

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Emerging adulthood adalah periode dimana individu berusia 18-25 tahun, yang bukan lagi seorang remaja namun belum termasuk seorang dewasa muda, dan ditandai dengan adanya eksplorasi serta banyaknya kemungkinan dalam banyak hal di hidup mereka, terutama dalam cinta dan pekerjaan (Arnett, 2004). Maka hubungan romantis atau berpacaran menjadi cukup umum di kalangan *emerging adulthood*. Pacaran adalah proses membentuk dan membangun hubungan yang personal dengan lawan jenis (Papalia & Olds, 1998, dalam Nisa dan Sedjo, 2010). Menurut Fincham dan Cui (2011), hubungan romantis penting bagi individu pada tahap *emerging adulthood* karena merupakan tugas krusial yaitu pembentukan dan pemeliharaan hubungan romantis sembari melakukan eksplorasi terhadap pilihannya.

Arnett (2004) juga mengatakan bahwa berpacaran itu penting bagi *emerging adulthood* karena terdapat makna serius yang tersirat di balik berpacaran, yang berpotensi mengarah pada pernikahan. Eksplorasi percintaan pada *emerging adulthood* mempersiapkan *emerging adults* sebelum akhirnya mereka berkomitmen untuk menikah, dan menyelesaikan eksplorasi percintaan *emerging adulthood* sebelum memikirkan pernikahan membuat *emerging adults* lebih yakin akan keputusannya, dengan harapan pernikahannya akan berhasil dan mengurangi kemungkinan terjadinya perceraian (Arnett, 2004). Berarti hubungan romantis dan eksplorasi percintaan pada masa *emerging adulthood* penting untuk mempersiapkan individu untuk menghadapi pernikahan di masa depan.

Selain berpengaruh pada masa depan, Fincham dan Cui (2011) mengatakan bahwa hubungan romantis yang berhasil pada masa *emerging adulthood* memiliki pengaruh pada kesejahteraan (*wellbeing*) dan penyesuaian perilaku pemuda. Sedangkan hubungan romantis yang tidak dibangun dengan baik dapat meningkatkan gejala depresi dan kesehatan mental yang lebih buruk, karena mengancam identitas, merusak perasaan *self worth*, dan mengganggu relasi sosial pada tahun dewasa awal (Simon & Barrett, 2010).

Fincham dan Cui (2011) menyatakan bahwa adanya banyak pilihan dan kemungkinan membuat hubungan romantis pada *emerging adulthood* cenderung *self focused* karena individu harus mengambil keputusan sendiri untuk dirinya, juga tidak stabil karena fokusnya terbagi-bagi pada pilihan untuk dirinya yang seringkali berpindah-pindah seperti cinta, pekerjaan, pendidikan dan *worldview*. Padahal pembentukan kepuasan, stabilitas, dan kedekatan dalam hubungan romantis yang dijalin pada masa *emerging adulthood* penting bagi tahapan perkembangan *emerging adults* selanjutnya, termasuk pernikahan (Fincham dan Cui, 2011). Kalau tidak terpenuhi kemungkinan individu akan sulit membangun hubungan yang stabil, kuat, dan bertahan lama di masa depan termasuk pernikahan, dan meningkatkan terjadinya perceraian, mengingat suksesnya eksplorasi pada masa *emerging adulthood* membuat individu merasa yakin dan dapat mengurangi terjadinya perceraian (Arnett, 2004).

Salah satu faktor yang dapat menurunkan *relationship satisfaction* (kepuasan hubungan) yaitu tingginya kekerasan dalam berpacaran (Ackerman dan Field, 2011). Kekerasan dalam berpacaran (KDP) adalah segala tindakan baik psikis, fisik, dan/atau seksual yang kasar (*abusive*) yang dilakukan baik sengaja

maupun tidak sengaja dalam sebuah hubungan berpacaran (Payne, Ward, Miller, & Vasquez, 2013). Menurut Bliton dkk. (2015), puncak terjadinya kekerasan dalam berpacaran adalah pada mahasiswa, yang berarti pada usia kuliah. Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan (Catahu Komnas Perempuan, 2019) menemukan karakteristik usia pelaku kekerasan dalam berpacaran rata-rata 19-24 tahun, yang termasuk dalam kategori usia *emerging adulthood*.

Di Indonesia, Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN, 2016) menyatakan 42,7% dari perempuan yang belum menikah pernah mengalami kekerasan, dan 2.090 orang dari 10.847 orang pelaku kekerasan adalah pacar (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2018). Pada Catahu Komnas Perempuan (2019) dipaparkan bahwa kasus kekerasan dalam berpacaran merupakan kasus kekerasan tertinggi ke dua setelah kekerasan terhadap istri (KTI) dengan jumlah 2.073 (21%) kasus dari total kasus kekerasan 9.637 kasus. Catahu Komnas Perempuan (2019) menyatakan angka kekerasan tertinggi di Indonesia berada di Jawa Tengah (2.913 kasus), Jakarta (2.318 kasus), dan Jawa Timur (1.944 kasus).

Kekerasan dalam berpacaran umumnya dibagi menjadi tiga jenis, yaitu kekerasan psikis (mengancam, membatasi, ejekan, poligami, dicerai sepihak, dan sebagainya), kekerasan fisik (memukul, mendorong, mencubit, menampar, dan menyebabkan sakit atau luka pada fisik), dan kekerasan seksual (pemaksaan aktivitas seksual, kontak seksual yang kasar, dan pelecehan seksual secara verbal maupun nonverbal) (Payne dkk., 2013; Catahu Komnas Perempuan, 2019). Setiap jenis kekerasan memiliki prevalensi yang berbeda-beda.

Di luar Indonesia, penelitian sebelumnya oleh Halpern-Meehin, Manning, Giordano, dan Longmore (2013) menemukan bahwa kekerasan psikis lebih sering muncul daripada kekerasan fisik pada ketiga kelompok hubungan yang ditelitinya (kelompok hubungan putus nyambung, *stably broken up*, dan *stably in a relationship*). Hasil penelitian serupa juga menyatakan bahwa kekerasan psikis yang dialami oleh laki-laki maupun perempuan memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan persentase kekerasan fisik dan seksual (Bonomi dkk., 2012; Shorey, Brasfield, Febres, & Stuart, 2011a). Di Indonesia sendiri, terdapat 699 (42%) pengaduan kasus kekerasan psikis pada ranah personal, yang merupakan jumlah paling tinggi, dan sejak tahun 2018 kekerasan psikis merupakan jenis kekerasan yang paling banyak terjadi (Catahu Komnas Perempuan, 2019).

Kekerasan psikis ditemukan lebih sering terjadi dibandingkan jenis kekerasan lainnya. Kekerasan psikis sendiri merupakan tindakan yang memaksa atau memusuhi, atau mengancam akan melakukan kekerasan yang targetnya adalah kesejahteraan emosional dan *sense of self* korban (Murphy & Hoover, 1999). Kekerasan psikis memiliki empat dimensi yaitu *restrictive engulfment*, *hostile withdrawal*, *denigration*, dan *domination/intimidation* (Murphy & Hoover, 1999). Kekerasan psikis merupakan jenis kekerasan yang paling jarang dimengerti dan sebagian besar orang yang melakukan kekerasan psikis tidak menyadarinya (Engel, 2002). Menurut Evans (2010), kekerasan fisik selalu diawali dengan kekerasan psikis. Peneliti-peneliti lain juga menemukan bahwa perilaku kekerasan psikis dapat memprediksi dan menjadi prediktor yang kuat dari awal terjadinya perilaku kekerasan fisik pada pasangan (Shorey, Cornelius, & Idema, 2011b; Leisring, 2012). Berarti kekerasan psikis jarang disadari oleh individu, padahal

terjadinya kekerasan psikis dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kekerasan fisik dalam hubungan romantis atau berpacaran.

Tingginya kekerasan psikis yang dialami korban dapat meningkatkan tingginya *psychological distress* (Fortin dkk., 2012) dan dapat menyebabkan munculnya gejala depresi (Nurislami & Hargono, 2014). Pada hubungan berpacaran, tingginya kekerasan psikis menyebabkan kurangnya hubungan intim, adanya kodependensi, hubungan yang *inappropriate*, isolasi dari orang lain, dan kepatuhan (*compliance*) yang berlebihan (Jantz, 2006).

Pada pelaku, tingginya perilaku kekerasan psikis dapat mengakibatkan perubahan sikap seperti gelisah, amarah yang meledak secara tiba-tiba, dan menyalahkan orang lain atas perasaan dan perilakunya, sehingga hubungan pelaku dengan teman dan keluarganya menjadi terganggu (Payne, 2013). Selain itu, semakin tinggi kekerasan dalam berpacaran, termasuk kekerasan psikis, yang dialami maka kepuasan hubungan semakin menurun, dan sebaliknya jika kekerasan dalam berpacaran rendah, maka kepuasan hubungan semakin tinggi/meningkat (Ackerman & Field, 2011).

Hal ini juga terkait dengan kebutuhan individu pada tahap *emerging adulthood* yang membutuhkan kepuasan, stabilitas, dan kedekatan dalam hubungan romantis yang dijalinnya (Fincham & Cui, 2011). *Emerging adulthood* yang melakukan kekerasan psikis dalam berpacaran berkemungkinan sulit membangun hubungan yang dekat, stabil, dan tahan lama karena adanya hambatan dalam memperolehnya, yang nantinya dapat menyebabkan eksplorasi percintaan yang gagal, sedangkan hal tersebut berdampak pada kesehatan mental

yang menurun dan meningkatkan gejala depresi (Simon & Barrett, 2010), serta individu menjadi tidak siap untuk menjalani pernikahan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran adalah adanya kesulitan dalam pengaturan emosi negatif, khususnya rasa marah (Leisring, 2012; Scarduzio, Carlyle, Harris, & Savage, 2016) atau yang disebut juga *emotion dysregulation*. *Emotion dysregulation* adalah kesulitan atau ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosi seperti menyadari, mengerti, menerima emosi, dan mengontrol perilaku impulsif untuk tetap berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika sedang mengalami emosi negatif, serta ditandai dengan adanya strategi regulasi emosi yang maladaptif, kurang (*deficient*), tidak fleksibel dan tidak efektif (Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 2019). Dimensi dari *emotion dysregulation* adalah *Nonacceptance of emotional responses (Nonacceptance)*, *difficulties engaging in goal-directed behavior (Goals)*, *impulse control difficulties (impulse)*, *lack of emotional awareness (awareness)*, *limited access to emotion regulation strategies (strategies)*, dan *lack of emotional clarity (clarity)*.

Orang-orang dengan skor *emotion dysregulation* yang rendah biasanya lebih kompeten secara sosial, mempunyai status dan kualitas pertemanan yang lebih baik, serta terlibat dengan perilaku prososial yang lebih tinggi (McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011). Selain itu, regulasi emosi yang baik seharusnya dapat melindungi individu dari kekerasan (Bliton dkk., 2015). Hal ini berarti orang dengan skor yang tinggi pada *emotion dysregulation* kurang kompeten secara sosial, dan kurang terlibat dalam perilaku prososial, serta memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan kekerasan dalam berpacaran,

termasuk kekerasan psikis (Megawati, Anwar, & Masturah, 2019). Hal ini juga terkait dengan gagalnya eksplorasi percintaan dan hubungan romantis pada masa *emerging adulthood* dan dampaknya baik pada tahapan perkembangan berikutnya (pernikahan) maupun *wellbeing* individu.

Berbagai penelitian sebelumnya terkait *emotion dysregulation* dan kekerasan dalam berpacaran telah dilakukan, salah satunya penelitian oleh Shorey dkk. (2011b) menemukan bahwa *emotion dysregulation* berhubungan dengan meningkatnya *trait anger*, yang pada akhirnya memprediksi perilaku kekerasan psikis terhadap pasangan. Meningkatnya rasa marah (*anger*) kemudian diekspresikan oleh beberapa individu melalui perilaku kekerasan psikis yang tertuju pada pasangan individu (Shorey dkk., 2011b). *Emotion dysregulation* berhubungan dengan meningkatnya kekerasan fisik dan psikis dalam berpacaran (Shorey, McNulty, Moore, & Stuart, 2015). *Emotion dysregulation* berhubungan dengan tindakan kekerasan dalam berpacaran yang dilakukan oleh perempuan maupun laki-laki (Bliton dkk., 2015).

Di Indonesia, Megawati dkk. (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa kekerasan dalam berpacaran berkorelasi secara positif dan signifikan dengan *emotion dysregulation*. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian lain di Indonesia terkait *emotion dysregulation* dengan kekerasan psikis dalam berpacaran, selain penelitian oleh Megawati dkk. (2019). Megawati dkk. (2019) juga menyatakan belum ada penelitian di Indonesia yang membahas secara bersamaan mengenai kedua variabel ini. Maka dapat dikatakan penelitian mengenai kedua variabel masih kurang di Indonesia.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengambil sampel di luar negeri. Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Megawati dkk. (2019) hanya mengambil sampel di Malang, sedangkan penelitian ini mengambil sampel di Jawa, mengingat angka kekerasan tertinggi ada pada provinsi-provinsi di Jawa. Megawati dkk. (2019) juga meneliti tiga jenis kekerasan dalam berpacaran, serta tidak menjabarkan kaitan dari dimensi-dimensi *emotion dysregulation* dengan ketiga jenis kekerasan dalam berpacaran, sedangkan penelitian ini hanya akan berfokus pada kekerasan psikis dalam berpacaran karena merupakan awal sebelum terjadinya jenis kekerasan lain (Evans, 2010).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan adanya kaitan atau pengaruh tertentu dari *emotion dysregulation* terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran. Apabila *emotion dysregulation* dapat mempengaruhi perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran, maka kemungkinan besar akan mempengaruhi juga tingginya angka kekerasan fisik dalam berpacaran, mengingat kekerasan fisik diawali dan dapat diprediksi oleh kekerasan psikis (Evans, 2010). Selain itu, akan berdampak pula pada kepuasan hubungan individu yang akan membuat individu merasakan dampak dari hubungan romantis dan eksplorasi percintaan yang gagal. Berdasarkan informasi-informasi yang ada, maka peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *emotion dysregulation* terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran pada *emerging adulthood*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *emotion*

dysregulation terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran pada *emerging adulthood*?”

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan *emotion dysregulation* terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran pada *emerging adulthood*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoretis dan praktis.

1.4.1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dalam penelitian ini antara lain adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pengaruh *emotion dysregulation* terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran pada *emerging adulthood* dan dapat memberikan sumbangsih referensi bagi penelitian psikologi selanjutnya di bidang Psikologi Sosial serta tambahan informasi bagi penelitian psikologi sebelumnya terkait *emotion dysregulation* dan perilaku kekerasan dalam berpacaran di Indonesia.

1.4.2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini adalah:

- a. Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya *emerging adults* mengenai pengaruh dari *emotion dysregulation* terhadap perilaku kekerasan psikis dalam berpacaran.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya *emerging adulthood*, bahwa kekerasan psikis dapat terjadi dalam hubungan pacaran dan kekerasan psikis

mengawali terjadinya kekerasan fisik dan seksual, sehingga mereka dapat mengantisipasi atau mencegah terjadinya kekerasan dalam berpacaran.

- c. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi tambahan untuk praktisi psikologis, pengajar, maupun komunitas yang bergerak di bidang psikologi yang berfokus pada hubungan interpersonal agar dapat menyediakan program intervensi: prevensi (psikoedukasi) dan terapi, sebagai usaha mengatasi kasus kekerasan dalam berpacaran pada *emerging adulthood*.

