2022). Penegakan dan Perlindungan Hukum terhadap Korban Pelecehan Seksual secara Verbal. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 2(3).
- Raco, J. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Rahmah, A. M., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Strategi Regulasi Emosi Kognitif pada Pra-Remaja Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Psikogenesis*, 9(1).
- Rinjani, S. (2021, September 1). MENGERIKAN, Polisi Korea Selatan Terima 52 Kasus Kekerasan dalam Berpacaran Setiap Harinya. From <https://cerdikindonesia.pikiran-rakyat.com/news/pr-862505299/mengerikan-polisi-korea-selatan-terima-52-kasus-kekerasan-dalam-berpacaran->

- Ruuska, J., Kaltiala-Heino, R., Koivisto, A.-M., & Rantanen, P. (2003). Puberty, sexual development and eating disorders in adolescent outpatients. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 12(5), 214-220.
- Safitri, N., & Arianti, M. (2019). Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 4, pp. 11-22.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (13 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2019). *Psikologi Remaja*. Depok: Rajawali Pers.
- Sihombing, D. N. (2018). *Kemampuan Mengelola Emosi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi dan yang Baru Saja Lulus dan Program Kemampuan Mengelola Emosi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan Tahun 2013)*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Skripsi, thesis.
- Sudarmiati, S., & Irawadhi, D. A. (2016). Pengalaman Dating Violence pada Remaja Putri. *MUSWIL IPEMI Jateng*, 219-232.
- Sutikno, R. B. (2010). *The Power of 4Q*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suyanto, B. (2003). *Masalah Sosial Anak*. Jakarta: Kencana.
- Tridarmanto, Y. K. (2017). *Konsep dan kebutuhan berpacaran remaja awal di Yogyakarta*. Yogyakarta, Universitas Sanata Sharma: Skripsi.
- Utami, R. D., & Hamdan, S. R. (2023). Pengaruh Pengalaman Kekerasan Verbal terhadap Tingkat Forgiveness. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 481-488.
- Wahyuni, D. S., Komariah, S., & Sartika, R. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kekerasan dalam Hubungan Pacaran pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 10(2), 923-928.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas*, 9(2), 147-156.
- Widyananda, A. J., & Ashfaq, A. (2023). Power relations in dating relationships: A phenomenological study of violence in university students in Samarinda. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 18(1).
- Winnaseh, L. (2017). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Emotional Abuse pada Remaja Akhir yang Berpacaran*. skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wong, D. L. (1996). *Wong & Whaley's Clinical Manual of Pediatric Nursing* (4th ed.). St. Louis Missouri: Mosby.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zahara, F. (2017). Pengendalian Emosi Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua pada Siswa Usia Remaja di SMA Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 1(2).