

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal adalah masa yang pasti dihadapi oleh setiap individu setelah masa remaja berakhir, masa dewasa awal disebut juga dengan fase *early adulthood*, yang menurut Erikson individu pada fase tersebut mulai menerima tanggung jawab yang lebih berat serta dihadapkan dengan tugas perkembangan sosio-emosional yaitu, *Intimacy Vs Isolation*. Di mana *Intimacy* berhasil digapai apabila individu mampu mengembangkan hubungan intim dengan pasangannya (Erikson, 1994). Oleh karena itu, individu pada masa dewasa awal mulai mempersiapkan kehidupan di masa depan, termasuk kehidupan keluarga. Sehingga, langkah awal yang ditempuh adalah dengan mulai mencari pasangan.

Hubungan romantis dengan pasangan yang cenderung mengarah pada komitmen lumrah disebut dengan istilah pacaran. Pada kalangan orang dewasa awal seperti mahasiswa, pacaran merupakan proses hubungan berkomitmen yang umumnya memiliki tujuan pernikahan, membina rumah tangga, dan tanggung jawab atas kehidupan keluarga, oleh karena itu dibutuhkan eksplorasi dan pengalaman yang cukup sebelum benar-benar terjun dalam kehidupan pernikahan dengan permasalahan yang lebih kompleks. Hal tersebut sesuai dengan tugas perkembangan *emerging adulthood*, di mana keintiman saling berkaitan pada proses penting bagi pasangan dalam menjalani hubungan berkomitmen untuk ke depan dalam jangka waktu yang panjang. Hubungan berpacaran yang dilakukan oleh individu yang berada di fase ini bertujuan untuk mengeksplorasi tentang cinta dan mendapatkan pengalaman (Milevsky, dkk., 2014).

Fenomena *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran kerap terjadi. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), terdapat 1.651 kasus kekerasan yang terjadi dalam hubungan pertemanan ataupun berpacaran di Indonesia pada tahun 2023 (KemenPPPA, 2023). Selain itu, catatan tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) di tahun 2023,

menunjukkan bahwa dalam kategori ranah pribadi terdapat kekerasan oleh mantan pacar tercatat sebanyak 713 kasus dan kasus kekerasan dalam pacaran terdapat 422 kasus (Komnas Perempuan, 2023).

Pelaku tindak kekerasan dalam *toxic relationship* tidak hanya tertuju pada satu gender, baik laki-laki maupun perempuan keduanya berpotensi melakukan kekerasan dalam hubungan berpacaran. Berdasarkan hasil sebuah penelitian di salah satu sekolah menengah di Texas menghasilkan data bahwa sebanyak 59% remaja laki-laki menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran, dan sebanyak 27% remaja perempuan melakukan kekerasan kepada pasangannya. Sedangkan berdasarkan tingkat kekerasan yang dilakukan, perempuan cenderung melakukan kekerasan di level ringan hingga sedang, sedangkan laki-laki melakukan kekerasan di level sedang hingga berat (Ontiveros, dkk., 2020).

Toxic relationship dalam pacaran memiliki indikasi pasangan yang memiliki isu kemarahan, pasangan yang tidak memberi atau menerima kebahagiaan, menyebabkan frustrasi, dan tindakan merugikan yang dilakukan pada pasangannya seperti mengganggu pasangan, melakukan kekerasan terhadap pasangan, dan terlalu mendominasi atau mengekang pasangan (Yani, dkk., 2021). Selain itu, *toxic relationship* banyak menimbulkan kerugian bagi orang yang berada di dalamnya seperti cedera, penderitaan fisik maupun emosional, terintimidasi, kerusakan karakter, bahkan cacat tubuh permanen (Amelya Puteri, dkk. 2022). Dampak kekerasan tertinggi yang diakibatkan dari *toxic relationship* adalah dampak psikologis yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling adalah dampak psikologis dengan kondisi seseorang ketika menghadapi perilaku pasangannya seperti perilaku mudah marah, cemas, ketakutan, dan menangis. (Putra, dkk., 2023)

Masalah-masalah yang dialami secara emosional oleh individu yang mengalami *toxic relationship* dalam pacaran meliputi isu kemarahan, kecemasan, gejala obsesif, gejala depresi, perasaan bersalah atau malu, dan perasaan penyangkalan, kesedihan, kekecewaan, hingga diagnosis PTSD (*Post Traumatic stress Disorder*) (Forth, dkk., 2021). Kemarahan yang dialami individu yang mengalami *toxic relationship* dapat menimbulkan rasa

benci pada lawan jenis yang mengakibatkan trauma menjalin hubungan pacaran kembali, mengalami depresi, stres dan kecemasan, kesulitan dalam berkonsentrasi, menunjukkan perilaku bunuh diri, masalah tidur, dan merasa harga dirinya rendah (Safitri & Sama'i, 2013).

Individu yang berada dalam *toxic relationship* khususnya sebagai korban, harus memiliki kemampuan regulasi emosi untuk menghadapi segala situasi yang menekan dan meminimalisir dampak negatif secara psikologis pada dirinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan korban mengontrol emosi maka semakin rendah dampak psikologis korban akibat intimidasi, penghinaan, rasa bersalah, pemaksaan melalui pelecehan verbal dan kritik yang terus-menerus pada pasangan yang berpacaran. Begitupula sebaliknya, semakin rendah bentuk kontrol emosi maka semakin tinggi dampak psikologis yang ditimbulkan (Winnaisih, 2017). Selain itu, pemilihan strategi regulasi emosi yang dilakukan individu ketika sedang menjalin hubungan kelekatan dengan pasangannya secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dirinya dan juga pasangannya (Brandão, dkk., 2020). Dampak dari kemampuan regulasi emosi yang buruk pada individu yang mengalami *toxic relationship* yaitu berkaitan dengan gairah emosional, di mana gairah emosional yang tidak dikontrol dengan baik akan mengarah pada peningkatan kecenderungan perilaku agresif terhadap pasangan (Larasati & Kurniasari, 2022).

Hasil penelitian menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu berpengaruh terhadap resiko untuk melakukan *emotional abuse* (Rofifah & Widyastuti, 2022). Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian serupa yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang tidak tepat akan cenderung melakukan tindakan kekerasan dalam menjalin hubungan berpacaran. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi yang tidak tepat merupakan salah satu kunci kekerasan dalam hubungan berpacaran atau *toxic relationship* (Huwae, 2022).

Keputusan dan kecenderungan perilaku yang ditunjukkan individu yang berada dalam *toxic relationship* dalam mengelola emosi sangat beragam, beberapa individu membuat keputusan untuk mendistraksi pikiran

negatif, sehingga perilaku yang ditunjukkan antara lain adalah tidur, diam sejenak untuk menenangkan pikiran, berolahraga, dan relaksasi. Selain itu, beberapa individu lainnya memiliki kecenderungan emosi meledak-ledak, marah, dan posesif, sehingga perilaku yang ditunjukkannya antara lain mengancam, selalu mengatur pasangan, dan lepas kendali saat bertengkar (Nabila Iskandar & Gunawan Zubair, 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, pada penelitian ini penulis ingin meneliti lebih mendalam secara ilmiah mengenai gambaran strategi regulasi emosi pada usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal dengan pengalaman *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran khususnya yang terjadi di Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut: 1) Menjalin keintiman dan kelekatan dengan seseorang sebagai salah satu bentuk pemenuhan tugas perkembangan usia dewasa awal. 2) Pasangan dalam hubungan berpacaran memiliki keintiman dan kelekatan yang cenderung tinggi. 3) *Toxic relationship* dalam hubungan berpacaran kerap terjadi sehingga dibutuhkan regulasi emosi. 4) Regulasi emosi memiliki peran penting untuk menghadapi segala situasi yang menekan dan meminimalisir dampak negatif secara psikologis akibat *toxic relationship*. 5) Kemampuan regulasi emosi individu yang kurang memiliki risiko lebih besar untuk melakukan kekerasan dalam pacaran.

C. Rumusan Masalah

Hubungan berpacaran di usia dewasa awal idealnya merupakan proses saling berbagi kasih sayang, dukungan, perhatian, perlakuan lembut, dan romantis bersama pasangan. Namun pada realitanya, fenomena *toxic relationship* masih kerap terjadi. Para mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta yang sedang atau pernah menjalin hubungan berpacaran juga sebagian memiliki pengalaman *toxic relationship*. Masalah ini memicu pertanyaan yang penting untuk dijawab yakni:

1. Apa saja bentuk-bentuk *toxic relationship* yang dialami oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami *toxic relationship*?
2. Bagaimana dampak-dampak yang dialami mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami *toxic relationship*?
3. Bagaimana strategi regulasi emosi beserta kecenderungan perilaku mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling dalam pemecahan masalah *toxic relationship* yang dialaminya?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran strategi regulasi emosi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran di Universitas Negeri Jakarta.

E. Manfaat Penelitian

Dari Penelitian ini adapun manfaat yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran mengenai isu *toxic relationship* yang kerap terjadi dalam membangun relasi keintiman dengan lawan jenis yang menjadi salah satu isu dalam bidang sosial pada layanan bimbingan dan konseling.

2. Secara praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor, penelitian ini sebagai referensi dalam mengedukasi peserta didik khususnya remaja terkait pentingnya menjalin hubungan berpacaran yang sehat dan edukasi deteksi dini *toxic relationship* dengan ciri-ciri perlakuan pasangan, perilaku remaja terhadap pasangan, serta konsekuensi emosi, perilaku, kognitif, dan biologis yang dialami oleh korban.
- b. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling khususnya yang mengalami isu *toxic relationship*, penelitian ini sebagai bahan refleksi diri yang diharapkan dapat membantu calon konselor dalam

menyelesaikan isu pribadi yang dialami sebelum bertemu klien dengan isu serupa di masa yang akan datang.

- c. Bagi UPT Layanan Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi UPT Layanan Bimbingan dan Konseling dalam menyusun perencanaan pengembangan regulasi emosi mahasiswa khususnya yang mengalami *toxic relationship*.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi pada individu yang mengalami *toxic relationship* serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

