

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU DEWASA MUDA YANG MENGALAMI *TOXIC RELATIONSHIP* DALAM HUBUNGAN BERPACARAN

Maura Alexandra¹, Debora Basaria Yulianti²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: maura.705210252@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 28-05-2025, Revisi: 07-07-2025, Diterima untuk diterbitkan: 30-09-25

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan regulasi emosi pada individu dewasa muda yang terlibat dalam *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 373 partisipan dewasa muda. Data dikumpulkan melalui instrumen pengukuran regulasi emosi dan indikator-indikator *toxic relationship*. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 69.7% partisipan memiliki regulasi emosi pada tingkat yang sedang dan sebanyak 72.7% partisipan mengalami *toxic relationship* dalam tingkat yang sedang. Pada hasil kategorisasi dimensi-dimensi *toxic relationship* seperti *emotional abuse*, *physical abuse*, dan sikap *manipulative* memiliki *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik, maka dinyatakan partisipan mengalami dimensi-dimensi *toxic relationship* dengan tingkat yang rendah. Hasil kategorisasi dimensi-dimensi regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* juga memiliki *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik, dapat diartikan partisipan memiliki regulasi emosi yang tergolong rendah. Selain itu, temuan penelitian mengungkapkan bahwa usia memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi; individu yang lebih tua cenderung menunjukkan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan individu yang lebih muda. Sebaliknya, variabel jenis kelamin dan durasi hubungan pacaran tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi. Pola yang serupa juga ditemukan pada variabel *toxic relationship*, di mana usia menjadi faktor yang berpengaruh, sementara jenis kelamin dan lama berpacaran tidak memberikan dampak yang berarti.

Kata Kunci: regulasi emosi, *toxic relationship*, dewasa muda, berpacaran.

ABSTRACT

This study aims to describe emotion regulation in emerging adults who are involved in toxic relationships. A descriptive quantitative approach was used, involving 373 emerging adults' participants. Data were collected using instruments that measured emotion regulation and indicators of toxic relationships. The result showed that 69.7% of participants had a moderate level of emotion regulation, and 72.7% experienced toxic relationships at a moderate level. In the categorization of toxic relationships dimensions such as emotional abuse, physical abuse, and manipulative behavior, the empirical means were equal to the hypothetical means, indicating that participants experienced these dimensions such as low level. Similarly, in the categorization of emotion regulation dimensions such as cognitive reappraisal and expressive suppression, the empirical means were equal to the hypothetical means, indicating that participants emotion regulation was generally at a low level. Additionally, the findings revealed that age had a significant influence on emotion regulation ability; older individuals tended to demonstrate better emotion regulation than younger ones. In contrast, gender and the duration of relationships did not show significant differences in emotion regulation ability. A similar pattern was found in toxic relationship variables, where age was a contributing factor, while gender and relationship duration had no meaningful impact.

Keywords: emotion regulation, toxic relationship. Emerging adulthood, dating.

Salah satu tugas dewasa muda adalah membangun hubungan romantis dengan lawan jenis. Sesuai dengan pernyataan Simon dan Barret (dalam Damariyanti, 2020), pada tahap perkembangan dewasa muda, individu mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis sebagai bagian dari pencarian pasangan hidup. Namun, tidak semua individu memiliki pengalaman pacaran yang positif (Yanti, 2023). Perbedaan pandangan antar individu menimbulkan adanya konflik dalam hubungan. Dalam beberapa kasus, konflik justru semakin memperburuk situasi dan mendorong individu untuk menggunakan kekerasan sebagai solusi instan (Straus, 2004). Kekerasan dalam hubungan berpacaran sering kali menjadi sarana bagi salah satu pasangan untuk mengontrol, mendominasi, atau mengatur pasangannya, baik melalui tindakan fisik, psikologis, maupun seksual, ini dapat disebut juga sebagai *toxic relationship* (Wolfe & Feiring, 2000).

Toxic relationship merupakan bentuk hubungan yang tidak sehat, berpotensi merugikan, bahkan membahayakan individu yang terlibat didalamnya dan ditandai oleh perilaku dominatif dari salah satu pasangan yang menyebabkan pihak lainnya merasa tertekan, tidak nyaman, serta mengalami gangguan kesejahteraan secara emosional, fisik, maupun psikologis (Lestari & Setiawan, 2024). Individu yang mengalami *toxic relationship* pada umumnya merasa rendah diri, menutup diri dan menjauh dari lingkungan yang positif, serta tidak memiliki rasa percaya diri (Kanda & Kivania, 2024). Menurut Keny, Syahputra dan Pratomo (2023), *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran disebabkan oleh emosi yang tidak stabil, cara berpikir yang belum matang, korban ketergantungan terhadap pelaku, dan adanya pendimonsian dalam hubungan.

Pada umumnya, bentuk kekerasan dalam *toxic relationship* merupakan kekerasan fisik, emosional, hingga seksual. Namun, Christy (2022) menambahkan bentuk kekerasan lainnya, yaitu *gaslighting*, manipulasi, *playing victim*, *silent treatment*, *over jealousy*, *stalking*, dan *zero boundaries*. *Toxic relationship* tidak hanya berdampak bagi korban saja, tetapi dapat berdampak kepada sekitar seperti menimbulkan permasalahan keluarga, ekonomi, maupun sosial. Secara psikologis, korban dapat mengalami gangguan seperti distorsi kognitif, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, depresi, kurangnya motivasi, dan menurunnya produktivitas. Dampak lainnya mencakup penyalahgunaan zat, perilaku antisosial, hingga pemikiran atau tindakan untuk mengakhiri hidup. Meninjau banyaknya dampak negatif dari *toxic relationship*, maka diperlukan strategi *coping* yang baik dan benar yaitu melalui regulasi emosi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sumayyah dan Komarudin (2024) menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan dari hubungan regulasi emosi dengan *toxic relationship* pada mahasiswa yang berpacaran. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, mengalami tingkat *toxic relationship* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, mengalami tingkat *toxic relationship* yang tinggi. Penelitian sebelumnya juga meneliti peran strategi regulasi emosi kognitif terhadap gejala PTSD korban kekerasan dalam pacaran yang dilakukan oleh Tantomo dan Zamralita (2024), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan peran yang signifikan dari strategi regulasi emosi kognitif terhadap gejala PTSD korban kekerasan dalam pacaran sebesar 39.5%. Dalam artian, semakin tinggi strategi regulasi emosi kognitif yang maladaptif, semakin parah gejala PTSD yang dialami. Sedangkan, jika semakin tinggi strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif, maka semakin rendah gejala PTSD yang dialami. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sebagian besar lebih berfokus pada hubungan dan peran regulasi emosi terhadap *toxic relationship*, namun tidak secara spesifik menggambarkan kondisi regulasi emosi individu dewasa muda yang mengalami *toxic relationship*. Padahal, dewasa muda merupakan individu yang secara emosional masih dalam tahap eksplorasi dan pembentukan identitas diri, sehingga rentan terhadap dinamika relasi yang tidak sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kondisi regulasi emosi individu dewasa muda yang mengalami *toxic relationship* berdasarkan data numerik yang dapat diukur secara objektif sehingga menghasilkan gambaran yang lebih terukur dan sistematis.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena yang sedang terjadi saat ini atau masa lampau (Hamdi & Baharuddin, 2014). Penelitian kuantitatif deskriptif merupakan metode penelitian yang tujuannya untuk memberikan gambaran sistematis, objektif, dan numerik mengenai regulasi emosi individu dewasa muda yang mengalami *toxic relationship* dalam hubungan berpacaran. Pendekatan kuantitatif dan analisis statistik untuk menilai intensitas dan kualitas regulasi emosi.

Penelitian ini mengumpulkan data dengan cara menyebarkan kuesioner melalui media sosial. Kuesioner penelitian ini menggunakan *google form* yang berisikan alat ukur berbentuk skala *likert* dengan menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan John (2003) yang diterjemahkan oleh Radde et al. (2021) dan skala *Toxic Relationship* yang telah dikonstruksi oleh Yani (dalam Ady et al., 2023). Populasi penelitian ini adalah yang berdomisili Jabodetabek dengan sampel sejumlah 373 partisipan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara adil, artinya setiap individu mempunyai kesempatan yang sama untuk dapat terpilih. Setelah partisipan terkumpul, penghitungan data dilakukan dengan SPSS.

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini diambil secara acak di daerah Jabodetabek melalui media sosial seperti Instagram, WhatsApp, Tiktok, dan X. Partisipan yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 373 orang. Dengan ketentuan subjek yang diambil pada penelitian ini adalah dewasa muda yang berusia 18 hingga 25 tahun, berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, dengan pengalaman berpacaran dan berada di *toxic relationship* minimal 2 - 6 bulan.

Pengukuran

Variabel Regulasi Emosi. Variabel ini diukur menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan John (2003) yang telah diterjemahkan oleh Radde et al. (2021) untuk mengukur regulasi emosi. Alat ukur ini memiliki 2 dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* (6 butir, "Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar") dan *expressive suppression* (4 butir, "Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya"). Skala likert yang digunakan pada alat ukur ini adalah 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju). Hasil uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar .743 untuk dimensi *cognitive reappraisal* .724 untuk dimensi *expressive suppression*. Hal ini menunjukkan bahwa kedua dimensi *ERQ* reliabel dan dapat digunakan.

Variabel Toxic Relationship. Variabel ini diukur menggunakan alat ukur *Toxic Relationship Scale* oleh Fuller (2020) yang telah dikonstruksi oleh Yani (dalam Ady et al., 2023) dengan jumlah 30 butir; 15 butir *favorable* dan 15 butir *unfavorable*, untuk mengukur *toxic relationship*. Alat ukur ini memiliki 3 dimensi, yaitu *emotional abuse* (10 butir, "Jika pasangan saya marah kepada saya, dia akan mencaci maki saya dan mengeluarkan kata-kata kasar"), *physical abuse* (10 butir, "Pasangan saya akan memukul saya ketika dia marah"), dan sikap *manipulative* (10 butir, "Jika kami sedang bertengkar, pasangan saya akan bersikap seolah-olah dia yang korban"). Skala likert yang digunakan pada alat ukur ini adalah 1 (Sangat Tidak Sesuai) sampai 5 (Sangat Sesuai) untuk item *favorable*, dan 1 (Sangat Sesuai) sampai 5 (Sangat Tidak Sesuai) untuk item *unfavorable*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar .706 untuk dimensi *emotional abuse*, .707 untuk dimensi *physical abuse*, dan .704 untuk dimensi sikap *manipulative*. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga dimensi *Toxic Relationship Scale* reliabel dan dapat digunakan.

Prosedur

Penyusunan penelitian diawali dengan mengamati fenomena yang terjadi di sekitar dan mengambil fenomena yang perlu diteliti lebih dalam. Setelah urgensi ditemukan, peneliti melakukan studi literatur untuk mencari data-data tambahan terkait fenomena. Peneliti kemudian melakukan diskusi bersama dosen pembimbing terkait fenomena *toxic relationship* dan regulasi emosi serta melakukan riset yang mendalam untuk menyempurnakan latar belakang dan kajian teori. Alat ukur *Emotion Regulation Scale (ERQ)* diterjemahkan ke bahasa Indonesia, sementara *Toxic Relationship Scale* ditransaksikan ke bahasa Indonesia sekaligus diadaptasi agar dapat mengukur *toxic relationship*. Hasil adaptasi diserahkan kepada dosen pembimbing kemudian disebarakan kepada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian ini. Pengumpulan partisipan dilakukan dengan penyebaran *Google Form* di berbagai media sosial (WhatsApp, Instagram, Tiktok, dan X). Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 hingga 13 Juni 2025 dengan partisipan sebanyak 373 orang. Kemudian, peneliti melakukan olah data menggunakan SPSS. Pengujian reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Peneliti kemudian melakukan analisis deskriptif terhadap data demografis partisipan. Setelah itu, data dikategorisasikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi sebagai gambaran dari fenomena *toxic relationship* dan regulasi emosi pada individu dewasa muda. Dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan untuk penelitian ini.

HASIL

Partisipan dibagi ke dalam kategori usia, jenis kelamin, agama, dan lama berpacaran. Persebaran partisipan berdasarkan kategori dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Data Demografis Partisipan

Kategori		Frekuensi	% (per kategori)
Usia	18 tahun	6	1.6%
	19 tahun	13	3.5%
	20 tahun	52	13.9%
	21 tahun	100	26.8%
	22 tahun	113	30.3%
	23 tahun	46	12.3%
	24 tahun	22	5.9%
	25 tahun	21	5.6%
Jenis Kelamin	Laki-laki	111	29.8%
	Perempuan	262	70.2%
Agama	Islam	173	46.4%
	Kristen	98	26.3%
	Katolik	48	12.9%
	Hindu	6	1.6%
	Buddha	48	12.9%
Lama Berpacaran	2 – 6 bulan	55	12.7%
	6 – 12 bulan	83	22.3%
	> 12 bulan	235	63%

Berdasarkan hasil data partisipan, terdapat gambaran pada kedua variabel. Variabel *toxic relationship* memiliki *mean* hipotetik pada alat ukur yaitu 3. Hasil analisis statistik deskriptif menghasilkan nilai *mean* empirik partisipan pada *toxic relationship* yaitu sebesar 3.20. Dapat diartikan *mean* empirik sama dengan

mean hipotetik. Maka dapat dikatakan bahwa partisipan mengalami tingkat *toxic relationship* yang rendah. Gambaran variabel *toxic relationship* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2
Gambaran Variabel Toxic Relationship

Dimensi	N	Mean	SD
<i>Toxic Relationship</i>	373	3.20	0.696

Kemudian, untuk variabel regulasi emosi, memiliki nilai *mean* yang sama dengan *toxic relationship* yaitu 3. Hasil analisis statistik deskriptif menghasilkan nilai *mean* empirik partisipan pada regulasi emosi yaitu sebesar 3.76. Dapat diartikan *mean* empirik sama dengan *mean* hipotetik. Maka dapat dikatakan bahwa partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Gambaran variabel regulasi emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3
Gambaran Variabel Regulasi Emosi

Dimensi	N	Mean	SD
Regulasi Emosi	373	3.76	0.762

Kemudian, data penelitian, baik variabel *toxic relationship* maupun regulasi emosi, dibagi ke dalam 3 kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Kategori partisipan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4
Kategorisasi Variabel Toxic Relationship

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah ($x < 69,5$)	19	5.1%
Sedang ($70 \leq x \leq 109,5$)	271	72.7%
Tinggi ($110 \leq x$)	83	22.3%

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi di atas, terdapat 271 partisipan berada dalam tingkat *toxic relationship* yang sedang, 83 partisipan berada dalam tingkat *toxic relationship* yang tinggi, dan 19 partisipan mengalami tingkat *toxic relationship* yang rendah. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami tingkat *toxic relationship* yang sedang dalam hubungan berpacaran.

Tabel 5
Kategori Variabel Regulasi Emosi

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah ($x < 16,5$)	11	2.9%
Sedang ($17 \leq x \leq 42,5$)	260	69.7%
Tinggi ($43 \leq x$)	102	27.3%

Berdasarkan hasil tabel kategorisasi di atas, terdapat 260 partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang, 102 partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, dan 11 partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Maka, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat regulasi emosi yang sedang dalam hubungan berpacaran.

Selanjutnya, dilakukan analisis pada setiap dimensi variabel *toxic relationship* dan variabel regulasi emosi. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada tiga dimensi *toxic relationship*, dikatakan bahwa dimensi *emotional abuse* menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.13. Dapat diartikan bahwa *emotional abuse* memiliki nilai *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik. Maka, dapat disimpulkan partisipan

penelitian mengalami *emotional abuse* yang rendah dalam hubungan berpacaran. Kemudian, hasil analisis dimensi *physical abuse* menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.22. Dapat dikatakan bahwa *physical abuse* memiliki nilai *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik. Dapat disimpulkan partisipan penelitian mengalami *physical abuse* yang rendah dalam hubungan berpacaran. Untuk hasil analisis dimensi sikap *manipulative* menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.26. Dapat dinyatakan bahwa sikap *manipulative* memiliki nilai *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik. Maka, dapat disimpulkan bahwa partisipan penelitian mengalami sikap *manipulative* yang rendah dalam hubungan berpacaran. Gambaran dimensi variabel *toxic relationship* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6

Gambaran Dimensi Variabel Toxic Relationship

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>Emotional Abuse</i>	373	3.13	0.752	Rendah ($M \leq 3$)
<i>Physical Abuse</i>	373	3.22	0.765	Rendah ($M \leq 3$)
Sikap <i>Manipulative</i>	373	3.26	0.743	Rendah ($M \leq 3$)

Berdasarkan analisis yang dilakukan pada dua dimensi regulasi emosi, dikatakan bahwa dimensi *cognitive reappraisal* menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.91. Dapat diartikan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki nilai *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik. Maka, dapat disimpulkan partisipan penelitian memiliki *cognitive reappraisal* yang rendah dalam regulasi emosinya. Kemudian, hasil analisis dimensi *expressive suppression* menghasilkan *mean* empirik sebesar 3.62. Dapat dikatakan bahwa *expressive suppression* memiliki nilai *mean* empirik yang sama dengan *mean* hipotetik. Dapat disimpulkan partisipan penelitian memiliki *expressive suppression* yang rendah dalam regulasi emosinya. Gambaran dimensi variabel regulasi emosi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7

Gambaran Dimensi Variabel Regulasi Emosi

Dimensi	N	M	SD	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	373	3.91	0.743	Rendah ($M \leq 3$)
<i>Expressive Suppression</i>	373	3.62	0.968	Rendah ($M \leq 3$)

Setelah itu, dilakukan uji beda pada kedua variabel berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama berpacaran. Uji beda dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *toxic relationship* dan regulasi emosi yang signifikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama berpacaran.

Berdasarkan hasil uji beda *toxic relationship* berdasarkan usia, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0.005 ($p < 0.05$). Maka, dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi yaitu $p < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis, usia 21 tahun memiliki rata-rata peringkat tertinggi yaitu sebesar 214.32. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 21 tahun lebih banyak mengalami *toxic relationship*. Sebaliknya, kelompok usia 18 tahun memiliki rata-rata peringkat terendah yaitu sebesar 114.33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 18 tahun cenderung lebih sedikit mengalami *toxic relationship*. Hasil uji beda *toxic relationship* berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8

Hasil Uji Beda Toxic Relationship Berdasarkan Usia

Usia	N	Mean Rank	p
18 tahun	6	114.33	0.005
19 tahun	13	137.73	
20 tahun	52	189,66	
21 tahun	100	214.32	
22 tahun	113	190.44	
23 tahun	46	153.14	
24 tahun	22	145.77	
25 tahun	21	200.45	

Kemudian, hasil uji beda *toxic relationship* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam *toxic relationship* berdasarkan jenis kelamin dengan hasil $Z=1.551$ dan $p = 0.121$. Dapat dikatakan nilai signifikansi lebih besar dibanding taraf signifikansi yaitu $p<0.05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi *toxic relationship*. Hasil uji beda *toxic relationship* berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9

Hasil Uji Beda Toxic Relationship Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	Z	p
Laki-laki	192.63	-1.551	0.121
Perempuan	173.70	-1.551	0.121

Selanjutnya, dilakukan uji beda *toxic relationship* berdasarkan durasi berpacaran. Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai signifikansi 0.021 atau lebih besar dari taraf signifikansi yaitu 0.05. Berdasarkan hasil analisis, kelompok durasi berpacaran > 12 bulan memiliki rata-rata peringkat tertinggi sebesar 195.01 yang menunjukkan bahwa kelompok durasi berpacaran > 12 bulan lebih banyak mengalami *toxic relationship*. Sedangkan kelompok durasi berpacaran 2 – 6 bulan memiliki rata-rata peringkat terendah sebesar 150.18 yang menunjukkan bahwa kelompok ini lebih sedikit mengalami *toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam *toxic relationship* berdasarkan durasi berpacaran. Hasil uji beda *toxic relationship* berdasarkan lama berpacaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10

Hasil Uji Beda Toxic Relationship Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	N	Mean Rank	p
2 – 6 bulan	55	150.18	0.021
6 – 12 bulan	83	188.72	
> 12 bulan	235	195.01	

Dilanjutkan pada variabel regulasi emosi, berdasarkan hasil uji beda regulasi emosi berdasarkan usia, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi 0.000 ($p<0,05$). Maka, dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi lebih kecil dibandingkan dengan taraf signifikansi yaitu $p<0.05$. Berdasarkan hasil analisis, usia 25 tahun memiliki rata-rata peringkat tertinggi yaitu sebesar 281.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok usia 25 tahun memiliki regulasi emosi yang baik. Sebaliknya, kelompok usia 21 tahun memiliki rata-rata peringkat terendah yaitu sebesar 153.20. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa kelompok usia 21 tahun memiliki regulasi emosi yang buruk. Hasil uji beda regulasi emosi berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11

Hasil Uji Beda Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

Usia	N	Mean Rank	p
18 tahun	6	189.83	0.000
19 tahun	13	201.27	
20 tahun	52	166.34	
21 tahun	100	153.20	
22 tahun	113	199.46	
23 tahun	46	189.85	
24 tahun	22	220.57	
25 tahun	21	281.05	

Selanjutnya, uji beda regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil tidak adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi $Z = -0,292$ dan $p=0.771$. Dapat diartikan bahwa nilai signifikansi lebih besar dibandingkan dengan taraf signifikansi yaitu $p<0.05$. Maka, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi individu. Hasil uji beda regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12

Hasil Uji Beda Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank	Z	p
Laki-laki	188.06	-0.292	0.771
Perempuan	184.50	-0.292	0.771

Kemudian, hasil uji beda regulasi emosi berdasarkan durasi berpacaran memperoleh nilai signifikansi 0.408 atau lebih besar dari taraf signifikansi yaitu 0.05. Berdasarkan hasil analisis, kelompok durasi berpacaran 2 – 6 bulan memiliki rata-rata peringkat tertinggi sebesar 196.66 yang menunjukkan bahwa kelompok durasi berpacaran 2 - 6 bulan memiliki regulasi emosi yang cukup baik. Sedangkan kelompok durasi berpacaran 6 - 12 bulan memiliki rata-rata peringkat terendah sebesar 173.95 yang menunjukkan bahwa kelompok ini cenderung kurang mampu meregulasi emosinya. Berdasarkan hasil analisis ini dapat disimpulkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam regulasi emosi berdasarkan durasi berpacaran. Hasil uji beda regulasi emosi berdasarkan lama berpacaran dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13

Hasil Uji Beda Regulasi Emosi Berdasarkan Lama Berpacaran

Lama Berpacaran	N	Mean Rank	p
2 – 6 bulan	55	196.99	0.408
6 – 12 bulan	83	173.95	
> 12 bulan	235	189.27	

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan regulasi emosi pada individu dewasa muda yang mengalami *toxic relationship*. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami *toxic relationship* pada tingkat sedang, dan memiliki regulasi emosi pada tingkat sedang. Saat ditinjau lebih

dalam lagi, partisipan penelitian ini mengalami sikap *manipulative* lebih tinggi dibandingkan dengan dimensi lainnya dari variabel *toxic relationship*. Artinya, partisipan mendapat perlakuan manipulasi dari pasangannya dalam hubungan berpacaran. Dalam variabel regulasi emosi, partisipan penelitian ini lebih banyak memilih jawaban *cognitive reappraisal*. Artinya, partisipan cenderung memilih regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dibandingkan dimensi *expressive suppression*. Maka, dapat dilihat bahwa partisipan memilih untuk melibatkan penilaian ulang terhadap suatu peristiwa atau berpotensi menimbulkan emosi dengan tujuan mengubah respons emosional yang muncul dibandingkan menahan atau menghambat ekspresi perilaku emosional.

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa usia memiliki perbedaan yang signifikan terhadap tingkat regulasi emosi dan tingkat *toxic relationship*. Sedangkan, jenis kelamin dan durasi berpacaran tidak memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kedua variabel. Sejalan dengan argumen Swastika (2021) dan Rubiani (2018), bahwa rentang usia dapat membedakan kemampuan *regulasi emosi* seseorang, semakin tinggi usia seorang individu maka semakin tinggi juga kemampuan regulasi emosinya. Nolanda et al. (2024) juga menyatakan bahwa usia mempengaruhi tingkat *toxic relationship*. Kemudian, Swastika dan Prastuti (2021) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Sejalan dengan Hutami et al. (2021) yang juga menyatakan bahwa pada dasarnya tidak terdapat perbedaan *toxic relationship* antara laki-laki dan perempuan. Durasi suatu hubungan juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap regulasi emosi, berbeda dengan penelitian Laurent dan Powers (2007) yang menyatakan semakin lama suatu hubungan, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu. Sedangkan, Syamsidar et al. (2023) menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *toxic relationship* dengan durasi berpacaran. Kecenderungan terjadinya *toxic relationship* tidak bergantung pada durasi hubungan yang dijalani. Pernyataan tersebut sama dengan hasil penelitian ini.

Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup beberapa hal, diantaranya adalah penyebaran kuesioner yang tidak merata berdasarkan domisili, agama, dan juga jenis kelamin. Data yang diperoleh kurang mewakili seluruh kelompok. Kekurangan dalam penelitian ini sangat amat disadari sehingga dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut guna mengatasi keterbatasan penelitian.

Peneliti selanjutnya dapat meninjau mengenai alat ukur *toxic relationship* dan alat ukur regulasi emosi lebih lanjut agar dapat relevan dan mendapat hasil yang lebih baik. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meninjau lebih lanjut terkait kategorisasi *toxic relationship*. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan lebih banyak partisipan dan merata berdasarkan domisili, agama, dan jenis kelamin.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mengalami *toxic relationship* dalam kategori sedang, dan memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang. Ditinjau lebih dalam, skor tertinggi *toxic relationship* ada pada dimensi sikap *manipulative* dan regulasi emosi pada dimensi *cognitive reappraisal*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan peringatan kepada pembaca untuk lebih waspada dalam menjalani hubungan berpacaran, menjalani hubungan yang sehat dan ideal, serta mengoptimalkan regulasi emosi diri sendiri.

REFERENSI

Ady, D. A. A., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2023). Self esteem sebagai prediktor terhadap kecenderungan toxic relationship pada dewasa awal yang berpacaran. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 281–287. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2170>

- Christy, M. (2022). *Toxic relationship free*. PT Elex Media.
- Damariyanti, M. (2020). Adult attachment, pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada individu menikah. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2567>
- Hamdi, A. S., & Baharuddin, E. (2014). *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Deepublish.
- Kanda, A. S., & Kivania, R. (2024). Dampak toxic relationship terhadap kesehatan mental. *Sammajiva: Jurnal Penelitian Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 118–129. <https://doi.org/10.47861/sammajiva.v2i1.790>
- Keny, W. C., Syahputra, R. F., & Pratomo, D. R. (2023, November). Pengalaman toxic relationship dan dampaknya pada kalangan generasi muda. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, hal. 918–926). <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/869>
- Lestari, A., Hasbiyah, D., & Setiawan, K. (2024). Pola komunikasi remaja dalam menyikapi toxic relationship yang dapat mengakibatkan insecure. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1192–1199. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11581>
- Radde, H. A., & Gunawan, A. H. (2021). Analisis perbedaan komponen cinta berdasarkan tingkat toxic relationship. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 38–43. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i1.1096>
- Straus, M., et al. (2004). Prevalence of violence against dating partners by male and female university students worldwide. *Violence Against Women*, 10(7), 790–811. <https://doi.org/10.1177/1077801204265552>
- Sumayyah & Komarudin. (2024). Kontribusi regulasi emosi terhadap toxic relationship pada mahasiswa berpacaran. Dalam *Prosiding Semnas UNISA Yogya* (Vol. 1).
- Tantomio, E. Y. (2024). Peran strategi regulasi emosi kognitif terhadap gejala PTSD korban kekerasan dalam pacaran. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 95–101. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.358>
- Wolfe, D. A., & Feiring, C. (2000). Dating violence through the lens of adolescent romantic relationship. *Child Maltreatment*, 5(4), 7. <https://doi.org/10.1177/1077559500005004007>
- Yanti, C. I. (2023). *Toxic relationship pada remaja yang berpacaran (studi fenomenologi pada remaja korban toxic relationship di kota Bandar Lampung)* [Tesis tidak dipublikasikan]. Universitas Bandar Lampung.