

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi memengaruhi kekerasan dalam pacaran. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 375 partisipan, diperoleh beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

1. Paparan kekerasan dalam rumah tangga memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan kekerasan dalam pacaran. Semakin tinggi paparan kekerasan dalam rumah tangga, semakin tinggi pula tingkat kekerasan dalam pacaran sebagai pelaku ataupun korban.
2. Kesulitan regulasi emosi juga menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif terhadap kekerasan dalam pacaran. Semakin tinggi kesulitan regulasi emosi, maka semakin tinggi kekerasan dalam pacaran sebagai pelaku ataupun korban. Begitupun sebaliknya, individu yang dapat meregulasi emosinya maka akan semakin rendah tingkat kekerasan dalam pacarannya sebagai pelaku ataupun korban.
3. Secara simultan, paparan kekerasan dalam rumah tangga dan kesulitan regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kekerasan dalam pacaran 18,2% dan 81,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Meskipun kontribusinya tergolong kecil, temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut tetap berperan penting berkontribusi menjadi faktor kekerasan dalam pacaran.
4. Berdasarkan analisis kelompok korban, hasil regresi menunjukkan bahwa kedua variabel secara simultan menjelaskan sekitar 15,1% variasi kecenderungan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban tidak hanya dipengaruhi oleh paparan kekerasan dalam keluarga dan kemampuan regulasi emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pola kelekatan (*attachment*), harga diri, ketergantungan emosional

terhadap pasangan, relasi kuasa dalam hubungan, serta dukungan sosial yang dimiliki individu.

5. Berdasarkan analisis kelompok pelaku, Hasil regresi menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan sekitar 21,7% kecenderungan menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran. Kontribusi tersebut lebih besar dibandingkan kelompok korban. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menyaksikan atau mengalami kekerasan dalam keluarga yang disertai dengan kesulitan dalam mengelola emosi berperan lebih kuat dalam meningkatkan kecenderungan individu melakukan kekerasan terhadap pasangan.

B. Saran

1. Bagi Pasangan yang sedang menjalin hubungan romantis khususnya di usia dewasa awal, penting untuk membangun pola hubungan yang sehat melalui komunikasi yang terbuka, saling menghargai, serta menyelesaikan konflik tanpa menggunakan kekerasan, baik secara verbal, emosional, fisik, maupun seksual. Selain itu, perlu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan belajar mengenali, memahami, dan mengelola emosi negatif seperti marah, kecewa, cemburu secara adaptif agar dapat mengurangi adanya kekerasan dalam pacaran.
2. Bagi Lembaga pendidikan, khususnya perguruan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program edukasi mengenai hubungan romantis yang sehat, pencegahan kekerasan dalam pacaran, serta pentingnya kemampuan regulasi emosi pada dewasa awal.
3. Bagi Konselor, khususnya konselor pendidikan, konselor keluarga, maupun konselor yang menangani remaja dan dewasa awal, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan asesmen dan intervensi terhadap individu yang mengalami maupun melakukan kekerasan dalam pacaran. Konselor perlu memperhatikan riwayat paparan kekerasan dalam rumah tangga dan mampu membantu klien mengembangkan kemampuan regulasi emosi,

serta meningkatkan keterampilan penyelesaian konflik yang sehat agar tidak menggunakan kekerasan sebagai bentuk pelampiasan emosi atau cara mempertahankan hubungan.

4. Untuk Peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengembangkan kajian mengenai kekerasan dalam pacaran dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih baik. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi kekerasan dalam pacaran, seperti *self-esteem*, *attachment style*, kontrol diri, kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, maupun dukungan sosial, dengan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif yang lebih mendalam.