

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia menjalani beberapa tahapan dalam proses perkembangannya. Dewasa awal merupakan salah satu tahapan perkembangan yang pasti dialami oleh setiap manusia. Tahapan perkembangan dewasa awal berkisar antara 20 tahun sampai 40 tahun. Pada setiap tahapan perkembangannya, manusia memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui. Tak terkecuali pada tahapan perkembangan dewasa awal. Dewasa awal disebut sebagai masa di mana penuh dengan masalah dan ketegangan emosional yang diakibatkan oleh peranan baru di kehidupan sosial, perubahan nilai-nilai, penyesuaian terhadap pola hidup yang baru, serta tanggung jawab yang lebih berat. Pada tahap ini pula hubungan intim mulai dikembangkan (Putri, 2019). Erikson menyebutkan bahwa individu yang berada di tahapan dewasa awal memiliki tugas untuk menjalin komitmen pada suatu hubungan sebagai usaha mendapatkan intimasi. Tugas untuk membangun hubungan intim ini berhubungan dengan krisis *intimacy vs isolation* yang dialami oleh individu dewasa awal (Papalia, Old, dan Feldman, 2008).

Kegagalan dalam mendapatkan intimasi berdampak pada perasaan terisolasi yang akan dirasakan oleh individu tersebut (Agusdwitanti dan Tambunan, 2015). Oleh karena itu, pada tahapan perkembangan dewasa awal manusia mulai melakukan pendekatan antar individu dengan tujuan menjalin hubungan berkomitmen sebagai upaya memenuhi masing-masing kebutuhan intimasinya. Berpacaran atau menjalin hubungan romantis adalah salah satu upaya tersebut. Menurut Santrock (2003) pacaran adalah masa pendekatan yang dilakukan antar individu dengan tujuan untuk saling mengenal satu sama lain. Pacaran menurut DeGenova dan Rice (2005) merupakan kegiatan antara dua orang yang berkomitmen menjalin hubungan dengan tujuan melakukan

aktivitas bersama untuk mengenal satu sama lain. Sebagaimana yang disampaikan el Hakim (2014) kegiatan ini mempunyai pengaruh yang cukup kuat bagi satu sama lain dalam upaya mereka memenuhi kebutuhannya termasuk kebutuhan mendapatkan intimasi (Winayanti dan Widiasavitri, 2016).

Untuk mencapai kualitas hubungan yang baik kedua belah pihak dalam suatu hubungan romantis harus mencapai kepuasan hubungan. Kepuasan hubungan dapat diartikan sebagai kepuasan individu yang dicapai pada saat tujuan, keinginan, dan harapannya dalam suatu hubungan terpenuhi (Ursila, 2012). Terdapat tiga komponen dalam hubungan romantis menurut Hendrick (1988) yaitu cinta, harapan, dan masalah. Cara mengekspresikan cinta yang sesuai dengan bagaimana individu ingin dicintai akan sangat berpengaruh pada kepuasan hubungan. Bahkan dikatakan oleh Angela dan Hadiwirawan (2022) cinta adalah komponen paling utama dalam hubungan romantis. Sedangkan harapan dalam sebuah hubungan romantis mencakup tujuan dan keinginan yang ingin dicapai. (Angela dan Hadiwirawan, 2022). Selain itu, dalam menjalin hubungan kedua belah pihak akan menemukan masalah dan tantangan yang tak terhindarkan dan harus mereka selesaikan. Masalah yang bisa diselesaikan dengan baik biasanya akan mempererat hubungan. Namun, masalah yang datang terus-menerus juga berpotensi menimbulkan kekerasan dalam penyelesaiannya (Wishesa, 2014)

Handayani (dalam Wishesa, 2014), mengemukakan bahwa masalah-masalah dalam hubungan romantis bisa berupa perbedaan pendapat, kecemburuan, dan perbedaan watak atau kepribadian. Berdasarkan data yang diperoleh dari Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak melalui *website* kemenpppa.go.id terdapat 659 kasus kekerasan dalam hubungan pacaran di Indonesia per tanggal 1 Januari 2023. Angka tersebut menempati posisi nomor dua terbanyak ditinjau dari pelaku berdasarkan hubungannya. Bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran diantaranya adalah kekerasan seksual, kekerasan verbal dan kekerasan fisik serta kekerasan emosional (Putri, 2012). Memaksa berhubungan seksual, memegang bagian

tubuh yang sensitif tanpa persetujuan, dan melontarkan humor seksis merupakan beberapa contoh dari kekerasan seksual. Kekerasan verbal misalnya memaki dan menghina. Kekerasan dalam bentuk fisik contohnya adalah menendang, menjambak, memukul, dan sebagainya. Sedangkan kekerasan emosional misalnya berupa ancaman, pemaksaan kehendak, mengontrol berlebihan, mengintimidasi dan sebagainya (Putri, 2012)

Murray (2007) menyatakan bahwa pemicu dari kekerasan seksual, kekerasan fisik, dan kekerasan verbal adalah kekerasan emosional. Akhir-akhir ini kekerasan emosional sedang marak diperbincangkan. Masyarakat sudah mulai waspada terhadap kekerasan emosional yang sebelumnya kurang menjadi perhatian. Hal ini dikarenakan korban dari kekerasan emosional seringkali merasa bahwa kesalahan ada pada diri mereka dan merekalah penyebab masalah-masalah itu terjadi yang menyebabkan sebagian besar korban dari kekerasan emosional seringkali tidak menyadari bahwa mereka telah mengalami kekerasan itu (Agnin, 2021). Kekerasan emosional menurut Engel (2002) merupakan tingkah laku non fisik maupun tindak kekerasan simbolis yang mana memiliki tujuan untuk mengontrol, mengintimidasi, menaklukan, menghukum, merendahkan maupun mengucilkan. Salah satu bentuk dari kekerasan emosional yang sering menjadi keresahan masyarakat luas diantaranya adalah *gaslighting*. Hal ini dibuktikan oleh sebuah perusahaan kamus di Amerika Serikat bernama Merriam Webster yang menetapkan bahwa *gaslighting* merupakan “Word of The year 2022”. Penetapan ini dilatarbelakangi oleh peningkatan pencarian *gaslighting* sebesar 1740% pada tahun 2022, dengan minat tinggi sepanjang tahun. *Gaslighting* merupakan bentuk dari kekerasan emosional yang mana memanipulasi korbannya agar meragukan persepsi, ingatan, dan kewarasan korban (Winnaisih, 2017). Terjadinya peningkatan pencarian *gaslighting* dengan minat tinggi sepanjang tahun tersebut membuktikan bahwa keresahan masyarakat terhadap kekerasan emosional telah meningkat.

Menghadapi permasalahan-permasalahan sangat memerlukan pengendalian emosi atau regulasi emosi dalam penyelesaiannya. Regulasi emosi itu sendiri diartikan oleh Gross (1998) sebagai cara seseorang dalam mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan merasakannya, bagaimana mengalaminya dan mengekspresikan emosi tersebut. Disebutkan oleh John dan Gross (2003) bahwa regulasi emosi mempunyai dua strategi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. *Reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi dengan cara merubah cara berpikir atau cara memandang sesuatu yang berpotensi memunculkan emosi yang bertujuan untuk memodifikasi dampaknya. Adapun *suppression* merupakan strategi regulasi emosi dengan cara menahan perilaku ekspresi yang sedang terjadi (Amalia, 2016).

Dalam menjalin sebuah hubungan kemampuan untuk mengendalikan emosi sangatlah dibutuhkan. Pengendalian emosi atau regulasi emosi ini sangat berpengaruh untuk menghindari terjadinya perilaku kekerasan dalam penyelesaian masalah. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) pada mahasiswa yang berpacaran, penelitiannya membuktikan bahwa adanya peranan penting regulasi emosi dalam kekerasan. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Liem (2022). Hasil dari kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kekerasan dalam pacaran.

Tidak hanya memiliki pengaruh pada kekerasan dalam pacaran secara umum, regulasi emosi juga secara khusus mempunyai peran untuk menghindari terjadinya perilaku kekerasan emosional. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan Winnaiseh (2017) pada remaja akhir yang berpacaran, yang mana terdapat 7,4% kontribusi regulasi emosi pada kekerasan emosional. Dalam penelitiannya, Winnaiseh (2017) menemukan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah dampak dari kekerasan emosional dalam pacaran. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Rofifah (2022) pada mahasiswa yang berpacaran di Bandung yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan

kekerasan emosional. Semua hasil penelitian tersebut berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku kekerasan dalam pacaran yang muncul khususnya kekerasan emosional.

Pada dewasa awal melakukan regulasi emosi dalam suatu hubungan merupakan tantangan tersendiri. Hal ini disebabkan oleh berbagai tekanan dan banyaknya emosi-emosi baru yang dirasakan para dewasa awal akibat tuntutan dan peran baru yang diembannya. Seperti yang disebutkan sebelumnya, masa dewasa awal merupakan masa penuh dengan masalah, ketegangan emosional, perubahan nilai-nilai, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Putri, 2019). Ketidakmampuan mengendalikan emosi dalam sebuah hubungan termasuk hubungan romantis biasanya berdampak pada timbulnya sikap saling menyalahkan, merasa paling benar, dan arogan yang dapat menyebabkan komunikasi menjadi kurang efektif. Komunikasi yang tidak efektif ini seringkali menjadi awal terjadinya konflik interpersonal dan dapat memicu kekerasan dalam pacaran (Winayati, 2015). Seperti yang disebutkan sebelumnya, sebagai pemicu dari kekerasan seksual, kekerasan verbal dan kekerasan fisik, kekerasan emosional adalah kekerasan yang paling sering terjadi. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku kekerasan emosional dalam berpacaran pada dewasa awal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1** Masalah-masalah yang terjadi dalam sebuah hubungan romantis dapat berpotensi menimbulkan kekerasan
- 1.2.2** Kasus kekerasan dalam pacaran di Indonesia menempati urutan nomor 2 terbanyak ditinjau dari pelaku berdasarkan hubungannya

1.2.3 Kekerasan emosional yang mana merupakan awal terjadinya kekerasan lainnya seperti kekerasan fisik dan seksual meningkat dalam satu tahun terakhir

1.2.4 Ketidakmampuan mengendalikan emosi berpotensi menimbulkan perilaku kekerasan dalam pacaran

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini membatasi masalah pada tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil dari dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, diantaranya yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Menjadi tambahan wawasan dan pengetahuan di bidang psikologi
- b. Menjadi referensi dan data tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian di masa yang akan datang
- c. Menyumbangkan pengembangan ilmu psikologi dalam variabel regulasi emosi dan kekerasan emosional

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Dewasa Awal dan Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan terkait variabel regulasi emosi dan kekerasan

emosional. Penelitian ini juga diharapkan membantu dalam menemukan cara mengatasi perilaku kekerasan dengan regulasi emosi yang baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan berguna untuk dijadikan bahan pertimbangan penelitian selanjutnya dalam meneliti variabel yang sama yaitu regulasi emosi dan kekerasan emosional.

