

---

**SRATEGI EXPRESSIVE SUPPRESSIVE UNTUK MENGHADAPI TOXIC RELATIONSHIP PADA SALAH SATU PTN DI JAKARTA****Ainaya Fulfia<sup>1</sup>****Karsih<sup>2</sup>****Herdi<sup>3</sup>****Abstrak**

Penelitian ini mengeksplorasi strategi regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling di Salah Satu Universitas di Jakarta yang mengalami *toxic relationship*. Penggalan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada informan utama. Triangulasi data dilakukan melalui sumber data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus di mana penggalan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada partisipan utama. Sedangkan triangulasi data dilakukan dengan informasi data yang didapatkan dari partisipan pendukung. Partisipan penelitian berjumlah 2 (dua) orang yaitu ACV dan F. Partisipan pertama, ACV, menghadapi beragam bentuk *toxic relationship*, mencakup pemaksaan, penolakan, penghinaan, kekerasan fisik, dan seksual, dengan dampak signifikan pada aspek psikologis, fisik, ekonomi, dan sosial. Partisipan kedua, F, mengalami penolakan dan penghinaan dengan dampak pada aspek psikologis, fisik, dan sosial. Keduanya cenderung menggunakan *expressive suppression*, tetapi juga terlihat menerapkan *cognitive reappraisal*. Temuan ini memberikan pemahaman lebih mendalam tentang pengalaman dan strategi regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi situasi *toxic relationship*. Kecenderungan penggunaan *expressive suppression* oleh kedua partisipan dalam mengatasi emosi negatif akibat *toxic relationship* dapat memberikan kenyamanan sementara, tetapi mungkin juga menyebabkan stres psikologis jangka panjang dan memperburuk dampak negatif keterlibatan mereka dalam *toxic relationship*. Implikasi penelitian mencakup pengembangan program dukungan emosional, pelatihan strategi regulasi emosi, dan pengembangan pribadi untuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mengalami *toxic relationship*. Implikasi ini dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* karena dapat membantu individu untuk mengelola emosinya dengan cara yang lebih adaptif yang melibatkan perubahan pola pikir terhadap situasi yang sulit bagi mahasiswa yang mengalami *toxic relationship*.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Toxic Relationship, Penekanan Ekspresi, Penilaian Kognitif, Berpacaran

---

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, [ainayafulfia28@gmail.com](mailto:ainayafulfia28@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Negeri Jakarta, [karsih@unj.ac.id](mailto:karsih@unj.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Negeri Jakarta, [herdi@unj.ac.id](mailto:herdi@unj.ac.id)

## **EXPRESSIVE SUPPRESSION STRATEGI FOR FACING THE TOXIC RELATIONSHIP AT ONE OF THE STATE UNIVERSITIES IN JAKARTA**

### **Abstract**

*This study explores emotion regulation strategies in undergraduate Guidance and Counselling students at one of the universities in Jakarta who experience toxic relationships. Data collection was carried out through in-depth interviews with key informants. Data triangulation is done through data sources. The research method used in this research is a case study where data extraction is done through in-depth interviews with key participants. Meanwhile, data triangulation was carried out with data information obtained from supporting participants. The first participant, ACV, faced various forms of toxic relationships, including coercion, rejection, humiliation, physical and sexual violence, with significant impacts on psychological, physical, economic and social aspects. The second participant, F, experienced rejection and humiliation with impacts on psychological, physical, and social aspects. Both tended to use expressive suppression but were also seen to apply cognitive reappraisal. The findings provide a deeper understanding of university students' experiences and emotion regulation strategies in dealing with toxic relationship situations. The tendency to use expressive suppression by both participants in coping with negative emotions due to toxic relationships may provide temporary comfort but may also cause long-term psychological stress and exacerbate the negative impact of their involvement in the toxic relationship.*

*Keyword: Emotion Regulation, Toxic Relationship, Expressive Suppression, Cognitive Reappraisal, Dating*

### **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan fase yang krusial dalam kehidupan individu, ditandai dengan tanggung jawab yang semakin berat dan tugas perkembangan sosio-emosional, seperti yang dijelaskan oleh Erikson (1994) dalam konsep *Intimacy Vs Isolation*. Pada fase ini, individu dihadapkan pada pentingnya mengembangkan hubungan intim dengan pasangan untuk mencapai keberhasilan dalam aspek kehidupan pribadi.

Dalam konteks hubungan romantis, terutama di kalangan mahasiswa sebagai representasi dari orang dewasa awal, pacaran menjadi suatu proses berkomitmen dengan tujuan pernikahan dan membangun keluarga. Proses eksplorasi dan pengalaman sebelum menetap dalam pernikahan adalah bagian dari tugas perkembangan *emerging adulthood*, di mana keintiman menjadi krusial bagi pasangan yang ingin menjalani hubungan berkomitmen jangka panjang (Milevsky, dkk., 2014).

Namun, tidak dapat diabaikan bahwa fenomena *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran kerap terjadi. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan

Perlindungan Anak (KemenPPPA) tahun 2023 mencatat 1.651 kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran di Indonesia, sementara catatan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) menunjukkan 713 kasus kekerasan oleh mantan pacar dan 422 kasus kekerasan dalam pacaran (Komnas Perempuan, 2023). Fenomena ini menegaskan perlunya kesadaran akan pentingnya memahami dan mengelola hubungan berpacaran dengan sehat dan aman.

Dalam konteks *toxic relationship*, tindak kekerasan tidak hanya terbatas pada satu gender, melainkan dapat dilakukan baik oleh laki-laki maupun perempuan dalam hubungan berpacaran. Sebuah penelitian di sekolah menengah di Texas menunjukkan bahwa 59% remaja laki-laki dan 27% remaja perempuan terlibat dalam kekerasan pacaran dengan tingkat kekerasan yang berbeda (Ontiveros, dkk., 2020).

*Toxic relationship* dapat diidentifikasi melalui isu kemarahan, ketidakbahagiaan, frustrasi, dan tindakan merugikan seperti kekerasan atau dominasi dalam pasangan. Dampaknya mencakup cedera fisik dan

emosional, intimidasi, kerusakan karakter, bahkan cacat tubuh permanenforth. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang mengalami dampak kekerasan cenderung mengalami masalah psikologis seperti kemarahan, kecemasan, ketakutan, dan depresi (Putra, dkk., 2023).

Masalah emosional dalam *toxic relationship* mencakup kemarahan, kecemasan, gejala obsesif, depresi, perasaan bersalah, penyangkalan, kesedihan, dan PTSD. Kemarahan dapat menyebabkan trauma, depresi, stres, kesulitan berkonsentrasi, perilaku bunuh diri, masalah tidur, dan rendahnya harga diri (Safitri & Sama'i, 2013).

Regulasi emosi memainkan peran kunci dalam menghadapi dampak psikologis *toxic relationship*. Kemampuan kontrol emosi berkaitan dengan tingkat dampak psikologis pada korban, sementara pemilihan strategi regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan pasangan (Winnaiseh, 2017). Regulasi emosi yang buruk dapat meningkatkan kecenderungan perilaku agresif terhadap pasangan (Larasati & Kurniasari, 2022), bahkan berhubungan dengan risiko melakukan *emotional abuse*.

Keputusan dan kecenderungan perilaku individu dalam mengelola emosi bervariasi, dari mencari distraksi hingga meledak-ledak emosional (Iskandar & Zubair, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut strategi regulasi emosi pada remaja akhir hingga dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* di lingkungan Universitas Negeri Jakarta.

### Regulasi Emosi

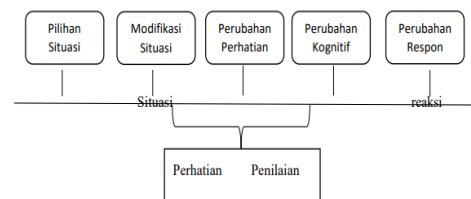
Emosi merupakan aspek psikologis penting yang membantu individu dalam mengarahkan perhatian, mengoptimalkan kepekaan, menyelaraskan pengambilan keputusan, dan memori. Namun, jenis, intensitas, dan durasi emosi dapat berpotensi berbahaya (Gross, 2014). Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memengaruhi jenis, *timing*, dan ekspresi emosi, memungkinkan pemeliharaan, peningkatan, atau pengurangan emosi positif dan negatif (Gross, 2014).

Proses regulasi emosi mencakup aspek biologis, perilaku, dan sosial, yang mencerminkan dinamika perilaku dan respons biologis secara sadar maupun tidak sadar.

Tujuan regulasi emosi adalah memodulasi intensitas dan valensi emosi untuk mencapai tujuan individu (Perry dan Calkins, 2018). Menurut Shaffer, regulasi emosi melibatkan kontrol dan penyesuaian emosi pada tingkat intensitas yang sesuai, termasuk pengaturan perasaan, reaksi fisiologis, dan kognisi terkait emosi (Shaffer, 2005).

Regulasi emosi juga terkait dengan representasi kognitif keadaan akhir yang diinginkan oleh individu. Kesadaran terhadap perbedaan antara keadaan saat ini dan keadaan yang diinginkan memotivasi individu untuk mengurangi kesenjangan tersebut melalui regulasi emosi (Wilms, dkk., 2020). Dengan demikian, regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengendalikan emosi negatif, menciptakan pertahanan psikologis dalam menghadapi rangsangan yang memicu emosi negatif.

### Proses Regulasi Emosi



**Gambar 1.** Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi melibatkan beberapa langkah penting. Pertama, individu memilih emosi yang mungkin muncul dalam situasi, contohnya dalam hubungan berpacaran seseorang memilih kegiatan menyenangkan. Kedua, modifikasi situasi terjadi ketika individu mengubah lingkungan untuk mempengaruhi emosinya, misalnya saat membicarakan hubungan serius, individu meminta pembicaraan tentang hal lain. Tahap ketiga, perubahan perhatian, melibatkan fokus pada aspek tertentu atau mengalihkan perhatian pada hal lain. Keempat, perubahan kognitif terjadi saat individu mencoba mengubah cara berpikir, seperti merubah pandangan saat cemas karena pasangan tidak merespons pesan. Terakhir, tahap perubahan respon melibatkan modifikasi perasaan, sikap, perilaku, dan fisiologi setelah respons multisistem berlangsung, seperti menyembunyikan rasa sedih saat pasangan membohongi (Gross, 2014). Tahap-tahap ini mencerminkan kompleksitas proses regulasi

emosi yang melibatkan interaksi dinamis antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu.

### Aspek-aspek Regulasi Emosi

Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dapat dinilai melalui empat aspek utama. Pertama, strategi regulasi emosi mencakup keyakinan individu dalam mengatasi masalah dan kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi negatif. Kedua, tujuan berperilaku mengukur kemampuan individu untuk tetap berpikir dan bertindak secara baik tanpa terpengaruh oleh emosi negatif. Ketiga, kontrol respon emosional menilai kemampuan mengontrol emosi dan menunjukkan respons emosional yang sesuai. Terakhir, penerimaan respon emosional mengukur kemampuan individu untuk menerima peristiwa yang memicu emosi negatif tanpa merasa malu. Dengan menggali keempat aspek ini, kita dapat memahami secara holistik bagaimana seseorang mampu mengelola dan merespons emosi dalam berbagai konteks kehidupan mereka (Gross, 2014).

### Strategi Regulas Emosi

Gross dan Thompson (2007) mengidentifikasi dua strategi utama dalam regulasi emosi: *Cognitive reappraisal* dan *Expressive suppression*. *Cognitive reappraisal of* melibatkan perubahan cara individu menafsirkan situasi untuk mengubah dampak emosionalnya. Ini melibatkan refleksi analitis, fleksibilitas berpikir, kesadaran emosional, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan manajemen konflik. Di sisi lain, *Expressive suppression* melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi, yang dapat menyebabkan kurangnya ekspresi emosional, stres yang lebih tinggi, ketegangan interpersonal, dampak negatif pada kesehatan mental, komunikasi yang tidak efektif, dan pengaruh pada kesehatan fisik (Gross dan Thompson, 2007; Cutuli, 2014). Dalam konteks berpacaran, pengalaman individu berfokus pada interaksi kompleks antara stimulus eksternal, proses kognitif, dan respon emosional. Pengalaman berpacaran mencakup aspek temporal, sensorik, kognitif, emosional, dan sosial-interpersonal. Selama fase ini, individu mengalami perubahan dalam pandangan terhadap situasi yang dapat memicu emosi. Hal ini dapat terkait dengan strategi regulasi emosi

seperti *cognitive reappraisal*, di mana individu berupaya mengubah cara berpikirnya terhadap masalah dan mengurangi intensitas emosi negatif. Penerapan regulasi emosi dapat menjadi sulit ketika tingkat intensitas emosi mencapai level tertentu, terutama dalam konteks *toxic relationship* (Gross, 2014; Salazar Kämpf, dkk., 2023).

Pentingnya regulasi emosi dalam hubungan berpacaran dapat tercermin dalam penggunaan strategi seperti *cognitive reappraisal*. Kemampuan individu dalam memilih dan menerapkan strategi regulasi emosi akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. *Cognitive reappraisal*, ketika diterapkan dengan baik, dapat meningkatkan kesejahteraan, terutama bagi individu yang rentan secara pribadi, seperti yang memiliki tingkat efikasi diri yang rendah atau mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Blake dkk., 2018).

Penelitian juga menyoroti bahwa pola pikir positif dan penggunaan *cognitive reappraisal* dapat membantu mengurangi konflik dan pengucapan kata-kata kasar dalam hubungan berpacaran. Namun, efektivitasnya dapat terbatas pada pasangan yang memiliki hubungan berkualitas tinggi (Dawel dkk., 2023).

Dalam menghadapi pengalaman *toxic relationship*, individu sering mengalami konflik batin dan tantangan dalam mengubah penilaian terhadap situasi. Meskipun demikian, perubahan perspektif terhadap masalah yang melibatkan pasangan dapat membantu korban mencapai stabilitas emosional. Adanya kesadaran akan regulasi emosi yang kurang sehat atau *maladaptive* menjadi penting dalam upaya mencapai kesejahteraan psikologis, terutama dalam konteks *toxic relationship* (Salazar Kämpf, dkk., 2023).

### *Toxic Relationship*

*Toxic relationship*, atau hubungan beracun, dalam konteks romantis merujuk pada hubungan yang tidak mendukung satu sama lain, bahkan bersifat merusak dan merugikan. Dalam hubungan pacaran, di mana kontrol seringkali dirasakan lebih besar, *toxic relationship* dapat menciptakan tindakan negatif, pelecehan relasional, dan stres, berdampak negatif pada kesejahteraan mental pasangan (Glass, 1995; Putra, dkk., 2023).

Pengalaman dari hubungan yang *toxic* dapat menunjukkan indikasi pelecehan relasional dan ketidaksejahteraan internal, yang berdampak negatif pada kehidupan individu dan bisa menyebabkan trauma serta depresi, menghasilkan kehidupan yang tidak produktif, tidak sehat, dan tidak bahagia (Orzeck, dkk., 2010).

### Tanda-tanda Toxic Relationship

Tanda-tanda *toxic relationship* dalam hubungan romantis mencakup kekerasan, yang dapat termanifestasi dalam lima bentuk utama. Pertama, pemaksaan mencakup perilaku kontrol untuk memenuhi keinginan tanpa memedulikan korban (Klein, dkk., 2023). Kedua, kekerasan seksual mencerminkan dominasi dan penindasan, seringkali digunakan sebagai alat untuk mengekspresikan kekuasaan (Walker, 1979). Ketiga, kekerasan fisik dapat melibatkan tindakan menyakitkan seperti memukul, menarik rambut, atau mendorong dengan kasar (Huwae, 2022). Keempat, penolakan ditunjukkan oleh pembatalan janji, pengabaian, dan perselingkuhan. Terakhir, penghinaan, termasuk kekerasan verbal, mencakup kritik, meremehkan, dan mempermalukan pasangan (Murray, 2009; Halpern-Meekin dkk., 2013). Tindakan ini dapat mengakibatkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis pasangan (Halpern-Meekin dkk., 2013).

### Dampak Toxic Relationship

Toxic relationship dapat menimbulkan dampak fisik, psikologis, ekonomi, sosial, dan seksual pada individu (Rini, 2022). Pertama, dampak fisik mencakup kekerasan yang dapat menyebabkan luka seperti memar, patah tulang, dan bahkan kecacatan permanen (Safitri & Sama'i, 2013). Kondisi stres yang berkepanjangan juga dapat merugikan system kekebalan tubuh (Pico-Alfonso, dkk., 2006). Kedua, dampak psikologis termasuk depresi, kehilangan fokus, dan gangguan jiwa, dengan konsekuensi lebih serius pada individu yang kurang asertif (Pongantung, dkk., 2023; Kumalah & Herdiana, 2023). Ketiga, dampak ekonomi mencakup pemaksaan pasangan untuk membelikan barang, permintaan uang, dan penurunan kesejahteraan ekonomi korban hingga kemiskinan (Rini, 2022; McKay White & Fjellner, 2022). Keempat, dampak seksual termasuk risiko penularan penyakit dan trauma

akibat kehilangan keperawanan (Safitri, 2013; Baiden dkk., 2021). Terakhir, dampak sosial melibatkan pembatasan aktivitas pasangan, dominasi, dan isolasi sosial, yang dapat menghambat kreativitas dan kebebasan sosial korban (Safitri, 2013; Albuquerque Netto, dkk., 2017).

### Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, dalam konteks pengertian, adalah individu yang belajar di perguruan tinggi, membawa konotasi sebagai anggota intelektual dan kontributor masyarakat (Cahyono, 2019). Dalam tahap perkembangan usia 18-25 tahun, mereka berada pada transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, ditandai oleh karakteristik *Emerging Adulthood* seperti eksplorasi identitas dan usia fokus diri (Santrock, 2013). Pada tahap ini, mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling sedang mempelajari ilmu Bimbingan dan Konseling secara formal (Cahyono, 2019). Mereka memiliki banyak relasi sosial, termasuk hubungan intim yang penting dalam tahap dewasa awal (Faturachman & Nurjaman, 2018). Sebagai calon konselor, mereka perlu memiliki sifat kongruen, penerimaan positif tanpa syarat, dan empati (Latipun, 2005).

### Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dengan Pengalaman Toxic Relationship dalam Pacaran

Pengalaman diinterpretasikan sebagai memori episodik, yang menyimpan peristiwa dalam kehidupan individu (Baptista, dkk., 2011). Mahasiswa, dalam hubungan pacaran, bisa mengalami *toxic relationship* yang ditandai dengan konflik yang tidak terselesaikan dan tindakan negatif terhadap pasangan (Glass, 1995). Mahasiswa tersebut memiliki berbagai cara mengelola emosi, seperti meningkatkan emosi positif, mengurangi stres, mengubah persepsi, atau menekan ekspresi emosi berlebihan. Mahasiswa yang mengalami kekerasan fisik, seksual, penolakan, atau penghinaan dalam hubungan pacarannya disebut mengalami *toxic relationship*.

### METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi regulasi emosi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta yang mengalami *toxic relationship*. Melalui pendekatan kualitatif

studi kasus, penelitian ini menggali cara mahasiswa tersebut mengatasi dan mengelola emosinya dalam konteks hubungan yang beracun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan studi dokumentasi, dengan fokus pada strategi regulasi emosi dan dampak *toxic relationship*.

Penelitian dilakukan dari Februari 2023 hingga Januari 2024 di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta. Penelitian dilakukan secara bertahap untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam, dengan partisipan utama adalah mahasiswa yang mengalami *toxic relationship* dan partisipan pendukung yang memiliki informasi tentang pengalaman mereka.

Data yang dikumpulkan melalui wawancara dan studi dokumentasi dianalisis menggunakan deskripsi naratif. Tahap analisis melibatkan reduksi data, penyajian data, verifikasi data, analisis data, interpretasi data, pembentukan kesimpulan, dan pelaporan. Kesimpulan penelitian memberikan pandangan menyeluruh tentang strategi regulasi emosi mahasiswa dalam menghadapi hubungan yang beracun, serta implikasi praktis dan teoretisnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini berdasarkan wawancara mendalam terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami *toxic relationship* di Universitas Negeri Jakarta. Analisis pengalaman *toxic relationship* mencakup berbagai aspek seperti intensitas, durasi, frekuensi, dan urutan kejadian, serta pengalaman sensorik, kognitif, emosi, sosial, dan interpersonal saat menghadapi situasi traumatis dalam hubungan *toxic*. Bentuk-bentuk *toxic relationship* juga diuraikan secara rinci dalam analisis ini.

Hasil wawancara dengan partisipan dan analisis yang mendalam oleh peneliti menunjukkan bahwa ACV, sebagai partisipan 1, mengalami berbagai bentuk *toxic relationship* yang rumit, termasuk pemaksaan, penolakan, penghinaan, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual. Dampak dari hubungan yang beracun ini pada ACV mencakup aspek psikologis, fisik, ekonomi, dan sosial. Sedangkan partisipan 2, yang diberi inisial F, mengalami penolakan dan penghinaan dalam

*toxic relationship*-nya, dengan dampak yang melibatkan aspek psikologis, fisik, dan sosial.

Selain itu, penelitian menemukan bahwa baik ACV maupun F cenderung menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* atau penekanan ekspresif. Namun, keduanya juga terkadang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* atau penilaian kognitif. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman partisipan dan strategi regulasi emosi yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang beracun.

*Cognitive Reappraisal* yang diterapkan oleh ACV dalam menafsirkan masalah dalam hubungan *toxic*-nya terkadang menyebabkan pola pikir yang tidak sehat, seperti menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Hal ini dapat membawa ACV pada penghancuran diri. Selain itu, ACV cenderung meremehkan tingkat keparahan toksisitas hubungan mereka, yang membuatnya merasa seperti situasi tersebut umum terjadi dalam hubungan jangka panjang.

Strategi *Expressive Suppression* yang digunakan oleh F untuk menghindari masalah cenderung berdampak merugikan, seperti kebiasaan merokok dan minum alkohol. Hal ini menegaskan bahwa penggunaan strategi *expressive suppression* dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, terutama jika disertai dengan perilaku negatif lainnya.

## KESIMPULAN

Penelitian mengenai regulasi emosi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang terlibat dalam *toxic relationship* di dalam hubungan pacaran menyoroti hasil dari wawancara dengan partisipan serta analisis mendalam oleh peneliti. ACV, sebagai partisipan utama, mengalami beragam bentuk *toxic relationship*, termasuk pemaksaan, penolakan, penghinaan, kekerasan fisik, dan seksual, dengan dampaknya yang meluas ke berbagai aspek kehidupan. F, sebagai partisipan kedua, terutama mengalami penolakan dan penghinaan, yang juga memiliki dampak serupa. Kedua partisipan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi, seperti *expressive suppression*, namun terkadang juga menggunakan *cognitive reappraisal*, menunjukkan kompleksitas dalam menghadapi situasi toksik. Meskipun strategi ini memberikan kenyamanan sementara,

penggunaannya mungkin berkontribusi pada akumulasi stres psikologis jangka panjang dan memperburuk dampak negatif dari keterlibatan dalam toxic relationship.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Albuquerque Netto, L. D., Moura, M. A. V., Queiroz, A. B. A., Leite, F. M. C., & Silva, G. F. (2017). Isolation of women in situation of violence by intimate partner: a social network condition. *Escola Anna Nery*, *21*, e20170007.
- Baiden, P., Panisch, L. S., Kim, Y. J., LaBrenz, C. A., Kim, Y., & Onyeaka, H. K. (2021). Association between first sexual intercourse and sexual violence victimization, symptoms of depression, and suicidal behaviors among adolescents in the United States: findings from 2017 and 2019 National Youth Risk Behavior Survey. *International journal of environmental research and public health*, *18*(15), 7922.
- Baptista, P. C. P., Merighi, M. A. B., & Freitas, G. F. de. (2011). El Estudio De La Fenomenología Como Una Vía De Acceso a La Mejora De Los Cuidados De Enfermería. *Cultura de los Cuidados. Revista de Enfermería y Humanidades*, *15*(29), 9–15. <https://doi.org/10.7184/cuid.2011.29.02>
- Blake, K. R., Hopkins, R. E., Sprunger, J. G., Eckhardt, C. I., & Denson, T. F. (2018). Relationship Quality and Cognitive Reappraisal Moderate the Effects of Negative Urgency on Behavioral Inclinations Toward Aggression and Intimate Partner Violence. *Psychology of Violence*, *8*(2), 218–228. <https://doi.org/10.1037/vio000012>
- Cahyono, H. (2019). Peran mahasiswa di Masyarakat. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Setiabudhi*, *1*(1), 32-41.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression Strategies Role in the Emotion Regulation: An Overview on Their Modulatory Effects and Neural Correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, *8*, 175.
- Dawel, A., Mewton, P., Gulliver, A., Farrer, L. M., Calear, A. L., Newman, E., & Cherbuin, N. (2024). For whom and what does cognitive reappraisal help? A prospective study. *Cognitive Therapy and Research*, *48*(4), 687-703. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10407-3>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & company.
- Faturochman, & Nurjaman, T. A. (2018). *Psikologi Relasi Sosial*. Pustaka Pelajar.
- Glass, Lillian. (1995). *Toxic People: 10 Ways of Dealing with People Who Make Your Life Miserable*. Simon & Schuster.
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In *Handbook of Emotion Regulation*. Guildford Press.
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship Churning, Physical Violence, and Verbal Abuse in Young Adult Relationships. *Journal of Marriage and Family*, *75*(1), 2–12. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01029.x>
- Huwae, C. M. (2022). Emotion Regulation and Dating Violence on Students That Go Through Toxic Relationship. *Psychocentrum Review*, *4*(3), 257–267. <https://doi.org/10.26539/pcr.43893>
- Iskandar, S. N., & Zubair, A. G. H. (2021). Regulasi Emosi dan Emotional Abuse pada Dating Violence. *Jurnal Psikologi Karakter*, *1*(2), 117-122.
- Klein, W., Li, S., & Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, *30*(4), 1316-1340.

- Komnas Perempuan (2023). Lembar Fakta Catatan Tahunan. <https://komnasperempuan.go.id/download-file/949>.
- Kumalah, A. N., & Herdiana, I. (2023). Assertiveness and Its Relation to Dating Violence on Female Victims in Late Adolescence Asertivitas Dan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Korban Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, *12*(3), 383-392.
- Larasati, A., & Kurniasari, L. (2022). Hubungan Kondisi Emosional dengan Kejadian Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa Kesmas UMKT. *Borneo Studies and Research*, *3*(2), 1746-1751.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling* (6 ed.). Universitas Muhammadiyah.
- McKay White, R., & Fjellner, D. (2022). The prevalence of economic abuse among intimate partners in Alberta. *SAGE Open*, *12*(1), 21582440221084999. <https://doi.org/10.1177/21582440221084999>
- Milevsky, A., Thudium, K., & Guldin, J. (2014). *The transitory nature of parent, sibling and romantic partner relationships in emerging adulthood*. Springer International Publishing.
- Murray, J. (2009). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling abusive dating relationships*. Harper Collins.
- Pico-Alfonso, M. A., Garcia-Linares, M. I., Celda-Navarro, N., Blasco-Ros, C., Echeburúa, E., & Martinez, M. (2006). The Impact of Physical, Psychological, and Sexual Intimate Male Partner Violence on Women's Mental Health: Depressive Symptoms, Posttraumatic Stress Disorder, State Anxiety, and Suicide. *Journal of Women's Health*, *15*(5), 599–611. <https://doi.org/10.1089/jwh.2006.15.599>
- Pongantung, H. P., Wowor, M. D., Sumakul, V. D., Dotulong, F. X., Patandung, V., Rembet, I & Terok, K. A. (2023). Pentingnya Edukasi Dampak Toxic Relationship Pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, *3*(2.2), 2162-2169.
- Putra, D. A., Hayu, P., & Tyas, P. (2023). Fenomena Toxic Relationship dalam Berpacaran. *5* (1), 54–62.
- Rini, R. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *6*(2), 84-95.
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2013). Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*.
- Salazar Kämpf, M., Adam, L., Rohr, M. K., Exner, C., & Wieck, C. (2023). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotion Regulation and Social Affect and Cognition. *Clinical Psychological Science*, *11*(6), 1159–1189. <https://doi.org/10.1177/21677026221149953>
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development* (4 ed.). McGraw-Hill.
- Shaffer, K. A. (2005). *On the nature and function of emotion: A component process approach* (K. R. Scherer & P. Ekman, Ed.). Erlbaum.
- Walker, L. E. (1979). Battered Women: A Psychosociological Study of Domestic Violence. *Psychology of Women Quarterly*, *4*(1), 136–138. <https://doi.org/10.1177/036168438000400101>
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion Regulation in Everyday Life: The Role of Goals and Situational Factors. *Frontiers in Psychology*, *11*, 887.
- Winnaisih, L. (2017). Hubungan regulasi emosi dengan emotional abuse pada remaja akhir yang berpacaran. *University of Muhammadiyah Malan*