

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) telah menjadi salah satu isu sosial yang semakin mendapat perhatian di Indonesia, khususnya di kalangan remaja dan dewasa. Kekerasan dalam pacaran tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental, harga diri, dan perkembangan psikososial individu. *Dating Violence* atau kekerasan dalam pacaran didefinisikan sebagai perilaku yang menyebabkan kerusakan fisik, seksual, dan psikologis kepada individu dalam sebuah pasangan yang berada dalam suatu hubungan (Satria dkk., 2024).

Setiap individu mungkin telah mempunyai kriteria dalam memilih pasangan yang ideal. Dalam kenyataannya, seseorang yang disukainya tidak selalu memenuhi kriteria yang diharapkan sebelumnya (Qinthara, 2021). Ketika terdapat perbedaan watak, kepribadian ataupun pendapat, sering kali timbul permasalahan dalam hubungan berpacaran. Permasalahan biasanya sedikit pada masa awal berpacaran, kemudian meningkat ketika hubungan menjadi lebih serius. Permasalahan yang muncul ini dapat berlanjut menjadi sebuah konflik. Jika konflik atau ketegangan mulai terjadi, salah satu hal yang seringkali terjadi ialah penggunaan tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya sendiri. Tindakan kekerasan dalam berpacaran dianggap sebagai cara untuk menyelesaikan konflik interpersonal yang terjadi.

Menurut Murray dalam (Iskandar dkk., 2021) memaparkan terdapat tiga macam kekerasan dalam hubungan berpacaran, *sexual abuse* yaitu memaksa kegiatan yang merujuk kearah seksual seperti memeluk, mencium, meraba, hingga memaksa melakukan hubungan seksual. *Physical abuse* seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, mencengkram dengan keras pasangan dan serangkaian tindakan fisik lainnya. *Emosional abuse* meliputi kekerasan emosional dengan menggunakan status sosial, intimidasi, menyalahkan, ancaman, dan isolasi pengucilan.

World Health Organization (WHO) 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. Pelaku kekerasan yang merupakan pasangan dari korban memiliki tujuan untuk menunjukkan kontrol atas pasangannya (Sy dkk., 2024).

Angka kekerasan dalam pacaran di Indonesia menempati peringkat kedua dengan jumlah kasus sebanyak 2.073 kasus setelah kekerasan terhadap istri. Presentase kasus kekerasan tertinggi adalah kekerasan fisik sebanyak 41% dan diikuti kekerasan seksual sebanyak 31% (Kanal dkk., 2024). Komnas perempuan dalam catatan tahunan menemukan bentuk-bentuk kekerasan yang dialami adalah kekerasan seksual sebesar 2.363 atau 34,80%, diikuti dengan kekerasan psikis sebanyak 1.930 atau 28,50%, dari data ini dapat disimpulkan bahwa ada banyak perempuan yang belum menikah sudah mengalami kekerasan dan pelaku yang melakukan tindakan kekerasan bisa seperti orang-orang terdekat yaitu pacar, teman, rekan kerja, tetangga, dan bisa juga dating dari orang yang tidak dikenal (Kanal dkk., 2024).

Berdasarkan data CATAHU tahun 2022, kekerasan dalam pacaran masih menjadi kasus kekerasan di ranah personal yang paling sering terjadi di Indonesia, yaitu sebanyak 3528 kasus, disusul kekerasan dalam rumah tangga sebanyak 3.205 kasus, dan kasus kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 725 kasus. 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% kasus kekerasan ekonomi.

Salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan kecenderungan terjadinya kekerasan dalam pacaran adalah pengalaman paparan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Kekerasan dalam rumah tangga merupakan segala bentuk tindakan yang mengakibatkan penderitaan fisik, seksual,

psikologis, maupun ekonomi dalam lingkup keluarga (Dewi, 2020). Paparan kekerasan dalam rumah tangga, baik sebagai korban langsung maupun sebagai saksi, dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis individu. Untuk memahami mengapa seorang individu dapat mengadopsi peran sebagai pelaku atau menjadi sangat rentan menjadi korban dalam lingkaran kekerasan tersebut, fokus analisis harus diarahkan pada lingkungan primer tempat seseorang tumbuh, yaitu keluarga. Melalui Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Albert Bandura, perilaku manusia sebagian besar diperoleh melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap figur otoritas di sekitarnya. Dalam konteks ini, rumah tangga berfungsi sebagai laboratorium sosial pertama bagi seorang anak. Ketika seorang anak dibesarkan dalam lingkungan domestik yang rentan akan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), di mana ia menyaksikan atau mengalami sendiri tindakan agresi fisik, verbal, maupun emosional, ia secara tidak sadar sedang merekam mengenai penyelesaian konflik interpersonal (Qinthara, 2021).

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh kekerasan cenderung menginternalisasi pola-pola perilaku agresif sebagai sesuatu yang normal. Mereka dapat memandang kekerasan sebagai cara yang wajar untuk menyelesaikan konflik atau mengekspresikan emosi. Selain itu, pengalaman tersebut dapat memengaruhi pembentukan pola hubungan interpersonal pada masa remaja dan dewasa awal, termasuk dalam hubungan pacaran (Handoko, G. R. D., & Soetikno, N. 2025). Dengan demikian, individu yang terpapar kekerasan dalam rumah tangga berpotensi memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terlibat dalam kekerasan dalam pacaran, baik sebagai pelaku maupun korban. Selain faktor lingkungan keluarga, pengalaman kekerasan yang dialami individu pada masa perkembangan awal dapat membentuk pola pikir, keyakinan, serta cara individu dalam memahami hubungan interpersonal. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pembelajaran mengenai

bagaimana seseorang berinteraksi, menyelesaikan konflik, serta mengekspresikan emosi. Ketika keluarga yang seharusnya menjadi tempat aman justru menjadi sumber pengalaman kekerasan, individu dapat mengalami perubahan dalam cara memandang hubungan interpersonal. Pengalaman tersebut tidak hanya memberikan dampak secara langsung pada kondisi psikologis individu, tetapi juga dapat memengaruhi cara individu membangun hubungan ketika memasuki tahap perkembangan berikutnya (Sy dkk., 2024).

Namun demikian, paparan kekerasan dalam keluarga tidak secara langsung menyebabkan seluruh individu akan melakukan kekerasan dalam hubungan romantis. Terdapat berbagai faktor psikologis yang berperan dalam menentukan bagaimana seseorang merespons pengalaman negatif tersebut. Sebagian individu mampu mengembangkan strategi koping yang adaptif melalui dukungan sosial, pengalaman positif, maupun kemampuan refleksi diri (Handoko, G. R. D., & Soetikno, N. 2025). Sebaliknya, individu yang memiliki keterbatasan dalam mengelola pengalaman emosional negatif dapat lebih rentan menunjukkan perilaku maladaptif, termasuk perilaku agresif dalam hubungan pacaran. Oleh karena itu, penting untuk melihat faktor internal individu yang dapat menjelaskan bagaimana pengalaman kekerasan masa lalu dapat berhubungan dengan perilaku kekerasan dalam hubungan romantis (Permadi & Pertiwi, 2024).

Meskipun paparan KDRT masa kecil memiliki dampak yang signifikan, tidak semua individu yang memiliki riwayat keluarga disfungsional secara otomatis menjadi pelaku atau korban kekerasan dalam pacaran saat dewasa. Salah satu kapasitas psikologis yang juga menjembatani hubungan ini adalah kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi bukan sekadar menahan atau menyembunyikan amarah, melainkan sebuah proses yang melibatkan kesadaran emosional, penerimaan terhadap emosi negatif, kemampuan mengontrol perilaku impulsif saat emosi meluap, dan kemampuan menggunakan strategi kognitif adaptif untuk mengubah intensitas emosi tersebut (Permadi & Pertiwi, 2024).

Kesulitan regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan ketidakmampuan mengendalikan kemarahan, tetapi juga mencakup berbagai aspek seperti kesulitan menerima emosi negatif, kurangnya kesadaran terhadap kondisi emosional diri, keterbatasan strategi dalam mengelola emosi, serta kesulitan mengarahkan perilaku ketika berada dalam kondisi emosional yang tinggi. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat mengalami peningkatan intensitas emosi negatif yang sulit dikendalikan. Dalam hubungan pacaran, kondisi tersebut dapat menyebabkan konflik berkembang menjadi perilaku agresif seperti membentak, menghina, mengancam, melakukan kontrol berlebihan, bahkan melakukan kekerasan fisik terhadap pasangan (Ifthiharfi dkk., 2024).

Hubungan antara regulasi emosi dan kekerasan dalam pacaran juga dapat dijelaskan melalui proses pengendalian impuls. Ketika individu mengalami konflik dengan pasangan, munculnya emosi negatif seperti marah atau kecewa merupakan hal yang normal. Akan tetapi, permasalahan muncul ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola emosi tersebut secara adaptif. Ketidakmampuan dalam menghambat dorongan impulsif dapat menyebabkan individu memilih tindakan yang bersifat agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi. Dengan demikian, kesulitan regulasi emosi dapat menjadi salah satu mekanisme psikologis yang menjelaskan mengapa seseorang lebih rentan melakukan maupun mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran (Ifthiharfi dkk., 2024).

Secara psikologis, masa kuliah adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa muda. Pada fase ini, kontrol institusional dari sekolah dan kontrol interpersonal dari orang tua mulai melonggar. Mahasiswa dituntut untuk mandiri, mengambil keputusan sendiri, dan mulai mengeksplorasi hubungan intimasi yang lebih mendalam. Di satu sisi, kebebasan ini mendorong aktualisasi diri, namun di sisi lain, jika tidak dibarengi dengan kematangan emosional, kebebasan ini memicu kerentanan dalam hubungan interpersonal. Selain faktor lingkungan keluarga, faktor individual juga berperan penting dalam munculnya perilaku kekerasan dalam pacaran.

Salah satu faktor yang banyak diteliti adalah kesulitan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan dorongan agresif dan menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Pada masa dewasa awal, individu juga menghadapi berbagai tuntutan perkembangan seperti pendidikan, pekerjaan, kemandirian, serta penyesuaian terhadap hubungan sosial. Berbagai tekanan tersebut dapat meningkatkan kemungkinan munculnya stres dan konflik interpersonal. Apabila individu memiliki pengalaman negatif dari keluarga sebelumnya serta memiliki keterbatasan dalam mengelola emosi, maka tekanan dalam hubungan pacaran dapat menjadi pemicu munculnya perilaku kekerasan. Oleh karena itu, penelitian mengenai faktor psikologis yang berhubungan dengan kekerasan dalam pacaran pada kelompok dewasa awal menjadi penting untuk dilakukan (Putri, A. F. 2019).

Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan regulasi emosi lebih rentan mengalami ledakan emosi, impulsivitas, serta kesulitan mengendalikan perilaku ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku agresif, termasuk kekerasan verbal, emosional, maupun fisik terhadap pasangan. Oleh karena itu, kesulitan regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam terjadinya kekerasan dalam pacaran (Ifthiharfi dkk., 2024). Ketika seorang dewasa awal memiliki kombinasi dari kedua kerentanan ini yaitu memiliki ingatan historis tentang kekerasan keluarga sekaligus tidak memiliki kapasitas psikologis saat ini untuk mengelola emosinya risiko terjadinya *dating violence* akan meningkat secara signifikan. Saat terjadi konflik dalam hubungan pacaran seperti, kecemburuan atau perbedaan pendapat, individu normal mungkin akan merasa kesal namun mampu meredamnya. Namun, bagi individu dengan akumulasi risiko ini, konflik pacaran akan bertindak

sebagai pemicu yang mengaktifkan trauma masa lalu mereka. Ketidakmampuan mereka dalam meregulasi emosi membuat rasa cemburu atau kecewa tersebut langsung ber-eskalasi menjadi kemarahan tegang yang luar biasa. Karena tidak memiliki strategi koping yang adaptif, mereka secara otomatis akan beralih pada pola pertahanan destruktif yang paling akrab dalam memori masa kecil mereka, yaitu menggunakan kekerasan seperti yang pernah dicontohkan di dalam rumah tangga mereka (Handoko, G. R. D., & Soetikno, N. 2025).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara pendahuluan pada tanggal 13–23 November 2025 terhadap lima orang dewasa awal yang sedang atau pernah menjalani hubungan pacaran. Hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga responden pernah mengalami kekerasan verbal berupa hinaan dan makian dari pasangan. Satu responden melaporkan mengalami kekerasan fisik berupa dorongan, pukulan, dan tarikan secara kasar ketika pasangan sedang marah. Sementara itu, satu responden mengakui pernah melakukan kekerasan verbal terhadap pasangannya karena kesulitan mengendalikan emosi ketika marah.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian responden yang mengalami maupun melakukan kekerasan dalam pacaran beberapa dari mereka memiliki riwayat paparan kekerasan dalam rumah tangga pada masa sebelumnya. Mereka mengaku terbiasa menyaksikan konflik, pertengkaran, maupun kekerasan verbal dalam lingkungan keluarga. Selain itu, responden yang melakukan kekerasan dalam pacaran mengungkapkan adanya kesulitan dalam mengendalikan kemarahan dan impulsivitas ketika menghadapi konflik dengan pasangan. Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara paparan kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan regulasi emosi, dan kekerasan dalam pacaran.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa paparan kekerasan dalam keluarga berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya kekerasan dalam hubungan romantis pada masa remaja dan dewasa awal. Menemukan

bahwa paparan kekerasan dalam keluarga berkaitan dengan perilaku kekerasan dalam pacaran. Temuan tersebut mempertegas teori belajar sosial bahwa anak yang tumbuh dalam paparan kekerasan domestik cenderung menginternalisasi dan menormalisasi tindakan agresi sebagai instrumen penyelesaian konflik, yang kemudian mereka replikasikan saat membangun hubungan romantis mandiri di usia dewasa awal (Handoko, G. R. D., & Soetikno, N. 2025). Di samping faktor dari lingkungan keluarga, penelitian terdahulu juga banyak menyoroti peran kapasitas psikologis internal individu saat ini, khususnya stabilitas regulasi emosi, sebagai instrumen kendali dalam hubungan interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh (Shorey dkk., 2019) menegaskan bahwa kesulitan regulasi emosi, terutama pada dimensi keterbatasan akses terhadap strategi koping yang adaptif dan kegagalan mengontrol impuls, berkorelasi positif secara signifikan dengan peningkatan frekuensi kekerasan fisik maupun psikologis dalam pacaran. Individu yang gagal memodulasi ketegangan emosional internalnya cenderung mengalihkan rasa frustrasi tersebut ke ranah eksternal berupa agresi interpersonal terhadap pasangannya. Sementara itu, penelitian (Megawati dkk., 2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku kekerasan dalam berpacaran.

Meskipun demikian, penelitian yang mengkaji secara simultan pengaruh paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran pada dewasa awal masih relatif terbatas, khususnya pada konteks Indonesia. Padahal kedua faktor tersebut diduga saling berinteraksi dalam meningkatkan risiko terjadinya kekerasan dalam hubungan romantis. Ketika seorang individu tumbuh dalam lingkungan rumah tangga yang penuh akan KDRT, ia tidak hanya menyaksikan tindakan kekerasan fisik atau verbal, melainkan juga mengalami distorsi kognitif yang mendalam mengenai bagaimana sebuah konflik diselesaikan dan bagaimana emosi negatif diekspresikan (Dewi, 2020). Pengalaman traumatis masa kecil (*Adverse Childhood Experiences*)

ini secara neurobiologis dan psikologis mengganggu perkembangan yang bertanggung jawab atas pemrosesan emosi.

Akibatnya, kapasitas individu dalam mengenali, menerima, dan mengelola letupan emosionalnya menjadi terhambat. Ketika individu dewasa awal ini memasuki ranah relasi romantis, sebuah domain yang menuntut keintiman, kerentanan, dan kompromi tinggi dan ketidakmampuan mengelola emosi tersebut menjadi pemicu utama yang mengaktifkan bayangan kekerasan yang pernah mereka pelajari di masa lalu. Konflik kecil dalam pacaran, seperti perbedaan pendapat atau rasa cemburu, dengan cepat dieskalasi menjadi tindakan kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) karena individu tidak memiliki strategi koping yang adaptif untuk menenangkan ketegangan psikologis mereka sendiri, sehingga mereka kembali pada pola defensif destruktif yang familier dari masa kecil mereka (Handoko, G. R. D., & Soetikno, N. 2025).

Selain dari pada berikut, konteks sosiokultural masyarakat urban di Kota Bekasi turut memberikan tekanan berlapis yang memperparah dinamika psikologis ini. Sebagai salah satu kota terpadat di wilayah metropolitan Jabodetabek, mahasiswa dan dewasa awal di Kota Bekasi dihadapkan pada stresor lingkungan yang tinggi, mulai dari kemacetan akut, tuntutan akademis yang kompetitif, biaya hidup yang meningkat, hingga paparan gaya hidup modern yang menuntut konformitas sosial. Tekanan eksternal yang konstan ini secara perlahan mengikis ambang batas toleransi stres individu, membuat mereka lebih rentan mengalami kelelahan (Nurfaizah, 2023). Bagi mahasiswa yang sudah memiliki kerentanan internal berupa kesulitan regulasi emosi akibat trauma masa lalu, minimnya ruang aman dan tingginya tekanan lingkungan urban ini membuat hubungan pacaran sering kali dialihfungsikan secara keliru sebagai satu-satunya tempat pelarian emosional. Ketika hubungan pacaran yang diharapkan menjadi menenangkan justru mengalami konflik interpersonal, individu yang tidak regulatif akan kehilangan kontrol diri sepenuhnya, sehingga tindakan kekerasan baik berupa makian histeris, ancaman penyebaran

konten intim, hingga kontak fisik kasar menjadi salah satu faktor yang menjadi penyebabnya (Iskandar dkk., 2021). Dengan demikian, penelitian mengenai paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran menjadi penting untuk dilakukan karena fenomena kekerasan dalam hubungan romantis tidak dapat dipahami hanya dari perilaku yang muncul saat ini, tetapi juga perlu melihat pengalaman perkembangan individu dan faktor psikologis yang mendasarinya. Pemahaman tersebut diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya terkait pencegahan dan penanganan kekerasan dalam hubungan interpersonal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran sehingga dapat menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan intervensi yang lebih efektif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas maka dapat ditemukan beberapa permasalahan yaitu:

1. Bagaimana deskripsi mengenai paparan kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan regulasi emosi, dan kekerasan dalam pacaran?
2. Apakah terdapat hubungan antara paparan kekerasan dalam rumah tangga dengan kekerasan dalam pacaran?
3. Apakah terdapat hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan kekerasan dalam pacaran?
4. Apakah terdapat pengaruh paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui deskripsi mengenai paparan kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan regulasi emosi, dan kekerasan dalam pacaran
2. Untuk mengetahui hubungan antara paparan kekerasan dalam rumah tangga terhadap kekerasan dalam pacaran
3. Untuk mengetahui hubungan antara kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran
4. Untuk mengetahui pengaruh paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian di dalam bidang psikologi khususnya psikologi klinis yakni mengenai hubungan antara paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak diantaranya sebagai berikut.

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi terhadap kekerasan dalam pacaran.

b. Bagi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang berpacaran sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui dan mempresentasikan dirinya mengenai hubungan paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi terhadap kekerasan dalam pacaran.