

KONTRIBUSI REGULASI EMOSI TERHADAP *TOXIC RELATIONSHIP* PADA MAHASISWA BERPACARAN

Sumayyah¹⁾ dan Komarudin^{2)*}

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Penulis korespondensi: Komarudin_psi@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Berpacaran menjadi trend dikalangan mahasiswa sebelum menjalin hubungan yang lebih serius di jenjang pernikahan, namun hubungan tersebut seringkali menjadi *toxic relationship* yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran. Jumlah sampel penelitian 192 mahasiswa berpacaran dan berusia 18-25 tahun. Hasil analisis menunjukkan ($r = -0,322$; $p = 0,000$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *toxic relationship*. Nilai $R\ Square=0,104$, artinya terdapat 10,4% kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran. Sementara 89.6% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

Kata kunci: Mahasiswa, Berpacaran, Regulasi emosi, *Toxic relationship*

ABSTRACT

Dating is a trend among college students before entering into a more serious relationship at the marriage, but the relationship often becomes a toxic relationship that can disrupt physical and mental health. The purpose of this study was to determine the contribution of emotional regulation to toxic relationships in college students who are dating. The research samples was 192 college students who were dating and aged 18-25 years. The results of the analysis showed ($r = -0.322$; $p = 0.000$) which means there is a significant negative relationship between emotional regulation and toxic relationships. The $R\ Square\ value = 0.104$, meaning that there is a 10.4% contribution of emotional regulation to toxic relationships in college students who are dating. While the other 89.6% comes from other factors not included in this study.

Keywords: *College Students, Dating, Emotional Regulation, Toxic Relationship*

Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa. Dalam masa peralihan ini, secara sosial sebagian besar mahasiswa telah menjalin hubungan istimewa dengan lawan jenis yang intim, penuh kasih sayang, dan saling mendukung. Jalinan istimewa tersebut di Indonesia lebih dikenal dengan istilah berpacaran. Terdapat beberapa alasan yang mendorong mahasiswa untuk berpacaran, antara lain: keinginan untuk saling mengembangkan motivasi yang lebih besar, bisa bersikap terbuka, saling memberi dukungan terutama dalam

kegiatan perkuliahan, dan menjadi pribadi yang lebih dewasa dari memahami perbedaan karakter orang lain (Berk, 2012).

Trend mahasiswa berpacaran di Indonesia yang memiliki budaya timur semakin meningkat mengikuti trend yang lebih awal terjadi di negara barat. Beberapa orang beranggapan bahwa dengan memiliki pasangan bisa merasakan hubungan cinta yang romantis selayaknya sebuah film drama. Meskipun demikian, faktanya banyak kisah berpacaran yang justru berujung pada keadaan tragis pelakunya (Julianto dkk, 2020). Kondisi berpacaran yang bermasalah ini masuk ke dalam *toxic relationship*, yaitu sebuah hubungan yang ditandai dengan perilaku beracun dari pasangan baik secara emosional dan fisik. Pada hubungan ini biasanya ditandai dengan perbedaan, situasi ketidaksetaraan yang memicu dominasi dari salah satu pihak dan penundukan dari pihak lain (Solferino dkk, 2019). Lee (2018) membagi *toxic relationship* ke dalam tujuh aspek, yaitu: *controller* yakni mengontrol setiap gerakan pasangan, *belittler* yakni selalu meremehkan pasangan, *bad temper* yakni memiliki tempramen yang tidak dapat di prediksi dan tidak pernah yakin apa yang memicu tempramen buruk tersebut, *guilt inducer* yakni pembagi rasa bersalah, *deflector and overreactor* yakni menjaga perasaan pasangan walaupun terluka dan tidak senang dengan apa yang pasangan katakan atau lakukan, *over dependent partner and independent* yakni begitu pasif dan sangat bergantung pada pasangan, dan *users and possessive nature* yakni tidak pernah merasa puas dengan pengorbanan pasangan dan posesif.

Sebagian besar korban yang mengalami *toxic relationship* adalah perempuan. Survey yang dilakukan melalui Jakpat Apps pada 15 November 2023 terhadap 750 responden, menunjukkan bahwa terdapat (64,3%) responden yang mengalami hubungan toksik dalam berpacaran. Beberapa karakter toksik yang paling umum dialami korban adalah egois (63,1%), tidak mau disalahkan (51,6%), manipulative (51,3%), kekerasan verbal (49,1%), konflik (47,5%), tidak memperlakukan secara adil (42,9%), posesif (33,5%), tidak memberikan dukungan positif (28%), dan kekerasan fisik (17,5%) (www.jakpat.net, 2023).

Julianto dkk (2020) mengklasifikasikan kekerasan dalam berpacaran dalam tiga tingkatan, pertama, korban mengalami kekerasan tanpa adanya bukti fisik; kedua adalah kekerasan seksual, ketiga yaitu kekerasan fisik. Tingkatan

kekerasan dalam berpacaran ini sebagai penanda bahwa seseorang telah mengalami sebuah hubungan *toxic*, sehingga merasa tidak aman dan tidak nyaman, cemburu berlebihan, keegoisan, merendahkan pasangan, tidak adanya afeksi dan kurang dihargai bahkan akan menyebabkan korban mengalami gangguan psikis. Namun demikian, beberapa orang yang sedang mengalami hubungan *toxic* seringkali tidak menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam hubungan yang berbahaya dan bahkan tetap melanjutkan hubungan tersebut.

Mayorita (2021) menjabarkan empat faktor yang mempengaruhi *toxic relationship*, yaitu seseorang yang mengalami kelelahan cemas karena pernah mengalami pengabaian, seseorang yang memiliki kelelahan menghindar karena pernah mengalami kekecewaan, seseorang yang memiliki otoritas dari orangtuanya, dan lapar akan kelelahan. Keempat faktor tersebut terindikasi sebagai aspek emosi yang memengaruhi seorang penyintas *toxic relationship*, oleh sebab itu perlu regulasi emosi yang baik supaya seorang mahasiswa mampu menyadari bahwa hubungannya yang dijalannya *toxic* dan perlu diselesaikan.

Gross (2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses di dalam dan di luar diri individu yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai tujuan. Regulasi emosi dibagi menjadi empat aspek, yaitu: strategi pengaturan emosi, terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respons emosional dan penerimaan respons emosional. Dengan demikian regulasi emosi merupakan ekspresi emosi yang dialami seseorang sehingga dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa yang berpacaran, sehingga mereka bisa mengatur emosinya dan tetap tenang apabila sedang menghadapi suatu permasalahan yang berkaitan dari hubungan *toxic*. Semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi maka akan semakin rendah dampak psikologis pada korban intimidasi, perasaan bersalah, pemaksaan melalui pelecehan verbal maupun fisik yang terus-menerus pada mahasiswa yang berpacaran. Sebaliknya, semakin rendah bentuk mengontrol emosi maka akan semakin tinggi dampak psikologis yang ditimbulkan (Winnaisih, 2017).

Mengacu pada uraian di atas, tampak bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran, namun sumbungan efektifnya perlu dihitung secara kuantitatif. Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi regulasi emosi terhadap *toxic relationship* pada mahasiswa berpacaran.

Metode

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 192 orang, dengan karakteristik sebagai mahasiswa aktif, sedang menjalin hubungan berpacaran, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Instrument penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang disusun peneliti berdasarkan aspek dari Gross (2013) yang terdiri dari 42 item dengan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,833; sedangkan skala *toxic relationship* disusun peneliti berdasarkan aspek *toxic relationship* dari Lee (2018) yang terdiri dari 47 item pernyataan dengan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,935. Selanjutnya data yang telah terhimpun dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan *software SPSS release 26*.

HASIL

Pada penelitian ini didapatkan subjek 192 orang mahasiswa yang berpacaran, yang terdiri dari 23 orang berjenis kelamin laki-laki dan 169 perempuan. Tingginya keterlibatan subjek perempuan dibandingkan laki-laki senada dengan pendapat Grasella (2021) bahwa terdapat 67% korban kekerasan berpacaran yang menceritakan permasalahan yang dialami kepada orang lain, 78% dari pihak perempuan, sementara 52% adalah pihak laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih terbuka terhadap permasalahan dalam hubungannya kepada orang lain dibandingkan laki-laki yang lebih tertutup mengenai permasalahan hubungannya kepada orang lain.

Apabila ditinjau dari segi usia, terdapat 37 mahasiswa yang berusia 18-19 tahun, 76 mahasiswa berusia 20-21 tahun, 72 mahasiswa berusia 22-23 tahun serta 7 mahasiswa berusia 24-25 tahun. Menurut Berk (2012) pada tahap

perkembangan usia 18-25 tahun digolongkan pada masa remaja akhir sampe masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan bahwa tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup. Mahasiswa dianggap sebagai manusia yang terdidik, meskipun pada kenyataannya ketika sudah terjebak dalam hubungan *toxic* akan memberikan pengaruh buruk pada individu seperti tidak bisa berpikir logis, sulit untuk konsentrasi, sulit mengatur emosi, hubungan sosial yang terganggu sampai mempengaruhi kesehatan mental manusia. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari (2021) bahwa sekitar 156 dari 209 mahasiswa pernah mengalami *toxic relationship*. Terjadinya *toxic relationship* dikarenakan adanya pengalaman buruk di masa lalu, tidak ada support atau komitmen dalam hubungan, dan komunikasi yang buruk.

Apabila dilihat dari durasi waktu berpacaran, terdapat 42 mahasiswa berpacaran selama 2 tahun, 35 mahasiswa berpacaran selama 1 tahun, 22 mahasiswa berpacaran selama 3 tahun, 13 mahasiswa berpacaran selama 5 tahun, 12 mahasiswa berpacaran selama 4 tahun dan 5 bulan, 10 mahasiswa berpacaran selama 6 bulan, 8 mahasiswa berpacaran selama 3 bulan, 7 mahasiswa berpacaran selama 4 bulan, 6 mahasiswa berpacaran selama 6 tahun dan 9 bulan, 5 mahasiswa berpacaran selama 7 bulan, 4 mahasiswa berpacaran selama 10 bulan, 3 mahasiswa berpacaran selama 8 bulan, 2 mahasiswa berpacaran selama 1 bulan dan 11 bulan serta 1 mahasiswa berpacaran selama 2 bulan, 7 tahun dan 10 tahun. Menurut Inayah (2022) seseorang yang terjebak dalam hubungan *toxic* tidak hanya dialami pada jangka waktu berpacaran yang masih baru, namun juga pada waktu berpacaran yang lama bahkan bertahun-tahun, dengan ketidaksadaran seseorang yang masuk ke dalam hubungan *toxic* akan menyebabkan kesulitan untuk keluar dari hubungan ini. Dengan demikian, semakin seseorang menjalani hubungan berpacaran yang lama dan terdapat *toxic* didalamnya akan membuat orang tersebut kesulitan terlepas dari hubungan yang *toxic*, meskipun demikian hubungan yang baru beberapa dijalani pun bisa merasakan hal yang sama sehingga *toxic relationship* tidak memandang seberapa lama hubungan itu berlangsung

Berdasarkan analisis data penelitian, terdapat 1 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dalam kategori tinggi dengan persentase 0.5%, 19

mahasiswa mengalami *toxic relationship* dalam kategori cukup tinggi dengan persentase 9.9%, sedangkan 125 mahasiswa mengalami *toxic relationship* kategori cukup rendah dengan persentase 65.1% dan 47 mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* kategori rendah dengan persentase 24.5%. Artinya temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpacaran dalam penelitian ini memiliki tingkan *toxic relationship* yang cenderung cukup rendah. Sementara kemampuan dalam meregulasi emosi cenderung berada pada tingkatan cukup tinggi. Dari seluruh responden, diketahui bahwa terdapat 34 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi yang tinggi dengan persentase 17.7%, 130 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi cukup tinggi dengan persentase 67.7% dan 28 mahasiswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi kategori cukup rendah dengan persentase 14.7%. adapun untuk gambaran lebih jelas dari katogorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Dan tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Toxic Relationship Mahasiswa

No.	Toxic Relationship	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	1	0.5%
2.	Cukup Tinggi	19	9.9%
3.	Cukup Rendah	125	65.1%
4.	Rendah	47	24.5%
	Jumlah	192	100%

Tabel 2. Distribusi Regulasi Emosi Mahasiswa

No.	Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	34	17.7%
2.	Cukup Tinggi	130	67.7%
3.	Cukup Rendah	28	14.6%
4.	Rendah	0	0
	Jumlah	192	100%

Berdasarkan dari analisis kategorisasi di atas yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berpacaran memiliki tingkat *toxic relationship* yang cenderung cukup rendah dan tingkat regulasi emosi cenderung berada pada tingkatan cukup tinggi sejalan dengan uji hipotesis yang ada. Nilai yang didapatkan dalam uji hipotesis yakni sebesar $-0,322^{**}$ pada taraf signifikansi 0,000. Hal ini berarti besaran koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan *toxic relationship* memiliki tingkat hubungan yang negatif signifikan. Artinya jika semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang berpacaran, maka semakin rendah

toxic relationship yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimilikinya, maka semakin tinggi *toxic relationship* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hasil temuan ini mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winnaiseh (2017), bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi *toxic relationship* seseorang.

Hubungan yang signifikan antara kedua variabel juga didukung oleh hasil uji determinasi (*R Square*) yang menunjukkan bahwa hasil uji (R^2) bernilai 0.104 atau 10.4%. Berdasarkan nilai tersebut, diketahui bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap *toxic relationship* sebanyak 10.4%. Sementara 89.6% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, seperti: pengalaman pelaku menjadi korban, terbiasa dengan perilaku kekerasan, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh alkohol (Inayah, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dari hubungan regulasi emosi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang berpacaran, maka semakin rendah *toxic relationship* yang dimilikinya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimilikinya, maka semakin tinggi pula *toxic relationship*. Koefisien determinasi sebesar 0.104 menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap *toxic relationship* mahasiswa yang sedang berpacaran sebanyak 10.4%.

Saran bagi mahasiswa ketika ingin menjalin hubungan (berpacaran) alangkah baiknya harus mempersiapkan regulasi emosi yang baik sehingga tidak terjebak pada hubungan yang *toxic*. Sementara bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji tentang *toxic relationship* dapat mengembangkannya dengan subjek pada remaja yang saat ini diindikasikan sudah mulai berpacaran ataupun dapat lebih mengeksplorasi melalui pendekatan kualitatif, sehingga lebih memperkaya kajian mengenai *toxic relationship*. Faktor-faktor lain yang diperkirakan berkontribusi terhadap *toxic relationship*, seperti: pengalaman perilaku menjadi korban, terbiasa dengan perilaku kekerasan, pengaruh teman

sebaya dan pengaruh *alcohol* perlu dipertimbangkan untuk menjadi variabel untuk dikaji selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L.E.2012. *Development Through The Life Span: Dari Prenatal Sampai Remaja*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Grasella, S. (2021). Fenomenologi Abusive Relationship Di Kota Pekanbaru. *Doctoral dissertation: Universitas Islam Riau*
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Inayah, N. (2022). Analisis Toxic Relationship dalam Pacaran dan Relevansinya dengan pola perilaku sosial mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Doctoral dissertation: UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- 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), 103-11
- Lee, M. (2018). *Toxic Relationship: 7 Alarming Signs that You are in a Toxic Relationship*. PublishDrive
- Mayorita, D. (2021). *Toxic Relationship*. Yogyakarta: Buku Mojok Group
- Solferino, Nazaria, Tessitore, & Elisabetta, M. (2019). *Human Network and Toxic Relationship*. Munich Pers. RePEc Arch.
- Winnaseh, L. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan emotional abuse pada remaja akhir yang berpacaran. *Doctoral dissertation*. University of Muhammadiyah Malang.
- [www.jakpat.net](https://jakpat.net) (2023). *Bukan Hanya dari Pasangan, Hubungan ini Juga Bisa Toxic*. <https://jakpat.net/info/bukan-hanya-dari-pasangan-hubungan-ini-juga-bisa-toxic/>