



## PERAN REGULASI EMOSI DALAM PERILAKU MENCARI BANTUAN PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN

Vinna Ramadhany Sy<sup>1</sup>, Gita Irianda Rizkyani Medellu<sup>2</sup>, Sri Juwita Kusumawardhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Email: [vinnaramadhany@unj.ac.id](mailto:vinnaramadhany@unj.ac.id)

---

### Abstract

Victims of emotional violence in dating, are expected to seek help so that they can be free from the violence experienced. The effort that the victim can do so that he can seek help, is to realize the emotions in him and the manipulative condition created by the perpetrator. Realizing this, makes the victim can decide to be able to seek help. There are predictors that can affect the behavior of seeking help, including the regulation of the victim's emotions, the intention of seeking help itself, and so on. This research finds out the role of emotional regulation in seeking help, in victims of violence in dating. Participants are early adult individuals aged 18-29 years, who experience emotional violence in dating. Selection of respondents who experience emotional violence, is done by screening using a scale. Follingstad Psychological Aggression Scale (FPAS). This research is quantitative research with a regression analysis method. Sample data collection is done with the General Help-seeking Questionnaire scale - Original Version (GHSQ) for the behavioral variable seeking help and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale for the emotion regulation variable. The regression result of this study is that the p-value <0.05, means that the regulation of emotions through cognitive reappraisal and expressive emotions significantly affects the behavior of seeking help.

*Keywords : emotional regulation, emotional dating violence, help-seeking behavior,*

### Abstrak

Korban kekerasan emosional dalam pacaran, diharapkan dapat mencari bantuan agar dapat terlepas dari kekerasan yang dialami. Upaya yang bisa dilakukan korban agar dirinya bisa mencari bantuan, adalah menyadari emosi dalam dirinya dan kondisi manipulatif yang di ciptakan pelaku. Menyadari hal tersebut, menjadikan korban bisa memutuskan untuk dapat mencari bantuan. Terdapat prediktor yang dapat mempengaruhi perilaku mencari bantuan tersebut antara lain regulasi emosi korban, intensi dari pencarian bantuan itu sendiri, dan lain sebagainya. Penelitian ini mengetahui peran regulasi emosi dalam mencari bantuan, pada korban kekerasan dalam pacaran. Partisipan merupakan individu dewasa awal usia 18-29 tahun, yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran. Pemilihan responden yang mengalami kekerasan emosional, dilakukan dengan screening menggunakan skala. *Follingstad Psychological Aggression Scale* (FPAS). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode analisa regresi. Pengambilan data sampel dilakukan dengan skala *General Help-seeking Questionnaire – Original Version (GHSQ)* untuk variabel perilaku mencari bantuan dan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk variabel regulasi emosi. Hasil regresi penelitian ini bahwa p-value <0.05, bermakna bahwa regulasi emosi melalui *cognitive reappraisal and expressive emotions* secara signifikan mempengaruhi perilaku mencari bantuan.

Kata kunci: regulasi emosi, *help-seeking behavior*, kekerasan emosional

---

### 1. Pendahuluan

Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) menjadi fenomena kekerasan yang marak terjadi. Kekerasan dalam pacaran di definisikan sebagai perilaku kekerasan tanpa *consensus*, pada hubungan pasangan yang belum menikah dan secara umum terjadi pada pasangan usia dewasa awal dan *emerging adult* (Matud, Hernández-Lorenzo, Fortes, & Ibáñez, 2023). World Health Organization mendefinisikan kekerasan dari pasangan intim (*intimate partner violence*) sebagai segala perilaku yang dilakukan oleh pasangan sehingga menimbulkan luka fisik, psikologis, atau seksual dalam hubungan romantis (Organization, 2012). Pelaku kekerasan yang merupakan pasangan dari korban memiliki tujuan untuk menunjukkan kontrol atas pasangannya (Murray, 2007).

Berdasarkan data CATAHU tahun 2022, kekerasan dalam pacaran masih menjadi kasus kekerasan di ranah personal yang paling sering terjadi, yaitu sebanyak 3528 kasus, disusul kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 3.205 kasus, dan kasus kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 725 kasus (Perempuan, 2023). Selain itu, berdasarkan data Catatan Tahunan Komnas Perempuan pada tahun 2023, bahwa jenis kekerasan yang sering terjadi pada perempuan adalah kasus kekerasan psikis (emosional) yaitu sebanyak 40% dari kasus yang dilaporkan, diikuti 29% kasus kekerasan seksual, 19% kasus kekerasan fisik, dan 12% kekerasan ekonomi.

Usia *emerging adult* merupakan kelompok usia yang paling tepat menggambarkan pencarian relasi romantis dengan lawan jenis. Arnett (2015) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik dari *emerging adult* adalah eksplorasi. Saat memasuki usia *emerging adult*, menjalin relasi dengan lawan jenis, menjadi sebuah tahapan perkembangan yang harus individu penuhi. Jika gagal dalam menjalin relasi, maka *emerging adult* akan mengalami *isolation*. Jika *isolation* terjadi, maka bisa dikatakan pemenuhan tahapan perkembangannya tidak tercapai, sehingga menghambat individu untuk memenuhi tahapan perkembangan selanjutnya. Selain kendala memenuhi tahapan perkembangan dalam membangun relasi romantis, berasal dari tidak adanya relasi yang terjalin, namun ketika relasi tersebut sudah berhasil terjalin tapi ada kekerasan di dalamnya, maka *emerging adult* tetap akan terhambat dalam tahap perkembangan ini. Selain itu, kekerasan dalam pacaran memberikan banyak sekali dampak buruk. Studi menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacarana pada dewasa atau *emerging adult* berhubungan dengan pemakaian obat-obatan terlarang, percobaan bunuh diri, gangguan makan, dan munculnya tanda-tanda depresi akut pada korban (Ackard, Eisenberg, & Neumark-Sztainer, 2007)

Kasus kekerasan dalam pacaran, biasanya diawali dengan perilaku manipulatif yang ditunjukkan pelaku untuk mengontrol korbannya, dalam hal ini adalah pasangannya sendiri. Pelaku dengan sedemikian rupa membuat korban percaya bahwa dirinya harus membuktikan cintanya kepada pelaku dengan menuruti permintaan pelaku. Sehingga perilaku pembatasan pergaulan, dan pembatasan lainnya dinilai korban sebagai bentuk kasih sayang. Dimana korban tidak menyadari bahwa perilaku manipulatif dengan alasan cinta tersebut, adalah salah satu bentuk kekerasan emosional yang terjadi di dalam relasi romantis yang dijalani. Kekerasan emosional memang tidak memiliki bentuk nyata seperti kekerasan fisik, akan tetapi dampak yang dirasakan individu hampir sama. Individu korban kekerasan emosional juga merasa terjebak dalam hubungan yang tidak sehat tersebut.

Kekerasan emosional merupakan bentuk kekerasan interpersonal yang mencakup semua bentuk kekerasan dan penderitaan non-fisik yang disebabkan melalui tindakan non-verbal maupun verbal, yang ditujukan untuk mengontrol, menekan, menghukum, atau mengisolasi korban melalui ancaman (Engel, 2002). Kekerasan emosional dapat memiliki bentuk mengecilkan, mengancam, mengisolasi, mempermalukan di muka umum, kritik yang tidak berkesudahan, *coersive control*, dan *gaslighting*. Kekerasan emosional seringkali bertahan lebih lama daripada kekerasan fisik karena terjadi penghancuran bertahap terhadap kepercayaan diri dan harga diri korban.

Korban mungkin takut untuk berbicara dengan siapa pun tentang kekerasan tersebut karena mereka telah diyakinkan oleh pelaku bahwa tidak ada yang akan mempercayai mereka atau mereka diancam dengan konsekuensi yang berat, seperti mempermalukan atau ancaman yang membuat korban takut akan pelaku jika mereka menceritakan kepada orang lain. Persepsi korban mengenai situasi yang dialami tidak realistis, biasanya korban tidak mengakui atau mengenali kekerasan emosional, dan mereka mengembangkan mekanisme *coping* seperti penyangkalan dan meminimalkan kekerasan mereka alami sebagai hal yang wajar. Hal ini menunjukkan bahwa korban memiliki kesulitan dalam mencari bantuan terkait kondisi yang mereka alami.

Mencari bantuan untuk masalah psikologis didefinisikan sebagai mencari bantuan atau dukungan dari orang lain saat tertekan. Sumber dukungan dapat bersifat informal (misalnya, orang tua, teman), atau formal (misalnya, psikolog, konselor, dokter). Pencarian bantuan dipahami sebagai cara mengatasi, menggunakan komunikasi dengan sumber pendukung untuk mendapatkan wawasan tentang suatu masalah, dan informasi, nasihat, atau pengobatan untuk suatu masalah (Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D, 2003). Individu yang memiliki permasalahan terkait psikologis, diharapkan memiliki keinginan untuk mencari bantuan untuk membantu mengurangi beban yang dirasakan. Berdasarkan studi sebelumnya, diketahui bahwa sebenarnya *emerging adult* merupakan salah satu rentang usia yang paling ingin mencari bantuan orang lain ketika mereka memiliki masalah (Rickwood, Deane & Wilson, 2007) namun keinginan mencari bantuan dengan keberanian mengambil sikap untuk mencari bantuan, di pengaruhi oleh faktor lain.

Pada korban yang mengalami kekerasan meminta bantuan menjadi sesuatu hal yang membutuhkan pertimbangan lebih besar karena perlakuan yang diterima sebelumnya. Korban yang sebelumnya pernah diancam dan mengalami tekanan dari pasangannya melaporkan bahwa mereka dipermalukan, diremehkan, atau dibuat takut oleh pelaku kekerasan. Hal ini pada akhirnya membuat mereka memiliki harga diri yang rendah, depresi, isolasi, hingga kesulitan mengekspresikan emosi (Moglia, 2015). Keberanian individu untuk mencari bantuan juga dapat disebabkan oleh persepsi individu terkait sumber bantuan.

Dalam mencari bantuan, individu perlu memahami mengenai stimulus emosi yang dirasakan ketika mereka mengalami kekerasan emosional dalam pacaran. Individu memerlukan proses untuk mengolah emosi dan merespon dengan cara yang tepat sehingga dapat mencapai *problem solving* yang adaptif. *Coping strategies* yang kurang tepat dalam menghadapi kondisi kekerasan tersebut, salah satunya adalah perilaku *denial* dan mengabaikan hal yang dialami. Hal ini dilakukan korban untuk melindungi diri mereka dari rasa malu atau takut yang

diakibatkan oleh kekerasan yang dialami. Cara individu dalam *coping* ini dapat mengarah pada bagaimana individu mengelola emosi dan mencari jalan keluar untuk merespon tekanan emosional yang dirasakan, hal ini disebut sebagai regulasi emosi.

Regulasi emosi adalah seluruh kemampuan dan strategi yang memengaruhi pengalaman emosi (Gross, 2007). Secara umum, regulasi emosi mengacu pada "rangkaiannya proses yang heterogen dimana emosi itu sendiri diatur (Gross, 1999, hal. 557). Emosi merupakan aspek yang penting bagi individu karena dapat menjadi sinyal yang memberikan pesan kepada individu, seperti menunjukkan ketika individu dalam bahaya maupun menunjukkan ketika sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan (Greenberg, 2015). Dalam hal ini, regulasi emosi dapat memprediksi bagaimana pada akhirnya individu merespon adanya "bahaya" dari kekerasan yang mereka rasakan selama masa pacaran. Melalui regulasi emosi yang baik, individu dapat menilai kondisi kekerasan emosional yang dialaminya, sehingga individu dapat melihat masalah dengan jelas, dan berupaya mencari penyelesaian dari masalah tersebut. Salah satunya dengan memutuskan mencari bantuan.

## 2. Metode Penelitian

### Partisipan

Penelitian ini melibatkan *emerging adult* yang berada pada rentang usia 18 – 29 tahun, menjalani hubungan pacaran, serta terindikasi mengalami kekerasan emosional dalam pacaran. Responden penelitian akan direkrut dan akan mengisi kuesioner penelitian secara daring. Teknik sampling penelitian ini adalah menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Hal ini karena responden perlu memenuhi kriteria sebagai korban kekerasan yang akan di *screening* menggunakan alat ukur FPAS *Follingstad Psychological Aggression* dan pernah mengalami kekerasan emosional selama masa berpacaran.

### Instrumen

Dalam mengidentifikasi korban kekerasan dalam relasi berpacaran, penelitian ini menggunakan skala *Follingstad Psychological Aggression Scale* (FPAS). Terdapat 17 kategori yang menggambarkan jenis kekerasan yang dialami yaitu *threats/intimidation; destabilizing perceptions of reality; isolation/monopolization; treatment as inferior; establishment of power through refusals; verbal abuse/criticism; jealousy/suspicion; monitoring/checking; rigid gender roles; control over personal behavior; withholding emotionally/physically; public embarrassment/humiliation; emotionally wounding behavior around fidelity; lying/deception; guilt-induction/blaming; manipulation; and attacking attractiveness/sexuality*. Terdapat 3 tingkatan pada 17 kategori tersebut yaitu *mild, moderate, dan severe psychological abuse*. Pilihan respon pada item – item menggunakan skala Likert 1 – 10, dimana 1 diberikan label tidak mengalami kekerasan sama sekali (dalam hal ini disebut dengan *mild psychological abuse*), interval 2 – 9 diberikan label *moderate psychological abuse*, lalu angka 10 menunjukkan *extreme psychological abuse* (Follingstad, 2015).

Variabel perilaku mencari bantuan diukur menggunakan skala *General Help-seeking Questionnaire – Original Version (GHSQ)* (Wilson dkk., 2005). Skala ini mencakup intensi mencari bantuan dari 10 sumber termasuk bila responden tidak mencari bantuan dari manapun. Responden akan memberikan rating kesesuaian dari skala 1 – 7 untuk setiap sumber bantuan. Sumber bantuan yang diberikan rating yaitu pasangan, teman, orang tua, anggota keluarga lainnya, tenaga ahli kesehatan mental, telepon layanan bantuan, dokter, pemuka agama, bantuan lainnya, dan bila responden tidak mencari bantuan sama sekali.

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan John (2003). ERQ terbagi dalam strategi individu untuk meregulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Skala ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju). Terdapat 6 item yang mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item yang mengukur *expressive suppression*.

Seluruh skala yang digunakan dalam penelitian ini telah lolos uji etik Penelitian Psikologi oleh Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara (KPIN) dengan Nomor : 050/2023 Etik/KPIN.

### Data

Data yang dihasilkan dianalisis dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan ialah analisis regresi dengan variabel mediasi menggunakan analisis jalur (*Path Analysis*) yaitu teknik statistika untuk menganalisis pola hubungan antarvariabel dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh langsung maupun tidak langsung variabel bebas terhadap variabel terikat (Gunawan, 2016) dan melakukan uji *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* untuk melihat validitasnya. Pengujian melibatkan jumlah minimal responden sebanyak 250-300 responden.

### Prosedur

Adapun tahapan pelaksanaan pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- Partisipan diminta mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) yang mereka dapatkan secara daring. Bila partisipan bersedia mengikuti penelitian, mereka wajib mengisi lembar ini untuk bisa selanjutnya mengisi alat ukur lainnya. Bila tidak bersedia, partisipan bebas untuk tidak melanjutkan ke pengisian kuesioner.
- Sebelum melakukan pengisian kuesioner, peneliti telah mencantumkan "*trigger warning*", terkait kemungkinan ketergugahan emosi negatif terkait pertanyaan dan pernyataan yang berdasar dari pengalaman kekerasan dalam pacaran. Peneliti juga melampirkan *hotline* dan akses telepon, jika responden membutuhkannya. Responden bisa berhenti mengisi kuesioner, jika tidak ingin melanjutkan.
- Setelah mengisi lembar persetujuan, partisipan akan akan mengisi serangkaian kuesioner yakni 1) kuesioner data demografis; 2) pengalaman sebagai korban kekerasan psikologis; 3) regulasi emosi, dan; 4) perilaku mencari bantuan.

### 3. Hasil

Penyebaran data dimulai sejak bulan Juli dan ditutup pada akhir Agustus dengan *informed consent* bertahap yang diberikan pada saat pemberian kuesioner. Terdapat juga *trigger warning* terkait kesediaan responden bila tidak ingin melanjutkan penelitian, karena pertanyaannya mengacu pada pengalaman kurang menyenangkan yang dialami oleh responden. Data yang terkumpul telah mencapai 240 responden dengan keterangan sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Demografi Penelitian**

| No | Data Demografi             | Jumlah     | Persentasi |
|----|----------------------------|------------|------------|
| 1  | <b>Jenis Kelamin</b>       | <b>240</b> |            |
|    | Perempuan                  | 151        | 62.90%     |
|    | Laki - laki                | 89         | 37.10%     |
| 2  | <b>Pendidikan Terakhir</b> | <b>240</b> |            |
|    | SMA/ sederajat             | 147        | 61.30%     |
|    | S1                         | 4          | 1.70%      |
|    | D3/D4                      | 88         | 36.70%     |
|    | S2                         | 1          | 0.40%      |
| 3  | <b>Lama Berpacaran</b>     | <b>240</b> |            |
|    | kurang dari 1 tahun        | 47         | 19.60%     |
|    | 1 sampai 3 tahun           | 177        | 73.80%     |
|    | 3 tahun sampai 5 tahun     | 14         | 5.80%      |
|    | lebih dari 5 tahun         | 2          | 0.80%      |
| 4  | <b>Pekerjaan</b>           | <b>240</b> |            |
|    | Mahasiswa                  | 138        | 57.50%     |
|    | Wirausaha                  | 16         | 6.70%      |
|    | Karyawan Swasta            | 78         | 32.50%     |
|    | Pengajar (Guru, Dosen)     | 4          | 1.70%      |
|    | Tenaga Kesehatan           | 2          | 0.80%      |
|    | Lainnya                    | 2          | 0.80%      |

**Tabel 2. ANOVA**

| Model | Jumlah Kuadrat | Derajat Bebas | Kuadrat Rata-Rata | F Hitung | Sig                 |
|-------|----------------|---------------|-------------------|----------|---------------------|
| 1     | Regresi        | 0.361         | 2                 | 0.180    | <0.001 <sup>b</sup> |
|       | Residu         | 2.392         | 226               | 0.11     |                     |
|       | Total          | 2.753         | 228               |          |                     |

- a. Variabel Terikat : Perilaku mencari bantuan
- b. Prediktor : (Konstanta), *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Emotions*

Berdasarkan data yang di tampilkan pada tabel 2 diketahui hasil bahwa nilai signifikansi sebesar <0.001, berarti berada dibawah *p-value* <0.05, hal ini bermakna bahwa regulasi emosi melalui *cognitive reappraisal* dan *expressive emotions* secara signifikan mempengaruhi perilaku mencari bantuan pada korban kekerasan dalam pacaran.

**Tabel 3. Kontribusi**

| Model | R                  | R Kuadrat | R Kuadrat Diseduikan | Estimasi Standar Error | Durbin-Watson |
|-------|--------------------|-----------|----------------------|------------------------|---------------|
| 1     | 0.362 <sup>a</sup> | 0.131     | 0.123                | 0.10287                | 1.626         |

a. Prediktor : (Konstanta), *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Emotions*

b. Variabel Terikat : Perilaku mencari bantuan

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai R kuadrat adalah 0.131 atau 13,1%. Hal ini berarti regulasi emosi melalui *cognitive reappraisal* dan *expressive emotions* memberikan kontribusi terhadap perilaku mencari bantuan sebesar 13.1%. Sementara 86.9% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

**Tabel 4. Koefisien Regresi**

| Model |                              | Unstandardized B | Koefisien Standar Error | Koefisien Beta Terstandar | t      | Sig.  | Zero-Order | Partial | Part  |
|-------|------------------------------|------------------|-------------------------|---------------------------|--------|-------|------------|---------|-------|
| 1     | (Konstanta)                  | -0.001           | 0.007                   |                           | -0.081 | 0.935 |            |         |       |
|       | <i>Expressive Emotions</i>   | 0.064            | 0.022                   | 0.210                     | 2.978  | 0.003 | 0.311      | 0.194   | 0.185 |
|       | <i>Cognitive Reappraisal</i> | 0.070            | 0.023                   | 0.212                     | 3.005  | 0.003 | 0.312      | 0.196   | 0.86  |

Selain itu, berdasarkan tabel 4, setiap prediktor, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive emotions*, juga mempengaruhi perilaku mencari bantuan. Hal ini diketahui dari arah pengaruh yang positif pada kedua variabel tersebut.

#### 4. Diskusi

Berdasarkan data demografi yang ditampilkan pada tabel 1, terdapat gambaran responden yang cukup menarik untuk dibahas. Berdasarkan jumlah responden yang didapatkan dalam penelitian ini, jumlah responden Perempuan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Proporsi responden perempuan yang menjadi korban kekerasan emosional dalam pacaran, berjumlah 2 kali lipat dari responden laki-laki. Berdasarkan data CATAHU tahun 2022, kekerasan dalam pacaran masih menjadi kasus kekerasan di ranah personal yang paling sering terjadi, yaitu sebanyak 3528 kasus, disusul kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 3.205 kasus, dan kasus kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 725 kasus. Sebagian besar kasus yang dilaporkan adalah kasus yang dialami perempuan. Menurut data JaRI (Jaringan Relawan Independen), alasan mengapa jumlah kasus kekerasan pada perempuan menjadi sangat banyak, karena perempuan lebih memungkinkan untuk menjadi korban kekerasan, dan lebih memungkinkan melaporkan kekerasan yang terjadi pada dirinya dibandingkan laki-laki. Meskipun tidak menutup kemungkinan bahwa kekerasan dalam pacaran juga terjadi pada laki-laki. Selain itu, berdasarkan data Catatan Tahunan Komnas Perempuan pada tahun 2023, bahwa jenis kekerasan yang sering terjadi pada perempuan adalah kasus kekerasan psikis (emosional) yaitu sebanyak 40% dari kasus yang dilaporkan, diikuti 29% kasus kekerasan seksual, 19% kasus kekerasan fisik, dan 12% kekerasan ekonomi.

Dilihat dari usia berpacaran, menunjukkan data yang juga menarik. Bahwa, kasus kekerasan paling banyak itu terjadi pada usia pacaran 1-3 tahun, dan semakin menurun seiring lamanya masa berpacaran. Jumlah kasus kekerasan di usia pacaran dibawah 1 tahun juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, karena dipengaruhi oleh kondisi awal pacaran yang merupakan masa-masa romantis, penuh kehangatan yang disebut sebagai *honeymoon phase*. Tahapan awal berpacaran yang dimaksud adalah pada rentang 0-1 tahun, sepasang kekasih masih berada pada masa-masa indah, dan ditandai dengan masih berjalan baiknya hubungan, serta masih saling mengerti. Setelah 1-2 tahun, hubungan yang dijalin, mulai memasuki masa, yang mulai munculnya berbagai konflik, penyesuaian dan lainnya. Sehingga pada masa ini, rawan untuk terjadi hal-hal tidak menyenangkan seperti kekerasan. Kemudian, semakin lamanya hubungan, konflik dan tantangan tersebut pun semakin menurun, seperti yang ditampilkan pada data demografi di penelitian ini.

Ketika membahas upaya atau perilaku mencari bantuan pada korban kekerasan dalam pacaran, terdapat beberapa faktor pendorong. Salah satunya adalah menilai kondisi serta emosi yang terganggu dari kejadian kekerasan dalam pacaran. Individu yang memiliki permasalahan terkait psikologis mereka diharapkan memiliki keinginan untuk mencari bantuan untuk membantu mengurangi beban yang dirasakan. Korban yang mengalami kekerasan meminta bantuan menjadi sesuatu hal yang membutuhkan pertimbangan lebih besar karena perlakuan yang diterima sebelumnya. Korban yang sebelumnya pernah diancam dan mengalami tekanan dari pasangannya

melaporkan bahwa mereka dipermalukan, diremehkan, atau di rendahkan oleh pelaku kekerasan sehingga menjadi sulit dalam mencari bantuan. Proses mengubah pandangan dari pengalaman yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh kekerasan dalam pacaran, menjadi pikiran untuk mau meminta bantuan, membutuhkan kemampuan penilaian kognitif yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi melalui *cognitive reappraisal* dan *expressive emotions* secara signifikan mempengaruhi perilaku mencari bantuan pada korban kekerasan dalam pacaran. Hasil ini sejalan dengan studi terdahulu yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kompetensi emosional yang rendah cenderung memiliki intensi yang juga rendah untuk mencari bantuan, baik bantuan informal (keluarga, teman, dan lainnya), maupun bantuan formal (psikolog, atau *mental health professional* lainnya) (Ciarrochi, Wilson, Deane, & Rickwood, 2003).

Regulasi emosi dapat memprediksi bagaimana pada akhirnya individu merespon adanya “bahaya” dari kekerasan yang mereka rasakan selama masa pacaran. Kurangnya kemampuan untuk mengatur emosi dapat mengakibatkan ketergugahan emosi yang negatif dan identifikasi emosi yang kurang tepat dan adaptif, sehingga membuat individu tidak mencari bantuan. Pernyataan ini di dukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan arah positif *cognitive reappraisal* terhadap perilaku mencari bantuan. Jika individu fokus pada penyebab dari munculnya stimulus emosi maka semakin besar kemungkinan individu untuk mencari bantuan, yang dalam penelitian ini ditandai dengan arah positif antar kedua variabel.

*Cognitive reappraisal* dinilai mempengaruhi secara signifikan terhadap perilaku mencari bantuan, karena pada dasarnya proses menilai kembali atau menimbang lebih lanjut cara berfikir saat ini adalah upaya *reframing* pemikiran terhadap suatu kejadian. Secara teoritik dengan berpikir yang tepat, korban kekerasan dapat mengambil keputusan yang tepat, yaitu mencari bantuan. Dalam studi terdahulu dibuktikan bahwa, *cognitive reappraisal*, bekerja untuk membentuk emosi positif

#### 4. Kesimpulan

Korban kekerasan dalam pacaran khususnya kekerasan emosional, mengalami kekerasan yang tidak terlihat secara eksplisit, hal ini menjadikan korban sulit untuk mencari bantuan. Terdapat beberapa prediktor yang biasa menentukan apakah korban akan mencari bantuan atau tidak. Salah satunya adalah regulasi emosi. Dari penelitian ini diketahui bahwa regulasi emosi melalui variabel *cognitive reappraisal* memberikan sumbangsih pengaruh sebesar 13,1% dalam mempengaruhi perilaku mencari bantuan pada korban kekerasan emosional dalam pacaran.

#### 5. Daftar Pustaka

- Ackard, D. M., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Long-Term Impact of Adolescent Dating Violence on the Behavioral and Psychological Health of Male and Female Youth. *Elsevier*, 476-481.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The Influence of Age on Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668–681. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000453>
- Charles, S. T. (2011). Emotional Experience and Regulation in Later Life. In *Handbook of the Psychology of Aging* (Seventh Ed). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-380882-0.00019-X>
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do Difficulties with Emotions Inhibit Help-seeking in Adolescence? The Role of Age and Emotional Competence in Predicting Help-seeking Intentions. *Taylor & Francis Ltd*, 103-120.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Engel B. *The emotionally abusive relationship: How to stop being abused and how to stop abusing*. New Jersey: John Wiley & Sons; 2002.
- Follingstad, D. R., Coker, A. L., Lee, E., Williams, C. M., Bush, H. M., & Mendiondo, M. M. (2015). Validity and psychometric properties of the measure of psychologically abusive behaviors among young women and women in distressed relationships. *Violence Against Women*, 21(7), 875–896. <https://doi.org/10.1177/1077801215584070>
- Greenberg, L. S. (2015). Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14692-000>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation In Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In *Handbook of Emotion Regulation*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Matud, M. P., Hernández-Lorenzo, D. E., Fortes, D., & Ibáñez, I. (2023). Dating Violence and Mental Health in Emerging Adulthood. *Healthcare*, 1-18.
- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., & Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, 11(2), 143–162. <https://doi.org/10.1177/1368430207088035>
- Moglia, P. (2015). Emotional Abuse. In *Psychology & Behavioral Health* (pp. 647-650). Armenia, NY: Salem Press.
- Murray, C. E., & Kardatzke, K. N. (2007). Dating violence among college students: Key issues for college counselors. *Journal of College Counseling*, 10(1), 79–89. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00008.x>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and Age Differences in Emotion Regulation Strategies and Their Relationship to Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is Timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Organization, W. H. (2012, January 1). *World Health Organization 2012*. Diambil kembali dari [http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html): [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77432/WHO\\_RHR\\_12.36\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf)
- Otani, K., Suzuki, A., Matsumoto, Y., Enokido, M., Kuwahata, F., & Takahashi, N. (2015). Associations of working model of the self and other with cloninger's personality dimensions. *Comprehensive Psychiatry*, 56, 175-178.
- Perempuan, K. (2023, Maret 7). *CATATAN TAHUNAN KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN TAHUN* . Diambil kembali dari <https://komnasperempuan.go.id/>: <https://komnasperempuan.go.id/download-file/986>
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and How Do Young people Seek Professional Help for Mental Health Problems? *Medical Journal of Australia*, 187, S35-S39.
- Theoret, V., Lapierre, A., Blais, M., & Hebert, M. (2020). Can Emotion Dysregulation Explain the Association Between Attachment Insecurities and Teen Dating Violence Perpetration. *SageJournal*. 743-763
- Troy AS, Shallcross AJ, Brunner A, Friedman R, Jones MC. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion*. 58-74.
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion Regulation in Everyday Life: The Role of Goals and Situational Factors. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J., & Rickwood, D. (2005). Measuring Help-Seeking Intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39(1), 15–28.
- Yusnilaningsih, R. (2019, Agustus 20). *Pemkot Bekasi Siapkan Rp4,8 Miliar, Kota Bekasi Akan Miliki Sekolah Penyandang Disabilitas Mulai 2020*. Retrieved from [Pikiran Rakyat.com: https://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-01318347/pemkot-bekasi-siapkan-rp48-miliar-kota-bekasi-akan-miliki-sekolah-penyandang-disabilitas-mulai-2020](https://www.pikiran-rakyat.com/jawa-barat/pr-01318347/pemkot-bekasi-siapkan-rp48-miliar-kota-bekasi-akan-miliki-sekolah-penyandang-disabilitas-mulai-2020)