

Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*

Nanda Wulan Sari

Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
e-mail : nandaw938@gmail.com

Abstract: *College students are as mature individual needs to builds intimate relationship as mature undergoing important periods of life. In the process, college students may become involveds in toxic relationship. Emotional regulation is an important things for college students to be able to manages emotions appropriately. This research aims to reveals aspects and factors of emotional regulation in young college students who have been involveds in toxic relationship. This is qualitative research with a case study methods, using 3 victims as informants. This research reveals a phenomenon based on the theories of Gross, (2014) and Gross & Thomson, (2007). Data was collected using observation, interview, and observation methods. Checking the validity of the data was carried out by source triangulation. The results of the research showed that the third informant demonstrated various ways of regulating emotions. When involved in conflict, informants AF, RN, and YH tended to remain silent and stay away from their partners for a while so they could reorganize their thoughts and mentality. AF informants need respect for their partners so that they encourages dialogue and conversation to resolves problems. The RN informant tends to suppress his emotions and does not prolong the problem, because this is believed to be a maturation process, so he invites partners to introspect each other. Meanwhile, informant YH tends to follow his partner's wishes, so whatever the conditions, he gives in because his partner doesn't like him.*

Keywords: *Emotion regulation, college students, toxic relationship*

Abstrak : Mahasiswa sebagai individu dewasa perlu membangun hubungan intim sebagai orang dewasa yang menjalani periode penting kehidupan. Dalam prosesnya, mahasiswa bisa saja terlibat pada *toxic relationship*. Regulasi emosi menjadi penting dimiliki mahasiswa agar mampu mengelola emosi secara tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap aspek dan faktor regulasi emosi pada mahasiswa usia muda yang pernah terlibat *toxic relationship*. Ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, menggunakan informan sebanyak 3 orang korban. Penelitian ini mengungkap fenomena berdasarkan teori Gross, (2014) dan Gross & Thomson, (2007). Data dikumpulkan dengan metode observasi, wawancara dan observasi. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan ketiga informan menunjukkan cara meregulasi emosi yang beragam. Saat terlibat pertengkaran, informan AF, RN dan YH cenderung diam dan menjauhi pasangan untuk sementara waktu agar dapat menata ulang pikiran dan mental. Informan AF membutuhkan penghargaan pasangan sehingga mendorong adanya dialog dan bercakap-cakap untuk menyelesaikan masalah. Informan RN cenderung menekan emosinya dan tidak memperpanjang masalah, karena hal tersebut diyakini sebagai proses pendewasaan, sehingga ia mengajak pasangan untuk saling instropeksi. Sementara informan YH, cenderung mengikuti kemauan pasangan, sehingga apapun kondisinya, ia mengalah demi tidak ditinggalkan pasangannya.

Kata Kunci: Regulasi emosi, mahasiswa, *toxic relationship*

Pendahuluan

Salah satu kebutuhan penting manusia sebagai makhluk sosial adalah membangun hubungan dengan orang lain. Dorongan membangun hubungan dengan orang lain menjadi salah satu tahapan perkembangan yang penting pada fase dewasa muda. Mahasiswa merupakan individu dewasa yang dihadapkan berbagai situasi yang lebih beragam dan harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Menurut Siswoyo (dalam Papilaya & Huliselan, 2016) mengatakan mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di lembaga setara perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, yang secara kognitif, emosi dan sosial berkembang baik.

Keberhasilan di masa dewasa muda, individu harus mampu menuntaskan tugas perkembangan di antaranya memilih pasangan hidup, mencapai peran sosial, bertanggung jawab, kemandirian emosional, membangun rumah tangga dengan pasangan hidup, mengasuh anak dan menjadi warga negara yang baik sehingga mampu memasuki tahapan pematangan jati diri (Hurlock, 2003). Pada tahapan dewasa muda ini berada pada rentang usia 18 tahun hingga 40 tahun. Pada usia ini, individu mulai menjalin sebuah hubungan personal dengan lawan jenis untuk membangun komitmen dan menjalani hubungan yang lebih intim.

Menjalinkan hubungan sebagai seseorang yang dewasa, tidak selalu sejalan dengan keinginan atau harapan. Semakin tinggi intensitas interaksi dengan pasangan, maka memungkinkan terjadinya konflik yang juga meningkat. Bahkan, jika konflik terjadi secara terus-menerus, maka pasangan tersebut bisa sampai pada hubungan beracun atau biasa disebut sebagai *toxic relationship*. Solferino & Tessitore (dalam Syafira & Surwati, 2022) mengungkapkan *toxic relationship* sebagai hubungan yang dijalani individu dan perilakunya menyakiti pasangannya baik secara fisik maupun emosi. Dengan kata lain, *toxic relationship* merupakan hubungan dewasa yang tidak saling menguntungkan, bahkan merugikan karena perilakunya membuat salah satu pasangan menjadi tertekan atau merasa tidak nyaman.

Kasus kekerasan terhadap perempuan di Indonesia yang tercatat dalam Komnas Perempuan pada tahun 2020 sebesar 299.991 kasus. Dimana data tersebut didapatkan dari Pengadilan Agama sebesar 291.677 kasus, Lembaga Layanan Mitra Komnas Perempuan berjumlah 8.234 kasus. Unit Pelayanan Rujukan yang merupakan unit pengaduan langsung korban sebanyak 2.389 kasus dengan adanya pengaduan 2.134 kasus merupakan kasus yang berbasis gender serta 255 kasus tidak berbasis gender atau dapat diartikan sebagai pemberian informasi. Mengacu pada data tersebut, menunjukkan bahwa kasus kekerasan terjadi pada perempuan, yaitu pada kasus pribadi atau privat dimana kasus KDRT dan relasi personal berjumlah 79% atau 6.480 kasus yang dibagi menjadi kekerasan terhadap istri sebanyak 3.221 kasus atau 49% kemudian kekerasan dalam berpacaran 1.309 kasus atau 20% kemudian kekerasan pada anak perempuan sebanyak 954 kasus atau 14% serta kasus yang lainnya merupakan kasus kekerasan oleh mantan suami, mantan pacar serta terhadap pekerja rumah tangga.

Toxic relationship memiliki tujuan untuk mendapatkan dominasi dari pasangan yaitu dengan cara menciptakan rasa takut pada pasangan, hal ini lah yang menjadikan hubungan memburuk dan membuat kondisi psikis korban menjadi terganggu. Berdasarkan data awal yang telah diperoleh bahwa salah satu pasangan cenderung membatasi kebebasan untuk berinteraksi dengan orang lain, terutama pada lawan jenis, menurunnya performa akademik karena

pasangannya melarang bertemu teman sekelas, membaca atau bahkan mencari buku; ada yang memukul hingga meninggalkan bekas memar pada tubuh korban, hal ini dikarenakan cemburu; selain itu juga ada kekerasan verbal mengumpat di depan umum, kata-kata kotor seperti kata “*lonte*”; kasus lain ada pasangan yang ingin kembali pada korban, namun korban menolak sehingga pelaku meneror dengan menyebarkan foto *syur* mereka. Ancaman-ancaman yang sering dilontarkan oleh pelaku inilah yang membuat korban merasa emosionalnya tidak stabil, sehingga korban perlu memiliki regulasi emosi yang baik.

Menurut Gross, (2014) regulasi emosi adalah suatu cara yang dilakukan individu untuk mengelola emosi yang mereka miliki, meliputi kapan mereka merasakan emosi, bagaimana mereka mengalami emosi dan cara mengungkapkan emosi tersebut. Dengan kata lain regulasi emosi merupakan kemampuan seorang individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara baik. Memperkuat pernyataan sebelumnya, terdapat penelitian oleh Julianto, dkk (2020) mengenai keterhubungan antara harapan dan harga diri dengan kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* pada kesehatan mental menunjukkan bahwa tinggi rendah derajat kebahagiaan yang dialami orang yang mengalami *toxic relationship*, bergantung pada harapan dan harga diri yang dimiliki, dimana artinya kondisi emosi yang mampu dikelola dengan tepat akan membuat korban *toxic relationship* lebih berharga dan memiliki harapan lebih baik. Saat seseorang sepakat menjadi pasangan, maka diperlukan kepuasan dalam hubungan tersebut, agar tidak terjadi masalah-masalah yang berdampak secara personal. Mason & Smithey (2012) mengatakan kepuasan dalam hubungan intim dapat dipenuhi ketika pasangan saling berusaha untuk memahami, memenuhi, dan menegosiasikan harapan yang berpotensi tidak realistis dari keintiman dan ketergantungan.

Di sisi lain, dalam *toxic relationship*, pelakunya cenderung memiliki ketrampilan mengontrol emosi yang lebih buruk daripada individu yang tidak memiliki riwayat kekerasan dalam hubungan dewasa, sehingga kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi dikaitkan dengan gairah emosional yang berujung pada peningkatan perilaku agresi (Luthra & Gidycz, 2006). Sementara dalam *toxic relationship* itu tentu berdampak negatif seperti tidak merasakan kebahagiaan, hidup tidak produktif dan bermasalah secara mental, hubungan yang merusak ini bersumber dari problem pribadi, gejala batin, hubungan romantis dengan pasangan (Huda, 2021). Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Gross (2014) menyebut bahwa regulasi emosi dapat mengurangi pengalaman-pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah mengungkap aspek dan faktor pembentuk regulasi emosi mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship*. Berdasarkan paparan data di atas, fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti lebih lanjut.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan kualitatif, dengan metode studi kasus yang bertujuan mengeksplorasi secara rinci sebuah kasus atau kejadian yang sudah pernah terjadi sebelumnya yaitu aspek dan faktor regulasi emosi pada mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship* di salah satu kampus islam di Kediri.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan dokumentasi (Smith, 2009). Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah

hasil wawancara dan observasi pada mahasiswa yang pernah terlibat *toxic relationship*. Sementara sumber data sekunder diperoleh dari dokumen berupa foto dan hasil wawancara dari salah satu pasangan alias pelaku kekerasan pada mahasiswa yang terlibat *toxic relationship*. Jumlah informan yang diambil sebanyak tiga orang korban yang memenuhi karakteristik sebagai berikut; 1. Mahasiswa; 2. Pernah terlibat *toxic relationship*; 3. Menjalani hubungan intim minimal 1 tahun; 4. Berusia 18-40 tahun 5. Jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Mengacu pada Sugiyono, (2011) teknik analisa data dilakukan dilakukan dengan mengikuti tiga unsur berikut; 1. reduksi data yaitu berkaitan dengan proses membuat ringkasan, memberi kode, menelusuri tema, membuat gugus, membuat partisi dan menulis memo; 2. display data berkaitan dengan penyajian data berdasarkan proses reduksi data di tahap pertama; 3. Verifikasi berkaitan dengan proses mengungkap makna dari data yang dikumpulkan. Untuk mendapatkan keabsahan data dan dapat dipertanggung jawabkan, maka dilakukan proses lanjutan menggunakan triangulasi sumber.

Hasil

Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ketiga informan yaitu AF, RN dan YH saat terlibat konflik dengan pasangan, cenderung diam. Hal ini berkaitan dengan aspek strategis dimana informan berusaha untuk mengelola emosi dan menenangkan diri agar tetap dapat berpikir jernih dalam menangani masalah. Informan AF cenderung diam karena merasa tertekan pada pasangan yang posesif. Sementara informan RN dan YH bersikap diam karena meyakini saat pasangan dalam kondisi emosi tidak stabil, hanya perlu dipahami dan mendebat pasangan tidak dapat menyelesaikan masalah apapun.

Berkaitan dengan aspek *impulse*, ketiga informan menunjukkan temuan yang variatif. Informan AF merasa tidak dihargai dengan baik, hal ini terbukti saat terjadi pertengkaran, informan AF meminta maaf terlebih dahulu, dan menjelaskan permasalahan dengan sabar agar tidak terpancing emosi, justru pasangannya tidak mau memahami kebutuhannya, selalu merendahkan dan meremehkan perasaannya. Sementara informan RN berusaha berpikir positif pada pasangan yang posesif, ia meyakini hal tersebut sebagai sebuah perasaan pendewasaan yang harus diselesaikan masalah dan menemukan solusinya. Hal ini berbeda dengan informan YH yang cemas jika putus dan menjadi kesepian, sehingga sehingga ia cenderung mengalah agar tidak ditinggalkan pasangan.

Aspek *goals* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan mengarahkan energi emosi itu pada hal –hal baik lainnya. Temuan pada kedua informan menunjukkan bahwa informan AF, RN berusaha untuk menjauhi pasangan untuk sementara waktu, untuk menghindari masalah bergulir semakin besar. Saat waktu jeda dan jauh dari pasangan, informan AF dan RN berusaha untuk membangun kembali pikiran positif secara konsisten. Pasangan RN adalah orang yang suka berperilaku kasar dan sulit mengendalikan emosi, sehingga untuk melampiaskan emosinya ia membanting benda-benda di sekitarnya, dan RN juga pernah menjadi korban kekerasan dengan dipukul atau ditampar, dan hal tersebut membuat RN jengkel. Sementara informan YH, berusaha untuk memaafkan dan melupakan apa yang sudah terjadi di pasangan.

Pada aspek *acceptance*, ketiga informan menunjukkan temuan yang variatif di antaranya informan AF cenderung menilai berbagai macam pertengkaran yang terjadi adalah ujian, sehingga ia bisa menerima hubungan yang sudah terjalin dengan pasangan. Berbeda halnya dengan informan RN bahwa yang menjadi pertimbangan adalah orang tua, secara khusus informan tidak ingin mengecewakan orang tua. Sementara informan YH, kecenderungan personal dimana ia membutuhkan pasangan dan tidak mau menjomblo.

Tabel 1.

Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship

Aspek	Informan		
	AF	RN	YH
Strategis	√	√	√
Impulse	√	√	√
Goals	√	√	√
Acceptance	√	√	√

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa ketiga informan menunjukkan keseluruhan aspek regulasi emosi.

Faktor Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship

Berdasarkan uraian sebelumnya, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi baik buruknya regulasi emosi mahasiswa usia dewasa yang pernah terlibat *toxic relationship* antara lain (1) kognitif, (2) lingkungan, (3) usia dan jenis kelamin, (4) teman sebaya.

Temuan penelitian menunjukkan hasil yang variatif, yaitu informan AF dan RN mengutamakan proses dialog dan instropeksi bersama pasangan. Informan RN dan pasangan berusaha untuk tidak saling menyalahkan satu sama lain, karena ia meyakini jika salah satu pasangan, maka permasalahan akan makin rumit untuk diselesaikan, sehingga ia menghindari hal tersebut. Berbeda halnya dengan informan YH meminta maaf terlebih dahulu pada pasangan dengan alasan informan YH masih sayang pada pasangannya tersebut.

Pada faktor lingkungan, secara umum ketiga informan membutuhkan kehadiran orang-orang terdekatnya untuk hadir menemani informan terutama saat merasakan sakit hati atau ada masalah dengan pasangan. Informan AF dan YH membutuhkan lingkungan yang mendukung seperti keluarga atau teman yang menunjukkan empati, semangat dan solusi atas masalah yang dihadapi informan dengan pasangan. Sementara informan RN membutuhkan lingkungan yang bisa mendukungnya dan memberikan bantuan secara moril dan materiil, ia menyatakan jika bepergian dengan pasangan beberapa kali informan RN yang mengeluarkan biaya.

Pada faktor usia dan jenis kelamin, ketiga informan menunjukkan kematangan dalam menyelesaikan masalah secara berbeda. Informan AF dan RN, mengedepankan dialog atau bercakap-cakap maka apabila terjadi pertengkaran atau masalah, informan AF berinisiatif terlebih dahulu untuk mengajak bertemu secara langsung maupun menelpon pasangan untuk menuntaskan permasalahan yang terjadi. Subjek RN menghindari menyalahkankan masalah,

dan lebih berfokus pada substansi masalah yang sedang dihadapi mereka berdua. Walaupun demikian, subjek RN tidak jarang masih saja terkena pukulan kasar dari pasangannya. Sementara informan YH, tidak lagi menilai siapa salah, karena apapun masalahnya ia berusaha terlebih dahulu mengalah, karena ia takut ditinggalkan oleh pasangannya.

Pada faktor teman sebaya, secara umum ketiga informan memberikan respon yang hampir sama, bahwa kehadiran teman sebaya dapat merilis emosi negatif yang mereka rasakan terhadap pasangan. Informan AF, RN dan YH saat sedang dalam kondisi emosi kurang baik, mereka menemui teman untuk berbagi cerita dan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Kedua informan menyatakan dengan melakukan hal tersebut merasa lebih nyaman dan tenang. Hanya saja pada informan RN, karena pasangannya suka berperilaku kasar, informan tidak hanya menemui teman tetapi juga kepada keluarganya.

Tabel 2.

Faktor Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Muda yang Pernah Terlibat Toxic Relationship

Faktor	Informan		
	AF	RN	YH
Kognitif	√	√	√
Lingkungan	√	√	√
Usia dan Jenis	√	√	√
Kelamin			
Teman Sebaya	√	√	√

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa ketiga informan menunjukkan keseluruhan faktor regulasi emosi.

Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian ini, menunjukkan bahwa ketiga informan menunjukkan cara meregulasi emosi secara beragam. Pada aspek strategis misalnya, informan AF, RN dan YH mengambil sikap yang sama yaitu diam. Namun wujud diam yang ditunjukkan masing-masing informan mengarah pada perilaku yang berbeda. Informan AF mengambil sikap diam, karena ia merasa tertekan disebabkan dominasi dari pasangan yang cukup besar. Sementara informan RN dan YH cenderung memendam sendiri emosi negatifnya, karena tidak ingin memperbesar masalah sehingga diam menjadi pilihan tepat untuk dilakukan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari & Suleeman, (2017) yang mengungkap tentang perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi, hasil penelitian ditemukan bahwa secara umum ada perbedaan cara mengekspresikan emosi antara laki-laki dan perempuan. Berbeda pada informan RN, pasangannya menunjukkan perilaku yang kasar hingga memukul atau menampar. Hal ini sejalan dengan penelitian Astari & Santoso, (2017) yang menemukan bahwa adanya persepsi mengenai *abusive relationship* beririsan dengan kepentingan pribadi yang berkaitan dengan lingkungan sosialnya sehingga berpengaruh pada bagaimana mereka berperilaku. Hal ini diperkuat oleh pernyataan informan RN bahwa pasangannya banyak mengekang, menuntut untuk ditemani tapi sulit mengerti kebutuhan orang

lain, dan apabila tidak mengikuti kemauannya maka ia dipukul atau ditampar. Hal tersebut membuktikan bahwa pasangan RN ini cenderung percaya bahwa dengan memukul atau menampar, pasangannya akan patuh dan bisa memenuhi kepentingan pribadinya. Tindakan ini dilakukan kepada seseorang atau sekelompok orang secara sengaja untuk menganiaya korban baik dalam bentuk kekerasan fisik, psikis maupun seksual (Jailani & Nurasih, 2021).

Ada saatnya emosi negatif korban mengalami fluktuatif, maka saat situasi ini muncul, ketiga informan berupaya untuk mengendalikan fluktuasi emosi agar tidak berdampak pada kualitas hubungan dengan pasangan mereka masing-masing. Menurut pernyataan informan AF, pasangannya seringkali meremehkan dan merendahkan dirinya. Hal ini disinyalir bahwa pasangan AF memiliki standart tertentu pada pasangan, misalnya ingin diperhatikan, diperlakukan seperti ratu dan lain sebagainya, hal ini menunjukkan semakin besar harapan seseorang tidak terpenuhi maka akan semakin tinggi pula masalah yang dapat menyebabkan kekerasan dalam sebuah hubungan orang dewasa. Selain itu, RN juga kerap mendapat kekerasan fisik dari pasangannya, karena sikapnya yang posesif sehingga pasangannya mudah memukul atau menampar. Ini sesuai dengan penelitian oleh O'Keefe (dalam Tunisa & Damaiyanti, 2021) yang mengungkap apabila kepuasan dalam hubungan orang dewasa kurang dan semakin banyak konflik maka potensi terjadinya *dating violence* juga semakin meningkat. Penelitian lain oleh Indrawati & Ariela, (2018) menyatakan, harapan dan kualitas hubungan orang dewasa memiliki keterkaitan yang tinggi, dimana individu yang memiliki kualitas hubungan yang baik, akan diiringi dengan harapan yang tinggi pula pada pasangan. Berbeda halnya dengan informan YH, cenderung bisa memaklumi perilaku pasangan, sehingga ia memilih untuk mengalah dan meminta maaf terlebih dahulu. Ia meyakini bahwa pertentangan yang terjadi merupakan penguatan mental dan kesabarannya. Robertson, dkk (2012) mengungkap jika regulasi emosi yang baik membutuhkan kesadaran dan penerimaan secara emosional, sebaliknya regulasi emosi yang buruk akan menyulitkan individu mencapai tujuan yang diinginkan sehingga kondisi ini seringkali dikaitkan dengan peningkatan agresi.

Pada informan AF dan RN sama-sama memiliki pasangan yang berperilaku kasar baik verbal maupun fisik, misalnya saja pasangan AF suka melontarkan kata-kata yang kurang menyenangkan atau bahkan kata yang menyakiti, sementara informan RN seringkali menganiaya secara fisik. Sebagai korban yang mendapati perlakuan kurang menyenangkan, maka tanggapan mereka cenderung diam, menjaga jarak dengan pasangan, hanya untuk menguatkan pikiran dan mental agar tetap stabil. Hal ini sesuai dengan pendapat yang disampaikan Livingston, dkk, (2007) bahwa secara potensial, korban menyadari bahwa mereka mudah mengalami kekerasan secara berulang, namun karena kondisi psikologis yang lemah seperti *self esteem*, mudah depresi, cemas, serta asertif yang rendah membuat kekerasan terjadi lagi. Terkait dengan pernyataan sebelumnya, terdapat penelitian oleh Nihaya, dkk, (2021) menjelaskan bahwa korban kekerasan seksual yang sering mengalami perlakuan kekerasan, merupakan pengalaman emosional yang bukan hanya berdampak bagi dirinya sendiri tetapi juga berdampak pada kesehatan mental orang tersebut.

Berkaitan dengan aspek penerimaan, ketiga informan menunjukkan adanya ketergantungan unsur eksternal, seperti informan AF dan YH masih menyayangi pasangan dan tidak mau ditinggalkan dan menjomblo, sementara informan RN karena tidak mau mengecewakan kedua orang tuanya. Hal ini berarti ketiga informan tetap mau bertahan di tengah hubungan yang tidak lagi sehat karena ditopang oleh persepsi positif yang terjadi antara

mereka dengan pasangan masing-masing. Pernyataan tersebut relevan dengan penelitian oleh Ristiani, dkk (2021) mengatakan bahwa pemaafan, keluarga, dan kasih sayang yang menjadi landasan bertahan di dalam hubungan yang mengandung unsur kekerasan.

Simpulan

Upaya regulasi emosi mahasiswa dewasa muda yang terlibat *toxic relationship* memiliki perbedaan dari perspektif pelaku dan korban. Subjek pelaku dalam meregulasi emosi dinilai buruk karena upaya korban meregulasi emosi dengan cara mengelola sumberdaya kognitif, menjalankan kontrol emosi, dan merubah cara berpikir dalam bentuk; selalu berpikir positif, tetap tenang, dan melakukan dialog untuk memecahkan masalah. Sehingga korban dapat meregulasi emosinya dengan baik ketika mengalami *toxic relationship*.

Faktor yang mempengaruhi subjek pelaku dan korban juga memiliki perbedaan. Dalam perspektif pelaku bahwa faktor yang menjadikan pelaku sulit untuk meregulasi emosinya adalah faktor kognitif yang sering marah ketika ada konflik, lingkungan dan teman sebaya yang tidak sehat. Sehingga faktor tersebut menjadikan korban kesulitan meregulasi emosinya dalam berhubungan. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi korban adalah faktor kognitif yaitu keterbukaan melalui dialog, faktor lingkungan dan teman sebaya yang selalu mendukung dan memotivasi agar mampu meregulasi emosinya. Sehingga korban dapat cepat pulih dengan baik akibat hubungan *toxic relationship*.

Saran

Adapun yang dapat disarankan dalam penelitian ini adalah bahwa para mahasiswa dengan rentang usia dewasa muda, hendaknya meningkatkan kecakapan dalam meregulasi emosinya, agar energy yang tersalurkan tetap bisa diarahkan ke hal-hal yang positif, bukan justru diarahkan untuk menyakiti pasangan atau orang-orang di sekitarnya.

Bagi korban, disarankan untuk melakukan pengarus utamaan tentang hubungan *toxic relationship*, karena masih banyak pasangan yang belum menyadari adanya bentuk *toxic relationship*. Terlebih korban mampu melakukan sosialisasi melalui lingkungan sekitar ataupun ruang media, agar semua dapat menjalani hubungan dengan sehat dan bahagia.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian variabel *toxic relationship* dapat meneliti mengenai pengaruh usia selain dewasa muda dan dikaitkan dengan variabel terkait. Selain, itu dapat meneliti secara spesifik terhadap perilaku subjek selain mahasiswa dengan memeperhitungkan spesifikasi kategori usia, serta dapat melakukan penelitian tentang pengaruh durasi lama pasangan menjalin hubungan. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengganti variabel regulasi emosi dengan variabel lain, seperti kepribadian, stress, dan kepuasan hubungan. Perlu dilakukan penelitian dengan metode lain, seperti penelitian eksperimen atau uji banding pada usia, sehingga dapat menghasilkan beragam hasil penelitian yang spesifik terkait kedua variabel.

Daftar Pustaka

- Astari, C., & Santosa, H. P. (2019). Hubungan antara kualitas komunikasi keluarga dan persepsi tentang abusive relationship dengan perilaku kekerasan dalam pacaran kelompok usia dewasa muda. *Interaksi Online*, 7(2), 153-164.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J & Thompson R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual. Handbook of Emotion Regulation*, Edited By James J. Gross. New York: Guilfors Publication.
- Huda, Khofia. Indah. Nurul. (2021). "Penerapan konseling kelompok dalam memutuskan toxic relationship pada remaja di Desa Panompuan Jae Kecamatan Angkola Timur". *Doctoral Dissertation*, IAIN Padang Sidempuan.
- Hurlock, E.B, (2003), *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo)*, Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, F., Sani, R., & Ariela, J. (2018). Hubungan antara harapan dan kualitas hubungan pada dewasa muda yang sedang menjalani hubungan pacaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 72-85.
- Jailani, M., & Nurasih, N. (2021). Fenomena kekerasan dalam berpacaran. *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societies*, 1(1).
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami *toxic relationship* dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*. 8 (1). 103-115.
- Livingston, Jennifer. A., Testa, M., & VanZile-Tamsen, C. (2007). The Reciprocal Relationship Between Sexual Victimization and Sexual Assertiveness. *Violence Against Women*, 3, 298-313.
- Luthra, R., & Gidycz, C. A. (2006). Dating violence among college men and women: Evaluation of a theoretical model. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(6), 717-731. <https://doi.org/10.1177/0886260506287312>.
- Mason, B., Smithey, M. (2012). The Effects of Academic and Interpersonal Stress on Dating Violence Among College Students: A Test of Classical Strain Theory. <https://doi.org/10.1177/0886260511423257>
- Nihayah, Ulin, Winata, Ade. Vina. Pandu dan Yulianti, T, (2021), Penerimaan Diri Korban *Toxic Relationship* dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental, *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, Vol. 5 No.2.
- Papilaya, Jeanete. Ophilia., Huliselan, Neleke. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15 (1). 56-63.
- Ratnasari S., & Suleeman J, (2017), "Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi". *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 15 No.1.

- Ristiani, D., Santosa, H. P., & Naryoso, A. (2021). Pemeliharaan Hubungan Berpacaran *Long Distance Relationship* Sampai Ke Jenjang Pernikahan: Studi Pengalaman Menjalani Hubungan Berpacaran Dengan Seorang Pelaut Kapal Kargo. *Interaksi Online*, 9 (3), 177-192.
- Smith, J.A. (2009). *Dasar-Dasar Psikologi Kualitatif*. Bandung: Nusamedia.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafira, A. B. L., Surwati, C. H. D. (2022). Representasi *Toxic Relationship* dalam Film (Analisis Semiotika Representasi Toxic Relationship dalam “Film Story of Kale: When Someone’s in Love” Karya Angga Dwimas Sasongko), *Jurnal Komunikasi Masa*, Vol. 1 No.2. 1-30.
- Tunisa, S. F. A., Damaiyanti, M. (2021). Hubungan antara Kepuasan dalam Pacaran dengan Perilaku Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja di Kota Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(2), 796-802.